



Series de Acomodación y Conformidad

Empleados con Artritis

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



Prefacio

La Red de Acomodación en el Empleo (JAN) es un servicio de la Oficina para las Políticas de Empleo de Personas discapacitadas del Departamento del Trabajo de los EE.UU. JAN ha elaborado documentos que se han hecho disponibles con el fin de que la información sea utilizada solamente con motivos educativos. La información no intenta ser un consejo legal o médico y si estos son necesarios; 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 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 los EE.UU; 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 por el gobierno, únicamente en el material original añadido. Los individuos pueden tener acceso al 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 información adicional sobre este u otro documento proporcionado por JAN, por favor contacte a JAN.

Escrito por Beth Loy, Ph.D. Actualizado 03/22/10.

SERIES SOBRE ACOMODACIONES Y CONFORMIDAD DE JAN

Series de Acomodación y Conformidad de JAN

Introducción

La Red de Acomodación en el Empleo (JAN por sus siglas en Ingles), está diseñada para ayudar a empleadores 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 disponibles para 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 apara discutir especificas 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 <http://askjan.org/soar>).

Información Sobre Artritis

¿Que tan común es la Artritis?

La artritis afecta a 70 millones de americanos, o una de tres personas (La Fundación Nacional para la Artritis, 2007b). La artritis ocupa el segundo lugar como la causa de discapacidad en el trabajo después de las enfermedades del corazón. (La Fundación Nacional para la Artritis, 2008a). La artritis típicamente afecta más a la mujeres que a los hombres, es uno de los problemas de salud crónicos mas predominantes, y es una de las causas nacionales de discapacidad entre los americanos mayores de 15 años (La Fundación Nacional para la Artritis, 2008a).

¿Qué es la artritis?

La artritis incluye aproximadamente 100 enfermedades inflamatorias y no inflamatorias que afectan las coyunturas del cuerpo, los tejidos conectivos y otros tejidos de apoyo tales como los tendones, cartílagos, vasos sanguíneos y órganos internos. Hay más de 100 diferentes tipos de artritis y la causa de la mayoría de ellas es desconocida. (La Fundación Nacional para la Artritis, 2008a)

¿Cuales son los síntomas de la artritis?

Típicamente los síntomas de la artritis son: Inflamación en una o más coyunturas, sensación de rigidez temprano en las mañanas, dolor recurrente o sensibilidad en

cualquier coyuntura, obviamente enrojecimiento y una sensación moderada de calor, inexplicable pérdida de peso, fiebre o debilidad combinada con dolor en las coyunturas que dura más de dos semanas. Infecciones de la piel, coyunturas, riñones, pulmones corazón, sistema nervioso y células sanguíneas pueden acompañar la fatiga y la dificultad para dormir. La exanimación de la artritis requiere una evaluación de la historia clínica, síntomas actuales, exámenes de sangre, biopsias y rayos X (Fundación Nacional de la Artritis, 2003).

¿Qué causa la artritis?

Investigadores han identificado muchos factores de riesgo para desarrollar artritis. Por ejemplo frecuentemente se cree que la osteoartritis es producida por genes que causan debilidad en el cartílago, sin embargo estrés físico excesivo y repetidas lesiones pueden también jugar un papel importante. Factores genéticos han sido implicados en otros trastornos tales como lupus, artritis reumatoide y esclerodermia. Otro de los factores involucrado en ciertas clases de artritis es el género. Lupus, artritis reumatoide, esclerodermia y fibromialgia son más comunes en mujeres. Esto sugiere que las hormonas pueden tener un role en el desarrollo de estas enfermedades. (Centro para el Entrenamiento, Investigación y Rehabilitación de la Artritis en Missouri, (sin fecha)).

¿Cuál es el tratamiento para la artritis?

Los tratamientos para la artritis varían e incluyen: ejercicio, medicamentos, remedios naturales, nutrición y en algunos casos la cirugía puede ayudar. No hay un tratamiento específico para cada persona que tiene un tipo de artritis en particular, debido a que cada persona puede responder de forma diferente a los tratamientos. El énfasis esta en mejorar las funciones de las coyunturas y aliviar el dolor. (La Fundación Nacional para la Artritis, 2008b).

La Artritis y La Ley para las Personas con Discapacidades (ADA por sus siglas en ingles)

¿Es el deterioro espaldar una discapacidad bajo el ADA?

El ADA no tiene una lista de trastornos médicos declarados como discapacidades. En ves, el ADA, tiene una definición general de discapacidad que cada persona deberá cumplir (EEOC). Por lo tanto, algunas persona con artritis tendrán una discapacidad bajo el ADA, mientras otras no.

Una persona tiene una discapacidad cuando él/ella tiene una limitación física o mental que limita substancialmente una o más actividades de la vida diaria, antecedentes de la limitación, o reconocido por tener dicha limitación (EEOC, 1992). Para mayor información sobre como determinar si una persona tiene una discapacidad bajo el ADA, visite <http://askjan.org/corner/vol02iss04.htm>

Acomodaciones para Empleados con Artritis

(Nota: personas con artritis puede que desarrollen algunas de las limitaciones mencionadas a continuación, pero raramente todas. El grado de la limitación varía dependiendo de los individuos. Dese cuenta que no todas las personas con artritis necesitan acomodaciones para desempeñar sus trabajos y otros solo necesitaran algunas. A continuación se mencionan unas pocas acomodaciones que pueden hacerse disponibles. Numerosas soluciones puede existir).

Preguntas a considerar:

1. ¿Que limitaciones esta experimentando el empleado que tiene artritis?
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. ¿Que 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 artritis ha sido consultado en relación con una posible acomodación?
6. ¿Ya cuando se haya hecho una acomodación, será útil reunirse con el empleado para evaluar la efectividad de la acomodación y determinar si acomodo adicional es necesario?
7. ¿El supervisor de personal y los empleados necesitan entrenamiento relacionado con artritis?

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 son accesibles.
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de los baños.
- Permita descansos largos.
- Envíe a los empleados al servicio comunitario apropiado.
- Permita el acceso al refrigerador.

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 movilizarse si las caminatas no pueden ser reducidas.

Debilitamiento de la Motricidad Fina:

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

Debilitamiento de la Motricidad Gruesa:

- Modifique el lugar de trabajo y la estación de trabajo para hacerlas accesibles.
- Proporcione un área de estacionamiento cerca de las instalaciones de la empresa.
- Proporcionen una ruta accesible para que los empleados puedan desplazarse
- Ajuste la altura de los escritorios para que las sillas y patinetas puedan ser utilizadas.
- Asegúrese que los materiales y equipos de trabajo están dentro de un área de fácil acceso.
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de otras áreas de trabajo, equipos de oficina y cuartos de descanso.

Sensibilidad a la Luz:

- Minimice las actividades al aire libre entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.
- Evite superficies reflexivas como arena, nieve y concreto.
- Proporcione ropa que permita bloquear los rayos UV.
- Proporcione protectores de sol a prueba de agua tales como; bloqueadores y protectores solares.
- Instale lámparas de bajo voltaje.
- Proporcionar una fuente de energía.
- Reemplace luz fluorescente con luz natural o luz de full espectro.
- Elimine luces intermitentes o las que emiten destellos.
- Instale persianas que se puedan ajustar y filtros de luz.

Irritaciones de la Piel:

- Evite agentes químicos e infecciosos.
- Evite procedimientos invasivos
- Proporcionar ropa protectora.

Trastorno del Sueño:

- Permita un horario flexible
- Permita descansos frecuentes
- Permita el trabajo desde la casa

Estrés:

- Desarrolle estrategias para negociar con problemas de trabajo antes de que estos se incrementen.
- Proporcione entrenamiento de sensibilidad a los compañeros de trabajo.
- Permita a los empleados hacer llamadas telefónicas a doctores o para preguntar por soporte, durante las horas de trabajo.
- Proporcionen a los empleados información acerca de conserjería y programas de asistencia para los empleados.

Sensibilidad a la Temperatura:

- Modifique la temperatura del lugar de trabajo.
- Modifique los códigos de vestuario
- Utilice ventiladores/ aire acondicionado o calefacción en el lugar de trabajo.
- Permita un horario flexible y un uso flexible del tiempo de salida.
- Permita a los empleados trabajar desde la casa cuando hace mucho calor o frío.
- Mantenga un sistema de ventilación
- Re-direccione las ventanillas del aire acondicionado y de la calefacción.
- Proporcione una oficina con control separado para la temperatura.

Situaciones y Soluciones:

Un operador de una máquina tiene artritis y presenta dificultad para girar los interruptores de los controles. Los tabuladores pequeños fueron remplazados con perillas acolchonadas y al empleado se le fue dado guantes anti resbalosos. Estas acomodaciones le permitirían sujetar y voltear las perillas de una manera más efectiva y sin mayor esfuerzo.

Un gerente de planta con artritis presentaba dificultad para moverse a través del área de trabajo para supervisar a los trabajadores en la línea de ensamblaje. Este fue acomodado con un monopatín.

Un diseñador con artritis en su rodilla presentaba dificultad para acceder a su lugar de trabajo. El fue acomodado con un estacionamiento privado cerca al edificio, también se le proporciono una oficina en el primer piso y un activador para puertas automáticas.

Una trabajadora social con artritis en sus manos presentaba dificultad para leer los resúmenes de los casos, manipular los papeles de trabajo y tomar notas. Esta fue acomodada con un pasador de páginas, un sostenedor de libros y ayuda para escribir permitiéndole dictar los reportes a la secretaria del área.

Una recepcionista tiene artritis en su mano derecha debido a una lesión relacionada con mecanografía. Ella fue acomodada con un teclado para ser usado con la mano izquierda, una bandeja de teclado flexible, un software de reconocimiento de voz, un ratón, y utensilios para reorganizar la oficina. .

Un trabajador de bodega presentaba dificultad para estar de pie por periodos largos a causa de espondilitis anquilosante. Este fue transferido a otra posición dentro de la bodega y así tener mas flexibilidad para estar sentado y de pie tanto como el lo necesite. El patrono también le proporciono un cojín térmico para su asiento, le dio una banca y un carro pequeño para transportarse dentro de la bodega.

El vicepresidente de una compañía con osteoartritis presentaba dificultad para mantener su energía durante el día. A este se le fue asignado un horario flexible debido a fatigas y se le permitió iniciar su actividad laboral tarde cuando fuera necesario. Su empleador también le proporciono un sillón reclinable para su oficina para que este pudiese tomar descansos adicionales durante el día.

El conductor de un montacargas con artritis reumatoide presentaba dificultad para maniobrar el timón del carro. Su carro fue adaptado con una esfera giradora permitiéndole así mover el timón sin necesidad de sujetarlo.

Una secretaria con artritis reumatoide esta presentaba dificultad para escribir en el computador debido al dolor y rigidez en sus manos cuando esta expuesta a temperaturas muy bajas. Estos síntomas se empeoraron durante los meses de invierno pero en general ocurría durante todo el año debido a la baja temperatura del aire en la oficina. A esta se le fue proporcionado un calentador portátil, material de protección y un software de reconocimiento de voz.

Una asistente de seguros con artritis causado por el Lupus eritematoso sistémico presentaba dolor de espalda, el cuello y las manos por estar sentada durante largos periodos de tiempo trabajando en el computador. A la secretaria se le proporciono un software para reconocimiento del habla, una silla ergonómica y una estación de trabajo ajustable para estar sentado o de pie.

Productos:

Hay muchos productos que pueden ser empleados para acomodar personas con limitaciones. Los Recursos de Acomodaciones en Línea de JAN (SOAR por sus siglas en ingles) en <<http://askjan.org/soar>> están designados para que los usuarios exploren varias opciones de acomodaciones. Varias listas de productos han sido hechas accesible a través de este sistema; sin embargo, JAN provee estas y otras mas que no están hechas disponible en esta página web si son solicitadas. Contacte JAN directamente si usted necesita información sobre otras acomodaciones más específicas, o está buscando productos, información sobre vendedores o buscando referencias.

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: (877)781-9403
Fax: (304)293-5407
jan@askjan.org
<http://askjan.org>

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

Oficina para las Políticas 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
Directo: (202)693-7880
TTY: (202)693-7881
Fax: (202)693-7888
infoODEP@dol.gov
<http://www.dol.gov/odep/>

La Oficina para las Políticas de Empleo de Personas con Discapacidades (Office of Disability Employment Policy -ODEP por sus siglas en ingles) es una agencia dentro del Departamento del Trabajo 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 en el empleo.

Asociación Americana de Enfermedades Autoinmunes (American Autoimmune Related Diseases Association)

22100 Gratiot Ave.
E. Detroit, MI 48021
Directo: (586)776-3900
aarda@aol.com
<http://www.aarda.org>

La Asociación Americana de Enfermedades Autoinmunes, se dedica a la erradicación de enfermedades autoinmunes y a aliviar el sufrimiento e impacto socioeconómico

facilitando y fomentando a través de colaboraciones educativas, trabajos de Investigación, servicios al paciente de 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 brindar apoyo a los trabajos de investigaciones que se dedican a encontrar la cura y prevención de la artritis para poder así mejorar la calidad de vida de aquellos que padecen de esta enfermedad.

**Centro de entrenamiento, Investigación y Rehabilitación de la Artritis de Missouri.
(Rehabilitation Missouri Arthritis Rehabilitation Research and Training Center
(MARRTC por sus siglas en Ingles).**

130 A P Green, DC330.00
One Hospital Drive
Columbia, MO 65212
Direct: (573)882-8097
MARRTC@missouri.edu
<http://www.hsc.missouri.edu/~arthritis>

El MARRTC es el único centro para la rehabilitación del artritis que es federalmente subastada en el país.

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
(Instituto Nacional de la Salud)
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 acabo los trabajos de investigaciones, y el discernimiento de información y progreso de las investigaciones.

Fundación Nacional para la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation)

1232 22nd Street N.W.

Washington, DC 20037-1292
Directo: (202)223-2226
<http://www.nof.org>

La Fundación Nacional para la Osteoporosis (NOF) es una organización de salud líder, con beneficios no lucrativos y voluntarios dedicada a promocionar huesos saludables para toda la vida con el fin de reducir la generalización y el incremento del número de casos en un periodo específico de tiempo y fracturas asociadas, trabajando para buscar una cura a través de programas de investigación, educación brindando apoyo activo a esta causa.

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)*. Actualizado Septiembre 4, 2008, de la siguiente página web <http://askjan.org/links/ADAtam1.html>

Missouri Arthritis Rehabilitation Research and Training Center (sin fecha.). *General arthritis (Artritis en General)*. Actualizado Septiembre 4, 2008, de la siguiente página web <http://marrtc.missouri.edu/conditions/general.html>

National Arthritis Foundation. (2007). *Questions and answers (Preguntas y Respuestas)*. Actualizado Septiembre 4, 2008, de la siguiente página web <http://ww2.arthritis.org/Resources/FAQ.asp>

National Arthritis Foundation. (2003). *Arthritis 101(Artritis 101)*. Actualizado Septiembre 4, 2008, de la siguiente página web <http://www.arthritis.org.sg/101/101.html>

National Arthritis Foundation. (2008a). *Arthritis facts (Hechos sobre la Artritis)*. Actualizado Septiembre 4, 2008, de la siguiente página web <http://www.arthritis.org/resources/gettingstarted/default.asp>

National Arthritis Foundation. (2008b). *Principles of arthritis management (Principios sobre el manejo de la artritis)*. Actualizado Julio 1, 2005, de la siguiente página web <http://www.arthritis.org/resources/gettingstarted/management.asp>

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