

# JAN

## Job Accommodation Network

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

## Series de Acomodación y Conformidad

### Empleados con Dolor Crónico

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

Escrito por Beth Loy, Ph.D. Revisado 03/23/10.

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

## **Información sobre el Dolor Crónico**

### **¿Que tan común es el Dolor Crónico?**

Se ha dicho que el dolor crónico constituye uno de los problemas de salud más costosos en Estados Unidos. De acuerdo con recientes noticias de USA TODAY/ABC News/Stanford University Medical Center poll, casi uno de cada cinco americanos sufre de dolor crónico (Sternberg, 2005).

### **¿Que es el Dolor Crónico?**

Mientras el dolor agudo es una sensación normal ocasionada por el sistema nervioso para alertarlo de una posible lesión y la necesidad de cuidarse a si mismo, el dolor crónico es diferente. El dolor crónico persiste. Las señales de dolor se desatan en el sistema nervioso y duran allí por semanas, meses y años. (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Apoplejías, (sin fecha).

### **¿Cuales son los síntomas del Dolor Crónico?**

Vivir con dolor crónico puede conllevar a la perdida del apetito, depresión, y agotamiento. El dolor asociado con el dolor crónico usualmente abruma muchos de los otros síntomas.

### **¿Que causa el Dolor Crónico?**

El dolor crónico puede causar dolores de cabeza, dolor en la parte inferior de la espalda, dolor por cáncer, dolor por artritis, dolor en el sistema nervioso (dolor resultante por daño de los nervios peri feriales o del sistema nervioso central). Dolor psicológico (dolor que no se debe a ninguna lesión a daño visible bien sea a dentro

o fuera del sistema nervioso. (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Apoplejías, (sin fecha).

### **¿Cómo es tratado el dolor crónico?**

Medicamentos, acupuntura, estimulación eléctrica local, y simulación cerebral, como también cirugía, son los tratamientos para el dolor crónico (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Apoplejías, (sin fecha). La depresión esta también asociada frecuentemente con el dolor crónico y pueda que sea necesario tratarla de una manera separada, pero en relación a la enfermedad.

## **El dolor Crónico y el Acta para Americanos con Discapacidades**

### **Es considerado el dolor crónico 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 dolor crónico 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 en como determinar si una persona tiene una discapacidad bajo el ADA, visite <http://askjan.org/corner/vol02iss04.htm>.

## **Acomodaciones Para Empleados Con Dolor Crónico**

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

### **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.
- Permita el acceso al refrigerador.

### Depresión y Ansiedad:

- Desarrolle estrategias para lidiar con los problemas antes que estos surjan
- Provea entrenamientos de sensibilidad al resto de los empleados
- Permita al individuo hacer llamadas telefónicas durante las horas de trabajo a doctores u otras personas para recibir apoyo
- Provea información sobre consejería y programas de ayuda para empleados
- Permita ausencias para tratamiento medico

### Fatiga y 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.
- 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

### Dolor en los músculos y rigidez:

- Implemente una estación de trabajo diseñada de manera ergonómica, ej. silla ergonómica con ajustes diseñados para trabajar parado o sentado
- Reduzca la cantidad de tareas repetitivas o interrúmpalas con otro tipo de asignaciones
- Provea carretas de alzamiento
- Modifique la temperatura en el lugar de trabajo y el vestuario
- Haga uso de ventiladores, calentadores o aire acondicionado
- Permita al empleado trabajar desde su casa durante días de temperatura extrema

### Situaciones y Soluciones:

Una secretaria encargada de hacer citas, se le fue llamada la atención por faltar frecuentemente a su trabajo debido al dolor crónico. A ella se le fue permitido tomarse tiempos de descansos frecuentes en el trabajo como también hacer las citas por medio tiempo.

Un gerente del departamento de recursos humanos padecía de dolor crónico debido a una accidente de transito y este presentaba problemas para llegar temprano al trabajo. A el se le fue dado como acomodo un horario mas flexible el cual le dio mas tiempo para tener acceso al servicio de transito público.

Un operador con dolor crónico y fibromialgia fue acomodado con un horario flexible, tiempos de descanso, y una estación de trabajo bastante accesible. Esta le permitió trabajar parado o sentado.

Un individuo con dolor crónico debido a una lesión en su espalda presentaba dificultades al estar sentado todo el día. Esta fue acomodada con un una estación de trabajo reclinable.

Un técnico medico con dolor crónico se le prohibió hacer trabajos repetitivos, y este estaba encargado de escribir en el computador durante el día. Este fue transferido a otro trabajo el cual requería menos repeticiones.

Un trabajador de línea de ensamble con dolor crónico presentaba dificultades para mantenerse parado por largos periodos de tiempo. Este fue acomodado con una banqueta especial que le permitía estar sentado/reclinado, y a la ves se le fue dado una alfombra anti-fatiga.

### **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.

### **Academia de Manejo del Dolor (American Academy of Pain Management)**

13947 Mono Way #A  
Sonora, CA 95370  
Directo: (209)533-9744  
Fax: (209)533-9750  
rosemary@aapainmanage.org  
<http://www.aapainmanage.org>

La academia Americana para el manejo del dolor es la sociedad multidisciplinaria más grande y con mas doctores con especialidades en dolor en los Estados Unidos.

### **Asociación Americana del Dolor Crónico (American Chronic Pain Association)**

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

P.O. Box 850  
Rocklin, CA 95677-0850  
Línea gratuita: (800)533-3231  
Fax: (916)632-3208  
ACPA@pacbell.net  
<http://www.theacpa.org>

El propósito de esta asociación es facilitar la educación y el apoyo entre parejas, para individuos con dolor crónico y sus familiares, para que estos individuos puedan tener una mejor vida a pesar de sus dolores.

**Fundación Americana del Dolor (American Pain Foundation)**

201 N. Charles Street, Suite 710  
Baltimore, MD 21201-4111  
Línea gratuita: (888)615-PAIN  
info@painfoundation.org  
<http://www.painfoundation.org>

Esta organización provee servicios de ayuda al público sobre el dolor, a través de información, advocación, y apoyo.

**Asociación Internacional para el Estudio del dolor (International Association for the Study of Pain IASP por sus siglas en Ingles)**

111 Queen Anne Avenue North  
Suite 501  
Seattle, WA 98109-4955  
Fax: (206)283-9403  
telf.: (206)283-0311  
iaspdesk@iasp-pain.org  
<http://www.iasp-pain.org>

La IASP es una asociación multidisciplinaria, profesional y no lucrativa dedicada a el avance de los trabajos de investigación sobre el dolor y a mejorar el cuidado de pacientes con dolores.

**Asociación Nacional del Alcance del dolor Crónico (National Chronic Pain Outreach Association NCPOA por sus siglas en Ingles)**

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

La NCPOA publica revistas, sustentos, y sirve como un centro de información sobre cualquier tipo de dolor crónico. Esta también mantiene una lista de grupos de apoyo, tiene reimpresiones de materiales cubriendo todos los aspectos del dolor crónico, y puede también ayudar a establecer grupos de apoyo locales.

**Instituto Nacional de trastornos Neurológicos y Apoplejías (National Institute of Neurological Disorders and Stroke NINDS por sus siglas en Ingles)**

P.O. Box 5801  
Bethesda, MD 20824  
Línea gratuita: (800)352-9424  
Directo: (301)496-5751  
TTY: (301)468-5981  
<http://www.ninds.nih.gov/>

El NINDS, agencia del gobierno federal de los Estados Unidos y parte del Instituto Nacional de la salud y el Servicio de salud publico de los Estados Unidos, es la agencia principal designada para el congreso de la década del cerebro, y el ayudador principal de trabajos de investigaciones biomédicas sobre trastornos del cerebro y el sistema nervioso.

**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  
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 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 Nacional del Dolor (National Pain Foundation )**

300 E Hampden Avenue, Suite 100  
Englewood, CO 80113  
<http://www.nationalpainfoundation.org>

La fundación nacional del dolor es una comunidad en línea de educación y apoyo para personas con dolor, sus familiares, y médicos.

## 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 5, 2008, de la siguiente página web: <http://askjan.org/links/ADAtam1.html>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (n.d.). *NINDS chronic pain information page (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Apoplejías (sin fecha) NINDS pagina de información sobre el dolor crónico)* Revisado Septiembre 5, 2008, de la siguiente página web:  
[http://www.ninds.nih.gov/disorders/chronic\\_pain/chronic\\_pain.htm](http://www.ninds.nih.gov/disorders/chronic_pain/chronic_pain.htm)

Sternberg, S. (2005). *Chronic pain: The enemy within (dolor crónico: el enemigo interno)*. Revisado Junio 30, 2005, de la siguiente página web:  
[http://www.usatoday.com/news/health/2005-05-08-chronic-pain-cover\\_x.htm](http://www.usatoday.com/news/health/2005-05-08-chronic-pain-cover_x.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