



Regreso al trabajo: después de una enfermedad



De un vistazo

- Es bastante normal que el regreso al trabajo después de un largo período de ausencia por enfermedad parezca desalentador.
- Antes de regresar, pregúntele a su médico qué 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 resultar bastante desalentador. Es posible que le preocupe si podrá hacer frente a las demandas físicas de un día completo de trabajo. O puede sentirse aterrado ante la perspectiva 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 disponibles para usted. Para que pueda hacer su regreso lo más cómodo y feliz posible.



Antes de que regrese

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



Cuando regrese

Su empresa puede solicitar una entrevista de regreso al trabajo. Esta es una oportunidad para que ambos recuerden el período de la enfermedad. Es posible que su empleador quiera averiguar si su entorno de trabajo jugó algún papel en su enfermedad. 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 de trabajo completa. O es posible que desee explicar cualquier temor que tenga de que una gran carga de trabajo lo haga volver al punto de partida.



Decidir sobre una estrategia de regreso al trabajo

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

- Un período de trabajo a tiempo parcial.
- Un acuerdo de que un colega le ayudará con algunas de sus tareas por un tiempo.
- Si su enfermedad lo ha dejado con algún grado de discapacidad, es posible que necesite cambios en su entorno de trabajo.
- También puede pedir consejo a su equipo de Salud Ocupacional.

Es bastante normal que la perspectiva de volver al trabajo parezca desalentadora después de un tiempo fuera, especialmente si no se ha sentido bien. Pero 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 ustedes.



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.

Optum

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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