



## Regreso al trabajo: después de una enfermedad



### En un vistazo

- Es bastante normal que el regreso al trabajo después de un largo período de ausencia por enfermedad parezca abrumador.
- Antes de regresar, pregúntele a su médico lo que puede hacer y verifique las políticas de su empresa con su departamento de recursos humanos.
- Si es necesario, decida una estrategia de regreso al trabajo con su empleador para asegurarse de obtener el apoyo adecuado.



## Regreso al trabajo después de una enfermedad

Regresar al trabajo después de un largo período de ausencia por enfermedad puede parecer abrumador. Es posible que le preocupe poder sobrellevar las demandas físicas de un día de trabajo completo. O que se sienta aterrado ante la idea de volver a un escritorio repleto de papeleo y correos electrónicos. Esta hoja informativa explica lo que sucede cuando regresa a la oficina y algunas de las opciones a su disposición. Para que pueda hacer que su regreso sea lo más cómodo y feliz posible.



## Antes de regresar

Antes de comprometerse a regresar al trabajo, hable con su médico. Pregúntele si cree que usted está en condiciones para volver a sus funciones completas o si su recomendación de volver al trabajo está sujeta a alguna condición. La mayoría de las organizaciones tendrán algún tipo de procedimiento para volver al trabajo. Por lo tanto, puede ser sensato ponerse en contacto con su gerente o el departamento de recursos humanos antes de regresar para verificar cuáles son las políticas de su empleador.



## Al regresar

Su empresa puede solicitar hacerle una entrevista de regreso al trabajo. Esta es una oportunidad para discutir el período de la enfermedad. Es posible que su empleador quiera averiguar si su entorno laboral jugó algún papel en su mala salud. Una entrevista es también una oportunidad para mirar hacia adelante. Puede asegurarle a su empresa que está completamente recuperado y ansioso por asumir una carga laboral completa. O es posible que desee explicar cualquier temor que tenga de que una gran carga de laboral lo haga retroceder al punto de partida.



## Tomar una decisión respecto a una estrategia de regreso al trabajo

Su empleador puede estar dispuesto a elaborar con usted algún tipo de estrategia de regreso al trabajo, que incluya:

- Un período de trabajo a tiempo parcial.
- El compromiso de que un colega lo ayudará con algunas de tus tareas por un tiempo.
- Si su enfermedad lo ha dejado con una medida de discapacidad, es posible que necesite cambios en su entorno laboral.
- También puede pedir consejos a su equipo de salud ocupacional.

Es bastante normal que la perspectiva de volver al trabajo parezca abrumadora después de un tiempo sin asistir, especialmente si no se ha sentido bien. Sin embargo, con el apoyo adecuado, puede determinar qué esperar de manera realista y cómo puede trabajar con su empleador para garantizar que su regreso sea lo más fluido y exitoso posible para todos los involucrados.



## Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

# Optum

**Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC