

Apoyo Laboral

Para las supervivientes de cáncer de mama, la vuelta al trabajo representa un indicador de la calidad de vida y el logro de recuperar la vida normal. Aunque se han realizado numerosas investigaciones científicas para comprender y mejorar este proceso, todavía quedan muchas cuestiones pendientes, especialmente en España. Los trabajos de alta exigencia física o psicológica conllevan factores que dificultan la vuelta al trabajo y que podrían ser modificados. Otras barreras para el empleo están relacionadas con las características de las propias pacientes, incluyendo aspectos sociodemográficos y psicológicos, y con la naturaleza del tratamiento (principalmente con sus numerosos efectos secundarios). Hay fuertes evidencias de que la ausencia de hijos, los niveles educativos más bajos, la presencia de cáncer en estadio II, III o IV y el tratamiento mediante mastectomía son predictores de un mayor desempleo. La interacción con: profesionales sanitarios/as, responsables de empresas y compañeros/as influyen en el éxito de la vuelta al trabajo. Se ha observado que, aunque hay una gran variedad de factores que pueden contribuir a una plena reintegración en el trabajo, no existen criterios estándar para elaborar un perfil de riesgo de desempleo ni de garantía para que las pacientes se reincorporen con éxito al trabajo, a pesar de ello, el análisis de la evidencia científica existente es coincidente en apuntar una serie de factores que se han demostrado que contribuyen a ese retorno de la mujer a su trabajo y que por lo tanto señalan las intervenciones a realizar (tabla 7).

Factores para la intervención en la mejora del retorno al trabajo tras el diagnóstico de cáncer de mama.

Mejora de la información sobre las necesidades de adaptación
Adaptaciones en las condiciones de trabajo y tareas
Apoyo social en el trabajo tanto de supervisores como de compañeros
Prevenir conductas discriminatorias
Desarrollo de actividades de promoción de la salud
Formación con respecto al proceso de retorno al trabajo

Sobre la salud emocional
Trabajas la imagen corporal positiva
Intervenir de forma temprana ante signos de depresión/ansiedad
Mejora en la calidad del sueño
Trabajar la capacidad cognitiva: concentración, memoria, capacidad de respuesta...
Apoyo en el entorno sociofamiliar
Entrenamiento físico
Enfoque hacia una vuelta al trabajo desde el inicio de la atención médica
Formación con respecto al proceso de retorno al trabajo

Recomendaciones para el retorno al trabajo

Fase de diagnóstico

Trabajadora

- **Aunque te sea difícil, informa a la empresa. Sólo así podrán ayudarte.**
- **Tú decides con quién quieres compartir la información de tu enfermedad.**
- **Busca apoyo en las personas que te rodean y en las que consideras importantes para ti: familia, amigos/as, compañeros/as de trabajo.**

El diagnóstico genera incertidumbre, ansiedad, estrés, incluso miedo o rabia. El apoyo social es crucial para ayudar a la trabajadora a sobrellevar esas emociones y a los cambios que aparecerán a lo largo del proceso.

- **No dudes en pedir información sobre la enfermedad y el proceso al que te enfrentas.**
- **Considera la posibilidad de compartir tus inquietudes con otras mujeres que han pasado o están pasando por lo mismo.**

Las asociaciones de pacientes y entidades dedicadas a la lucha contra el cáncer son un buen recurso para ello.

- **Consulta e infórmate de tus derechos y de los recursos existentes en la empresa, en la Comunidad Autónoma y/o en asociaciones de ayuda a pacientes.**

- **Intenta mantenerte en contacto con tu centro de trabajo en todo el proceso.**

Estar de baja no significa romper todo contacto con compañeros/as, responsable inmediato/a o entorno profesional en su sentido más amplio. Si te animas a seguir en contacto con ellos/ellas, estarás al día de cómo va la empresa, de los cambios en la misma, de las incorporaciones y salidas. Cuando vuelvas, todo te parecerá más familiar.

- **Tómate un descanso para afrontar mejor la enfermedad.**

En este momento tu salud es lo primero. Date el tiempo que necesites y sientas para interiorizar lo que te pasa y concentrar tu energía en tu recuperación.

Profesionales Sanitarios/as

- **Escucha, respeta, apoya y acompaña a la trabajadora en todo el momento. Crea un clima de confianza.**
- **Proporciona la información adecuada de la etapa y atiende las necesidades, dudas e inquietudes expresadas por la mujer.**

Cada mujer tiene un ritmo propio para recibir información.

- **Orienta el manejo de la enfermedad en el retorno al trabajo de la mujer.**

En esta etapa de diagnóstico, como profesional sanitario, pregunta e interésate por las tareas y condiciones de trabajo que desarrolla la trabajadora, focaliza el proceso para la vuelta al trabajo en las mejores condiciones.

- **Fomenta la participación activa de la mujer en la toma de decisiones y en su cuidado.**

La información correcta y comprensible ajustada a las expectativas y necesidades de la mujer es un factor de autonomía y un elemento clave para incrementar su capacidad de toma de decisiones, su autocuidado y la vivencia que tiene del proceso.

- **Coordínate y colabora con los/as distintos/as profesionales que intervienen en el proceso de enfermedad y vuelta al trabajo.**

Intenta asegurar una continuidad asistencial entre todas las etapas del proceso. Una comunicación fluida y cooperación entre los/as distintos/as profesionales que acompañan a la trabajadora (siempre con su consentimiento) en la fase de diagnóstico, tratamiento, seguimiento y vuelta al trabajo es imprescindible para conseguir una mayor capacidad de respuesta frente a la diversidad de las necesidades que presentan las mujeres en las diferentes etapas del proceso.

Fase de tratamiento

Trabajadora

- **Pide información sobre los efectos secundarios del tratamiento y cómo los puedes abordar.**

Es habitual que el propio proceso de cáncer y los distintos tratamientos utilizados produzcan ciertos cambios en tu cuerpo, así como síntomas que pueden interferir en tu día a día.

- **Habla sobre tus dudas en relación con posibles cambios en tu imagen corporal, hormonales, de relación de pareja, etc.**

Durante este proceso, tu cuerpo va a sufrir diferentes cambios tanto físico como fisiológicos, hormonales, etc., no dudes en consultarlo con los/as profesionales sanitarios/as, asociaciones de ayuda a personas que están en tu misma situación.

- **El tratamiento es muy exigente y supone dedicación.**

Se inicia una etapa que va a requerir de toda tu energía. La propia enfermedad y tu tratamiento pueden suponer que estés de baja durante un periodo de tiempo prolongado. En esta fase el objetivo es la recuperación. ¡Céntrate en ella!

- **No dudes en pedir ayuda si experimentas sentimientos negativos, te sientes triste o muy ansiosa.**

El cáncer no es solo una enfermedad física si no también emocional. Te enfrentas a una pérdida, a un duelo por la salud dañada y sobre la que no tienes control. Es normal que fluyan en tu interior toda clase de emociones. Lo importante es saber manejarlas y sus principales aliados son los/as profesionales que te atienden. Solicítales acompañamiento psicológico especializado.

- **Intenta mantener una buena relación con tu lugar de trabajo durante los tratamientos. Sigue en contacto con compañeros/as de trabajo.**

Una de las claves del éxito de tu vuelta al trabajo es el mantenimiento de una buena relación con tu empresa desde el inicio de la enfermedad. Sigue en contacto con tus compañeros y compañeras de trabajo interesándote por las cuestiones que rodean tu entorno profesional. Infórmate de si existe un procedimiento de vuelta al trabajo en tu empresa y quién es la persona responsable del mismo.

- **Céntrate en el día a día y “entrénate” para tu recuperación: cuida tu alimentación, cuida el sueño y mantente activa física y mentalmente.**

El autocuidado es un aspecto fundamental en tu situación. Presta atención a tu dieta, actividad física, sueño; a tus emociones, sentimientos y conductas; y a las relaciones con las personas de tu entorno que pueden acompañarte en el proceso.

Profesionales Sanitarios/as

- **Considera, dentro de las opciones terapéuticas indicadas, aquellas que pueden favorecer el retorno al trabajo.**

En función de la situación clínica y oncológica, es deseable que el equipo de atención médica especializada elija la opción del tratamiento considerando también los requerimientos del ámbito laboral previamente al diagnóstico para facilitar el retorno a la actividad laboral de la trabajadora.

- **En esta fase del tratamiento informa a la mujer de los posibles efectos secundarios en su salud física, mental o reproductiva y anticipa la forma de afrontarlos y sus soluciones.**

Guía a la mujer en la búsqueda de información fiable e infórmula sobre todo lo relacionado con el proceso oncológico, los efectos secundarios del tratamiento y las medidas de autocuidado. Responde a sus dudas y preocupaciones y colabora con el resto de los profesionales que la atienden. Estar bien informada ayudará a la mujer a reducir la ansiedad y a gestionar mejor la situación.

- **En el seguimiento, no pases por alto hablar sobre el estado emocional de la mujer y asegúrate de que está recibiendo el adecuado apoyo tanto de la familia como de los y las profesionales.**

Es muy importante que te cerciores que está recibiendo ayuda a nivel de salud mental para un mejor afrontamiento de los efectos del tratamiento y de su enfermedad.

- **Recuerda que existen organizaciones de pacientes que pueden dar apoyo a la mujer.**

Explora las asociaciones y organizaciones que pueden ayudar en estos momentos a la paciente y que están disponibles en tu ámbito de actuación e informa a la mujer de su existencia y funciones.

Fase de retorno al trabajo

Trabajadora

- **Ha llegado el momento de volver al trabajo, reflexiona sobre tus necesidades y expectativas.**

La vuelta al trabajo después de la alta médica es un reto tanto físico como mental. El tipo de trabajo desempeñado antes de la baja y tu estado de salud en el momento del alta médica, conformarán la posibilidad o no de reincorporarte a tu trabajo habitual. Algunas mujeres solo necesitáis un periodo de adaptación y otras requerís de medidas (temporales o permanentes) de adaptación de las condiciones de trabajo en función de la capacidad sobrevenida después de los tratamientos.

- **Antes de reincorporarte, simula la vuelta al trabajo en cuestión de hábitos de sueño y actividad.**

Las semanas previas al regreso al trabajo intenta adoptar rutinas de sueño y hábitos similares a los que mantenías antes de la baja. En cualquier caso, mantén y sigue prestando atención a tu dieta, actividad física, sueño, a tus emociones, sentimientos y conductas, y a las relaciones con las

personas de tu entorno que pueden acompañarte en el proceso.

- **No te exijas el primer día alcanzar el mismo nivel de productividad que antes del diagnóstico, da una oportunidad al tiempo**

Sé consciente de tus fortalezas y limitaciones, para que el primer día que vuelvas a retomar tu actividad laboral no te sientas frustrada y desanimada por no poder estar al mismo nivel productivo que antes del diagnóstico.

- **Implica en esta etapa a los/las profesionales sanitarios/as del ámbito clínico y laboral, a los/las responsables de la empresa y a tu propio entorno personal.**

Si la empresa no tiene un procedimiento de vuelta al trabajo y no se ha elaborado un plan individualizado para ti, solicita e implica en la toma de decisiones y en la aplicación de medidas de adaptación: a) al equipo sanitario que te ha atendido durante la baja, que aportará información sobre tus capacidades; b) al servicio de prevención de la empresa (profesionales sanitarios/as y técnicos/as de prevención) que conocen las condiciones en que realizas tu trabajo y podrán proponer los ajustes adecuados; c) a las personas de tu entorno (familia, amigos/as) que te apoyarán y ayudarán en tu vuelta.

- **Comparte con tus compañeros/as de trabajo los cambios que han podido producirse en el trabajo, tus inquietudes y dificultades en el desempeño de tus tareas.**

Con frecuencia, al poco tiempo de reincorporarte, los/as compañeros/as de trabajo “olvidan” tu enfermedad y son cada vez más demandantes. Sin embargo, las consecuencias del tratamiento, invisibles para ellos, siguen ahí: dificultades para concentrarte, pérdidas de memoria, fatiga, dolor, etc. La clave está en comunicar estas dificultades y atreverte a decir que no.

- **Cuando te encuentres cansada física o mentalmente o tengas problemas de movilidad en el brazo comunícalo al servicio de prevención, esto facilitará la adaptación de tu puesto de trabajo.**

Puede ser frecuente que tengas sensación de cansancio tanto físico como mental, o incluso problemas de movilidad del brazo, compártelo con el servicio de prevención para que sea posible tu adaptación de tu puesto de trabajo.

- **Solicita la ayuda de los/as representantes de los trabajadores o pide un asesoramiento jurídico si te ves perjudicada en tu trabajo.**

Puede darse el caso que necesites pedir asesoramiento tanto a los/as representantes de los/as trabajadores/as, no dudes en pedirlo. También, si te sientes perjudicada a nivel laboral, pide asesoramiento jurídico.

Revision #1

Created 12 August 2024 15:15:00 by Admin

Updated 12 August 2024 15:22:02 by Admin