

Vuelta al trabajo

Returning to Work

La vuelta al trabajo es una de las principales preocupaciones de muchas personas que padecen COVID persistente. Puede hablar con su profesional sanitario y su empleador para elaborar un plan específico de actividades para la vuelta al trabajo. Es posible que sea necesario realizar adaptaciones para garantizar que la reincorporación al trabajo no empeore sus síntomas.

- **El COVID persistente puede considerarse una discapacidad a los efectos de las adaptaciones en el trabajo.** El gobierno federal determinó que el COVID persistente es «un problema de salud persistente y significativo» y que puede considerarse una discapacidad que requiere adaptaciones. Esto significa que el COVID persistente está amparado por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (*Americans with Disabilities Act, ADA*) y otras leyes federales que protegen a las personas con discapacidad contra la discriminación.
- **Una adaptación** es una modificación o adaptación funcional de un puesto de trabajo, del entorno laboral o de la forma en que habitualmente se hacen las tareas para permitir que una persona con discapacidad tenga las mismas oportunidades de realizar su trabajo que alguien sin discapacidad.
- Las actividades laborales y la vuelta al trabajo deben avanzar y las adaptaciones deben modificarse a medida que sea capaz de tolerarlas.

Ejemplos de adaptaciones:

- Trabajar un número de horas reducido.
- Trabajar desde casa.
- Adecuar las actividades laborales (por ejemplo, actividades en las que se está sentado en lugar de permanecer de pie o caminar).
- Utilizar equipos médicos duraderos (por ejemplo, productos de apoyo para la movilidad para aumentar la tolerancia a caminar).
- Proporcionar descansos adicionales a lo largo del día.
- Adecuar el entorno de trabajo (por ejemplo, permitirle estacionar más cerca).

¿Desea obtener más información?

El COVID persistente se considera una discapacidad: www.hhs.gov/civil-rights/for-providers/civil-rights-covid19/guidance-long-covid-disability/index.html

Solicitar adaptaciones:

- a. www.dol.gov/agencies/odep/program-areas/employers/accommodations
- b. askjan.org/topics/COVID-19.cfm

Opciones si no puede volver al trabajo

Licencia por razones médicas y familiares (*Family Medical Leave, FML*). FML es una licencia sin sueldo de hasta 12 semanas para ausentarse del trabajo debido a una afección médica. Sus beneficios (por ejemplo, el seguro médico) siguen activos. Este permiso puede ser con sueldo si ha acumulado días de permiso con sueldo. Hable con su superior o con el representante de Recursos Humanos (RR. HH.) sobre este proceso en su puesto de trabajo.

Incapacidad a corto plazo (*short-term disability, STD*). Normalmente, la proporciona el empleador (pregunte a su jefe o al representante de RR. HH.). Los pagos suelen comenzar en las 2 semanas posteriores a la solicitud, suelen durar entre 3 y 6 meses, y pueden proporcionarle hasta el 80 % de sus ingresos brutos mensuales.

Incapacidad a largo plazo (*long-term disability, LTD*). Normalmente, la proporciona el empleador (pregunte a su jefe o al representante de RR. HH.). Los pagos suelen comenzar tras 90 días o al finalizar la incapacidad a corto plazo; la cobertura puede durar de 2 a 5 o 10 años, o hasta la jubilación, y puede proporcionarle hasta un 60 % de sus ingresos brutos mensuales.

Seguro por Incapacidad del Seguro Social (*Social Security Disability, SSDI*). El Seguro Social abona beneficios por incapacidad a las personas que no pueden trabajar porque padecen una afección médica que se cree que durará al menos 1 año. Para tener derecho a estos pagos, el Seguro Social debe determinar que su afección médica es incapacitante (que no puede trabajar) y usted debe haber trabajado en un empleo en el que haya contribuido al sistema del Seguro Social. En la página web del Seguro Social, encontrará mucha información sobre cómo solicitar SSDI.

Departamento de Servicios Sociales (*Department of Social Services, DSS*). Puede acudir al Departamento de Servicios Sociales de su condado para obtener ayuda de urgencia para pagar facturas como el alquiler o los servicios públicos que corran el riesgo de ser cortados. Puede presentar una solicitud para inscribirse en programas como el de Asistencia de Energía para Personas de Bajos Recursos (*Low Income Energy Assistance, LIEAP*). Puede presentar una solicitud para inscribirse en el programa de Servicios de Alimentos y Nutrición (*Food and Nutrition Services, FNS*), antes conocido como cupones de alimentos. En el DSS, también puede presentar la solicitud para ser beneficiario de Medicaid si pierde el seguro médico de su empleador. Cuando presente la solicitud para inscribirse en cualquier programa del DSS, consulte también a la persona que lo atiende sobre cualquier otro programa de ayuda económica para el que pueda ser elegible.

¿Desea obtener más información?

1. Seguro por Incapacidad del Seguro Social

- www.ssa.gov/disability
- www.ssa.gov/pubs/EN-05-10029.pdf
- www.ssa.gov/disability/Documents/SSA-1170-KIT.pdf

2. Lista de las agencias locales del Departamento de Servicios Sociales:

www.ncdhhs.gov/divisions/social-services/local-dss-directory