

Guts4life

The home of IBD information & support

# Ell en el trabajo

---

De acuerdo con sus respuestas, su lugar de trabajo es bastante amigable con las personas que padecen EII. Esto significa que hay muchas cosas muy buenas en marcha para que una persona que padece EII se adapte; sin embargo, podrían hacerse algunas mejoras. Lea el documento y comparta el PDF con su jefe para que pueda tomar las medidas para ayudarle mejor con su trastorno en el trabajo.

Estimado Jefe,

Contratar a alguien con enfermedad inflamatoria intestinal (EII) no debe ser abrumador. La mayoría de las personas con EII llevan vidas altamente productivas y normales.

Sin embargo, ciertos ajustes en el trabajo pueden ayudar a su empleado a sentirse más cómodo y trabajar de formas más efectiva.

Su empleado completó recientemente la herramienta Planificadora de trabajo para EII de Guts4Life. Esta herramienta toma en cuenta su padecimiento y le brinda recomendaciones sobre cómo la vida laboral puede ajustarse para beneficiar tanto al empleado como a la compañía en conjunto.

## Datos sobre la EII

### ¿Qué es EII?

EII es un padecimiento crónico (continuo) que afecta los intestinos. Las personas que padecen la EII pueden experimentar recaídas, en las que la enfermedad empeora por un periodo de tiempo, y después hay periodos en que su salud vuelve a la normalidad. Para la mayoría de las personas, las recaídas son más cortas que los periodos de salud normal.

Los síntomas de EII incluyen:

- Diarrea
- Dolor abdominal
- Blood in the stools
- Deposiciones dolorosas

Es importante saber que la EII **no** es contagiosa.

## Contratar a una persona con EII

Para la mayoría de las personas con EII, manejar la enfermedad con mejoras en el estilo de vida y medicinas significa que pueden llevar una vida normal y productiva.

Cambios simples y efectivos en el trabajo pueden ayudar realmente a su empleado a sobrellevar mejor su EII, y a trabajar mejor y de forma más eficiente.

Más adelante se presentan algunas sugerencias con base en las respuestas de su empleado en el planificador de trabajo.

Lea lo siguiente y discuta los siguientes pasos con su empleado.

### Viaje al trabajo

Si considera que viajar hacia y desde el trabajo es muy difícil, pregunte a su jefe sobre la posibilidad de trabajar desde casa.

Trabajar desde casa como y cuando lo necesite le ayudará a manejar mejor su enfermedad.

Si piensa que viajar al trabajo en transporte público es muy difícil, pero puede manejar, considere la opción de manejar, quizá pueda comentar con su jefe la posibilidad de una prestación de automóvil y asegurar un lugar de estacionamiento cerca de la entrada.

Viajar en automóvil puede ayudarle a hacer que el viaje al trabajo sea menos cansado y estresante.

## Comer y beber

Asegure que sus colegas estén informados de que usted necesita comer de forma regular en su estación de trabajo.

El acceso a un suministro de agua gratuito es un aspecto importante para mantener la salud. Beber suficientes fluidos es una parte integral de cualquier plan de tratamiento para personas que padecen EII. La hidratación regular puede fomentar la productividad y concentración en el trabajo.

## Horas

Pregunte a su jefe sobre horas flexibles de trabajo; esto puede establecerse para permitirle trabajar menos horas cuando se sienta menos bien y reponer las horas después.

En ocasiones un inicio más tarde puede ayudar. Algunos jefes permiten a su personal hacer horas extra para poder restarlas cuando se necesiten.

Asimismo, considere la opción de preguntar a su jefe sobre la posibilidad de trabajar desde casa, reduciendo así el tiempo de viaje y ayudando a descansar más cuando lo necesite.

Si ninguna de estas opciones son viables, puede ser que encontrar un tipo de trabajo diferente y más adecuado para su padecimiento sea lo más adecuado.

## Descansos para ir al baño

Asegúrese que sus colegas estén enterados de su necesidad de descansos regulares para el baño, pida a uno o más colegas o compañeros que lo cubra durante este tiempo.

Esto le ayudará a tener apoyo en su entorno laboral.

## Salud ocupacional

Antes de decidir cómo poner en marcha cambios en el trabajo, si es posible discuta con su departamento de Recursos Humanos o Salud Ocupacional, quienes también lo aconsejarán sobre cómo proceder de la mejor manera.



© Ferring 2014 Ferring B.V. FERRING y la insignia de FERRING son marcas registradas de Ferring B.V. Visite [www.ferring.com](http://www.ferring.com) para más información.