

Regresar al trabajo

Herramientas
para ayudarlo a
volver a trabajar
mientras maneja la
enfermedad renal

Adrienne, paciente de diálisis que trabaja



Sentirse empoderado

A veces, trabajar mientras se maneja la enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) puede ser desafiante. ¿Pero sabía que puede haber posibles beneficios por trabajar? Trabajar mientras tiene CKD o comienza la diálisis puede ayudarlo a sentirse más saludable, más feliz y más seguro financieramente.

Algunas personas con enfermedad renal dicen que uno de los beneficios más importantes que han experimentado por trabajar es que mejora su autoestima y pueden participar más en el mundo que los rodea. De hecho, los estudios demuestran que algunas personas en diálisis que conservan su empleo en general experimentan:

- Menores tasas de depresión¹
- Menos hospitalizaciones²
- Mejor puntuación en las pruebas de salud general y vitalidad³

Otro estudio también reveló que es más probable que las personas con enfermedad renal que tienen un empleo de tiempo completo reciban un trasplante de riñón que las personas que no tienen un empleo.⁴

El propósito de este cuadernillo es brindar las herramientas y consejos para ayudar a aquellos que quieren regresar a trabajar a analizar sus opciones.

Elija la opción a continuación que lo describe mejor y pase a esa sección para comenzar.

Usted ...

¿No se considera que tiene una discapacidad y quiere regresar a trabajar?

Vaya a
Herramientas
para la búsqueda
laboral en la
pág. 3

¿Es considerado actualmente discapacitado?

Vaya a
Rehabilitación
vocacional en
la pág. 8

¿No está seguro si califica o no para discapacidad?

Vaya a
Discapacidad
101 en la
pág. 11

*Definición de discapacidad de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés): La ADA define a una persona con una discapacidad como una persona que tiene un impedimento físico o mental que limita considerablemente una o más de las actividades principales de la vida, una persona que tiene un historial o registro de dicho impedimento, o una persona que otros perciben que tiene dicho impedimento.

1. Depressed Mood, Usual Activity Level, and Continued Employment after Starting Dialysis [Depresión, nivel de actividad habitual y empleo continuo después de comenzar la diálisis]. Nancy G. Kutner, Rebecca Zhang, Yijian Huang, y Kirsten L. Johansen, 2012.
2. Physical function, employment and quality of life in end-stage renal disease [Función física, empleo y calidad de vida en la enfermedad renal en etapa terminal]. Blake C, Codd MB, Cassidy A, O'Meara YM, Facultad de Fisioterapia, Mater Misericordiae Hospital, University College Dublin, Irlanda. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/108589784>. J Nephrol; 13(2):142-9, 2000.
3. Dialysis Patients' Mental Health Linked To Heart Health And Longevity [Salud mental de los pacientes en diálisis relacionada con la salud cardíaca y la longevidad]. Publicación Clínica de la American Society of Nephrology (CJASN, Revista Clínica de la Sociedad Estadounidense de Nefrología) Abril de 2012. Ea Wha Kang, MD, PhD, del Ilsan Hospital in Gyeonggi-do, Corea y Mark Unruh, MD, del Centro Médico de University of Pittsburg.
4. Sandhu GS, Khattak M, Pavlakis M, Woodward R, Hanto DW, Wasilewski MA, Dimitri N, Goldfarb-Rumyantzev A. (30 de junio de 2013) Recipient's unemployment restricts access to renal transplantation [El desempleo de los receptores restringe el acceso al trasplante renal.] Centro Nacional para Información de Biotecnología.



Albert, paciente de diálisis que trabaja

Herramientas para la búsqueda laboral

Cuando busca un empleo, es posible que se haga preguntas sobre cómo evaluar su nivel de habilidades, cómo elaborar un currículum y cómo tener una entrevista eficaz. Use los siguientes consejos y recursos para ayudarlo a responder las preguntas y darle algunas sugerencias para vender mejor sus habilidades.

10 consejos cuando busca empleo

- 1. Mejore su currículum.** En muchos casos, el currículum es su primera impresión. Tenga uno bueno. Antes de comenzar su búsqueda laboral, asegúrese de que su currículum sea preciso, esté actualizado e incluya toda la información relevante. Para aprender los componentes clave que debe incluir en un currículum, vaya a la página 5.
- 2. Desarrolle su “discurso” personal.** Muchos entrevistadores comienzan diciendo: “cuénteme sobre usted”. Buscan una explicación de uno o dos minutos sobre lo que lo hace un candidato destacado. En su “discurso”, hable sobre sus antecedentes laborales, sus logros, por qué quiere trabajar en su organización y cuáles son sus metas. Escríbalo, practíquelo en voz alta, perfecciónelo y esté preparado para dar el discurso el día de la entrevista.
- 3. Haga una lista de dos o tres habilidades que le gustaría mejorar.** Evalúe su nivel de habilidades y determine cómo puede mejorar. Los empleadores quieren saber que tiene ansias de aprender y mejorar. Piense en las formas en que puede desarrollar sus habilidades y convertirse en un mejor empleado. Lea libros, asista a seminarios o conferencias y dígame a su posible empleador que lo está haciendo.

4. **Preparación para una entrevista conductual.** Las compañías quieren saber cómo se desempeñará cuando se enfrente a obstáculos. A menudo, el empleador realizará una entrevista conductual para hacer preguntas que lo harán revelar ejemplos de la vida real que demuestren cómo manejó una situación determinada en el trabajo. Por ejemplo, el entrevistador puede preguntar: “¿se ha encontrado con una situación difícil con un supervisor en el pasado y, si la respuesta es sí, cómo la manejó?” La razón detrás de este tipo de preguntas es predecir cómo manejará los desafíos en su organización.
5. **Investigue.** Si asiste a una entrevista para un empleo, puede asumir que le preguntarán por qué quiere trabajar en la organización. Una de las cosas que podría ayudarlo a sobresalir es tener un conocimiento profundo de la organización y el empleo. Comience con el sitio web de la organización. Estudie sus productos o servicios. También verifique la presencia en redes sociales en Facebook, Twitter y LinkedIn.
6. **Solicite una entrevista informativa.** Una entrevista informativa no es una entrevista laboral. En cambio, es una forma para que defina sus opciones de carrera o descubra más sobre una compañía. La mejor manera para descubrir cómo es realmente una compañía o empleo es hablar con las personas que ya trabajan allí. No espere una oferta laboral en una entrevista informativa; considérela investigación adicional.
7. **Establezca redes.** Como algunos empleos no se publican ni se anuncia públicamente, una forma alternativa para las personas que buscan empleo es determinar oportunidades de carrera a través de las conexiones personales. Haga la mayor cantidad de conexiones que pueda con personas de su campo profesional elegido y permanezca en contacto con exempleadores, profesores, compañeros de clase, cualquier persona que podría ser un posible recurso para un empleo.
8. **Sea voluntario.** Una posición de voluntario no solo ayuda a otras personas, también puede ayudarlo a usted a obtener referencias y podrá volverse una oportunidad laboral. Si aún no lo hace y puede ajustar su horario, comience a ser voluntario para una organización que se enfoque en algo que le interese. Además, asegúrese de resaltar su experiencia de voluntario en su currículum o solicitud de empleo.
9. **Hable con la persona indicada.** Si bien muchas de las búsquedas laborales se realizan en línea, tiene un valor hablar con alguien directamente sobre un empleo que le interesa. Descubra cuál es la mejor persona para hablar en la compañía donde desea trabajar (generalmente el gerente de recursos humanos o de contratación), y llame a esa persona. Esto puede ayudarlo a obtener información valiosa sobre el tipo de calificaciones que buscan, si tienen un trabajo que podría ser adecuado para usted y cómo solicitarlo.
10. **Cambie su perspectiva.** Enfóquese en qué puede aportar al empleo. Durante su entrevista, promueva sus habilidades y exprese cómo servirán a la compañía y ayudarán a lograr el éxito.

Consejo para el currículum

Además de detallar las tareas que realizó, mejore su currículum o solicitud de empleo mencionando sus logros, como por ejemplo, haber sido nombrado empleado del mes.

Los componentes clave de un currículum o solicitud de empleo

El currículum o solicitud de empleo informa al empleador sobre sus habilidades, educación, experiencia y antecedentes laborales. Úselo para resaltar los hechos sobre usted que demuestren que está calificado para el empleo y que aportará las habilidades que buscan para el empleo.

Estos son algunos componentes que tal vez quiera incluir:

- Antecedentes laborales
- Educación
- Certificaciones
- Habilidades especiales relacionadas con el trabajo



Recursos en línea para las personas que buscan empleo

Organización	Servicios provistos
2-1-1 211.org	Busque asistencia local con capacitación, empleo, bancos de alimentos, vivienda asequible y grupos de apoyo.
Fundación AARP – Programa de Empleo de Personas Mayores en Servicio de la Comunidad (SCSEP, por sus siglas en inglés) AARP.org/AARP-Foundation/Our-Work/Income/SCSEP 1-800-775-6776	El Programa de Empleo de Servicio a la Comunidad para Personas Mayores (SCSEP) ayuda a las personas desempleadas de bajos ingresos mayores de 55 años a encontrar empleo y está disponible en 21 estados.
Benefits.gov 1-800-333-4636	Averigüe para qué beneficios del gobierno puede ser elegible mientras está desempleado.
Career One Stop CareerOneStop.org 1-877-872-5627	Aprenda a escribir un currículum, la carta de presentación o carta de agradecimiento. También obtenga consejos para la entrevista y negociación de su salario.
Getting Hired GettingHired.com 1-866-352-7481	Busque empleo en las compañías que tienen un compromiso de contratar a personas con discapacidades.
Hire Disability Solutions HireDS.com 1-800-238-5373	Encuentre un empleo que funcionará con su discapacidad.
Bibliotecas Locales PublicLibraries.com	Su biblioteca local puede ofrecer asistencia gratuita para la búsqueda de empleo a través de seminarios, webinarios, talleres e incluso entrenamiento de carrera personal en algunos lugares.
My Skills My Future MySkillsMyFuture.org 1-800-238-5373	Encuentre oportunidades de empleo sobre la base de su experiencia laboral previa y habilidades o nuevos intereses.
Manual de Perspectivas Ocupacionales BLS.gov/ooh 1-202-691-5700	Obtenga información detallada sobre lo que implican ciertos empleos, la capacitación y educación necesaria, y los ingresos y las perspectivas de trabajo esperado.
Departamento de Trabajo de los Estados Unidos DOLETA.gov 1-866-487-2365	Aprenda sobre la capacitación laboral del gobierno federal y los programas de desplazamiento de trabajadores, y cómo solicitar beneficios del seguro de desempleo.
Reemplazo del trabajador CareerOneStop.org/Reemployment 1-877-872-5627	Aprenda cómo solicitar seguro de desempleo, y qué recursos pueden ayudarlo con el cuidado infantil, las compras de alimentos y otras necesidades.

Cree un plan de acción

Comience su búsqueda laboral elaborando un plan:

- Elabore un currículum y solicite empleos.
- Programe entrevistas.
- Investigue las posiciones antes de las entrevistas.
- Pida a los entrevistadores sus tarjetas comerciales para poder hacer un seguimiento después de la entrevista.
- Envíe notas de agradecimiento dentro de las 24 horas después de las entrevistas.
- Haga un seguimiento del estado de las entrevistas dentro de los siete días

Mis próximos pasos:	Fecha de vencimiento:

Rehabilitación vocacional

Las organizaciones de rehabilitación vocacional (VR, por sus siglas en inglés) apoyan a las personas con discapacidades ayudándolas a incorporarse en la fuerza laboral. Las oficinas de VR locales o nacionales pueden ayudarlo con la investigación de carrera y desarrollo del currículum, y a encontrar, capacitarse y mantener un empleo.

El primer paso que tal vez quiera dar es contactarse con su red de empleo local o agencia de rehabilitación vocacional estatal (ver página 9 para una lista de las agencias).

Además, estos recursos pueden ayudar:

Ticket to Work [Boleto para trabajar]

El programa Ticket to Work del Seguro Social apoya el desarrollo de carrera para las personas con discapacidades que desean trabajar. Los beneficiarios del Seguro Social por Discapacidad de 18 a 64 años pueden calificar para este programa gratuito y voluntario. El programa Ticket to Work puede hacer lo siguiente:

- Ayudar a las personas a mejorar su potencial de ingresos y progreso hacia la independencia financiera.
- Conectar a las personas con la combinación correcta de servicios gratuitos de apoyo de empleo y proveedores de servicio aprobados que se ajustan a sus necesidades.

Para más información sobre Ticket to Work, llame al 1-866-968-7842 o visite ChooseWork.ssa.gov.

Empleo Federal (Programa A)

El Programa A es un proceso de contratación no competitivo, lo que significa que las personas con discapacidades que califican se distinguen del grupo de candidatos generales y se les da un estado de contratación preferencial para oportunidades en el gobierno federal. Para calificar, debe cumplir con las calificaciones del puesto que le interesa y tener su discapacidad documentada en una carta. Su médico, asesor de rehabilitación vocacional registrado o cualquier agencia que le brinda beneficios por discapacidad puede escribir la carta en su nombre.

Para más información sobre el Programa A, llame al (202) 606-2525.

Centros de Vivienda Independiente

Los Centros de Vivienda Independiente (ILC, por sus siglas en inglés) ayudan a las personas con discapacidades a mantener su independencia mediante entrenamiento laboral, capacitación e información sobre discapacidad en el lugar de trabajo. Los ILC también pueden tener información sobre empleadores en su área que reclutan activamente a personas con discapacidades.

Para obtener la información de contacto para su ILC local, visite VirtualCIL.net.



Paulita, working dialysis patient

Agencias de Rehabilitación Vocacional Local por estado

Además de la Rehabilitación Vocacional, algunos estados tienen agencias separadas que atienden a personas ciegas y con una discapacidad visual. Los estados con agencias separadas se enumeran cerca de la lista respectiva de VR.

<p>Departamento de Servicios de Rehabilitación de Alabama (800) 441-7607 Rehab.Alabama.gov</p>	<p>Departamento de Servicios por Discapacidad del Distrito de Columbia (202) 730-1700 DDS.DC.gov/Service/Vocational-Rehabilitation-Services-RSA</p>	<p>Servicios de Rehabilitación Vocacional de Iowa (515) 281-4211 1-800-532-1486 www.IVRS.Iowa.gov</p>
<p>División de Rehabilitación Vocacional de Alaska (800) 478-2815 Labor.State.AK.US/DVR/Home.htm</p>	<p>División de Rehabilitación Vocacional de Florida 1-800-451-4327 www.RehabWorks.org</p>	<p>Comisión de Servicios de Rehabilitación de Kansas 1-833-765-2003 DCF.KS.gov/Services/RS/Pages/Employment-Services.aspx</p>
<p>Administración de Servicios de Rehabilitación de Arizona (602) 542-3332 DES.AZ.gov/Services/Employment/Arizona-Rehabilitation-Services</p>	<p>División de Servicios para Ciegos de Florida 1-800-342-1828 DBS.MyFlorida.com</p>	<p>Oficina para Ciegos de Kentucky 1-800-372-7172 Blind.KY.gov</p>
<p>Servicios de Rehabilitación de Arkansas (501) 296-1600 ARCareerEducation.org/About/Arkansas-Rehabilitation-Services</p>	<p>Agencia de Rehabilitación Vocacional de Georgia (404) 232-1998 GVRA.Georgia.gov</p>	<p>Rehabilitación Vocacional de Kentucky 1-800-372-7172 OVR.KY.gov</p>
<p>Departamento de Servicios Humanos de Arkansas: División de Servicios para Ciegos 1-800-960-9270 HumanServices.Arkansas.gov/About-DHS/DBS</p>	<p>División de Rehabilitación Vocacional de Hawaii (808) 586-9745 HumanServices.Hawaii.gov/VocationalRehab</p>	<p>Comisión de la Fuerza Laboral de Luisiana (225) 342-3111 http://www.LAWorks.net/</p>
<p>Departamento de Rehabilitación de California 1-800-952-5544 Rehab.CAHWNNet.gov</p>	<p>Comisión para los Ciegos y Personas con Discapacidad Visual de Idaho 1-800-542-8688 www.ICBVI.State.ID.us/</p>	<p>Oficina de Servicios de Rehabilitación de Maine (207) 623-6799 Maine.gov/Rehab</p>
<p>División de Rehabilitación Vocacional de Colorado DVRColorado.com</p>	<p>División de Rehabilitación Vocacional de Idaho (208) 334-3390 VR.Idaho.gov</p>	<p>Departamento de Educación del Estado de Maryland, División de Servicios de Rehabilitación 1-888-554-0334 DORS.State.MD.US</p>
<p>Departamento de Servicios de Rehabilitación de Connecticut 1-800-537-2549 CT.gov/BRS/Site/Default.asp</p>	<p>Departamento de Servicios Humanos de Illinois Oficina de Servicios de Rehabilitación 1-800-843-6154 www.DHS.State.IL.US/page.aspx?item=29736</p>	<p>Comisión de Rehabilitación de Massachusetts 1-800-245-6543 MASS.gov/EOHHS/gov/departments/MRC/</p>
<p>Servicios para Ciegos del estado de Connecticut (860) 602-4000 CT.gov/BESB/Site/Default.asp</p>	<p>División de Discapacidad y Servicios de Rehabilitación de Indiana 1-800-545-7763 IN.gov/FSSA/2328.htm</p>	<p>Comisión para Ciegos del Estado de Massachusetts 1-800-392-6450 MASS.gov/MCB</p>
<p>División de Rehabilitación Vocacional de Delaware DVR.DelawareWorks.com</p>	<p>Departamento para Ciegos de Iowa 1-800-362-2587 Blind.Iowa.gov</p>	<p>Comisión para Ciegos de Michigan (800) 292-4200 Michigan.gov/dleg/0,1607,7-154-28077_28313---,00.html</p>
<p>Servicios Sociales y de Salud de Delaware: División para las Personas con Discapacidad Visual (302) 255-9800 DHSS.Delaware.gov/DHSS/DVI/</p>		

REHABILITACIÓN VOCACIONAL

Servicios de Rehabilitación de Michigan

1-800-605-6722
Michigan.gov/mdcd/0,1607,7-122-25392---,00.html

Departamento de Empleo y Desarrollo Económico de Minnesota
1-800-657-3858
MN.gov/DEED/

Servicios para Ciegos del Estado de Minnesota
1-800-652-9000
MNSSB.org

Departamento de Servicios de Rehabilitación de Mississippi
1-800-443-1000
MDRS.MS.gov/Pages/default.aspx

Departamento de Servicios Sociales, Servicios de Rehabilitación para Ciegos de Missouri
1-800-592-6004
DSS.MO.gov/FSD/RSB/index.htm

División de Rehabilitación Vocacional de Missouri
1-877-222-8963
DESE.MO.gov/VR

Rehabilitación Vocacional de Montana
1-877-296-1197
DPHHS.MT.gov/DETD/VocRehab/index.shtml

Comisión para los Ciegos y Personas con Discapacidad Visual de Nebraska
1-877-809-2419
NCBVI.NE.gov

Rehabilitación Vocacional de Nebraska
1-877-637-3422
VR.Nebraska.gov

Oficina de Rehabilitación Vocacional de Nevada
(702) 486-5230 or (775) 687-6860
DETR.State.NV.US/Rehab%20Pages/voc%20rehab.htm

Rehabilitación Vocacional de New Hampshire
1-800-299-1647
Education.NH.gov/Career/Vocational

Departamento de Trabajo y Desarrollo de la Fuerza Laboral de Nueva Jersey
(609) 659-9045
NJ.gov/labor

División de Rehabilitación Vocacional de Nuevo Mexico
www.DVR.State.NM.us/

Servicios de Educación Continua y Carrera para Adultos de Nueva York Rehabilitación Vocacional
1-800-222-5627
ACCES.NYSED.gov/VR

Comisión para Ciegos del Estado de Nueva York
1-866-871-3000
OCFS.NY.gov/Main/CB

División de Servicios de Rehabilitación Vocacional de North Carolina
1-800-689-9090
NCDHHS.gov/DVRS

División de Servicios de Rehabilitación Vocacional de North Dakota
1-800-755-2745
ND.gov/DHS/DVR

Ohio: Oportunidades para habitantes de Ohio con discapacidades
1-800-282-4536
OOD.Ohio.gov

Departamento de Servicios de Rehabilitación de Oklahoma
1-800-845-8476
OKRehab.org

Oficina de Servicios de Rehabilitación de Oregon
(503) 945-5600
Oregon.gov/DHS/Employment/VR

Oficina de Rehabilitación Vocacional de Pennsylvania
DLI.PA.gov/Individuals/Disability-Services/OVR

Administración de Rehabilitación Vocacional de Puerto Rico
(787) 723-3131
www.OCIF.GoBierno.PR

Oficina de Servicios de Rehabilitación de Rhode Island
(401) 421-7005
www.ORS.RI.gov

Departamento de Rehabilitación Vocacional de South Carolina
1-800-832-7526
SCVRD.net

División de Servicios de Rehabilitación de South Dakota
(800) 265-9684
DHS.SD.gov/DRS/VocRehab/VR.aspx

División de Servicios de Rehabilitación Vocacional de Tennessee
(615) 313-4891
Tennessee.gov/HumanServ/Rehab/VRS

Comisión de fuerza laboral de Texas: Servicios de Rehabilitación Vocacional
1-800-628-5115
TWC.Texas.gov/Jobseekers/Vocational-Rehabilitation-Services

Oficina de Rehabilitación del Estado de Utah
1-801-526- 9675
USOR.Utah.gov

División de Vermont de Rehabilitación Vocacional
1-866-879-6757
VocRehab.Vermont.gov

Departamento de Servicios por Envejecimiento y de Rehabilitación de Virginia
1-800-552-5019
VADARS.org

Departamento para las personas ciegas y con visión
1-800-622-2155
VDBVI.org

División de Rehabilitación Vocacional del Estado de Washington
1-800-637-5627
DSHS.wa.gov/DVR

División de Servicios de Rehabilitación de West Virginia
1-800-642-8207
WVDRS.org

División de Rehabilitación Vocacional de Wisconsin
1-800-442-3477
DWD.Wisconsin.gov/DVR

Rehabilitación Vocacional de Wyoming
(307) 777-7386
WyomingWorkforce.org/Workers/VR

Discapacidad 101

La definición de discapacidad conforme a la Administración del Seguro Social es estricta. Para ser considerado una persona con discapacidad, debe cumplir con las siguientes pautas:

1. No puede hacer el trabajo que hacía antes.
2. No puede ajustarse a otro trabajo debido a su condición (o condiciones) médica.
3. Su discapacidad ha durado o se espera que durará al menos un año o resultará en muerte.

Los tipos de Seguro por Discapacidad del Seguro Social

Una persona con enfermedad renal crónica puede calificarse para Seguro Social por Discapacidad (SSDI, por sus siglas en inglés) o Ingreso Complementario del Seguro (SSI, por sus siglas en inglés).

SSDI

Para calificar para beneficios de SSDI, que están disponibles sin importar la edad y los ingresos, primero debe haber trabajado el tiempo suficiente en puestos cubiertos por el Seguro Social (o haber obtenido créditos de trabajo sobre la base de trabajo por cuenta propia) y debe tener una condición médica que cumpla con la definición de discapacidad del Seguro Social (como se menciona arriba).

En general, el SSDI paga beneficios mensuales a las personas que no pueden trabajar por un año o más debido a una discapacidad. En general, los beneficios continúan hasta que pueda trabajar nuevamente con regularidad. El SSDI puede cubrir solo del 30 al 40 por ciento de su salario actual.

SSI

El SSI está disponible para adultos y niños discapacitados que tienen ingresos y recursos limitados. Estos beneficios también están disponibles para personas de 65 años o más sin discapacidades que cumplen con los límites financieros. Brinda asistencia financiera para ayudar a satisfacer las necesidades básicas de alimento, ropa y refugio.

Puede solicitar SSDI y SSI a través de la página web de la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés) o, si prefiere, puede solicitar llamando al 1-800-772-1213. Los representantes allí pueden coordinar una cita para que realice su solicitud por teléfono o en una Oficina del Seguro Social.



Gil, paciente de diálisis que trabaja

Aprenda más sobre los beneficios por discapacidad

Visite ssa.gov/benefits/disability o llame al 1-800-772-1213.



2000 16th St.
Denver, CO 80202

Obtenga ayuda para responder a sus preguntas sobre seguro. Llame a la línea de ayuda de representante de pacientes de Kidney Smart al 1-888-405-8915.