



Hoja de seguimiento de adaptaciones razonables

Si está lidiando con un diagnóstico de cáncer mientras trabaja y tratando de controlar los efectos secundarios del tratamiento en el trabajo, es posible que necesite cambios en su horario de trabajo, espacio de trabajo o política en el lugar de trabajo. Por ejemplo, es posible que deba tomarse un día libre a la semana mientras recibe tratamiento o que necesite trabajar desde casa durante algunos días al mes. Existen algunas leyes que pueden darle acceso a estos cambios.

La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA) es una ley federal que brinda a las personas con discapacidades elegibles protección contra la discriminación. El Título I de la ADA no solo brinda protección contra la discriminación en el lugar de trabajo, sino que también brinda a los empleados elegibles acceso a adaptaciones razonables.

Una adaptación razonable es “cualquier cambio en el entorno laboral o en la forma habitual de hacer las cosas que permite a una persona con una discapacidad disfrutar de igualdad de oportunidades laborales.” Las adaptaciones razonables pueden ser cambios en el espacio de trabajo, los horarios de trabajo o las políticas que le ayuden a continuar haciendo su trabajo o regresar a trabajar. Recuerde que cuando piense en posibles adaptaciones que podrían funcionar para usted, deben ser “razonables.” Y es posible que una adaptación no aborde todos los desafíos que enfrenta, por lo que puede solicitar más de una adaptación.

Para obtener más información, lea nuestra Guía rápida sobre adaptaciones razonables: (<https://trriagecancer.org/GuíaRápida-Adaptaciones>) y Lista de verificación: Adaptaciones Razonables (<https://trriagecancer.org/Listadeverificación-Adaptaciones>).

Cuando necesite solicitar una adaptación razonable, puede resultar útil realizar un seguimiento de sus comunicaciones con su empleador. De esa manera, tendrá un registro de lo que se ha discutido, implementado y cómo le ha funcionado. La siguiente “Hoja de seguimiento de adaptaciones razonables” puede ayudarle a documentar este proceso.

Ejemplo: Marcos

Marcos ha estado trabajando en una tienda de artículos para el hogar y el jardín durante 6 meses. Actualmente está recibiendo tratamiento contra el cáncer, pero no se ha ausentado del trabajo porque ya utilizó sus días de enfermedad y no tiene una póliza de seguro de discapacidad. Si se tomara un tiempo libre, no podría pagar sus cuentas. Pero los efectos secundarios del tratamiento de Marcos lo han estado afectando en el trabajo. Siempre está cansado, a menudo se siente mal del estómago y tiene un dolor intenso en los pies que aparece y desaparece. Marcos necesita seguir trabajando para ganarse el sueldo y tener cobertura de seguro médico, pero también disfruta mucho ir a trabajar. **Marcos decide pedir una adaptación razonable.** Habló con su equipo de atención médica para tratar su malestar estomacal, pero para controlar sus otros efectos secundarios necesita solicitar adaptaciones razonables a su empleador.

- Para lidiar con su fatiga: es posible que pueda tomar más descansos durante su turno, o si está menos cansado al principio del día, tal vez pueda trabajar un turno más temprano.
- Para lidiar con el dolor en los pies: es posible que pueda pasar de trabajar en el centro de jardinería a trabajar en el mostrador de pintura o en la caja registradora, donde podría sentarse en un taburete.

Como Marcos sabe que puede obtener más de una adaptación razonable si la necesita, decide preguntarle a su supervisor si podría pasar al mostrador de pintura y tomar descansos adicionales durante su turno debido a las molestias causadas por los efectos secundarios del tratamiento. Su empleador acepta los descansos y le programa turnos en el mostrador de pintura a partir de la semana siguiente. Para asegurarse de tener un registro por escrito, Marcos envía un correo electrónico a su supervisor agradeciéndole por tomarse el tiempo para discutir las adaptaciones y enumerando los cambios de los que hablaron. Marcos monitorea la situación mientras recibe tratamiento, asegurándose de que tome sus descansos adicionales y de que no lo programen accidentalmente para el turno del centro de jardinería.

Acción	Ideas/Notas	Persona de contacto	Teléfono	Fecha de contacto	Respuesta de empleador/proveedor de salud
Identifique sus efectos en la salud y los desafíos en el trabajo.					
Busque información sobre su lugar de trabajo (políticas del empleador y responsabilidades laborales) y derechos laborales (ADA, ley estatal de empleo justo o, si es un empleado federal, Ley de Rehabilitación de 1973).					
Piense en adaptaciones que podrían ayudar a abordar los desafíos en el trabajo.					
Hable con su empleador sobre sus reglas para adaptaciones razonables e infórmele que necesita un ajuste en el trabajo (ya sea en persona o por escrito).					
[Si su empleador solicita documentación] Pídale a su equipo de atención médica que complete el formulario del empleador.					
[Si su empleador tarda mucho en responder a su solicitud] Haga seguimiento. Según la ADA, no existe una fecha límite específica para que los empleadores respondan a una solicitud, pero las demoras innecesarias pueden constituir una violación de la ADA.					
[Si se rechaza su solicitud] Descubra por qué. Es posible que deba proporcionar más información o sugerir una adaptación diferente.					
[Si cree que su empleador no tenía una razón válida para rechazar su solicitud o si su empleador no le dice por qué rechazó su solicitud] Apele la decisión siguiendo la cadena de mando: presente una queja ante su sindicato, si tiene uno, o presentar una queja ante la EEOC o la agencia estatal de empleo justo.					
Asegúrese de que todos estén en la misma página. Puede solicitar que se pongan sus adaptaciones por escrito o puede enviar un correo electrónico agradeciendo a su supervisor por hablar con usted sobre su solicitud de adaptaciones y enumerar lo que se acordó.					
Supervise cómo funciona su adaptación para usted.					

Solicitar una adaptación razonable puede resultar intimidante, pero realizar estas solicitudes puede proteger su trabajo y su salud. Para obtener más información sobre adaptaciones razonables y cómo afrontar un diagnóstico de cáncer en el trabajo, visite <https://triagecancer.org/espanol>.