



Información y ayuda sobre la EII

EII en el trabajo

De acuerdo con tus respuestas, tu lugar de trabajo es bastante confortable para las personas que tienen EII.

Esto significa que hay muchas cosas buenas en marcha para que una persona que tiene EII se adapte; sin embargo, podrían hacerse algunas mejoras. Lee el documento y comparte el PDF con tu jefe para que pueda tomar medidas y ayudarte más con tu enfermedad en el trabajo.

Estimados señores,

Contratar a alguien con enfermedad inflamatoria intestinal (EII) no debe ser un impedimento para la compañía. La mayoría de las personas con EII tenemos vidas profesionales productivas y normales.

Sin embargo, ciertos ajustes en el trabajo pueden ayudar a los empleados a sentirse más cómodos y a trabajar de forma más efectiva.

Su empleado completó recientemente la aplicación Planificación laboral para la EII de "Vivir con EII". Esta aplicación tiene en cuenta su enfermedad y ofrece recomendaciones sobre cómo puede ajustarse la vida laboral para beneficiar tanto al empleado como a la compañía en general.

Datos sobre la EII

¿Qué es la EII?

EII es una enfermedad crónica (continua) que afecta al intestino. Las personas que tienen EII pueden experimentar recaídas o brotes, en los que la enfermedad empeora por un periodo de tiempo y después hay otros periodos en los que su salud vuelve a la normalidad. Para la mayoría de las personas, las recaídas son más cortas que los periodos en los que disfruta de salud.

Los síntomas de EII incluyen:

- Diarrea
- Dolor abdominal
- Sangre en las heces
- 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, controlar la enfermedad mejorando su estilo de vida y tomando los medicamentos necesarios, hace que puedan llevar una vida normal y productiva.

Cambios sencillos en el trabajo pueden ayudar a su empleado a llevar mejor su EII y a trabajar mejor y de forma más eficiente.

Más adelante se presentan algunas sugerencias en base a las respuestas que nos ha indicado su empleado en la aplicación de planificación laboral.

Traslado al trabajo

Si consideras que el traslado hacia el trabajo es complicado, pregunta a tu jefe sobre la posibilidad de trabajar desde casa (si procede).

Trabajar desde casa cuando lo necesites te ayudará a controlar mejor tu enfermedad.

Si piensas que el traslado al trabajo en transporte público es complicado, pero puedes conducir, considera esta opción. Quizás puedas comentar con tu jefe esta posibilidad y conseguir un aparcamiento cercano al trabajo.

Ir en coche puede ayudarte a hacer que el traslado al trabajo sea menos cansado y estresante.

Comer y beber

Asegurate de que tus compañeros estén informados de que necesitas comer de forma regular en tu lugar de trabajo.

Tener suministro de agua gratuito es un aspecto importante para la salud. Beber suficiente líquido es importante para cualquier persona que tiene EII. La hidratación regular puede fomentar la productividad y concentración en el trabajo.

Tipo de trabajo

Modificar el horario de trabajo, descansos regulares, tiempo para sentarse o crear más variedad en el trabajo puede ayudar a reducir las demandas físicas. Si el trabajo es muy físico, puede merecer la pena considerar otras opciones de trabajo.

Horas

Pregunta a tu jefe sobre la posibilidad de flexibilidad de horario en el trabajo; esto puede permitirte trabajar menos horas cuando te sientas mal y recuperar las horas cuando estés bien.

En ocasiones, comenzar a trabajar un poco mas tarde puede ayudarte. Algunos trabajos permiten a su personal hacer horas fuera del horario habitual para poder recuperarlas cuando se necesiten.

Considera la opción de preguntar a tu jefe sobre la posibilidad de trabajar desde casa, reduciendo así el tiempo de traslado y ayudandote a descansar más cuando lo necesites.

Si ninguna de estas opciones son viables, puede ser que encontrar un tipo de trabajo diferente y más adaptado a tu enfermedad sea lo más adecuado.

Acceso a los baños

Pregunta si es posible cambiar tu lugar de trabajo más cerca de los baños (que tenga privacidad adecuada). Eso te ayudará a acceder a ellos con mas facilidad cuando lo necesites.

Los baños en el trabajo con frecuencia carecen de privacidad y ventilación suficiente. En estos casos, el acceso a un baño separado o individual como los baños para discapacitados puede ayudarte a reducir la vergüenza.

Descansos para ir al baño

Asegúrate de que tus compañeros esten enterados de tu necesidad de descansos regulares para ir al baño. Pide a uno de tus compañeros que te cubra durante ese tiempo.

Esto te ayudará a tener apoyo en tu entorno laboral.

Salud en el trabajo

Antes de poner en marcha un cambio en el trabajo, si es posible coméntalo con tu departamento de Recursos Humanos o Salud Ocupacional. Ellos te aconsejarán sobre cómo proceder de la mejor forma.
