

EL RETORNO AL TRABAJO

TRAS SUPERAR UN CÁNCER DE MAMA

*CONSEJOS PARA UNA MEJOR PRÁCTICA DEL
RETORNO AL TRABAJO*



M^a JESÚS TERRADILLOS GARCÍA

Directora Departamento de Promoción de La Salud y Epidemiología Laboral



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

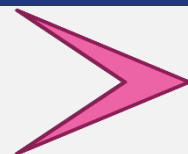
DEPROSEL

DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y
EPIDEMIOLOGÍA LABORAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

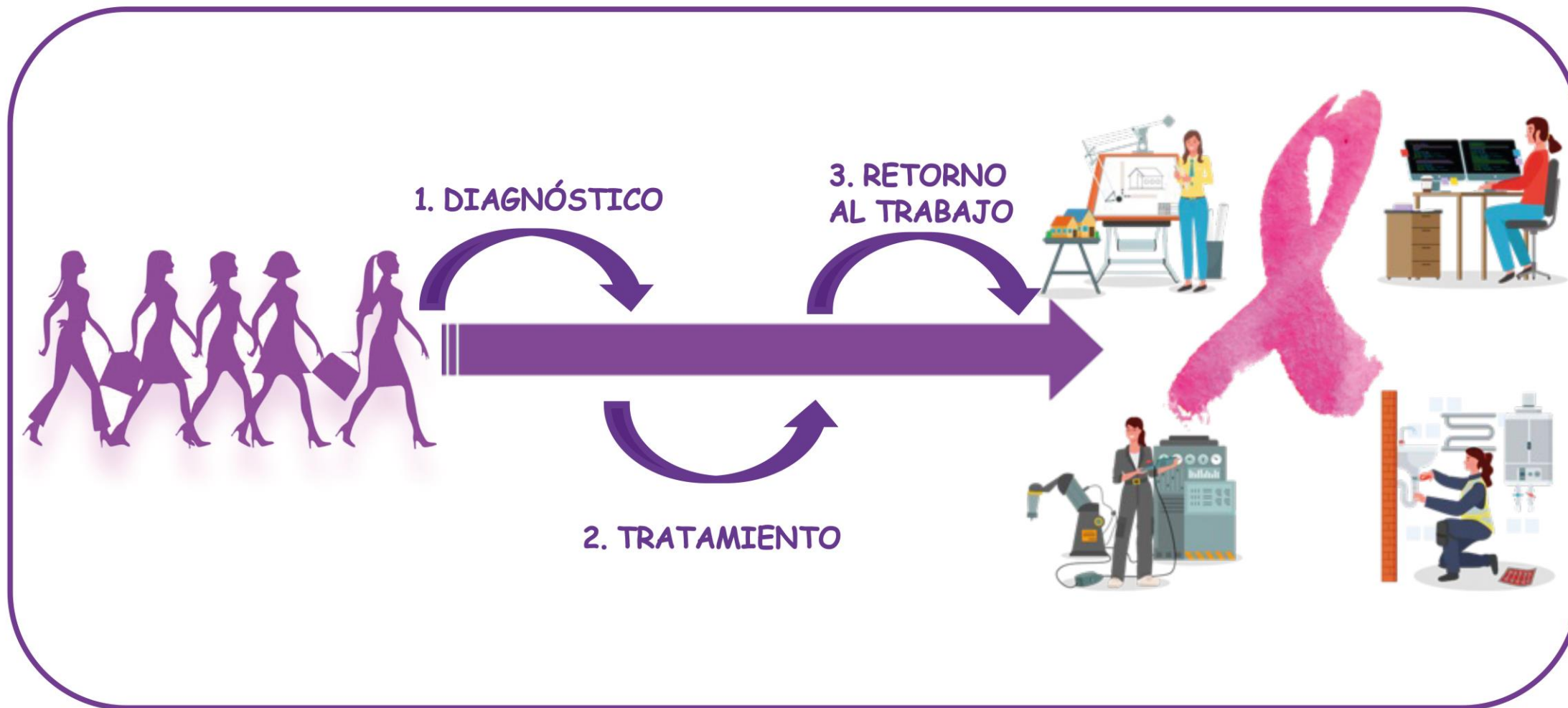


GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



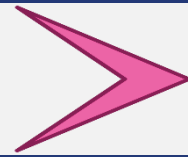
ETAPAS DEL PROCESO





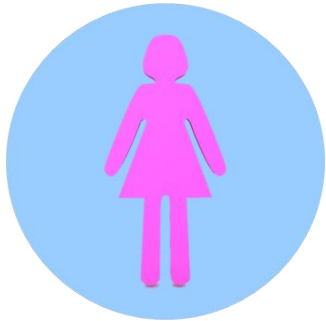
GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

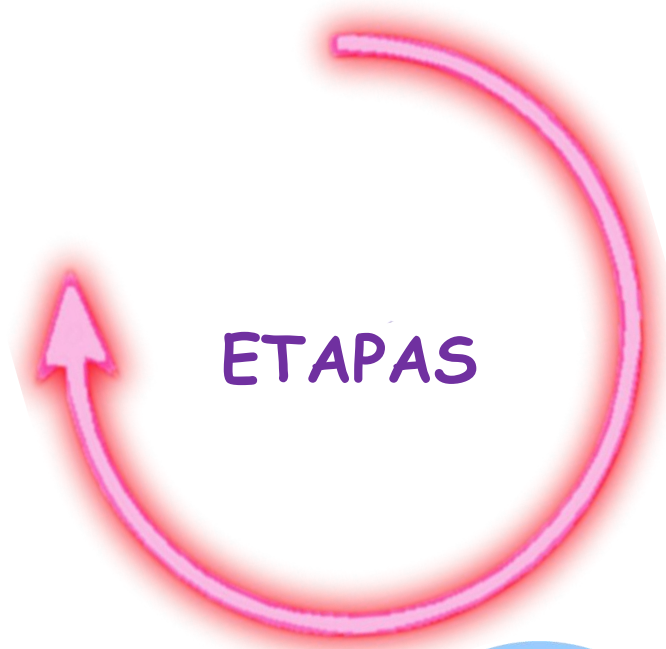


ACTORES INVOLUCRADOS

TRABAJADORA



ETAPAS



PROFESIONALES SANITARIOS



RESPONSABLES DE EMPRESAS





PRIMERA ETAPA

1. DIAGNÓSTICO



TRABAJADORA



Busca apoyo en los que te rodean y en los que consideres importantes para ti: familia, amigos, compañeros de trabajo.

El diagnóstico y tu tratamiento generan incertidumbre, ansiedad, estrés, incluso miedo o rabia. El **apoyo social** es crucial para ayudarla a sobrellevar esas emociones y a los cambios que aparecerán a lo largo del proceso.



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

Estar de baja no significa romper todo contacto con compañeras/os, responsable inmediata/o o entorno profesional en su sentido más amplio. Si se anima a seguir en contacto con ellas/as, **estará al día de cómo va la empresa**, de los cambios en la misma, de las incorporaciones y salidas... Cuando vuelva, todo le parecerá más familiar.





PRIMERA ETAPA

1. DIAGNÓSTICO



PROFESIONALES SANITARIOS



Proporciona la información adecuada en la etapa y en las necesidades expresadas por la mujer.

Cada mujer tiene un ritmo propio para recibir información. **Promueva una información inclusiva** que abarque el conjunto de dimensiones para la salud que son relevantes para ella con el objetivo de lograr una **mejor comprensión de la enfermedad** .



Coordínate y colabora con los distintos profesionales que intervienen en el proceso de la enfermedad y de la vuelta al trabajo.

Intente asegurar una **continuidad asistencial entre todas las etapas del proceso**. Una comunicación fluida y cooperación entre los distintos profesionales que acompañan a la trabajadora (siempre con su consentimiento) en la fase de diagnóstico, el tratamiento, seguimiento y vuelta al trabajo





PRIMERA ETAPA

1. DIAGNÓSTICO



RESPONSABLES DE EMPRESAS



Elabora o revisa los procedimientos y estrategias de la empresa sobre el mantenimiento y vuelta al trabajo.

La existencia de un procedimiento único y negociado con los trabajadores ofrece una guía de actuación clara en el momento en que la trabajadora comunica su situación.



La comunicación es importante, transmítela que sigue formando parte de la empresa. Crea un clima de confianza y de comunicación entre la trabajadora y el departamento de recursos humanos, y evita el miedo a que pierda su puesto de trabajo.

Es muy importante mantener el contacto con la trabajadora mientras está de baja. Establece de mutuo acuerdo cuándo y cómo hacerlo.





SEGUNDA ETAPA

2. TRATAMIENTO



TRABAJADORA



Pide información sobre los efectos secundarios del tratamiento y cómo abordarlos.

Es habitual que el propio proceso de cáncer y los distintos tratamientos utilizados produzcan ciertos cambios en su cuerpo, así como síntomas que pueden interferir en su día a día. Es importante que te prepares lo mejor posible para hacer frente a esta nueva etapa. Esto incluye que preguntes todo lo que necesitas sobre tus tratamientos tanto sus efectos secundarios como las medidas de autocuidado.



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 tiene control. Es normal que fluyan en su interior toda clase de emociones. Lo importante es saber manejarlas y sus principales aliados son los profesionales que te atienden. Solicítales **acompañamiento psicológico** especializado.





SEGUNDA ETAPA

2. TRATAMIENTO



PROFESIONALES SANITARIOS



Selecciona las opciones que permitan retomar la actividad laboral a la mujer.

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



Acompaña y apoya a la mujer durante todo el proceso y más aún en el tratamiento y sus efectos.

Guía a la mujer en la búsqueda de información fiable e infórmale sobre todo lo relacionado sobre el proceso oncológico, los efectos secundarios del tratamiento y las medidas de autocuidado.





SEGUNDA ETAPA

2. TRATAMIENTO



RESPONSABLES DE EMPRESAS



Prepara con tiempo la reincorporación.

La vuelta al trabajo es un momento importante que debe planificarse con antelación suficiente. Esta planificación debe basarse en las necesidades específicas y expectativas de la mujer, las recomendaciones del equipo médico que la atiende y las medidas recomendadas por el servicio de prevención, en función de la evaluación de riesgos del puesto de trabajo que desempeñaba la mujer antes de la baja.



Mantén contacto regular con la trabajadora, mostrando interés por su situación

Durante este periodo, es importante mostrar empatía, interés y preocupación por la salud de la mujer, respetando en todo momento su intimidad. Este contacto se ve facilitado si la empresa ha previsto la existencia de una persona de referencia y confianza de la trabajadora.





TERCERA ETAPA

3. RETORNO AL TRABAJO



TRABAJADORA



Analiza la posibilidad de compartir con tus compañeras/os de trabajo tus inquietudes y dificultades en el desempeño de tu labor.

Con frecuencia, al poco tiempo de reincorporarse, las/os compañeras/os de trabajo “olvidan” su enfermedad y son cada vez más demandantes. Sin embargo, las consecuencias del tratamiento, invisibles para ellos, siguen ahí: dificultades para concentrarse, pérdidas de memoria, fatiga, dolor... **La clave está en comunicar esas dificultades y atreverse a decir que no.**



Ha llegado el momento de volver al trabajo, reflexiona sobre sus necesidades y expectativas.

La vuelta al trabajo después del alta médica es un reto tanto físico como mental. Algunas mujeres solo necesitan un periodo de adaptación y otras requerirán de medidas (temporales o permanentes) de adaptación de las condiciones de trabajo a la capacidad sobrevenida después de los tratamientos.





TERCERA ETAPA

3. RETORNO AL TRABAJO



PROFESIONALES SANITARIOS



Considera incluir la vuelta al trabajo entre tus objetivos terapéuticos.

La evidencia muestra que el **indicador de retorno al trabajo** es un indicador no tan solo de calidad de vida y de salud si no también del sistema público de salud. Incluye en los **programas de rehabilitación** actividades dirigidas a mejorar la capacidad de trabajo y adaptadas a las condiciones físicas y mentales del puesto de trabajo



Contribuye a la planificación y establecimiento del plan individualizado de vuelta al trabajo.

El **plan de vuelta al trabajo** requiere de un **trabajo multidisciplinar** y de colaboración entre, principalmente, los profesionales sanitarios del ámbito clínico, los del ámbito laboral y los responsables de recursos humanos de la empresa.





TERCERA ETAPA

3. RETORNO AL TRABAJO



RESPONSABLES DE EMPRESAS



Fomenta la sensibilidad y el conocimiento de la enfermedad por parte de la plantilla y de las personas con responsabilidad de gestión.

El apoyo social tanto de los/as supervisores/as como de los compañeros/as favorece y facilita el mantenimiento y la vuelta al trabajo. Incluye formación e información sobre cáncer y trabajo en el programa formativo de la empresa para promover actitudes positivas y de apoyo y sensibilizar a todas las personas trabajadoras sobre el cáncer y sus efectos a nivel individual y en el trabajo.



Establece un protocolo de acogida de la mujer el día de su vuelta al trabajo y de seguimiento de las medidas acordadas.

El día en que la mujer se reincorpora a su puesto de trabajo es recomendable comentar con ella los cambios que se han implementado. Revise periódicamente con ella si las medidas funcionan o si se requiere de un ajuste de las mismas.





**RETORNO AL TRABAJO TRAS
DIAGNÓSTICO DE CÁNCER DE MAMA**
Factores facilitadores y barreras

ESTUDIOS TÉCNICOS

<https://www.insst.es/documentacion/material-tecnico/documentos-tecnicos/retorno-trabajo-tras-diagnostico-cancer-mama-factores-facilitadores-y-barreras-2023>



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

DEPROSEL

DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y
EPIDEMIOLOGÍA LABORAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

.... que no falte la **R** de



RETORNO a tu TRABAJO



<https://www.insst.es/documentacion/material-tecnico/documentos-tecnicos/que-no-te-falte-la-r-de-retorno-a-tu-trabajo-tras-diagnostico-de-cancer-de-mama-2023>



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo

DEPROSEL

DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EPIDEMIOLOGÍA LABORAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

*Muchas gracias por su
atención*



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



Instituto Nacional de
Seguridad y Salud en el Trabajo

DEPROSEL

DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y
EPIDEMIOLOGÍA LABORAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO