

# JAN

## Job Accommodation Network

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

## Ficha Descriptiva

# Acomodaciones en el Empleo Para Personas con Síndrome de la Fatiga Crónica

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](mailto:jan@askjan.org)  
[askjan.org](http://askjan.org)



Servicio ofrecido por la Oficina de la Póliza de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento Laboral de los EE.UU

## Ficha Descriptiva Sobre Acomodaciones en Serie de JAN

### ACOMODACIONES EN EL EMPLEO PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE LA FATIGA CRÓNICA

El Síndrome de la Fatiga Crónica (SFC) también conocido como Síndrome de la Fatiga Crónica y Disfunción Inmune, es un trastorno caracterizado por una fatiga profunda que no mejora por el descanso en cama, y puede empeorar debido a la actividad física y mental. Personas con SFC, funcionan bajo un nivel limitado de actividades que pueden realizar antes que el trastorno aparezca. Además, de las características clave que definen la enfermedad muchos pacientes han presentado varios síntomas no especificados tales como debilidad, dolor muscular, daño a la memoria y/o desconcentración, insomnio, y fatigas que perduran por más de 24 años. En algunos casos, el SFC puede perdurar por muchos años.

La siguiente información es una visión rápida general sobre las acomodaciones que puede que sean útiles para personas con síndrome de la fatiga crónica. Para una discusión más profunda acceda nuestra publicación: <http://askjan.org/media/atoz.htm>. Para discutir sobre una posible acomodación, contacte JAN directamente.

#### **Problemas de Concentración:**

- Provea instrucciones de trabajo por escrito, priorice las asignaciones, y diseñe el trabajo con una mejor estructura.
- Permita un horario de trabajo flexible y permítale al empleado trabajar desde su casa
- Permita descansos frecuentes para que este se reoriente.
- Provea organizadores como ayuda con el problema de la memoria.
- Reduzca las distracciones
- Reduzca el estrés en el lugar de trabajo

#### **Depresión y Ansiedad:**

- Reduzca distracciones en el ambiente de trabajo.
- Proporcione una lista de “cosas para hacer” y proporcione instrucciones escritas.
- Recuerde a los empleados sobre los plazos importantes y las reuniones.
- Proporcione a sus empleados permisos para que puedan asistir a consejería
- Proporcione a los empleados claras expectativas de sus responsabilidades y consecuencias.
- Proporcione entrenamiento de sensibilidad al resto de los empleados.
- Permita descansos para la aplicación de técnicas que permitan controlar el estrés.

- Desarrolle estrategias para lidiar con los problemas antes que estos aparezcan.
- Permita a los empleados hacer llamadas telefónicas a doctores o para obtener apoyo, durante las horas de trabajo.
- Proporcione a los empleados información acerca de consejería y programas de asistencia para ellos.

### **Fatiga / Debilidad:**

- Reduzca y elimine el esfuerzo físico, y el 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 al empleado trabajar desde su hogar.
- Implemente estaciones de trabajo diseñadas ergonómicamente.
- Proporcione un monopatín u otra ayuda para el desplazamiento si las caminatas no pueden ser reducidas.

### **Migrañas y Dolores de Cabeza**

- Proporcione iluminación para el desarrollo de las tareas, elimine la iluminación, con luz fluorescente, utilice monitores con protectores para la luz, etc.
- Reduzca el sonido a través de barreras para la absorción del mismo, máquinas para eliminar el sonido, máquinas de sonido ambiental y auriculares
- Proporcione un espacio de trabajo alterno para reducir distracciones visuales y auditivas.
- Establezca una política “libre de fragancias”. En el lugar de trabajo, y proporcione dispositivos para purificación del aire
- Permita horarios de trabajo flexibles, descansos periódicos y trabajar desde su casa.

### **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.
- Instale luces de baja potencia en vaticos y 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

### **Desordenes del Sueño:**

- Permita un horario de trabajo flexible, descansos frecuentes, y trabajo desde el hogar

### **Sensibilidad a la Temperatura:**

- Modifique la temperatura del lugar de trabajo y mantenga un sistema de ventilación.
- Use un ventilador, aire acondicionado o un calentador en el lugar de trabajo y redirecciones las rejillas de ventilación.
- Permita un horario de trabajo flexible y también la posibilidad de trabajar desde la casa en épocas de extremo calor o frío.
- Proporcione una oficina con un control de temperatura separado del resto de la oficina.

### **Recursos Específicos para Personas con Síndrome de la Fatiga Crónica**

#### **Asociación Americana del Síndrome de Fatiga Crónica (American Association for Chronic Fatigue Syndrome)**

515 Minor Ave. Suite 18  
 Seattle, WA 98104  
 Direct: (206)781-3544  
<http://www.aacfs.org>

#### **La Asociación Americana del Síndrome de Fatiga Crónica y Disfunción Inmune (The Chronic Fatigue Immune Dysfunction Association of America)**

PO Box 220398  
 Charlotte, NC 28222--0398  
 Toll Free: (800)442-3437  
 Direct: (704)365-2343  
 Fax: (704)365-9755  
<http://www.cfids.org>

#### **Asociación Internacional del SFC/EM (The International Association for CFS/ME)**

27 N. Wacker Drive Suite 416  
 Chicago, IL 60606  
 Direct: 847-258-7248  
 Fax: 847-579-0975  
<http://www.iacfsme.org>

Revisado 03/25/10.

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.