

Trabajar con MS

INFORMACIÓN PARA EMPLEADOS
CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE



MS[®]

Sociedad
Nacional de
Esclerosis Múltiple

JOSEPH
DIAGNÓSTICO EN 2008

¿Debo trabajar?

Si tiene esclerosis múltiple, no quiere decir que debe dejar de ser y sentirse productivo. Debe trabajar... si desea. El asunto es cómo, dónde y a qué nivel trabajar.

Mucha gente que recién recibe el diagnóstico o que piensa que sus síntomas han empeorado considerablemente deja la fuerza laboral, lo que representa un cambio importante en plena crisis. Pero la esclerosis múltiple dura toda la vida, y puede fluctuar de manera impredecible y producir diferentes síntomas en momentos diferentes. Es posible que nunca sea discapacitante.

Toma tiempo aprender a controlar los síntomas y saber si afectarán su actual empleo o la carrera que planeaba. Trate de no tomar decisiones importantes. Examine su situación, infórmese y conéctese con recursos disponibles para ayudarlo a tomar decisiones laborales.

Si tiene un empleo y necesita dedicarle tiempo al control de su salud, averigüe sobre la política de licencia por enfermedad, la cobertura del seguro en caso de discapacidad a corto plazo o la Ley de Licencia Familiar y Médica (Family and Medical Leave Act o FMLA), que protege las licencias laborales

sin paga. Cuando se resuelva la crisis, explore más opciones. Con frecuencia es más fácil volver al empleo que ya tiene, que encontrar uno nuevo.

Antes de hablar con su empleador o hacer algo que pueda tener consecuencias a largo plazo, obtenga asesoría profesional. Llame a la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple (1-800-344-4867) para conectarse con un asesor (MS Navigator). Pida datos sobre un terapeuta ocupacional, la oficina local de rehabilitación vocacional y otros recursos relacionados al empleo. También pida información sobre la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act o ADA) y estrategias sobre adaptaciones que lo ayuden a seguir siendo productivo y sentirse cómodo en el trabajo.

La ADA es una ley de derechos civiles que incluye varias disposiciones importantes que pueden ayudar con asuntos laborales:

- El empleado debe poder realizar las funciones esenciales al trabajo, pero las funciones no esenciales se deben asignar a otros.
- El empleado puede solicitar adaptaciones razonables para realizar las tareas asociadas al trabajo; el empleado investiga y propone adaptaciones.

- Es posible que inicialmente el empleado **no quiera divulgar un diagnóstico médico específico** para recibir protección de la ADA. Sin embargo, el empleado **debe divulgar una discapacidad para pedir adaptaciones** a fin de mantener la productividad a pesar de un trastorno médico. Es posible que el empleador requiera documentación adicional, un diagnóstico médico o ambos.

Entre los ejemplos de adaptaciones razonables están tiempo flexible (horario modificado de trabajo) o trabajo a distancia, privilegios en el estacionamiento, equipo o software que realza el desempeño laboral y un periodo largo de descanso en vez de varios breves.

¿El trabajo aumentará mi estrés?

Los efectos físicos y emocionales de la esclerosis múltiple pueden causar estrés, pero no se ha probado si existe una relación directa entre el estrés y el inicio o empeoramiento de la esclerosis múltiple. Además, la relación entre el empleo, el estrés y la esclerosis múltiple es compleja. El empleo ofrece interacción social, ingresos y beneficios laborales como seguro médico, además de estar relacionado con una mejor calidad de vida. Por estos motivos, el desempleo podría hacer que el estrés empeore. Si los síntomas de esclerosis múltiple afectan considerablemente su capacidad de trabajar, pida asesoría a los profesionales de salud que lo atienden sobre si es conveniente que usted siga trabajando. Pero recuerde que la decisión de seguir trabajando o dejar de hacerlo es suya.

Entre las estrategias para controlar el estrés en el centro de trabajo están terapia, grupos de apoyo, ejercicio, mejor alimentación y más énfasis en el bienestar. Para más información, visite **nationalMSSociety.org/Living-Well-With-MS**.

Recursos que puede necesitar

- JAN (Job Accommodation Network)
800-526-7234, 877-781-9403 (TTY)
askJAN.org
- ADA National Network
800-949-4232 (V/TTY)
adata.org
- Información sobre el empleo
**nationalMSSociety.org/
employment**
- Folletos relacionados al empleo
nationalMSSociety.org/brochures
(incluyen información para
empleadores y sobre divulgación
y adaptaciones).

La Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple se enorgullece de ser una fuente de información sobre la esclerosis múltiple. Nuestros comentarios se basan en asesoría profesional, experiencia publicada y opinión de expertos, pero no representan recomendaciones terapéuticas individuales ni consejos médicos. Para información y recomendaciones específicas, consulte con su médico.



BROOKE
DIAGNÓSTICO EN 2009

La misión de la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple es que las personas afectadas por la esclerosis múltiple lleven la mejor vida posible mientras detenemos el avance de la esclerosis múltiple, restauramos lo que se ha perdido y acabamos con la esclerosis múltiple para siempre. Para cumplir esta misión, la Sociedad financia investigación de vanguardia, promueve cambios, facilita la capacitación profesional, colabora con organizaciones dedicadas a la esclerosis múltiple en todo el mundo y ofrece programas y servicios que ayudan a las personas con esclerosis múltiple y sus familiares a seguir adelante en la vida.

El tratamiento temprano y continuo con medicamentos aprobados por la Dirección de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration o FDA) puede tener un impacto positivo en las personas con esclerosis múltiple. Para enterarse de sus opciones, hable con su profesional de salud y comuníquese con la Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple, **[nationalMSSociety.org](https://www.nationalmssociety.org)** or 1-800-344-4867.



**Sociedad
Nacional de
Esclerosis Múltiple**

[nationalMSSociety.org](https://www.nationalMSSociety.org)

1-800-344-4867