



## Series de Acomodación y Conformidad

# Empleados con Enfermedades del Corazón

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.

Escrito por Beth Loy, Ph.D. 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 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 Enfermedades del Corazón**

#### **¿Que tan común son las enfermedades del corazón?**

Alrededor de más de 70 millones (uno de cada cuatro hombres y mujeres) de personas sufren de enfermedades del corazón. La categoría más afectada por enfermedades del corazón son personas mayores de 64 años, luego le sigue personas de 25 a 64 años de edad, en tercer lugar aquellos de 0 a 14 años de edad, y finalmente individuos entre 15 y 24 años (Asociación Americana del Corazón, 2005).

#### **¿Que son las enfermedades del corazón?**

La mayoría de las enfermedades del corazón son diagnosticadas como presión alta. Las enfermedades coronarias del corazón, insuficiencia cardiaca congestiva, y apoplejías son también prominentes. Anormalidades de las válvulas cardiacas, insuficiencia cardiaca congestiva, corazón agrandado, soplos, hipertensión, síndrome de Marfan, y fiebre reumática, pueden también contribuir a la formación de condiciones cardiacas. Defectos congenitos cardiacos (alrededor del uno por ciento) presentes en recién nacidos pueden ser el resultado de causas ajenas (Asociación Americana del Corazón, 2005).

#### **¿Cuales son los síntomas de las enfermedades cardiacas?**

Cada enfermedad cardiaca posee sus propios síntomas los cuales pueden ser causados por otras enfermedades; algunas de estas puede que no posean efectos fácil

de identificar y pueden manifestarse de diferentes maneras en mujeres y hombres. Síntomas en mujeres puede que se desarrollen durante un largo periodo de tiempo y pueden ser también imperceptible en hombres. Los síntomas pueden incluir:

- angina (dolor en el pecho que se extiende hacia el brazo izquierdo o hacia la mandíbula);
- sensaciones de agitación, golpeo o fuerte palpitación del corazón
- edema (hinchazón y retención de flujo en las piernas, tobillos, abdomen, pulmones o el corazón);
- mareos, debilidad, desmayos;
- falta de aire
- fatiga crónica; y
- malestares por los jugos gástricos (nausea) (Asociación Americana del Corazón, 2005).

### **¿Cual es la causa de las enfermedades del corazón?**

Hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años, o mujeres que han pasado el periodo de menopausia tienen mayor probabilidad de ser diagnosticados con enfermedades del corazón. Aun así, otros factores también aumentan el riesgo de sufrir de enfermedades del corazón y estas incluyen:

- colesterol/presión alta,
- falta de actividad,
- exceso de peso,
- diabetes,
- enfermedad de la arteria coronaria,
- latidos anormales del corazón,
- daño de la arteria carótida debido a la arterioesclerosis ,
- familiares cercanos con historia de ataques del corazón o derrame cerebral antes de los 55 años (hermano o padre) o antes de los 65 (hermana o madre),
- fumar, consumir bebidas alcohólicas de manera excesiva, abuso de drogas, y una dieta alimenticia bastante pobre (Asociación Americana del Corazón, 2005).

### **¿Como son tratadas las enfermedades del corazón?**

Dependiendo de que tipo de enfermedad del corazón, una persona puede tener cirugía, drogas, ejercicio, modificación de la dieta, o también trasplante (Asociación Americana del Corazón, 2005).

## **El Acta para Americanos con Discapacidades y las Enfermedades del Corazón**

### **¿Son las enfermedades del corazón consideradas como discapacidades 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>

## **Acomodaciones para Empleados con Enfermedades del Corazon**

(Note: personas con deterioro espaldas puede que desarrollen algunas de las limitaciones a continuación, pero raramente todas. El grado de la limitación varía dependiendo de los individuos. Desafortunadamente 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 enfermedad del corazón?
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 enfermedad del corazón 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 las enfermedades del corazón?

### **Ideas de Acomodaciones:**

#### **Fatigue/Weakness:**

- 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.
- Provea un espacio para estacionar vehículos cerca del lugar de trabajo
- Instale botones para abrir las puertas de manera automática
- Mueva la estación de trabajo cerca de las otras estaciones de trabajo, equipo de oficina, y cuartos de descanso
- Provea equipos de ayuda mecánica

#### 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 "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
- Re-direccione las rejillas del aire acondicionado y de la calefacción
- Provea tubos de escape adecuados para remover humo y olores proporcionados por las maquinas
- Permita al individuo utilizar una mascara respiratoria
- Permita al individuo trabajar desde su casa

#### Desmayos y apoplejías:

- Elimine la necesidad del uso de objetos afilados
- Elimine el parpadeo rápido de luces
- Reemplace las luces fluorescentes con luces de espectro completo o luz natural
- Haga uso de protector de pantallas para el computador y ajuste la intensidad y el color, como también disminuya las velocidad con la que el cursor del ratón se mueve
- Provea ropa/equipo de protección
- Modifique los trabajos que requieran mucha destreza con los dedos
- Permita horas de trabajo flexible
- Permita descansos frecuentes
- Permita al individuo trabajar desde su casa

#### Estrés:

- Desarrolle estrategias para lidiar con los problemas antes que estos sucedan
- Provea un entrenamiento de sensibilidad al resto de los trabajadores
- Permita al individuo el hacer llamadas telefónicas si este necesita apoyo de doctores u otras personas
- Provea información sobre consejería o programas de ayuda
- Reduzca el estrés en el lugar de trabajo

#### Sensibilidad a la temperatura:

- Modifique la temperatura de las instalaciones de la empresa o proporcione una oficina con un control de temperatura separado
- Modifique el código vestuario
- Use ventiladores/aire acondicionado o calefacción en el lugar de trabajo

- Proporcione horarios flexibles y/o flexibilidad en el uso de las ausencias
- Permita trabajar desde la casa cuando hace mucho calor o mucho frío
- Re-direccione las rejillas del aire acondicionado y de la calefacción
- Provea una oficina con un control de temperatura separado

### **Situaciones y Soluciones:**

Una operadora de locomoción con infarto del miocardio presentaba baja energía al trabajar turnos nocturnos. Su empleador modifico su horario para que esta trabajara turnos de mañana y tarde y así poder cumplir con las restricciones que ella presentaba

Un supervisor con una enfermedad del corazón presentaba limitaciones en área de actividades físicas. A este se le fue quitada aquellas actividades que involucraban labor manual

Un técnico de mantenimiento con restricciones de trabajo en temperaturas extremas fue acomodado con un horario modificado permitiéndole no trabajar durante mal tiempo

Un trabajador de línea de producción y montaje con insuficiencia cardiaca congestiva y enfermedad pulmonar obstructiva crónica fue restringido a trabajos sedentarios y al levantamiento de menos de 15 libras. El trabajo de línea de producción y montaje, el cual no podía ser modificado requería el estar parado y levantar más de 15 libras. Este individuo fue acomodado con una transferencia a un trabajo sedentario.

Un cajero de recepción con defecto congénito del corazón presentaba limitaciones en cuanto a actividades agotadoras. Esta fue acomodada haciendo que la mercancía que esta recibiera fuese empacada en cajas más pequeñas y se le fue provisto un levantador mecánico para ayudarla a bajar las cajas guardas donde son difíciles de alcanzar. A esta también se le fue proporcionado un espacio en el estacionamiento cerca del edificio y se le permitió a otro empleado a marcar su tarjeta para así reducirle las caminatas y subir las escaleras.

Un individuo que repartía el correo en una oficina ubicada en un lugar alto sufría de presión alta y tenía restricciones para no levantar más de 25 libras. Su empleador le proveyó un carrito automático con brazos mecánicos que le permitían fácil movilización y le ayudaban a levantar y desplazar los materiales.

### **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: (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 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: (866)633-7635  
TTY: (877)889-5627  
Fax: (202)693-7888  
<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 de empleo.

### **Asociacion Americana del Corazon (American Heart Association)**

7272 Greenville Avenue  
Dallas, TX 75231  
Línea gratuita: (800)242-8721  
<http://www.americanheart.org>

La asociación Americana del Corazón se dedica a proveer educación e información sobre como combatir la apoplejía y las enfermedades del corazón.

**Centros para la Prevención y Control de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)**

1600 Clifton Rd NE  
Atlanta, GA 30333  
Línea gratuita: (800)311-3435  
Directo: (404)498-1515  
<http://www.cdc.gov>

El centro para la prevención y control de enfermedades se dedica a la protección y seguridad de las personas – en su país o fuera de este, proveyendo la información adecuada en como mejorar las toma de decisiones sobre la salud, y a su vez promover el bienestar manteniendo fuertes vínculos con otras asociaciones.

**Servicio de Información sobre el Corazón (Heart Information Service)**

1655 N Fort Myer Drive  
Suite 400  
Arlington, VA 22209  
Fax: (703)248-0830  
telf.: (703)302-1040  
<http://www.healthcentral.com/heart-disease/>

Este servicio es provisto de una manera independiente a través de un servicio educacional el cual brinda una gran variedad de servicios a pacientes con enfermedades del corazón u otros interesados en aprender como disminuir los riesgos que corren.

**La Fundación del Corazón y la Apoplejía de Canadá (Fundacion de Heart and Stroke Foundation of Canada)**

222 Queen Street, Suite 1402  
K1P 5V9  
Ottawa, ON  
Directo: (613)569-4361  
Fax: (613)569-3278  
<http://www.heartandstroke.ca>

La misión de esta fundación es lograr un avance en los estudios, prevención, educación, y disminuir las discapacidades y muertes causadas por enfermedades del corazón y apoplejías a través de trabajos de investigación, educación, y a su vez promover estilos de vida saludable.

**Fundación Interamericana del Corazón (InterAmerican Heart Foundation)**

7272 Greenville Ave  
Dallas, TX 75231-4596  
Fax: (214)706-1211  
telf.: (214)706-1301  
telf.: (972)562-3806  
[iahf@interamericanheart.org](mailto:iahf@interamericanheart.org)

<http://www.interamericanheart.org>

La fundación interamericana del corazón esta dedicada a reducir el número de muertes y discapacidades causadas por enfermedades cardiovasculares y apoplejías en las Américas.

**Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute NHLBI por sus siglas en Ingles)**

NHLBI Health Information Center

Attention: Web Site

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Directo: (301)592-8573

TTY: (240)629-3255

Fax: (240)629-3246

[nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov)

<http://www.nhlbi.nih.gov>

El NHLBI provee liderazgo para un programa nacional sobre enfermedades del corazón, pulmón, vasos sanguíneos y la sangre.

**Organización Nacional para Trastornos poco Comunes ( National Organization for Rare Disorders NORD por sus siglas en Ingles)**

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](mailto:orphan@rarediseases.org)

<http://www.rarediseases.org/>

NORD es una federación única de organizaciones voluntarias de la salud dedicada a ayudar personas con enfermedades poco comunes “enfermedades huérfanas” y prestando ayuda a aquellas organizaciones que prestan su servicio para esta causa. NORD esta totalmente comprometida para lograr la identificación, tratamiento, y cura de estas enfermedades a través de programas educativos, advocación, trabajos de investigación y otros servicios.

## Referencias

- American Heart Association (Asociación Americana Del Corazón). (2005). *Heart disease and stroke statistics (Estadística de enfermedades Del Corazón y apoplejias) —2005*. Revisado Septiembre 3, 2008, de la siguiente página web:  
<http://www.americanheart.org/downloadable/heart/1105390918119HDSStats2005Update.pdf>
- Equal Employment Opportunity Commission (Comisión de Igualdad y Oportunidades en el Empleo). (1992). *A technical assistance manual on the employment provisions (title I) of the Americans with Disabilities Act ((Manual de asistencia técnica sobre las provisiones en el empleo (título I) del acta para americanos con discapacidades))*. Revisado Septiembre 3, 2008, de la siguiente página web:  
<http://askjan.org/links/ADAtam1.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