

JAN

Job Accommodation Network

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

Ficha Descriptiva

Acomodaciones en el Empleo para Personas con Trastornos por Trauma Acumulados

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



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 TRASTORNOS POR TRAUMA ACUMULADO

Los trastornos por traumas acumulados (CTDs por sus siglas en inglés) son trastornos causados, movimientos repentinos y repetitivos del cuerpo. El síndrome del túnel carpiano es uno de los trastornos más conocidos. Las partes del cuerpo más afectadas son las muñecas, las manos, la espalda, la nuca, y los ojos. Los CTDs son un grupo de trastornos con características similares y pueden ser llamados: trastorno traumático por movimientos repetitivos, lesión por tensión repetitiva, síndrome de uso excesivo, y trastornos músculo esquelético. Los CTDs son responsables por más de 50% de todas las enfermedades ocupacionales. De acuerdo a la Oficina Estadística Laboral (Bureau of Labor Statistics BLS por sus siglas en Inglés), las tareas laborales más repetitiva asociada con CTDs tienen que ver con colocación, sujetar, o mover objetos que no sean herramientas (ej., escaneo de productos). Otras actividades tales como mecanografía, entrada de datos, y uso repetitivo de herramientas también contribuyen a muchos de estos trastornos.

La siguiente información es una visión rápida general sobre las acomodaciones que pueden ser útiles para personas con CTDs. 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

Fatiga/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

Deterioro de la Motricidad Fina:

- Implemente diseños ergonómicos para estaciones de trabajo, por ejemplo diseño agarradores de copias, alzadores para los monitores, articule las bandejas de teclados, luces, teléfonos auriculares, artefactos para la comodidad de los pies, sillas, apoyadores para los brazos, etc.
- Provea acceso alternativo a la computadora como por ejemplo software de reconocimiento de voz, ratón de pie, etc.
- Provea acceso alternativo al teléfono
- Provea ayudadores para escribir y sujetar
- Provea pasadores de páginas, sostenedores de libros y tomador de notas
- Provea herramientas ergonómicas tales como balanceadores, envolvedores, y alfombras anti-fatigas

Deterioro de la Motricidad Gruesa:

- Provea un lugar de trabajo accesible, provea modificaciones si es necesario
- Provea un estacionamiento cerca del lugar de trabajo
- Asegúrese que los materiales y equipos de trabajo estén al alcance
- Provea equipos compactos de almacenamiento

Sensibilidad a la Temperatura:

- Modifique la temperatura en lugar de trabajo
- Modifique los códigos de vestuario
- Utilice ventiladores/ aire acondicionado o calefacción en el lugar de trabajo.
- Permita un horario flexible y uso flexible del tiempo de salida
- Permita el trabajo desde el hogar cuando durante altas o bajas temperaturas
- Mantenga un sistema de ventilación
- Re-direccione las ventanillas del aire acondicionado y de la calefacción
- Proporcione una oficina con control de temperatura separado

Modificaciones Administrativas:

- Implemente entrenamientos ergonómicos como por ejemplo técnicas de levantamiento y postura, variaciones en los deberes, sillas, mecanografía, uso del ratón, monitores, y herramientas ajustables, etc. Para mayor información sobre acomodaciones ergonómicas revisa la siguiente publica de JAN “Ergonómicos en el Lugar de Trabajo: una guía de investigación” en la siguiente pagina web: <http://askjan.org/media/ergo.html>.

Recursos Específicamente Para Personas con Trastornos Por Trauma Acumulado**Asociación de Trastornos por Movimientos Repetitivos (Association for Repetitive Motion Syndromes A.R.M.S. por sus siglas en Ingles)**

PO Box 471973

Aurora, CO 80047-1973

arms@lightspeed.net

<http://www.certifiedpst.com/arms>

Instituto Nacional Americano de Estándares (American National Standards Institute)(ANSI por sus siglas en Ingles)

25 West 43rd Street, 4th Floor

New York, NY 10036

Directo: (212)642-4900

Fax: (212)398-0023

<http://web.ansi.org>

Instituto Nacional de la Salud y Seguridad Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health NIOSH por sus siglas en Ingles)

4676 Columbia Parkway

Cincinnati, OH 45226

Línea gratuita: (800)35-NIOSH

Directo: (513)533-8328
<http://www.cdc.gov/niosh/homepage.html>

Administración Ocupacional de la Salud y Seguridad (Occupational Safety & Health Administration OSHA por sus siglas en Ingles)

U.S. Department of Labor
Public Affairs Office - Room: 3647
200 Constitution Avenue
Washington, DC 20210
Línea gratuita: (800)321-OSHA (6742)
<http://www.osha.gov>

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