

Serie A&C
Acomodación y Cumplimiento

Empleados con artritis

Prólogo

La Red de Acomodación en el Empleo (JAN) es un servicio de la Oficina de Políticas de Empleo para las Personas con discapacidades del Departamento de Trabajo de los EE.UU. JAN elabora documentos públicos con fines exclusivamente educativos, la información publicada no pretende ser consejo legal ni consejo médico. En caso de necesitar consejo legal o médico deberán consultarse los correspondientes servicios legales o médicos.

JAN no garantiza ni recomienda los productos o servicios mencionados en esta publicación. JAN se esfuerza en mantener la descripción de los recursos actualizados pero de todos modos se recomienda contactar directamente a los productores o distribuidores de los productos y a los proveedores de los servicios para constatar que los recursos cumplan con los fines previstos y por otro lado garantizar el conocimiento de la información más reciente.

JAN promueve la reproducción del presente documento que carece de derechos de autor. La sección 105 de la Ley de Propiedad Intelectual dispone que los trabajos intelectuales que cree el gobierno de los Estados Unidos no tendrán derechos de autor; por ende, todas las publicaciones que realiza JAN están sujetas a dicha provisión. Si bien se autoriza legalmente la difusión y reproducción de este documento, no les es autorizado a los individuos reclamar derechos de autor sobre el trabajo intelectual original sino únicamente sobre el material añadido de carácter original. El texto completo de la ley se encuentra en el sitio Web de la Oficina de Propiedad Intelectual de los EE.UU. <http://www.loc.gov/copyright>. Por favor tenga en cuenta que las fuentes citadas por JAN puede gozar de derechos de autor y su uso requerirá la obtención del permiso pertinente según el caso. Al utilizar los materiales publicados por JAN se ruega que se reproduzcan sin fines lucrativos, que se mantenga el tono y la sustancia de la información, y que se le reconozca la autoría citando la fuente apropiadamente. Para obtener mayor información sobre este u otro documento publicado por JAN, por favor llame al 800-526-7234 (V/TTY).

Escrito por Beth Loy, Ph.D. Actualizado 06/25/13

SERIE ACOMODACIÓN Y CUMPLIMIENTO PERTENECIENTE A JAN

Introducción

La serie de publicaciones bajo el título Acomodación y Cumplimiento está diseñada para ayudar a los empleadores a identificar acomodaciones efectivas, y a cumplir con el Título I del Acta para Americanos con Discapacidades (ADA). Cada publicación en esta serie aborda una condición médica específica señalando: información básica acerca de la condición, información del ADA, posibles acomodaciones, y recursos adicionales.

La serie de Acomodación y Cumplimiento es el primer paso en el proceso de acomodación y quizás no cubra todos los casos. Las acomodaciones deberán efectuarse caso por caso considerando las limitaciones y necesidades propias del empleado. Se incita a los empleadores a contactar a JAN para discutir situaciones particulares detalladamente.

Para obtener mayor información en relación a la tecnología asistiva y otras ideas de acomodación visite el buscador de acomodaciones de JAN (SOAR por sus siglas en inglés) en <http://AskJAN.org/soar>

Información acerca de la artritis

¿Cuán común es la artritis?

Se estima que alrededor de 50 millones de adultos en los Estados Unidos padecen de algún tipo de artritis y uno de cada cinco adultos ha sido diagnosticado con artritis. (Centro de Control y Prevención de Enfermedades, 2010). Se estima que para el año 2030, 67 millones de americanos mayores de 18 años padecerán artritis. Actualmente 25.9% de mujeres y 18.3% de hombres han sido diagnosticados con artritis (Centro de Control y Prevención de Enfermedades, 2010).

¿Qué es la artritis?

La artritis incluye aproximadamente 100 enfermedades inflamatorias y no inflamatorias que afectan las articulaciones del cuerpo, los tejidos conectivos y otros tejidos de apoyo tales como los tendones, cartílagos, vasos sanguíneos y órganos internos. Hay más de 100 tipos de artritis y la causa de la mayoría de ellas es desconocida (Fundación de Artritis, 2011a).

¿Cuáles son los síntomas de la artritis?

Típicamente los síntomas de la artritis son: inflamación en una o más articulaciones, sensación de rigidez temprano en las mañanas, dolor recurrente o sensibilidad en cualquier articulación, enrojecimiento pronunciado y una sensación moderada de calor, inexplicable pérdida de peso, fiebre o debilidad combinada con dolor en las

articulaciones que dura más de dos semanas. Las infecciones de la piel, articulaciones, riñones, pulmones, corazón, sistema nervioso y células sanguíneas pueden ir acompañadas de fatiga y dificultad para dormir. La examinación de la artritis requiere una evaluación de la historia clínica, síntomas actuales, exámenes de sangre, biopsias y rayos X (Fundación de Artritis, 2011b).

¿Cuáles son las causas de la artritis?

Los investigadores han identificado muchos factores de riesgo que pueden desarrollar artritis. Por ejemplo la Clínica Mayo identifica los siguientes: historia médica familiar, edad, sexo, previas lesiones de las articulaciones, y obesidad (Clínica Mayo, 2011).

¿Cuál es el tratamiento para la artritis?

Los tratamientos para la artritis varían e incluyen: ejercicio, medicamentos, remedios naturales, nutrición y en algunos casos la cirugía puede ayudar. No hay un tratamiento específico para todo quien padezca un tipo de artritis particular debido a que cada persona puede responder de manera diferente a cada tratamiento. En cada tratamiento se hace hincapié en mejorar las funciones de las articulaciones y aliviar el dolor (Fundación de Artritis, 2011c).

La artritis y el Acta para Americanos con Discapacidades

¿Es la artritis una discapacidad bajo el ADA?

El ADA no tiene una lista de trastornos médicos declarados como discapacidades sino que establece una definición general de discapacidad a la cual se deben ajustar los individuos que sostengan poseer una discapacidad (Regulaciones del EEOC, 2011). Por lo tanto, algunos pacientes con artritis serán considerados poseedores de una discapacidad bajo el ADA mientras otros pacientes no lo serán.

Una persona con una discapacidad es aquella que presenta una deficiencia física o mental que limita sustancialmente una o más actividades importantes de la vida diaria, tiene un historial de tal deficiencia, o se considera que tiene dicha deficiencia (Regulaciones de EEOC..., 2011). Para obtener más información acerca de cómo determinar si una persona tiene o no una discapacidad bajo el ADA visite: <http://AskJAN.org/corner/vol05iss04.htm>.

Acomodaciones para empleados con artritis

(Nota: es factible que las personas con artritis desarrollen algunas de las siguientes limitaciones pero raramente todas. El grado de la limitación variará según los individuos. No todas las personas con artritis necesitarán acomodaciones para desempeñar sus trabajos y otras solo necesitarán algunas. A continuación se

mencionan algunas acomodaciones sin descartar las numerosas soluciones que puedan existir).

Preguntas a considerar:

1. ¿Qué limitaciones está experimentando el empleado con artritis?
2. ¿Cómo afectan dichas limitaciones al empleado y el desempeño en su trabajo?
3. ¿Cuáles son las tareas problemáticas puntuales que resultan de esta limitación?
4. ¿Qué acomodaciones están disponibles para reducir o eliminar estos problemas?
¿Han sido utilizados todos los recursos posibles para determinar las acomodaciones que serán posibles?
5. ¿Han consultado con el empleado las posibles acomodaciones?
6. Una vez hecha la acomodación, es recomendable reunirse con el empleado para evaluar la efectividad de la acomodación y determinar si se necesita una acomodación adicional.
7. ¿Necesitan el supervisor de personal y los empleados entrenamiento relacionado a la artritis?

Acomodaciones sugeridas:

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.
- Envíe a los empleados al servicio comunitario apropiado.
- Permita el acceso al refrigerador.

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 de trabajo y en el uso de las licencias.
- Permita el trabajo desde la casa.
- Implemente estaciones de trabajo diseñadas ergonómicamente.
- Proporcione un scooter u otra ayuda para movilizarse si las caminatas no pueden reducirse.

Deterioro de la motricidad fina:

- Implemente el diseño de estaciones ergonómicas de trabajo.
- Proporcione acceso alternativo a la computadora.
- Proporcione acceso alternativo al teléfono.
- Proporcione apoyo para los brazos.
- Proporcione ayudas de escritura y agarre.

- 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 un camino accesible para que los empleados se desplacen a otra estación.
- Ajuste la altura de los escritorios si se utilizan sillas de ruedas o scooters.
- Asegúrese de que los materiales y equipos de trabajo sean accesibles.
- Mueva las estaciones de trabajo cerca de otras áreas de trabajo, equipos de oficina y cuartos de descanso.

Sensibilidad a la luz:

- Minimice las actividades al aire libre entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.
- Evite superficies reflexivas como arena, nieve y concreto.
- Proporcione ropa que bloquee los rayos UV.
- Proporcione protectores de sol a prueba de agua tales como; bloqueadores y protectores solares.
- Instale lámparas de bajo voltaje.
- Proporcione una fuente de energía.
- Reemplace la luz fluorescente con luz natural o luz de espectro completo.
- Elimine luces intermitentes o destellantes.
- Instale persianas regulables y filtros de luz.

Irritaciones en la piel:

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

Trastorno del sueño:

- Permita un horario flexible.
- Permita descansos frecuentes.
- Permita el trabajo desde la casa.

Estrés:

- Desarrolle estrategias para solucionar problemas de trabajo antes de que sucedan.
- Proporcione entrenamiento de sensibilidad a los compañeros de trabajo.
- Permita a los empleados hacer llamadas telefónicas a doctores u otros para obtener apoyo emocional.
- Proporcione a los empleados información acerca de consejería y programas de asistencia para los empleados.
- Permita un ambiente de trabajo flexible:
 - Planificación flexible.
 - Horario de descanso modificado.
 - Permiso para consejería.

- Trabajo desde el hogar/Flexi-place (programa para trabajar a distancia).

Sensibilidad a la temperatura:

- Modifique la temperatura del lugar de trabajo y la etiqueta de vestimenta.
- Utilice ventiladores/aire acondicionado o calefacción en las estaciones de trabajo.
- Permita a los empleados trabajar desde la casa cuando haya temperaturas extremas.
- Mantenga un sistema de ventilación y redireccione las salidas de aire.
- Proporcione una oficina con control de temperatura independiente.

Situaciones y Soluciones:

Un operador de una máquina tenía artritis y presentaba dificultad para girar los interruptores de los controles. Los tabuladores pequeños fueron remplazados con perillas acolchonadas y se le dieron al empleado guantes antideslizantes. Estas acomodaciones le permitieron sujetar y girar las perillas de una manera más efectiva y con menor esfuerzo.

Una gerente de planta con artritis presentaba dificultad al movilizarse para supervisar a los trabajadores en la línea de ensamblaje y se le proporcionó un scooter como acomodación.

Un diseñador con artritis en su rodilla presentaba dificultad para acceder a su lugar de trabajo. Como acomodación, se le reservó un estacionamiento cerca al edificio; también se le proporcionó una oficina en el primer piso y puertas automáticas.

Un representante de servicio al cliente con artritis presentaba dificultad para escribir en la computadora por un lapso prolongado de tiempo. Como acomodación se le dio un teclado ergonómico y un monitor táctil.

Una trabajadora social con artritis en sus manos presentaba dificultad para leer los resúmenes de los casos, manipular los papeles de trabajo y tomar notas. Como acomodación se le ofreció un pasador de páginas, un sostenedor de libros y ayuda para escribir permitiéndole dictar los reportes a la secretaria del área.

Un recepcionista con artritis en su mano derecha debido a una lesión necesitaba entrar datos en el computador como parte de su trabajo. Como acomodación se le concedió un teclado articulado para la mano izquierda, un software de reconocimiento de voz, un ratón trackball, y equipamiento para reorganizar la oficina.

Un trabajador de bodega presentaba dificultad para estar de pie por periodos prolongados a causa de su espondilitis anquilosante. Como acomodación, se lo transfirió a otra posición dentro de la bodega donde tenía más flexibilidad para estar sentado o de pie tanto. El patrón además le proporcionó un cojín térmico para su

asiento, le dio una banca para pararse o reclinarse y un carro pequeño para movilizarse dentro de la bodega.

La vicepresidenta de una compañía con osteoartritis presentaba dificultad para mantener su energía durante el día. Como acomodación a su fatiga se le asignó un horario flexible y comenzar su día más tarde cuando lo fuera necesario. Su empleador también le proporcionó un sillón reclinable para su oficina para que pudiese tomar descansos adicionales durante el día.

El conductor de un montacargas con artritis reumatoide presentaba dificultad para maniobrar el volante. Como acomodación, se añadió una esfera al volante permitiéndole girarlo sin necesidad de prensarlo.

Una secretaria con artritis reumatoide presentaba dificultad para escribir en el computador debido al dolor y rigidez de sus manos ocasionado por la exposición a las bajas temperaturas. Estos síntomas empeoraban durante los meses de invierno pero en general ocurría durante todo el año debido a la baja temperatura del aire acondicionado en su oficina. Como acomodación se le proporcionó un calentador portátil, material de protección y un software de reconocimiento de voz.

Una asistente de seguros con artritis causada por el lupus eritematoso sistémico presentaba dolor de espalda, cuello y manos al estar sentada durante un tiempo prolongado trabajando en el computador. Como acomodación se le proporcionó un software de reconocimiento de voz, una silla ergonómica y una estación de trabajo regulable para estar sentada o de pie.

Una bibliotecaria presentaba limitaciones para estar parada por tiempo prolongado. Como acomodación el empleador le compró un taburete para reclinarse mientras estuviese parada.

Productos:

Hay muchos productos que pueden ser empleados para acomodar personas con limitaciones. El buscador de acomodaciones en línea de JAN (SOAR por sus siglas en inglés) en <<http://AskJAN.org/soar>> está diseñado para que los usuarios exploren diferentes opciones de acomodaciones. La lista publicada de proveedores es extensa sin embargo JAN puede ofrecerle aún más información según sus pedidos. Contacte directamente a JAN si necesita información acerca de acomodaciones específicas, productos, proveedores o referencias.

Recursos

Red de Acomodación en el Empleo (Job Accommodation Network – JAN por sus siglas en inglés)

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 Acomodación 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 inglés) y el autoempleo de personas con discapacidades.

Oficina de Políticas de Empleo para las Personas con Discapacidades (Office of Disability Employment Policy- ODEP)

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 Políticas de Empleo para las Personas con Discapacidades (ODEP) es una agencia dependiente del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos. ODEP es una agencia líder cuyo objetivo es incrementar las oportunidades de empleo de adultos y jóvenes con discapacidades y eliminar las barreras en el empleo.

Asociación Americana de Enfermedades Autoinmunes (American Autoimmune Related Diseases Association)

22100 Gratiot Ave.
E. Detroit, MI 48021
Directo: (586)776-3900
Fax: (586)776-3903
<http://www.aarda.org>

La Asociación Americana de Enfermedades Autoinmunes, está dedica a la erradicación de enfermedades autoinmunes y a aliviar el sufrimiento e impacto socioeconómico a través de la facilitando la colaboración en el área educativa, de investigación, y de servicios al paciente de una manera efectiva, ética, y eficiente.

Fundación de la Artritis (Arthritis Foundation)

1330 W. Peachtree Street
Suite 100
Atlanta, GA 30309
Línea gratuita: (800)283-7800
<http://www.arthritis.org>

La misión de la fundación es apoyar los trabajos de investigación que se dedican a encontrar la cura y la prevención de artritis para mejorar la calidad de vida de aquellos que la padecen.

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin)

National Institutes of Health
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
Línea gratuita: (877) 22N-IAMS
Teléfono Directo: (301) 495-4484
TTY: (301) 565-2966
Fax: (301) 718-6366
niamsinfo@mail.nih.gov
<http://www.niams.nih.gov>

La misión del instituto es brindar apoyo a las investigaciones que se dedican a encontrar las causas, posibles tratamientos, y medidas de prevención de la artritis y otras enfermedades musculoesqueléticas y de la piel, brindar entrenamiento a científicos para llevar a cabo los trabajos de investigaciones, y la divulgación de los hallazgos de las investigaciones.

Fundación Nacional para la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation)

1150 17. ° Street, NW
Washington, DC 20036
Llamada Gratuita: (800)231-4222
Directo: (202)223-2226
Fax: (202)223-2237
<http://www.nof.org>

La fundación NOF es líder entre las organizaciones sin fines de lucro y voluntarias dedicadas a promocionar un esqueleto saludable de por vida con la finalidad de reducir la prevalencia de la osteoporosis y las fracturas asociadas, mientras intentan buscar una cura a la enfermedad a través de programas educativos y de investigación.

Referencias

Arthritis Foundation. (2011a). *Learn about arthritis*. Accedido en noviembre 2011 en

<http://www.arthritis.org/learn-about-arthritis.php>

Arthritis Foundation. (2011b). Arthritis symptoms. *Arthritis Today*. Accedido en

noviembre 2011 en <http://www.arthritistoday.org/symptoms/index.php>

Arthritis Foundation. (2011c). Arthritis treatments. *Arthritis Today*. Accedido en

noviembre 2011 en <http://www.arthritistoday.org/symptoms/index.php>

Centers for Disease Control and Prevention. (2010). Arthritis-related statistics.

Accedido en noviembre 2011 en

http://www.cdc.gov/arthritis/data_statistics/arthritis_related_stats.htm#1

EEOC Regulations to Implement the Equal Employment Provisions of the Americans

With Disabilities Act, as Amended, 29 C.F.R. § 1630 (2011).

Mayo Clinic. (2011). *Arthritis risk factors*. Accedido en noviembre 2011 en

<http://www.mayoclinic.com/health/arthritis/DS01122/DSECTION=risk-factors>

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.