



## Series de Acomodación y Conformidad

# Empleados con Deterioro Espaldar

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)



## 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.

Revisado 03/23/10.

## **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 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

### **Información Sobre Deterioro Espaldar**

#### **¿Que tan común es el deterioro espaldar?**

Después de los dolores de cabeza expertos en medicina han notado que problemas espaldares son bastante comunes. Problemas espaldares, también han sido categorizados en segundo lugar, después de la gripa, la que causa la gran pérdida de ausencias al trabajo. Lesiones espaldares solamente, causan a las industrias americanas 10 millones de dólares, 14 billones in compensación para los trabajadores y alrededor de 100 millones de días perdidos anualmente. (Shelley, 2002).

#### **¿Cuáles son los síntomas del deterioro espaldar?**

El síntoma principal del deterioro espaldar es el dolor, el cual ocurre local o esparcido, extendiéndose de un punto central en la espalda. La ciática puede ser un dolor molesto que empieza en la parte inferior de la espalda y se extiende a una o ambas piernas.

#### **¿Que causa dolores espaldares?**

Si músculos y ligamentos están débiles los discos de la parte inferior de la espalda pueden debilitarse. Levantamiento excesivo, o una caída repentina puede ocasionar la ruptura de un disco. Muchos anos de abuso, o al envejecer, los discos simplemente pueden deteriorarse y usted pueda que viva con dolor crónico severo por varios años. Sin embargo, el dolor espaldar causado por un esguince muscular o de ligamento normalmente sana en poco tiempo y puede que nunca más cause problemas. Una condición física bastante pobre, mala postura, falta de ejercicio, y sobrepeso, contribuye a la severidad de los dolores. Deterioro de la medula, debido al

envejecimiento, también contribuye a los dolores espaldares y casi siempre es diagnosticado incorrectamente. Solamente un pequeño porcentaje de los dolores espaldares severos son esguinces o fracturas. La mayoría de estos son resultados del deterioro de la medula causado por el envejecimiento. La gran mayoría de estas lesiones ocurren entre los 24 y los 40 años. (Shelley, 2002).

### **Como son tratados los dolores espaldares?**

La gran mayoría de los dolores espaldares son tratados con tratamiento de técnicas no invasivas. Las opciones de los tratamientos incluyen terapia de drogas, ajustamientos quiroprácticos, terapias físicas y descansos. En pocos casos cirugía puede que sea necesaria; algunas opciones de cirugías son fusión vertebral, discectomía, y laminectomía.

## **El Acta para Americanos con Discapacidades y el Deterioro Espaldar**

### **¿Es el deterioro espaldar una discapacidad bajo el ADA?**

El ADA no tiene una lista de trastornos médicos declarados como discapacidades. En vez, el ADA, tiene una definición general de discapacidad que cada persona deberá cumplir (EEOC). Por lo tanto, algunas persona con deterioro espaldar 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>

### **¿Si la actividad principal afectada por el deterioro espaldar es el levantamiento de objetos, cuales son las restricciones que serán suficiente para ser considerado como una discapacidad bajo las leyes del ADA?**

No hay una restricción específica de levantamiento que sea considerada como un límite. Sin embargo, en una carta informal, el EEOC menciona: individuos con deterioro espaldar que no pueden levantar más de 15 libras, esta es considerada limitante para las actividades diarias porque en la población la persona promedio puede levantar 15 libras sin ningún problema. De cualquier manera, un individuo que debido a sus problemas espaldares no puede levantar mas de 50 libras, no es considerado substancialmente limitado, porque la persona promedio en la población no puede levantar 50 libras sin dificultad. Más aun, un individuo que no es limitado suficientemente en base a actividades de la vida diaria por sus dolores espaldares puede que sea cubierto por el ADA si su empleador lo considera limitante (EEOC, 1998).

## **Acomodaciones para Empleados con Deterioro Espaldar**

(Note: personas con deterioro espaldar puede que desarrollen algunas de las limitaciones a continuación, pero raramente todas. El grado de la limitación varía dependiendo del los individuos. Dese cuneta que no todas las personas con diabetes necesitar acomodaciones para desempeñar sus trabajos y otros solo necesitaran solamente algunas. Las siguientes son solamente unas pocas acomodaciones de las que están disponibles. Numerosas soluciones puede existir).

### **Preguntas a considerar:**

1. ¿Que limitaciones experimenta el empleado con deterioro espaldar?
2. ¿Como estas afectan tanto al empleado como su desempeño en el trabajo?
3. ¿Cuales trabajos son problemáticos debido a las limitaciones?
4. ¿Cuales acomodaciones están disponibles para reducir o eliminar estos problemas?  
¿Están siendo incrementados todas las soluciones posibles para determinar cual acomodación será utilizada?
5. ¿Ha sido consultado el trabajador con deterioro espaldar sobre las posibles acomodaciones?
6. ¿Ya cuando se haya hecho una acomodación, será útil reunirse con el empleado para evaluar la efectividad de la acomodación y determinar si acomodación adicional es necesitada?
7. ¿Necesitan los supervisores de personal y el resto de los trabajadores entrenamiento sobre el deterioro espaldar?

### **Ideas de 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.

### **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 Gruesa:**

### *General*

- Modifique el lugar de trabajo y la estación de trabajo para hacerlas accesibles.
- Provea una ruta accesible para que los empleados se desplacen a otra estación.
- Modifique el lugar de trabajo y la estación de trabajo para hacerlas accesibles.
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de otras áreas de trabajo, equipos de oficina y cuartos de descanso.
- Asegúrese de que los materiales y equipos de trabajo estén dentro de un área accesible.

### *Industrial*

- Provea estructuras aéreas para permitir el levantamiento de ciertos equipos.
- Coloque las provisiones y herramientas usadas más a menudo, a la altura de la cadera.
- Provea sillas bajas, taburetes para recostarse o pararse, y alfombras anti-fatigas.
- Haga disponible sillas de ruedas, monopatines, triciclos industriales o carros de golf.
- Provea equipos de alzamiento compactos para halar, empujar provisiones y herramientas de un almacén.

### *Oficina*

- Ajuste la altura de los escritorios y sillas ergonómicas.
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de los equipos más utilizados en la oficina.
- Provea sillas para tareas de baja altura y escaleras móviles que sean seguras.
- Provea una carretilla para mover archivos, correo, y provisiones.
- Provea bandejas rotatorias y ordenadores de mesa o escritorios.

### *Servicios*

- Provea taburetes para recostarse o pararse, y alfombras anti-fatigas.
- Ajuste la altura de los escritorios y sillas ergonómicas.
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de los equipos más utilizados en la oficina.
- Provea equipos de alzamiento compactos para halar, empujar provisiones y herramientas de un almacén.
- Provea una carretilla para mover provisiones y reservas.

### *Medico*

- Provea un ropero móvil equipado con resorte en el fondo para evitar tanto agache.
- Disponga de equipos de levantamiento y transferencia.
- Haga disponible sillas de ruedas, monopatines, triciclos industriales o carros de golf.
- Demuéstrele a los empleados las técnicas adecuadas de alzamiento y transferencia de equipos.
- Provea camas de propulsión para transportar pacientes
- Ajuste la altura de los escritorios y sillas ergonómicas.

## **Situaciones y Soluciones:**

Un administrador de sistemas con deterioro espaldas se le requiere mover, levantar y llevar computadoras por la oficina. Esta persona se le fue dado un equipo compacto de alzamiento ajustable con tirantes para ajustar el peso.

Un trabajador de mantenimiento con restricciones de agache y alzamiento debido a una lesión en su espalda se le requiere levantar las tapas del desagüe. A este se le fue dada una camioneta con una grúa para levantar las tapas.

Un oficinista con escoliosis tiene restricciones para sentarse y pararse. Su trabajo le requiere estar sentado la gran mayoría del tiempo, a este se le fue dada una estación de trabajo ergonómica, con silla y herramientas que le permitan usar la computadora parado o sentado.

Un mecánico con restricciones de agache debido a dolores de espalda, tiene problemas de alcanzar el motor y las partes bajas del carro. A este se le fue dada una silla espacial para trabajos bajos y un trepador especial diseñado para poder dar soporte a su cuerpo mientras trabaja con el motor y el resto de las partes.

Un archivador con deterioro espaldas tiene restricciones que no le permiten doblarse y alcanzar los archivos ubicados en la parte baja de los gabinetes. Un sistema archivador eléctrico automático, se le fue dado para que este pudiese alcanzar las carpetas aun estando parado.

Un trabajador de una planta química procesadora tiene limitaciones funcionales el cual no le permite rodar los volantes grandes de las válvulas. A este se le fue dada una herramienta especial diseñada para facilitarle el rodar los volantes.

Un repartidor de aparatos de uso domésticos con restricciones de alzamiento debido a dolores de espalda, se le fue dada una camioneta con escaleras especiales. Esta también se dobla como una rampa de alzamiento para bajar los equipos domésticos del carro.

Un trabajador de supermercado encargado de embolsar los mercados tenía restricciones de alzamiento debido a una lesión en su espalda. A este se le fue dado un banco que le permitía sentarse y recostarse mientras parado como también se le fue dada una alfombra anti-fatiga.

Un trabajador del correo con restricciones de halar/agachar, se le requería repartir el correo en una carreta que pesaba más del límite que este poseía. Una carreta automática se le fue dada a esta persona para que pudiese mantener su trabajo.

Un conductor de camiones con deterioro espaldas tenía limitaciones del tiempo que este podía manejar. Una silla de suspensión se le fue dada a este y una almohada para

sentarse diseñada para reducir las vibraciones y así le permitiera estar sentado por más tiempo en una manera cómoda

Un trabajador de cuidado médico con restricciones de peso, se le fue dado equipos que le permitían transferir los pacientes y entrenamientos individualizados en cómo usar este apropiadamente.

### **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>> esta designada para que los usuarios explore varias opciones de acomodaciones. Varias listas de productos son 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 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

Directo: (202)693-7880

TTY: (202)693-7881

Fax: (202)693-7888

infoODEP@dol.gov

<http://www.dol.gov/odep/>

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 en el empleo.

### **Asociación Industrial de Americana de Higiene (American Industrial Hygiene Association AIHA por sus siglas en Ingles)**

2700 Prosperity Ave., Suite 250

Fairfax, VA 22031

Directo: (703)849-8888

Fax: (703)207-3561

infonet@aiha.org

<http://www.aiha.org>

La AIHA promueve, protege, y ayuda a profesionales tales como higienistas, aquellos en la salud, seguridad, y medioambiente, a esforzarse y mejorar la salud y bienestar de los trabajadores, la comunidad y el medioambiente.

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

1819 L Street, NW, 6th Fl.  
Washington, DC 20036  
Directo: (202)293-8020  
Fax: (202)293-9287  
Teléfono: (202)293-8020  
info@ansi.org  
<http://web.ansi.org/>

El ANSI es una institución privada con fines no lucrativos (501 (c)3) que administra y coordina voluntariamente la estandarización y sistemas de asesoramiento y conformidad de los Estados Unidos.

**Sociedad Americano de Ingenieros de Seguridad (American Society of Safety Engineers ASSE por sus siglas en Ingles)**

1800 E Oakton St.  
Des Plaines, IL 60018  
Directo: (847)699-2929  
Fax: (847)768-3434  
customerservice@asse.org  
<http://www.asse.org>

Fundada en 1911, la ASSE es la organización profesional más antigua. Tiene más de 30,000 miembros que supervisan, consultan sobre la seguridad, salud, y problemas industriales del medioambiente, seguro, gobierno y seguridad. La ASSE es llevada a cabo a través de una junta directiva de 16 miembros que consiste de 8 vicepresidentes regionales, 3 vicepresidentes de ayuntamiento, el presidente de la sociedad, el vicepresidente superior, vicepresidente de finanzas, y el director ejecutivo. Esta posee 12 especialidades, 150 capítulos, 56 secciones, y 64 secciones para estudiantes.

**Asociación Para síndromes por Movimientos Repetitivos (Association for Repetitive Motion Syndromes, The ARMS por sus siglas en Ingles)**

P.O. Box 471973  
Aurora, CO 80047-1973  
Directo: (303)369-0803  
arms@lightspeed.net  
<http://www.certifiedpst.com/arms>

El ARMS es una organización con fines no lucrativos dedicada a ayudar a aquellos trabajadores en riesgo o lesionados por estos síndromes. El ARMS también provee ayuda a empleados especialistas en compensación, y profesionales de cuidado medico.

**Red de Recursos del CTD (CTD Resource Network)**

2013 Princeton Ct.  
Los Banos, CA 93635  
Directo: (209)827-0801  
ctdrn@ctdrn.org  
<http://www.ctdrn.org>

El CTDNRN fue creado para acumular aquellas publicaciones que ya han sido publicadas en el internet y proporcionar ayuda a aquellos individuos con traumas por trastornos acumulados.

**Centro Canadiense Para la Salud y Seguridad Ocupacional (Canadian Centre for Occupational Health and Safety)**

135 Hunter St. East  
Hamilton, ON L8N1M-5  
Línea gratuita: (800)668-4284  
Fax: (905)572-2206  
Teléfono: (905)570-8094  
clientservices@ccohs.ca  
<http://www.ccohs.ca>

El CCOHS es el centro de información nacional para la salud y seguridad ocupacional (OH&S). Su meta es promover la salud y seguridad en el lugar de trabajo, e incrementar métodos que pueden mejorar la salud mental y física de los trabajadores.

**Sociedad Humana de Factores Ergonómicos (Human Factors and Ergonomics Society )**

PO Box 1369  
Santa Mónica, CA 90406-1369  
Directo: (310)394-1811  
Fax: (310)394-2410  
info@hfes.org  
<http://hfes.org>

La misión de esta sociedad es promover el descubrimiento e intercambio del conocimiento con respecto las características de los seres humanos que pueden ser aplicadas para diseñar sistemas de todo tipo.

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

200 Independence Avenue SW  
Hubert H. Humphrey Building  
Room 715H  
Washington, DC 20201  
Línea gratuita: (800)321-6742  
TTY: (877)889-5627

Fax: (202)260-1898  
<http://www.cdc.gov/niosh/homepage.html>

El NIOSH es la agencia federal responsable en conducir trabajos de investigación y hacer ajustes para la prevención de enfermedades y lesiones relacionadas con el trabajo. Este es parte del Centro para la Prevención y Control de Enfermedades (CDC por sus siglas en Ingles).

**Junta de Seguridad Nacional (National Safety Council)**

1121 Spring Lake Drive  
Itasca, IL 60143-3201  
Directa: (630)285-1121  
Fax: (630)285-1315  
<http://www.nsc.org>

La misión de esta, es educar e influenciar la sociedad, en adoptar medidas y pólizas de seguridad, y salud como también protocolos necesarios para la prevención y así disminuir el sufrimiento humano y pérdidas económicas.

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

200 Constitution Avenue, NW  
Washington, DC 20210  
Línea gratuita: (800)321-6742  
TTY: (877)889-5627  
<http://www.osha.gov>

La misión de esta administración es salvar vidas, prevenir lesiones, y proteger la salud de los trabajadores americanos. Para esto, el gobierno federal y estatal, trabajan unidos con mas the 100 millones de mujeres y hombres trabajadores además de los 6 millones y medio de empleados que son cubiertos bajo el acta de Salud y Seguridad Ocupacional de 1970.

**Sociedad de Ingenieros de Rehabilitación de América del Norte (Rehabilitation Engineering Society of North America RESNA por sus siglas en Ingles)**

1700 North Moore Street, Suite 1540  
Arlington, VA 22209-1903  
Directo: (703)524-6686  
TTY: (703)524-6639  
Fax: (703)524-6630  
[info@resna.org](mailto:info@resna.org)  
<http://www.resna.org>

El propósito del RESNA, es promover y apoyar el desarrollo, expansión, integración, y utilización del conocimiento en ingeniería de rehabilitación, y asegurar que estos esfuerzos resulten en alta calidad de cuidado y servicios dados a todos los ciudadanos.

## Referencias

Equal Employment Opportunity Commission (Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo)(1992). *A technical assistance manual on the employment provisions (title I) of the Americans with Disabilities Act (Manual Técnico de Asistencia de las provisiones en el empleo (titulo I) dela Acta para Americanos con Discapacidades*. Revisado Julio 1, 2005, en <http://askjan.org/links/ADAtam1.html>

Equal Employment Opportunity Commission (Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo). (1998). *EEOC guidance lette (Carta guía del EEOC)*. Revisado Julio 1, 2005, en [http://askjan.org/letters/Back\\_JUN\\_98.doc](http://askjan.org/letters/Back_JUN_98.doc)

Shelley, J. and Dennis, M. (2002). *Muscle, bone, and back injuries*. Kansas State University, Manhattan, Kansas. Revisado Julio 1, 2005, en <http://www.cdc.gov/nasd/docs/d001001-d001100/d001015/d001015.html>.

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