

JAN

Job Accommodation Network

Soluciones Prácticas • Éxito en el Lugar de Trabajo

Serie EAP

Prácticas Efectivas de Acomodación

Acomodaciones en el empleo para personas con síndrome de fibromialgia

Job Accommodation Network
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



SERIE EAP PERTENECIENTE A JAN

ACOMODACIONES EN EL EMPLEO PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE FIBROMIALGIA

El síndrome de fibromialgia (SFM) es un trastorno crónico y complejo el cual causa gran dolor y severa fatiga. Fibromialgia es considerado un síndrome porque está conformado por un grupo de síntomas y signos que ocurren simultáneamente afectando a los músculos y sus ligamentos con los huesos. El síndrome de fibromialgia no es un tipo de artritis y no causa deformación de las articulaciones. Sin embargo es un tipo de reumatismo muscular del tejido blando. El síntoma más común es el dolor muscular profundo. Normalmente comienza por la nuca y hombros y con el tiempo se extiende a otras partes del cuerpo, el dolor varía dependiendo de las horas del día, el tiempo, el patrón del sueño, y los niveles de estrés. Los individuos con fibromialgia sufren de extrema sensibilidad cuando se presionan las rodillas, los muslos, las caderas, los codos, y la nuca. Por otro lado las personas con fibromialgia son propensas a tener: trastornos de sueño; cambios severos de humor y pensamiento, incluyendo depresión, ansiedad crónica; dolores de cabeza; problemas de memoria; síndrome de intestino irritable; síndrome de sensibilidad química múltiple; síndrome de piernas cansadas; hipersensibilidad en la piel y fotosensibilidad; y hormigueo similar a los síntomas del síndrome por trauma acumulado.

La siguiente información es una rápida síntesis de las acomodaciones en el empleo que podrían ser útiles para los empleados con síndrome de fibromialgia. Para una discusión más profunda, visite las publicaciones de JAN en el siguiente enlace: <http://AskJAN.org/media/atoz.htm>. Para discutir una situación particular de acomodación con un consultor, contáctese directamente con JAN.

Problemas de concentración:

- Provea instrucciones por escrito cuando sea posible.
- Priorice las asignaciones y provea mayor 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 agendas u organizadores, etc.
- Minimice las distracciones.
- Reduzca el estrés.

Depresión y ansiedad:

- Reduzca las distracciones en el lugar de trabajo.
- Provea una lista de tareas e instrucciones por escrito.
- Recuerde las fechas importantes.
- Permita tiempo para consejería.
- Provea claras expectativas de logro y consecuencias.
- Provea un entrenamiento de sensibilidad al resto de los trabajadores.

- Permita descanso para practicar técnicas de control de estrés.
- Desarrolle estrategias para resolver los problemas antes que 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 flexibilidad en el horario y en el uso de ausencias.
- Permita el trabajo desde la casa.
- Implemente estaciones de trabajo diseñadas ergonómicamente.

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 para los brazos.
- Proporcione ayudas para escribir y sujetar.
- Proporcione un pasador de páginas y un sostenedor de libros.
- Proporcionar ayudas para tomar notas.

Motricidad gruesa:

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

Migrañas:

- Provea luces de escritorio.
- Elimine las luces fluorescentes.
- Utilice un protector de pantalla para evitar el resplandor.
- Reduzca el ruido absorbiéndolo con deflectores o particiones, máquinas de sonido ambiental, y auriculares.
- Provea un lugar de trabajo alternativo para reducir las distracciones visuales y auditivas.
- Implemente una política para mantener el lugar de trabajo “libre de fragancias”.
- Provea equipos de purificación de aire.
- Permita un horario de trabajo flexible y trabajar desde su casa
- Permita descansos regulares

Dificultades respiratorias:

- Provea ventilación ajustable
- Mantenga el lugar de trabajo libre de polvo, humo, olores y emanaciones.

- Implemente una política para un lugar de trabajo “libre de fragancias”.
- Evite temperaturas extremas.
- Utilice un ventilador/aire acondicionado o calefactor en la estación de trabajo.
- Regule las salidas de aire.
- Provea un sistema de escape adecuado para remover emanaciones de la maquinaria.
- Permita al individuo utilizar una mascarilla.
- Permita el trabajo desde el hogar.

Irritaciones de la piel:

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

Trastorno del sueño:

- Permita un horario flexible y descansos frecuentes.
- Permita trabajar desde el hogar.

Sensibilidad a la Temperatura:

- Modifique la temperatura del lugar de trabajo y mantenga un sistema de ventilación.
- Modifique los códigos de vestuario.
- Utilice ventiladores/aire acondicionado o calefacción en el lugar de trabajo y regule las salidas de aire.
- Permita a un horario flexible y trabajar desde la casa cuando haya temperaturas extremas.
- Proporcione una oficina con control separado para la temperatura.

Recursos específicos para personas con síndrome de fibromialgia

Asociación Americana del Síndrome de Fibromialgia (American Fibromyalgia Syndrome Association, Inc.)

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

Red de Fibromialgia (Fibromyalgia Network)

PO Box 31750
 Tucson, AZ 85751-1750
 Directo: (520) 290-5508
<http://www.fmnetnews.com/>

Actualizado 06/06/13.

Este documento fue desarrollado por la Red de Acomodación en el Empleo (JAN por sus siglas en inglés). La preparación de esta publicación fue financiada por la subvención número OD-23442-12-75-4-54 otorgada por la Oficina de Políticas de Empleo para las Personas con Discapacidades del Departamento de Trabajo de los EE.UU. Este documento no refleja necesariamente las opiniones o normas de la Oficina de Políticas de Empleo para las Personas con Discapacidades del Departamento de Trabajo de los EE.UU. La mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica el respaldo por parte del gobierno de los EE.UU.