

Regresar al trabajo después de una enfermedad



En pocas palabras

- Es bastante normal que volver al trabajo después de un largo período de ausencia por enfermedad parezca desalentador.
- Antes de regresar, pregúntele a su médico qué puede hacer y consulte 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.



Regresar al trabajo después de una enfermedad

Volver al trabajo después de un largo período de baja por enfermedad puede resultar bastante desalentador. Es posible que le preocupe si podrá hacer frente a las exigencias físicas de un día completo de trabajo. O sentir temor ante la perspectiva de regresar 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 que pueda hacer que su regreso sea lo más cómodo y feliz posible.



Antes de que regrese

Antes de comprometerse a regresar al trabajo, hable con su médico. Pregúnteles si creen que está en condiciones de regresar a sus funciones completas o si su recomendación de regresar al trabajo es condicional. La mayoría de las organizaciones tendrán algún tipo de procedimiento de regreso al trabajo. Por lo tanto, podría 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 enfermedad. Es posible que su empleador quiera saber si su entorno de trabajo influyó en su mala salud.

Una entrevista también es 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 tal vez desee explicar cualquier temor que tenga de que una gran carga de trabajo pueda obligarlo a regresar al punto de partida.



Decidir una estrategia de regreso al trabajo

Es posible que su empleador esté dispuesto a elaborar con usted algún tipo de estrategia de regreso al trabajo, que incluya los siguientes:

- Un período de trabajo a tiempo parcial
- Un acuerdo de que un colega lo ayudará con algunas de sus tareas por un tiempo
- Si su enfermedad lo ha dejado con cierta discapacidad, es posible que necesite realizar cambios en su entorno de trabajo
- Consejos de su equipo de salud laboral

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 es realista esperar y cómo puede trabajar con su empleador para garantizar que su regreso sea lo más fluido y exitoso posible para todos.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

