



Series de Acomodación y Conformidad

Empleados con Síndrome de Fibromialgia

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 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 información adicional sobre este u otro documento proporcionado por JAN, por favor contacte JAN.

Escrito por Beth Loy, Ph.D. Revisado 03/24/10.

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 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 <http://askjan.org/soar>).

Información sobre el Síndrome de Fibromialgia

¿Que tan común es el síndrome de la fibromialgia?

La exactitud en cuanto al predominio del síndrome de fibromialgia en los Estados Unidos de América no ha sido estudiado de una manera rigurosa pero ha sido estimado que esta abarca entre 4 y 6 millones de casos (Sociedad Nacional de Fibromialgia, inc., 2004)

¿Que es la fibromialgia?

El síndrome de la fibromialgia es un trastorno crónico y complejo el cual causa gran dolor y fátiga como también una gran variedad de síntomas. El nombre “fibromialgia” viene de la palabra “fibros” (fibra) como tejidos fibrosos “mios” de musculos, y “algia” de dolor. En diferencia a la artritis, fibromialgia no causa dolor e hinchazón de las coyunturas. En vez, esta causa dolor en los tejidos suaves encontrados alrededor de las articulaciones, la piel, y órganos en todo cuerpo. (Sociedad Nacional de Fibromialgia, inc., 2004)

¿Cuales son los síntomas asociados con la fibromialgia?

Dolor muscular grave es el síntoma más común de la fibromialgia. Normalmente, este comienza en la nuca y hombros, y a medida que pasa el tiempo se expande a otras partes del cuerpo y varia de acuerdo al tiempo, parte del día, hábitos del sueño, y nivel de estrés. Individuos con fibromialgia, también experimentan fatigas, trastornos del sueño, síndrome del intestino irritable, dolores de cabeza crónicos, sensibilidad de la

piel, y a la temperatura, trastornos cognitivos, depresión y ansiedad, e irritación de la vejiga. (Red de Fibromialgia, sin fecha).

¿Cual es la causa de la fibromialgia?

La causa de la fibromialgia todavía permanece desconocida, pero hay muchos eventos que pueden provocar y acelerar su comienzo. Ejemplos pueden ser una infección (por virus o bacteria), un accidente de tránsito o el desarrollo de otros trastorno similares tales como artritis reumatoide, lupus, o hipotiroidismo. Estos probablemente no causan la fibromialgia, pero a su vez, pueden despertar las anomalías fisiológicas que ya están presentes (Red de Fibromialgia, sin fecha).

¿Como es tratada la fibromialgia?

Tradicionalmente los tratamientos son realizados para mejorar la calidad del sueño y reducir el dolor. En el nivel más avanzado, (etapa 4), el sueño es indispensable para varias funciones del cuerpo (tales como reparo de los tejidos, producción de anticuerpos, y la regulación de varios neurotransmisores, hormonas, y químicos del sistema inmune). Por lo tanto; el trastorno del sueño que ocurre frecuentemente en pacientes con el síndrome de la fibromialgia es tratado primero porque puede que este sea uno de los factores con mayor contribución en relación a todos los síntomas presentados en esta enfermedad. Medicamentos que estimulan el nivel de serotonina en el cuerpo y norepinefrina (neurotransmisores, que con el sueño, dolor, y funciones del sistema inmune) son comúnmente son recetadas en pequeñas dosis. Otros medicamentos incluyen calmantes y relajadores musculares. Además de estos medicamentos, la mayoría de estos pacientes necesitan hacer uso de otros tipos de tratamientos tales como inyecciones de lidocaína, terapia física, terapia ocupacional, acupuntura, cuidado quiropráctico, acupresión, técnicas de auto relajación, manipulación osteopática, masajes terapéuticos, o un programa de ejercicio sutil (Red de Fibromialgia, sin fecha).

Fibromialgia y el Acta para Americanos con Discapacidades

¿Es La Fibromialgia 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 fibromialgia 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 Fibromialgia

(Note: personas con fibromialgia puede que desarrollen algunas de las limitaciones a continuación, pero raramente todas. El grado de la limitación varía dependiendo de los individuos. Dese cuenta que no todas las personas con fibromialgia necesitan acomodaciones para desempeñar sus trabajos y otros solo necesitaran 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 fibromialgia?
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 fibromialgia 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 la fibromialgia?

Ideas de Acomodaciones:

Problemas de concentración:

- Provea instrucciones por escrito cuando sea posible
- Priorice las asignación y provea mejor estructura
- Provea un horario de trabajo flexible y permítale trabajar a su propio ritmo
- Permita descansos regulares para la reorientación
- Provea ayuda para la memoria tales como organizadores, etc.
- Minimice las distracciones
- Reduzca el estrés

Depresión y Ansiedad:

- Reduzca las distracciones en el lugar de trabajo
- Provea una lista de tareas por realizar e instrucciones por escrito
- Recuerde al empleado de fechas importantes
- Permita tiempo para consejería
- Provea claras expectativas y consecuencias al no cumplir con estas
- Provea un entrenamiento de sensibilidad al resto de los trabajadores
- Permita descanso para practicar técnicas de manejo del estrés
- Desarrolle estrategias para lidiar con los problemas antes que estos surjan
- Permita hacer llamadas telefónicas a doctores u otros para recibir ayuda
- Provea información sobre consejería y programas de ayuda para empleados

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.

Deterioro de la Motricidad Fina:

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

Deterioro de la Motricidad Gruesa:

- Modifique el lugar de trabajo y la estación de trabajo para hacerlas accesibles.
- Provea un estacionamiento cerca de las instalaciones de la empresa.
- Provea una entrada accesible
- Instale abridores de de puertas automáticas
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de otras áreas de trabajo, equipos de oficina y cuartos de descanso.

Migrañas:

- Provea luces apropiadas
- Elimine las luces fluorescentes
- Haga uso de protector de pantallas

- Reduzca el ruido con maquinas para la absorción del sonido, maquinas de sonido ambiental, y auriculares.
- Provea un lugar de trabajo alterno para reducir las distracciones visuales y auditivas
- Implemente una póliza que permita mantener un lugar de trabajo “libre de fragancias”
- Provea de equipos de purificación del aire
- Permita un horario de trabajo flexible y trabajar desde su casa
- Permita descansos regulares

Irritaciones de la Piel:

- Evite agentes químicos e infecciosos.
- Proporcione ropa protectora.

Trastorno del Sueño:

- Permita un horario flexible
- Permita descansos frecuentes

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.
- Proporcione una oficina con control separado para la temperatura.

Situations and Solutions:

Una asistente administrativa con fibromialgia la cual trabajaba para una empresa de servicio público presentaba dolor de nuca y fátiga en la parte superior de su cuerpo. Sus responsabilidades incluían escribir en el computador, contestar el teléfono, y tomar mensajes. Esta fue acomodada con un teléfono manos libres para reducir el dolor de nuca y eliminar los movimientos repetitivos como levantar el auricular del teléfono, una superficie de escritura portable y otros equipos de asistencia para la escritura, un sostenedor de papeles para asegurar los documentos, y un sostenedor de brazos para poder escribir de una manera cómoda.

Una enfermera con síndrome de la fibromialgia presentaba gran dolor y fatiga en su trabajo. Típicamente, la enfermera trabajaba el turno de la noche pero el doctor le recomendó un horario que le permitiera dormir adecuadamente durante las noches. Las sugerencias de acomodaciones para esta enfermera incluyeron cambio a un turno

diurno, reestructuración de su horario de trabajo para impedir que esta trabajara dos turnos de 12 horas de una manera consecutiva, reducción del número de horas para que esta trabajara medio tiempo en vez de tiempo completo, como también se le permitió tomar descansos frecuentes.

Un consejero de escuela secundaria presentaba de manera severa síndrome del intestino irritable, depresión, y fatiga como resultado de la fibromialgia. A este se le hacía difícil abrir las puertas pesadas encontradas en la entrada principal de la escuela como también necesitaba ir al baño frecuentemente. Su empleador se quejó de este consejero debido a que este pasaba mucho tiempo lejos de su escritorio y por lo tanto no estaba disponible para los alumnos. Su empleador cambió su oficina a una más cercana al baño, añadió un abridor automático de puertas, y le proporcionó tiempo extra en su horario para que este pudiese ver a su terapeuta cuando lo necesitara.

Un individuo empleado como abogado defensor de los derechos del paciente padecía de fibromialgia y síndrome del túnel carpiano. Este presentaba dificultades en escribir en el computador, escritura corriente, y para transportar los materiales necesarios para sus presentaciones. Su empleador instaló un software de reconocimiento de voz en su computador, un procesador de palabras, materiales de ayuda para la escritura, como también una carreta liviana que le permitiera transportar los materiales necesarios.

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 inglés) <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
Toll Free: (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
Direct: (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 de empleo.

Asociación del Síndrome de la Fibromialgia de América inc. (American Fibromyalgia Syndrome Association, Inc. AFS por sus siglas en Ingles)

6380 E. Tanque Verde, Suite D
Tucson, AZ 85715
Directo: (520)733-1570
Fax: (520)290-5550
<http://www.afsafund.org>

La AFSA se dedica a la investigación, educación, y defensa de pacientes con fibromialgia. Esta organización es la única organización caritativa cual función principal es proveer trabajos de investigación de la fibromialgia.

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 Nacional para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1600 Clifton Rd NE

Atlanta, GA 30333

Línea gratuita: (800)311-3435

Directo: (404)639-3311

TTY: (404)639-3312

<http://www.cdc.gov>

El centro nacional para el control y prevención de enfermedades se dedica a proteger la salud y seguridad de las personas dentro y fuera del país, proveyendo información acreditada en como tomar buenas decisiones con respecto a la salud, y promover la salud a través de otros grupos asociados.

Red de Fibromialgia (Fibromyalgia Network)

PO Box 31750

Tucson, AZ 85751

Línea gratuita: (800)853-2929

<http://www.fmnetnews.com/>

La red de fibromialgia provee materiales educativos sobre la fibromialgia.

Sociedad Colectiva Nacional de Fibromialgia Inc. (National Fibromyalgia Partnership, Inc.)

PO Box 160

Linden, VA 22642-0160

Toll Free: (866)725-4404

Fax: (866)666-2727

<http://www.fmpartnership.org>

La sociedad colectiva nacional de fibromialgia ofrece material de alta calidad educativa y presentaciones sobre la fibromialgia y otros trastornos relacionados con esta.

Organización Nacional de Trastornos Poco Comunes (National Organization for Rare Disorders)

55 Kenosia Avenue
PO Box 1968
Danbury, CT 06813-1968
Línea gratuita: (800)999-6673
Direct: (203)744-0100
TTY: (203)797-9590
Fax: (203)798-2291
orphan@rarediseases.org
<http://www.rarediseases.org/>

NORD es una federación constituida por organizaciones voluntarias que se dedican a ayudar a personas con enfermedades “huérfanas” o poco comunes, la cual brinda ayuda a estas organizaciones voluntarias. NORD se dedica a identificar, tratar, y curar estos trastornos poco comunes a través de educación, advocación, trabajos de investigación, y servicio.

Fundación de Fibromialgia de Oregon (Oregon Fibromyalgia Foundation)

1221 SW Yamhill Suite 303
Portland, OR 97205
Direct: (503)892-8811
<http://www.myalgia.com>

La fundación de fibromialgia de Oregon provee información, literatura, y opciones de tratamiento para individuos con fibromialgia.

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)). Revisado Septiembre 3, 2008, de la siguiente página web: <http://askjan.org/links/ADAтам1.html>

Fibromyalgia Network (Red de fibromialgia) (sin fecha). *Fibromyalgia basics –*

(Fundamentos de la Fibromialgia) symptoms, treatments and research

(investigación, tratamiento, y síndromes básicos de la fibromialgia). Revisado Septiembre 3, 2008, de la siguiente página web:

<http://www.fmnetnews.com/pages/basics.html>

National Fibromyalgia Partnership, Inc. (Sociedad Colectiva Nacional de Fibromialgia)

(2004). *Fibromyalgia: symptoms, diagnosis, treatment & research* (Fibromialgia:

síntomas, diagnósticos, tratamiento & investigación) Revisado Septiembre 3,

2008, de la siguiente página web: <http://www.fmpartnership.org/EngMonograph-04.htm>

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