

¿Debo Trabajar?

INFORMACIÓN PARA
EMPLEADOS QUE TIENEN EM
CUESTIONES DE TRABAJO



¿Debo Trabajar?

El trabajo productivo puede ser parte de una vida plena que satisface — y la esclerosis múltiple (EM) no significa el final de ser productivo. Así que la contestación es sí. *Si Ud. lo desea...* debe trabajar.

La verdadera pregunta es cómo, dónde y qué tipo de trabajo Ud. podrá hacer. Su capítulo de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (Sociedad) tiene información, referencias y programas que le pueden ayudar a encontrar respuestas a sus inquietudes.

Si no puedo con mis síntomas, ¿cómo voy a poder trabajar?

Muchas personas se marchan del trabajo recién diagnosticados o cuando tienen el primer ataque de síntomas graves (exacerbación). Toman una decisión durante un periodo de crisis.

Las personas con EM tienen toda la vida para vivir con una enfermedad que varía de manera imprevisible, puede producir síntomas diferentes a través del tiempo y no siempre deja a uno discapacitado.

Toma tiempo descubrir cómo se pueden manejar los síntomas, y si le afectarán en su trabajo o la carrera que desea seguir. Si Ud. está trabajando y necesita tiempo para recuperarse de una crisis, averigüe en su trabajo sobre la política de ausencia por enfermedad, la cobertura del seguro por discapacidad a corto plazo o la Ley de Ausencia Familiar y Médica (FMLA por sus siglas en inglés) que provee ausencia del trabajo sin paga. Una vez que la crisis se resuelva, Ud. puede empezar a explorar sus opciones. Casi siempre es más fácil volver al trabajo que buscar un nuevo trabajo.

¿Pueden las personas con EM mantener un empleo de jornada completa?

La última encuesta realizada por la Sociedad reveló que el 40% de las personas con EM continúan trabajando después de 20 años de tener la enfermedad. La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple cree que este número puede y debe ser mejor.

Hoy en día, los fármacos modificadores de la enfermedad, la nueva tecnología, el mejor manejo de los síntomas, y una nueva actitud pública están cambiando como se vive con la EM.

Yo me recuperé de un ataque, pero no puedo hacer las cosas que podía hacer antes.

Esto es un problema muy individual, pero no es un problema que una persona con EM tiene que enfrentar solo. Antes de hablar con su empleador (patrono) sobre sus limitaciones o necesidad de ayuda especial, obtenga el consejo de un profesional.

Llame a el capítulo de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple más cercano a UD. Pida referencias a un terapeuta ocupacional, un consejero para orientación profesional o la oficina estatal de rehabilitación vocacional. El capítulo también tiene información sobre la **Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades** (ADA por sus siglas en inglés) y estrategias de acomodo que pueden ayudarle a mantenerse productivo en el trabajo.

Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades es una ley de derechos civiles para personas con discapacidad con varias previsiones que pueden ayudar con cuestiones laborales:

- El empleado debe poder realizar las **funciones esenciales** de su trabajo, pero las tareas no esenciales pueden y deben ser asignarse a otros.
- El empleado puede pedir **los acomodados o medidas razonables** que permiten realizar su trabajo; el **empleado** investiga y propone las medidas necesarias.
- El empleado no tiene que divulgar el diagnóstico *específico* para obtener la protección inicial bajo la ADA. Sin embargo, un empleado debe comunicar que tiene una discapacidad para poder pedir el acomodo. El empleado deberá explicar las medidas que le permitirán mantener su productividad a pesar de su condición médica. El empleador puede requerir más información y/o un diagnóstico médico.

¿Cuáles son algunos ejemplos de acomodados razonables?

Los más comunes son:

- Horario flexible
- Privilegios de parqueo
- Equipo o programas que mejoran la ejecución del trabajo
- Combinar periodos cortos de descanso en uno largo

¿Es cierto que si trabajo aumentará el estrés?

Las personas con EM a veces oyen que se debe dejar de trabajar para controlar el estrés. El desempleo puede no curar el estrés, al contrario, estar desempleado puede causar más estrés. La relación entre el trabajo y el estrés es compleja. Solo Ud. puede determinar si trabajar es apropiado para Ud.

Tener una enfermedad crónica que potencialmente puede causar discapacidad como la EM causa estrés, pero una relación directa entre el estrés y la aparición o el progreso de la EM no se ha establecido a pesar de haberse realizado muchos estudios clínicos.

La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple sugiere que se aprenda a controlar el estrés inevitable en su vida con asesoría, grupos de apoyo, ejercicio, aprendiendo como usar el tiempo eficientemente, mejorando la alimentación y yendo a clínicas de bienestar general. También pueden ser muy efectivas las técnicas como el yoga, la visualización, la meditación, y la bio retro-alimentación.

Otros recursos que puede necesitar:

- Red de Acomodación Laboral (JAN — Job Accommodation Network)
800-526-7234, 877-781-9403 (TTY)
www.jan.wvu.edu
- Centros de Asistencia Tecnológica (ADA&IT por sus siglas en inglés) también conocidos como Centros de Asistencia Técnica Empresarial (DBTAC por sus siglas en inglés)
800-949-4232 (V/TTY)
www.dbtac.vcu.edu

Las siguientes publicaciones de la Sociedad le pueden ayudar: (algunas son en inglés)

- ADA and People with MS
(*LA ADA y las Personas con EM*)
- The Win-Win Approach to Reasonable Accommodations
(*Una Estrategia Ganadora para el Acomodo Razonable*)
- Disclosure: The Basic Facts
(*Revelar: Hechos Básicos*)
- Taming Stress in Multiple Sclerosis
(*Controlando el Estrés en la EM*)
- Fatiga: lo que Ud. desea Saber
(*Fatigue: What You Should Know*)

Pregunte en su capítulo sobre estas publicaciones, referencias a asesores y terapeutas, la agencia más cercana de rehabilitación vocacional (VR por sus siglas en inglés) y otros recursos. También puede preguntar en su capítulo sobre el programa “Career Crossroads” (*Encrucijada laboral*). Llame al 1-800-344-4867 para que le conecten a la oficina de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple más cercana.

La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple se enorgullece en ser una fuente de información sobre la esclerosis múltiple. Nuestros comentarios están basados en asesoramiento profesional, experiencia publicada y la opinión de expertos, pero no representan prescripciones o recomendaciones terapéuticas individuales. Para obtener información específica y asesoramiento, vea su médico personal.

La Sociedad publica otros folletos y artículos sobre varios aspectos de EM. Para pedirlos o para pedir otra información, llame la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple al 1-800-344-4867.

Todas nuestras publicaciones se pueden encontrar en nuestro sitio en la Internet, además de los folletos llamados “Hechos Básicos” sobre varios temas. Para una lista presione la marca que dice “Información en Español” o llame a su capítulo y pida una lista de las publicaciones más recientes.

**LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE IMPIDE
A LA PERSONA MOVERSE.**

**NOSOTROS
EXISTIMOS PARA
ASEGURARNOS
QUE ESTA
ENFERMEDAD
NO EXISTA.**

ÚNETE A NOSOTROS.®.



**Sociedad
Nacional de
Esclerosis Múltiple**

nationalMSsociety.org

**Para más información llame al:
1 800 FIGHT MS (1 800 344 4867)**