

## TRABAJO

Vivir con dolor crónico puede afectar a su capacidad para trabajar o mantener la trayectoria profesional que tenía antes de desarrollar el dolor. Si continúa en el mismo puesto o cargo, es probable que tenga que hacer ajustes. Si ya no puede realizar el trabajo, encontrar otras formas de ingresos puede resultar en un ajuste aún mayor. Una parte importante de la transición de vuelta al trabajo es la comunicación con los compañeros y los empleadores sobre lo que necesita para manejar el dolor con éxito.

### VOLVER AL TRABAJO TRAS UN DIAGNÓSTICO

- La comunicación es una de las habilidades más importantes en la transición de vuelta al trabajo.
- El dolor crónico es a menudo como una "enfermedad invisible", lo que significa que es importante que informe a quienes deban conocer su situación sobre sus síntomas y sobre lo que le ayuda o empeora su dolor.
- Puede ser un reto abrirse con los demás sobre su enfermedad, especialmente en un entorno profesional, pero puede ser inmensamente útil para asegurarse de que recibe el apoyo al que tiene derecho.

### CONOZCA SUS DERECHOS

- En base a la legislación canadiense sobre derechos humanos, los empresarios tienen la obligación de adaptar las necesidades de las personas con discapacidad en el lugar de trabajo. "Discapacidad" tiene una definición legal específica.
- Para los que tienen casos activos con WorkSafeBC, la normativa establece que se considera dolor crónico el que persiste seis meses después de una lesión, más allá del tiempo habitual de recuperación.
- WorkSafeBC divide el dolor crónico en tres subcategorías:
  - Específico proporcionado: Dolor con una causa médica clara y proporcional a la lesión o afección subyacente.
  - Específico desproporcionado: Dolor con una causa médica clara pero desproporcionado con respecto a la lesión o afección subyacente.
  - No específico desproporcionado: Dolor que no tiene una causa médica clara.
- Si WorkSafeBC acepta el dolor crónico en su reclamación, puede proporcionarle prestaciones médicas, como remitirlo a un terapeuta o a un programa de tratamiento del dolor.

- Además, si su dolor crónico encuadra en uno de los tipos desproporcionados señalados anteriormente, WorkSafeBC debe evaluarle para una indemnización por incapacidad parcial permanente por encima de cualquier indemnización que haya recibido por cualquier otra afección.

Si su dolor crónico afecta a su capacidad para desempeñar el trabajo que tenía antes de la lesión, puede tener derecho a prestaciones de rehabilitación profesional. WorkSafeBC lo define como un proceso de colaboración que le ayuda a reincorporarse de forma segura al puesto de trabajo que desempeñaba o a otro empleo adecuado. Para obtener más información sobre las prestaciones de rehabilitación profesional, visite la página web de WorkSafeBC aquí: <https://www.worksafebc.com/en/claims/benefits-services/vocational-rehabilitation>

#### AFRONTAR EL MIEDO A SER JUZGADO

- Investigue y elija cuidadosamente a quién revelar su información de salud.
- No se complique; los datos personales no siempre son necesarios.
- Cuando se siente ansioso, es más probable que malinterprete lo que los demás piensan o dicen. Tómese un momento para reflexionar y pida aclaraciones si no está seguro sobre una conversación.
- En el proceso de reincorporación al trabajo y de revelación personal, las personas pueden ofender intencionadamente o no, lo cual puede llegar a lastimar. Si la situación interfiere en su trabajo, en la calidad de su vida laboral y/o en sus relaciones en el trabajo, busque ayuda en personas en las que confía profesional o personalmente. Lo mejor es resolverlo lo antes posible.
- Evalúe y celebre. Dedique tiempo a reflexionar fuera del lugar de trabajo sobre cómo han ido las cosas. Asegúrese de reconocer sus éxitos, incluso los más pequeños.

#### RECURSOS

- [Live Plan Be - Sección acerca de trabajar con dolor crónico](#)
- [El dolor crónico y la normativa de WorkSafeBC](#)
- [Crear lugares de trabajo inclusivos mediante la adaptación de necesidades](#)
- [Cómo manejar el dolor en el lugar de trabajo](#)
- [Cómo gestionar el trabajo cuando se padece una enfermedad crónica](#)
- [Sociedad Neil Squire](#), una organización nacional no lucrativa que capacita a los canadienses con discapacidad a través de tecnología de asistencia accesible, tutorías de informática, apoyo al empleo e investigación y Desarrollo



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.