

JAN

Job Accommodation Network

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

Ficha Descriptiva

Acomodaciones en el Empleo para Personas con Dolor Crónico

La Red de Acomodación en el Empleo
PO Box 6080
Morgantown, WV 26506-6080
(800)526-7234 (V)
(877)781-9403 (TTY)
jan@askjan.org
askjan.org



Ficha Descriptiva Sobre Acomodaciones en Serie de JAN

ACOMODACIONES EN EL EMPLEO PARA PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO

El dolor crónico es definido como dolor frecuente o continuo que perdura por varios meses. Es generalmente descrito como cualquier dolor persistente que permanece aun después que una enfermedad ha transcurrido, o más del tiempo que dura una herida por sanar. Mientras el dolor agudo es una sensación normal ocasionada por el sistema nervioso para alertarlo de una posible lesión; el dolor crónico persiste por semanas, meses y años. Los síntomas del dolor crónico se presentan como pérdida del apetito, y agotamiento. El dolor normalmente abruma todos los otros síntomas que se presentan y frecuentemente los individuos no pueden trabajar sin algún tipo de acomodación.

La siguiente información es una visión rápida general sobre las acomodaciones que pueden ser útiles para personas con dolor crónico. Para una discusión a fondo acceda nuestra publicación en la siguiente página web: <http://askjan.org/media/atoz/htm> y para discutir sobre una acomodación potencial, contacte JAN directamente

Actividades de la Vida Diaria:

- Permita el uso del personal de asistencia en el lugar trabajo.
- Permita el uso de animales de servicio en el lugar trabajo.
- Asegúrese de tener instalaciones accesibles
- Posicione las estaciones de trabajo cerca de los baños
- Permita descansos por mas tiempo de lo normal
- Envíe a los empleados al servicio comunitario apropiado
- Permita acceso fácil al refrigerador

Depresión y Ansiedad:

- Desarrolle estrategias para lidiar con los problemas antes que estos surjan
- Provea entrenamientos en sensibilidad al resto de los empleados
- Permita al individuo hacer llamadas telefónicas durante las horas de trabajo a doctores u otras personas para recibir apoyo
- Provea información sobre consejería y programas de ayuda para empleados
- Permita ausencias para tratamiento medico

Fatiga y debilidad:

- Reduzca o elimine el esfuerzo físico y estrés en el área de trabajo
- Programe descansos frecuentes lejos del área de trabajo
- Permita un horario de trabajo flexible, y uso de ausencias
- Permita al empleado trabajar a su propio ritmo.
- Provea un estacionamiento cerca del lugar de trabajo

- Instale abridores automáticos de puertas
- Provea una entrada y ruta que permita fácil acceso al lugar de trabajo
- Posicione las estaciones de trabajo cerca a los baños, cuartos de descanso y otras estaciones de trabajo

Dolor en los músculos y rigidez:

- Implemente una estación de trabajo diseñada de manera ergonómica, ej. silla ergonómica con ajustes diseñados para trabajar parado o sentado
- Reduzca la cantidad de tareas repetitivas o interrúmpalas con otro tipo de asignaciones
- Provea carretas de alzamiento
- Modifique la temperatura en el lugar de trabajo y el vestuario
- Haga uso de ventiladores, calentadores o aire acondicionado
- Permita al empleado trabajar desde su casa durante días de temperatura extrema

Recursos específicos para personas con dolor crónico

Academia Americana para el Manejo del Dolor (American Academy of Pain Management)

13947 Mono Way #A
 Sonora, CA 95370
 Fax: (209)533-9750
 Telf.: (209)533-9744
aapm@aapainmanage.org
<http://www.aapainmanage.org>

Fundación Americana del Dolor (American Pain Foundation)

201 N. Charles Street, Suite 710
 Baltimore, MD 21201-4111
 Telf.: (888)615-PAIN(7246)
info@painfoundation.org
<http://www.painfoundation.org>

Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (International Association for the Study of Pain)

111 Queen Anne Ave North
 Seattle, WA 98109-4955
 Telf.: (206)283-0311
 Fax (206)283-9403
iaspdesk@iasp-pain.org
<http://www.iasp-pain.org>

Organización Nacional de Trastornos Poco Comunes (Organization for Rare Disorders)

55 Kenosia Avenue
 PO Box 1968
 Danbury, CT 06813-1968

Línea gratuita: (800)999-6673
TTY: (203)797-9590
Fax: (203)798-2291
Telf.: (203)744-0100
orphan@rarediseases.org
<http://www.rarediseases.org/>

Actualizado 03/25/10.

Este documento fue desarrollado por la Red de Acomodación en el empleo, financiado por la Oficina para las Políticas de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento del Trabajo de EE.UU. Política (DOL079RP20426). Las opiniones contenidas en este documento no reflejan necesariamente las opiniones o políticas del Departamento del Trabajo de EE.UU. La mención de marcas, productos comerciales, y organizaciones no insinúan respaldo por parte del Departamento del Trabajo de EE.UU