

JAN

Job Accommodation Network

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

Series de Acomodación y Conformidad

Empleados con Lupus

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



ODEP

Office of Disability
Employment Policy

Prefacio

La Red de Acomodación de Empleo (JAN) es un servicio de la Oficina de la Política de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento Laboral de los EEUU. JAN ha elaborado documentos que se han hecho disponibles con el fin de que la información sea utilizada solamente para propósitos educativos. La información no intenta ser un consejo legal o médico. Si es necesario un consejo legal o médico, servicios legales o médicos apropiados deberán ser consultados.

JAN no garantiza o recomienda ninguno de los productos o servicios mencionados en esta publicación. Aun cuando esfuerzo es hecho para mantener estos recursos al día, JAN recomienda contactar directamente a los productores/distribuidores de los productos y a los proveedores de los servicios para asegurarse de que cumplan los propósitos previstos, garantizando así que la información sea más actualizada.

El siguiente documento no tiene derechos de autor y su reproducción es fomentada. La sección 105 de la Ley de los Derechos de Autor provee que no hay protección sobre los derechos de autor de los trabajos creados por el gobierno de EEUU. Por lo tanto, todos los trabajos creados por JAN están bajo esta provisión. Aunque algunos individuos pueden usar ese trabajo impunemente, los individuos no pueden reclamar los derechos de autor del trabajo original hecho al gobierno, únicamente en el material original añadido. Los individuos pueden acceder el texto completo de la ley en la página Web de la Oficina de Derechos de Autor de los Estados Unidos <http://www.loc.gov/copyright>. Por favor tenga en cuenta que alguna información específica citada por JAN puede tener derechos de autor de otras fuentes. Citar fuentes secundarias de las publicaciones de JAN puede violar los derechos de autor de otras organizaciones o individuos. El permiso debe ser obtenido de esas fuentes de acuerdo a cada caso específico. Cuando use los materiales de JAN, JAN pide que los materiales no sean reproducidos con fines lucrativos, el tono y la sustancia de la información no sea alterada, y que se le dé un reconocimiento apropiado a JAN como fuente de información. Para mayor información sobre este u otro documento proporcionado por JAN, por favor contacte JAN.

Escrito por Linda Carter Batiste, J.D. Revisado 03/24/10.

SERIES SOBRE ACOMODACIONES Y CONFORMIDAD DE JAN

Introducción

La Red de Acomodación en el Empleo (JAN por sus siglas en Ingles), está diseñada para ayudar a empleadores a determinar cuáles son las acomodaciones efectivas, y a cumplir con el Título I del Acta para Americanos con Discapacidades (ADA por sus siglas en Ingles). Cada publicación en estas series explica específicas condiciones médicas y provee información sobre estas, el ADA, ideas de acomodaciones, y recursos en cómo obtener más información.

La serie de Acomodación y Conformidad está en su comienzo con respecto a acomodaciones y pueda que no tenga información sobre todos las enfermedades. Acomodaciones deberán ser hechas caso por caso, tomando en consideración las limitaciones envueltas en la discapacidad del individuo y la acomodación que se necesite. Se anima a los empleadores que contacten JAN a para discutir específicas situaciones con más detalle.

Para mayor información de asistencia en tecnología y otras ideas de acomodaciones, visite los Recursos de Acomodaciones en Línea de JAN (SOAR por sus siglas en Ingles en la siguiente página web: <http://askjan.org/soar>).

Información sobre el Lupus

¿Que tan común es el lupus?

La Fundación Americana del Lupus estima que aproximadamente 1, 500,000 americanos padecen de un tipo de lupus (Fundación American del Lupus, sin fecha). A pesar de que el lupus puede afectar hombres y mujeres en todas las edades, este ocurre de 10 o 15 veces mas frecuente en ambos hombres y mujeres durante la edad adulta. El lupus se desarrolla comúnmente entre las edades de 15 y 44 años, y dos o tres veces mas entre personas de descendencia afroamericana, hispana, asiática, y nativo americana (Fundación American del Lupus, sin fecha).

¿Que es el Lupus?

El lupus es una enfermedad autoinmune crónica que, por razones desconocidas, hace que el sistema inmune ataque sus propios tejidos y órganos, incluyendo las articulaciones, los riñones, el corazón, la sangre, y la piel. El sistema inmune normalmente protege el cuerpo de virus, bacteria, y otros agentes extraños. En un trastorno autoinmune como el lupus, el sistema inmune pierde la habilidad de distinguir entre las propias células y tejidos del cuerpo y los agentes extraños. Por consiguiente el sistema inmune produce sus propios anticuerpos en contra de "si mismo". Hay varios tipos de lupus: lupus discoide, sistémico, medicamentoso, y síndrome de sobreposición o enfermedad de tejido conectivo mixto (Fundación American del Lupus, sin fecha).

¿Cuales son los síntomas del lupus?

Aunque el lupus afecta cualquier parte del cuerpo, los síntomas más comunes son dolor en las articulaciones, fiebres frecuentes, erupciones en la piel, problemas en los riñones, dolores en los pulmones al respirar de manera profunda, fatiga, artritis, erupción en la nuca en forma de mariposa, nariz, y cachetes, sensibilidad a la luz, limitación visual, fenómeno de Raynaud, y ataques de apoplejías. No hay un síntoma específico para el lupus ni tampoco un examen de laboratorio designado para identificar el lupus de manera conclusa; por razones inexplicables, los síntomas pueden desaparecer y permanecer en remisión por varias semanas, meses, o años (Fundación American del Lupus, sin fecha).

¿Que causa el lupus?

La causa del lupus es desconocida, pero investigadores creen que esta es una predisposición genética y que factores del medio ambiente también juegan un papel importante en el inicio de la enfermedad. Algunos de estos factores que inducen esta enfermedad pueden ser infecciones, antibióticos, rayos ultravioleta, estrés de manera extrema, ciertas drogas y hormonas (Fundación American del Lupus, sin fecha).

¿Como es tratado el lupus?

Los tratamientos realizados para el lupus dependen de los síntomas que un individuo presente. Debido a la gran variedad de síntomas que son observados en diferentes individuos una evaluación médica a fondo es necesaria y esencial para diagnosticar una persona correctamente y proveer el tratamiento adecuado. Los medicamentos frecuentemente recetados para personas con lupus, dependen de cuan severo y cuales órganos son afectados.

Lupus y el Acta para Americanos con Discapacidades

¿Es el lupus considerado una discapacidad bajo el ADA?

El ADA no contiene una lista de condiciones médicas que constituyan discapacidades. En lugar de ello, el ADA tiene una definición general de discapacidad, la cual debe ser cumplida por cada persona (EEOC, 1992). Por consiguiente, bajo el ADA algunas personas con lupus pueden ser consideradas con impedimento y otras no.

Una persona tiene una discapacidad cuando esta persona tiene un impedimento físico o mental que limita substancialmente una o más funciones primordiales de la vida, un record de este impedimento, o si se considera que esta persona tiene este impedimento (EEOC, 1992). Para mayor información a cerca de cómo determinar si una persona tiene una discapacidad bajo el ADA, visite la siguiente página web:

<http://askjan.org/corner/vol02iss04.htm>.

Acomodaciones para Empleados con Lupus

(Nota: Las personas con lupus pueden desarrollar algunas de las limitaciones discutidas abajo, pero rara vez las desarrollan todas. También, el grado de limitación puede variar entre las personas. Considere que no todas las personas con lupus necesitan una acomodación para desarrollar su trabajo y otros pueden necesitar solamente unas acomodaciones mínimas. El siguiente es solamente un ejemplo de las posibilidades disponibles. Otras numerosas soluciones pueden existir.

Preguntas a considerar:

1. ¿Qué limitaciones está experimentando el empleado que tiene lupus?
2. ¿Cómo estas limitaciones afectan al empleado y el desempeño del empleado en su trabajo?
3. ¿Cuáles tareas específicas del trabajo son problemáticas como resultado de esta limitación?
4. ¿Qué acomodaciones están disponibles para reducir o eliminar estos problemas?
¿Han sido utilizados todos los recursos posibles para determinar las posibles acomodaciones?
5. ¿El empleado con lupus ha sido consultado en relación con una posible acomodación?
6. ¿Una vez las acomodaciones han sido implementada, podría ser posible reunirse con el empleado que ha recibido la acomodación con el fin de evaluar la efectividad de las acomodaciones y para determinar si se necesitan acomodaciones adicionales?
7. ¿El supervisor de personal y los empleados necesitan entrenamiento relacionado con el lupus?

Ideas sobre Acomodaciones:

Actividades de la vida diaria:

- Permita el uso de personal de asistencia en el trabajo.
- Permita el uso de animales de servicio en el trabajo.
- Asegúrese de que las instalaciones sean accesibles.
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de los baños.
- Permita descansos largos.
- Envíe a los empleados al servicio comunitario apropiado
- Provea un refrigerador con acceso fácil

Deterioro Cognitivo:

- Provea instrucciones de trabajo por escrito mientras sea posible
- Priorice las tareas en el trabajo
- Permita un horario de trabajo flexible
- Permita descansos frecuentes para la re-orientación
- Provea organizadores electrónicos como ayuda para recordar tareas específicas
- Minimice las distracciones
- Permita al empleado trabajar a su propio ritmo
- Reduzca el estrés en lugar de trabajo
- Mejore la estructura del trabajo

Fatiga/ Debilidad:

- Reduzca y elimine el esfuerzo físico y estrés en el lugar de trabajo.
- Programe descansos periódicos lejos del lugar de trabajo.
- Permita un horario de trabajo flexible y el uso de tiempo para ausencias.
- Permita el trabajo desde la casa.
- Implemente estaciones de trabajo diseñadas ergonómicamente.
- Proporcione un monopatín u otra ayuda para moverse si las caminatas no pueden ser reducidas.

Deterioro de la Motricidad Fina:

- Implemente el diseño de estaciones ergonómicas de trabajo.
- Proporcione el acceso alternativo a la computadora
- Proporcione el acceso alternativo al teléfono
- Proporcione soporte en los brazos,
- Proporcione un pasador de páginas y un sostenedor de libros.
- Proporcione ayuda para tomar notas.

Deterioro de la Motricidad Gruesa:

- Modifique el lugar de trabajo y la estación de trabajo para hacerlas accesibles.
- Provea un estacionamiento cerca de las instalaciones de la empresa.
- Provea una entrada accesible
- Provea una ruta accesible para que los empleados se desplacen a otra estación.
- Modifique las estación de trabajo haciéndola bastante accesible
- Ajuste la altura de los escritorios para que las sillas y monopatines puedan ser utilizadas.
- Asegúrese de que los materiales y equipos de trabajo están dentro de un área accesible.
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de otras áreas de trabajo, equipos de oficina y cuartos de descanso.

Sensibilidad a la Luz Solar:

- Minimice la realización de actividades al aire libre entre las 10 de la mañana y las 4 de las tarde.
- Evite superficies que causan reflejos, tales como arena, nieve o concreto.
- Proporcione ropa especial para el sol para bloquear los rayos ultravioleta.
- Provea protectores solares contra agua
- Instale luces de baja potencia en vatios
- Provea lámparas adecuadas.
- Reemplace iluminación fluorescente con iluminación del espectro completo o iluminación natural
- elimine el uso de luces que producen destellos o titilan
- Instale persianas ajustable en las ventanas y filtros para la luz

Dificultades Respiratorias:

- Proporcione una ventilación ajustable
- Mantenga el ambiente del trabajo libre de polvo, humo y de olores
- Implemente una póliza en el lugar de trabajo de "libre de fragancias" y una póliza para las instalaciones y los edificios de "un ambiente libre de humo o una póliza de no fumar"
- Evite temperaturas extremas
- Use ventiladores/aire acondicionado o calefacción en el lugar de trabajo
- Redirección de las rejillas del aire acondicionado o el calentador
- Provea un sistema adecuado para le eliminación de aromas en el área de trabajo
- Permita al individuo a utilizar mascararas respiratorias
- Permita al individuo trabajar desde su casa

Ataques de apoplejías:

- Elimine la necesidad de usar materiales afilados
- Elimine el usos de luces que producen destellos o que titilan
- Reemplace iluminación fluorescente con iluminación del espectro completo o iluminación natural
- Haga uso de protectores de pantallas, ajuste la intensidad y color del monitor, y reduzca la rapidez con la que el cursor se mueve
- Provea equipos y vestuarios protectores
- Modifique aquellos trabajos que requieren de alta destreza
- Permita un horario flexible
- Permita periodos de descansos de una manera regular
- Permita al empleado trabajar desde su casa

Irritación de la piel:

- Evite el uso de químicos y agentes infecciosos
- Evite procedimientos invasivos
- Provea ropa adecuada como protección

Intolerancia al estrés:

- Desarrolle estrategias para manejar los problemas antes de que aparezcan
- Proporcione entrenamiento sobre la sensibilidad, a los compañeros de trabajo
- Permita llamadas telefónicas durante las horas de trabajo a los doctores y a otros para la ayuda necesaria
- Proporcione información sobre consejería y sobre programas de asistencia para el empleado

Sensibilidad a la temperatura (incluyendo el fenómeno de Reynaud):

- Modifique la temperatura en el lugar de trabajo
- Modifique el código vestuario
- Haga uso de ventiladores/aire acondicionado o calentador en el lugar de trabajo
- Permita un horario de trabajo flexible y el uso de tiempo para ausencias
- Permita al individuo trabajar desde su casa durante los tiempos de mucho frío o mucho calor
- Mantenga un sistema de ventilación
- Redirección de las rejillas del aire acondicionado o el calentador
- Provea una oficina con un control de temperatura propio y separado del resto de las oficinas

Impedimentos Visuales:

- Aumente la letra del material escrito haciendo uso de lupas, etc.
- Provea material con letra grande, software lector de pantallas, y un monitor con alta resolución
- Controle los reflejos de luz haciendo uso de un protector de pantalla
- Instale luces apropiadas para oficinas
- Permita descansos frecuentes

Situaciones y Soluciones:

Una profesora con lupus tenía restricciones de escribir en el computador por largos periodos de tiempo. Debido a esta restricción ella presentaba dificultades en crear las clases. Ella fue acomodada con un software de reconocimiento de voz, un teclado adaptado con uso alterno, y trackball.

Un entrenador corporativo con lupus presentaba dificultades para mantenerse parado y caminar mientras daba sus presentaciones. Este individuo fue acomodado con un

monopatín que le permitiera desplazarse fácilmente y una banqueta que le permitiera apoyarse cuando este necesitara estar parado.

Un representante de reclamos con lupus era sensible a la luz fluorescente de su oficina y a la radiación que emitía el monitor de su computador. La luz de su oficina fue cambiada a luz del espectro completo haciendo uso de un filtro especial; que fue insertado en la lámpara que ya estaba presente. Este también fue acomodado con un protector de pantalla.

Un ingeniero con lupus presentaba dificultades para completar todo el trabajo que este tenía por hacer, debido a la fatiga. Este individuo fue acomodado con descansos frecuentes, un horario flexible, y se le fue permitido trabajar desde su casa durante horarios de medio tiempo.

Una secretaria ejecutiva con lupus presentaba dolores de espalda severos debido a la artritis. Ella fue acomodada con un escritorio de altura ajustable para que esta pudiese alternarse y trabajar parada o sentada; un teclado adaptado y una bandeja para el ratón, y una silla ergonómica con apoyo lumbar.

Una trabajadora de cuidado de salud con lupus tenía limitaciones de visión. Ella presentaba dificultades para ver la pantalla de su monitor y leer copias de documentos. Ella fue acomodada con un monitor de pantalla grande, un software para ampliar la pantalla, lupas para aumentar la letra de las copias para mejorar la lectura, y un sistema de televisión de circuito cerrado.

Un analista de sistema con lupus presentaba migrañas y dolores de cabeza. Este individuo fue cambiado de su cubículo a una oficina separada lejos de las distracciones y el ruido. A ella también se le fue dada una lámpara apropiada en vez de luz fluorescente, y la temperatura también fue controlada cuando era necesario.

Productos:

Hay numerosos productos que pueden ser utilizados para acomodar a las personas con discapacidades. Los Recursos de Acomodaciones en Línea (SOAR por sus siglas en ingles) <http://askjan.org/soar> están diseñados para permitirles a los usuarios explorar varias opciones de acomodación. Muchas de las listas de vendedores pueden ser consultadas a través del sistema, sin embargo si usted lo requiere JAN le puede proporcionar esta lista y otras más que no se encuentran disponibles en la página de Internet. Contacte directamente a JAN si usted tiene una situación específica que requiere acomodación, si está buscando productos, si necesita información sobre un vendedor o si está buscando información de referencia.

Recursos

La Red de Acomodaciones en el Empleo (Job Accommodation Network – JAN por sus siglas en ingles)

West Virginia University
PO Box 6080
Morgantown, WV 26506-6080
Línea gratuita: (800)526-7234
TTY: (800)526-7234
Fax: (304)293-5407
jan@askjan.org
<http://askjan.org>

La Red de Acomodaciones en el Empleo es un servicio de consulta gratuito que proporciona información sobre acomodaciones en el lugar de trabajo, la Ley para Personas con Discapacidades (ADA por sus siglas en ingles) y el empleo de personas con discapacidades.

Oficina de la Póliza de Empleo de Personas con Discapacidades (Office of Disability Employment Policy- ODEP por sus siglas en ingles)

200 Constitution Avenue, NW, Room S-1303
Washington, DC 20210
Línea gratuita: (202)693-7880
TTY: (202)693-7881
Fax: (202)693-7888
infoODEP@dol.gov
<http://www.dol.gov/odep/welcome.html>

La Oficina de la Póliza de Empleo de Personas con Discapacidades (Office of Disability Employment Policy -ODEP por sus siglas en ingles) es una agencia dentro del Departamento Laboral de los Estados Unidos. ODEP proporciona liderazgo nacional para incrementar las oportunidades de empleo de adultos y jóvenes con discapacidades mientras ellos se esfuerzan por eliminar las barreras de empleo.

Asociación Americana de las Enfermedades Relacionadas a la Autoinmunidad (American Autoimmune Related Diseases Association)

22100 Gratiot Ave.
East Detroit, MI 48021-2227
Línea gratuita: (800)598-4668
Directo: (586)776-3900
Fax: (586)776-3900
aarda@aarda.org
<http://www.aarda.org>

La Asociación Americana de la Enfermedades Relacionadas a la Autoinmunidad esta dedicada a la erradicación de las enfermedades autoinmune y a aliviar el sufrimiento y el impacto socioeconómico de la autoinmunidad, a través de la promoción y colaboración en las áreas educativas, investigación, y servicios al paciente en una manera ética, efectiva, y eficiente.

Fundación de la Artritis (Arthritis Foundation)

P O Box 7669
Atlanta, GA 30357-0669
Línea gratuita: (800)283-7800
<http://www.arthritis.org>

La misión de esta fundación es apoyar los trabajos de investigación para encontrar la cura y prevención de la artritis y así mejorar la calidad de vida para aquellos que padecen de artritis.

Lupus Canadá (Lupus Canada)

590 Alden Road, Suite 211
Markham, ON L3R8N-2
Línea gratuita: (800)661-1468
Directo: (905)513-0004
Fax: (905)513-9516
lupuscanada@bellnet.ca
<http://www.lupuscanada.org>

Lupus Canadá, como una organización nacional voluntaria, conjunto a sus miembros, promueve la investigación para encontrar la causa y cura del lupus, advoca en representación de la comunidad de lupus, facilitando y coordinando la conciencia y educación publica, como también apoya el desarrollo y crecimiento de organizaciones.

Fundación Americana Del Lupus (Lupus Foundation of America LFA por sus siglas en Ingles)

2000 L Street, NW
Suite 710
Washington, DC 20036
Línea gratuita: (800)558-0121
Directo: (202)349-1155
Fax: (202)349-1156
<http://www.lupus.org>

Esta es la organización principal voluntaria leal al lupus. La LFA ayuda a las organizaciones menores o capítulos proveyendo servicios a personas con lupus, educación publica sobre el lupus, y apoya la investigación de este. A través de una red de mas de 500 sucursales, y grupos de apoyo, estas pequeñas organizaciones proveen educación a través de servicios de información y referencia, ferias de salud, revistas, publicaciones, y seminarios.

Lupus HealthNet (Lupus HealthNet)

Room 262, North Tower, Foothills Hospital Site
1403 - 29 St., N.W.
Calgary, AB T2N2T-9
Directo: (403)670-4480
<http://www.acs.ucalgary.ca/~sedworth/page1.htm>

La misión del Lupus HealthNet es aplicar el conocimiento adquirido a través de las investigaciones científicas al cuidado clínico, mejorar los resultados de los pacientes a través de programas de investigación, animar la adquisición del conocimiento y responsabilidad propia , hacer uso de la tecnología para mejorar la comunicación y transferencia de información entre los proveedores y sectores del cuidado de salud, y compartir el conocimiento obtenido a través de HealthNet con otras comunidades con enfermedades crónicas.

Lupus Internacional (Lupus International)

17985 Sky Park Circle, Suite J
Irvine, CA 92614
Línea gratuita: (888)532-2322
<http://www.lupusinternational.com>

La función principal de Lupus Internacional es erradicar el lupus, a través del apoyo de trabajos de investigación sobre el lupus, aliviar el sufrimiento de los pacientes con lupus a través de servicios al paciente y promover conciencia sobre el lupus para así proveer un diagnóstico de manera temprana en aquellos casos que no han sido diagnosticados todavía.

Instituto Nacional para la Artritis y las Enfermedades Musculo-esqueléticas y de la piel (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases)

National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
Línea gratuita: (877)22N-IAMS
Directo: (301)495-4484
TTY: (301)565-2966
Fax: (301)718-6366
niamsinfo@mail.nih.gov
<http://www.niams.nih.gov>

La misión del Instituto es brindar apoyo a los trabajos de investigación que se dedican a encontrar la causa, tratamiento, y prevención de la artritis y otras enfermedades musculo-esqueléticas y de la piel, brindar entrenamiento a científicos tanto básicos como clínicos para llevar a cabo los trabajos de investigaciones, y el discernimiento de información y progreso de las investigaciones.

Salud Judía Nacional (National Jewish Health)

1400 Jackson Street
Denver, CO 80206
Línea gratuita: (800)222-5864
Direct: (303)388-4461
<http://www.njc.org>

Esta organización es la única organización médica y de investigación en los Estados Unidos de América que se dedica completamente a enfermedades respiratorias, del sistema inmune alergias, SIDA, cáncer y enfermedades tales como lupus.

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

55 Kenosia Avenue
PO Box 1968
Danbury, CT 06813-1968
Línea gratuita: (800)999-6673
Directo: (203)744-0100
TTY: (203)797-9590
Fax: (203)798-2291
orphan@rarediseases.org
<http://www.rarediseases.org/>

NORD es una federación constituida por organizaciones voluntarias que se dedican a ayudar a personas con enfermedades “huérfanas” o poco comunes, la cual brinda ayuda a estas organizaciones voluntarias. NORD se dedica a identificar, tratar, y curar estos trastornos poco comunes a través de educación, advocación, trabajos de investigación, y servicio.

Referencias

Equal Employment Opportunity Commission. (1992). *A technical assistance manual on the employment provisions (title I) of the Americans with Disabilities Act (Manual de Asistencia Técnica para el Empleo, provisión (título I) de la Ley para Personas Discapacitadas (ADA))*. Revisado Septiembre 5, 2008, de la siguiente página web: <http://askjan.org/links/ADAтам1.html>

Lupus Foundation of America, Inc. (n.d.) (Fundación Americana Del Lupus, Inc. (sin fecha)). *Lupus fact sheet* (ficha descriptiva sobre el lupus). Revisado Septiembre 5, 2008, de la siguiente página web:
http://www.lupus.org/webmodules/webarticlesnet/templates/new_empty.aspx?articleid=351&zoneid=76

Este documento fue desarrollado por la Red de Acomodaciones en empleos, financiado por la Oficina de la Póliza de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento Laboral de los EE.UU. Número DOL079RP20426. Las opiniones contenidas en este documento no reflejan necesariamente las opiniones o pólizas del Departamento Laboral de los EE.UU. La mención de marcas, productos comerciales, u organizaciones no insinúa respaldo por parte del Departamento Laboral de los EE.UU