

Mantenga su empleo, manténgase saludable

Su guía para navegar la atención renal y el empleo

Charlie, paciente de diálisis que trabaja



Kidney Smart®



Tracie, paciente de diálisis que trabaja

Mantener el empleo mientras se hace diálisis

Tabla de Contenidos

- 3 Maneje su salud
- 6 Siga trabajando
- 8 Navegue el seguro

Un trabajo puede ayudar a dar apoyo a un hogar, brindar un seguro médico y otros beneficios, y ser gratificante en materia emocional y social. Cuando se entera de que tiene enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) y quizás deba comenzar un tratamiento, se puede preguntar: “¿Puedo trabajar mientras me realizo diálisis?”

Para muchas personas, la respuesta es un rotundo “sí”.

De hecho, los estudios muestran que las personas que se realizan diálisis que conservan su empleo experimentan lo siguiente:

- Tasa de depresión más baja¹
- Menos hospitalizaciones²
- Mejor puntuación en las pruebas³ de salud general y vitalidad³

Otro estudio reveló que es más probable que las personas con enfermedad renal que tienen un empleo de tiempo completo sean colocadas en las listas de espera para un trasplante y reciban un trasplante de riñón que las personas que no tienen un empleo.⁴

Aprender más acerca de la enfermedad renal, las opciones de tratamiento con diálisis, sus derechos como trabajadores y sus opciones de seguro lo ayudarán a entender cómo puede ser posible manejar su salud y seguir trabajando. Este manual le dará una vista general de esos temas, y brindará algunos recursos disponibles para apoyarlo.

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.

Edúquese sobre la enfermedad renal

Sentirse mejor comienza por empoderarse con conocimiento acerca de la enfermedad renal y tomar el control de su salud.

Cuando padece enfermedad renal, sus riñones pierden la habilidad de eliminar desechos de su cuerpo o de equilibrar sus líquidos. Cuando sus riñones fallan y ya no pueden mantenerlo saludable, se conoce como enfermedad renal en etapa final (ESRD, por sus siglas en inglés). Hay dos opciones de tratamiento principales para la ESRD: trasplante y diálisis. La diálisis es un proceso que elimina el exceso de líquido y filtra los desechos de la sangre. Los tratamientos de diálisis deben realizarse regularmente para reemplazar la función renal normal, y hay varios tipos de diálisis que pueden adaptarse a su estilo de vida (ver p. 5 para más información).

Asóciase de manera cercana con su equipo de atención de salud (ver p. 4 para más información) lo antes posible para encontrar un nefrólogo (médico especialista en riñones). Para aprender más sobre la enfermedad renal, visite KidneySmart.org.

¿Sabía que...?

La diabetes y la presión arterial alta son dos de las principales causas de la enfermedad renal.¹



Conozca a Earl.

Trabajar mientras es paciente de diálisis funciona para él.

Earl no permitirá que su ESRD afecte su carrera. El pianista profesional puede recibir tratamientos de hemodiálisis en el centro en donde sea que deba dar un concierto, cosa que es en todo el mundo. Incluso con ESRD, Earl puede seguir con lo que le apasiona.

1. USRDS 2011 Atlas de ESRD

Su Equipo de atención estrella

Depender de recursos expertos puede ayudarlo a manejar su enfermedad renal y salud general. Algunos de los siguientes miembros del equipo de atención podrían componer su equipo de atención de salud.

Médicos de atención primaria: Médicos de cabecera o médicos que practican medicina familiar de oficio

Nefrólogos: Médicos especializados en la enfermedad renal

Enfermeros: Miembros del equipo de atención que lo ayudarán a programar sus tratamientos y llevar adelante el plan recetado de su nefrólogo

Dietistas de atención renal / Dietistas renales: Dietistas especializados en planes de comida para personas con enfermedad renal, diabetes y presión arterial alta

Trabajadores Sociales: Especialistas que pueden ayudarlo y ayudar a su familia con los aspectos emocionales, financieros, de carrera, de estilo de vida y otros aspectos no médicos del manejo de la enfermedad renal

Cardiólogos: Médicos que se especializan en la presión arterial alta y otras enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos

Endocrinólogos: Médicos que se especializan en diabetes y trastornos hormonales

Representantes de Pacientes de Kidney Smart: Personas que se especializan en recursos de seguro y en navegar el empleo para las personas con enfermedad renal

5 preguntas para hacerle a su nefrólogo

Su nefrólogo es su socio a la hora de ayudarlo a aprender a adaptarse a los tratamientos de diálisis para que pueda seguir trabajando y disfrutar de la vida que se merece. Aquí tiene algunas preguntas que quizás quiera realizar en su próxima visita:

1. ¿Qué opciones de tratamiento se adaptarían mejor a mi trabajo y estilo de vida?
2. Cuando comience la diálisis, ¿me sentiré mejor para seguir trabajando?
3. ¿Con qué frecuencia debo verlo?
4. ¿Cómo podrían afectar mis medicamentos mi desempeño en el trabajo?
5. ¿Con quién debo hablar acerca de mis derechos legales como empleado?



Conozca a Adrienne.

Trabajar mientras es paciente de diálisis funciona para ella.

Durante una hospitalización por un problema relacionado con la diabetes, Adrienne se enteró de que tenía ESRD y que necesitaba comenzar con la diálisis. Adrienne es la Directora Ejecutiva de una compañía que desarrolla viviendas especializadas para adultos con discapacidades del desarrollo que están realizando la transición a la comunidad desde instituciones estatales. “Soy una adicta al trabajo licenciada, así que necesitaba algo que me brindara la flexibilidad necesaria cuando hago diálisis”, dice Adrienne. Eligió la diálisis peritoneal (PD, por sus siglas en inglés) porque los tratamientos se pueden realizar mientras está en casa o en el trabajo.

Encuentre la opción de tratamiento correcta que se adapte a su estilo de vida

A la hora de tratar su enfermedad renal, tiene opciones. Con la ayuda de su nefrólogo, puede encontrar el tratamiento que mejor se ajuste a sus necesidades diarias. Desde recibir un trasplante de riñón hasta realizarse la diálisis en casa o recibir tratamiento en un centro, hay una opción que es la correcta para usted y para su estilo de vida. También puede elegir un centro en [Medicare.gov/DialysisFacilityCompare](https://www.Medicare.gov/DialysisFacilityCompare).

Diálisis peritoneal

La diálisis peritoneal (PD, por sus siglas en inglés) es un tipo de tratamiento de diálisis en el hogar para pacientes con ESRD. Esta diálisis sin agujas usa la membrana interna del abdomen para limpiar su sangre. Puede realizarse los tratamientos según sus horarios, en el hogar o en el trabajo. A menudo, la PD se realiza durante 8 a 10 horas cada noche mientras duerme, para que pueda estar libre de diálisis durante el día. Muchas personas se encuentran con que la flexibilidad de la PD hace que sea más fácil seguir trabajando.

Hemodiálisis en el hogar

Los pacientes podrían elegir la hemodiálisis en el hogar (HHD, por sus siglas en inglés) por sus muchos beneficios, lo que incluye máquinas fáciles de usar y cursos de capacitación útiles. Puede hacerse la diálisis según sus horarios – por la mañana, por la tarde o por la noche – hasta seis veces por semana. Cada tratamiento dura alrededor de 2 o 3 horas. Los pacientes se encuentran con que la HHD a menudo los ayuda a evitar calambres después de los tratamientos.

Hemodiálisis en el centro

La hemodiálisis en el centro es para las personas que prefieren hacer sus tratamientos en un centro de diálisis. Les da la oportunidad de interactuar con su equipo de atención y otros pacientes varias veces por semana. La hemodiálisis en el centro se realiza tres veces por semana y, típicamente, cada tratamiento dura cuatro horas.

Diálisis nocturna en el centro

La diálisis nocturna en el centro convierte el tiempo de sueño, que no es productivo, en tiempo para el tratamiento de hemodiálisis, lo que le devuelve sus horas del día. Reciba tres sesiones de diálisis de 6 a 8 horas por semana por la noche mientras duerme en un centro de diálisis. Este tratamiento lento y moderado puede ayudarlo a mejorar el apetito y el nivel de energía.

Trasplante

Un trasplante de riñón es una alternativa a la diálisis. Cuando recibe un trasplante, un cirujano implanta un riñón sano de un donante vivo o fallecido. Si no tiene un potencial donante vivo, tendrá que registrarse en la Red Unida para Compartir Órganos (UNOS, por sus siglas en inglés, página web UNOS.org) o asociarse con su nefrólogo para incluir una derivación a la lista de espera nacional de trasplantes. Las personas que cuidan su salud general, cumplen con sus medicamentos recetados y van a sus consultas médicas regulares pueden vivir una vida larga y gratificante con un riñón trasplantado.

¿Sabía que...?

Es dos veces más probable que los pacientes de diálisis que tienen empleo reciban un trasplante.¹

1. En comparación con los pacientes de diálisis que no tienen empleo. Sandhu GS, Khattak M, Pavlakis M, Woodward R, Hanto DW, Wasilewski MA, Dimitri N, Goldfarb-Rumyantzev A. Recipient's unemployment restricts access to renal transplantation [El desempleo de los receptores restringe el acceso al trasplante renal]. *Trasplante clínico*. 2013; 27(4): 598-606



Un cheque de pago y más

Manejar la enfermedad renal crónica (CKD, por sus siglas en inglés) y decidir si mantener o no su trabajo es una decisión personal y a menudo difícil. Considere estos tres factores clave antes de tomar una decisión.

1. **Diferencia en los ingresos cuando trabaja en comparación con cuando no trabaja:** Hay opciones de reemplazo de los ingresos o de seguro alternativo que podrían ayudar si decide no trabajar. Sin embargo, ninguna de estas opciones brinda el mismo nivel de ingresos que un trabajo (ver p. 9 para más información).
2. **Opciones de seguro a su disposición para reducir los costos de tratamiento:** Un Representante de Pacientes de Kidney Smart puede ayudarlo a explorar cómo funciona la cobertura de diálisis y las opciones de seguro a su disposición.
3. **Factores sociales y emocionales:** Reflexione sobre su rol actual, sus objetivos de carrera y si su trabajo le brinda una sensación de plenitud. Piense en sus amigos, compañeros de trabajo y otras interacciones personales que pueda extrañar. Comparta con su familia y amigos información acerca de trabajar mientras hace diálisis, y pídale sus opiniones para ayudarlo a decidir.

Conozcan a Hank.

Trabajar mientras es paciente de diálisis funciona para él.

Hank es quiropráctico y naturópata, sigue trabajando mientras recibe tratamientos de HDD. “Sigo trabajando porque, primero, lo disfruto y, segundo, me encanta atender a mis pacientes”, dice Hank. Dice que se siente más saludable y contento porque trabaja.

Entienda sus derechos como empleado con enfermedad renal

Si necesita tomarse una licencia o adaptarse a su espacio de trabajo, aprenda sobre sus derechos como empleado con enfermedad renal, y cómo ejercerlos.

Tómese un descanso con una licencia temporaria

Si alguna vez siente que no puede trabajar, piense en tomarse un tiempo libre. Una licencia temporaria puede ser muy útil si necesita comenzar con la diálisis o si simplemente no se siente bien. Dese paz mental y averigüe cómo tomarse una licencia temporaria. Investigue las políticas de licencia temporaria y licencia por enfermedad de su compañía, y el seguro por discapacidad y la elegibilidad para este. Según el tamaño de su compañía y su antigüedad en ella, quizás sea elegible para una licencia no paga, con empleo protegido, conforme a la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA, por sus siglas en inglés) por condiciones de salud graves según se define en la FMLA. También podría ser elegible para una licencia médica según la ley estatal y las políticas de su compañía.

Para calificar para FMLA, debe haber trabajado, en total, durante al menos 12 meses y 1,250 horas en esos 12 meses, para una agencia pública, escuela pública o privada, o compañía con 50 empleados o más dentro de un radio de 75 millas. Se puede tomar hasta 12 semanas juntas de licencia no paga, o bien en incrementos durante un período de 12 meses determinado.

La discapacidad a corto plazo (STD, por sus siglas en inglés) proporciona un pago para reemplazar una parte de los ingresos que usted pierde durante seis meses a un año.

Hable con su empleador para averiguar sobre la disponibilidad de STD y los beneficios del plan.

La discapacidad a largo plazo (LTD, por sus siglas en inglés) proporciona un pago si no puede trabajar por un período extendido de tiempo. La compensación generalmente comienza después de que se agota la licencia por enfermedad y la STD y continúa hasta el fin de su discapacidad o al final de su plan, lo que suceda primero. Hable con su empleador para averiguar sobre la disponibilidad de LTD y los beneficios del plan.

Explore adaptaciones en su lugar de trabajo

Los empleados que realizan diálisis también podrían tener derechos conforme a la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). Es posible que su empleador pueda realizar adaptaciones razonables que lo ayuden a mantener su trabajo. Aprenda sus derechos llamando a la comisión de fuerza laboral de su estado o a la Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo de EE. UU. (EEOC, por sus siglas en inglés). Consiga ayuda con asuntos relativos a la ADA mediante su empleador, la Red de Adaptaciones Laborales (Job Accommodation Network) o la EEOC.

Recursos de empleo útiles	
Ley de Licencia Familiar y Médica	DOL.gov/WHD/FMLA
Red de Adaptaciones Laborales	AskJan.org
Guía a las Leyes de Derechos por Discapacidad del Departamento de Justicia de EE. UU.	ADA.gov
Comisión para la Igualdad de Oportunidades en el Empleo de EE. UU.	EEOC.gov



Mantener el empleo mientras se hace diálisis

Un Representante de Pacientes de Kidney Smart puede ayudarlo a explorar cómo funciona la cobertura de diálisis y las opciones de seguro a su disposición.

Un Representante de Pacientes también puede ayudarlo a comprender lo siguiente:

- Los pagos adicionales máximos, los copagos, los deducibles y las primas relacionados con el seguro
- Ley de Reconciliación Presupuestaria Ómnibus Consolidada (COBRA, por sus siglas en inglés)
- Medicare y cobertura de pagador secundario (MSP, por sus siglas en inglés)
- Discapacidad a corto y largo plazo
- Seguro Social
- Sus derechos conforme a la FMLA y la ADA
- Costos de diálisis que no cubre el seguro

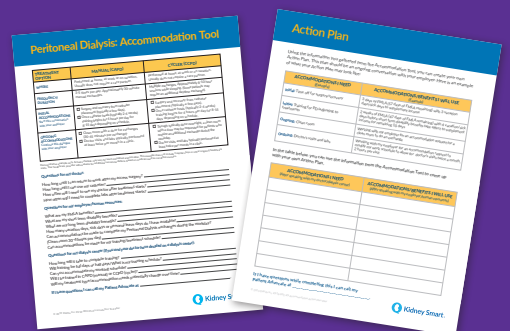
Beneficios de seguro del empleador

Las personas que se realizan diálisis y que siguen trabajando podrían recibir un seguro mediante su empleador, que puede brindar lo siguiente:

- Mejor acceso a médicos
- Cobertura completa para la familia
- Gastos médicos adicionales más bajos

Adaptaciones y herramientas de acción

Utilice estas herramientas útiles para que lo ayuden a guiarse por conversaciones importantes con su médico o empleador, para sentirse preparado para tomarse tiempo libre y pedir ciertas adaptaciones en el lugar de trabajo.



Haga clic para ver los documentos adjuntos.

Piense en el impacto financiero que tendría no trabajar

Al decidir si seguir trabajando o renunciar, considere el impacto financiero que tendría no trabajar. Las siguientes opciones de reemplazo de ingresos o de seguro alternativo podrían ayudar, pero ninguna se acerca a brindar los ingresos que brinda un trabajo.

Seguro por Discapacidad del Seguro Social

Si tiene el Seguro por Discapacidad del Seguro Social a su disposición, podría cubrir solamente entre el 30 y el 40 por ciento de su salario actual. La Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés) brinda calculadoras para estimar los beneficios por discapacidad. Acceda a esos cálculos visitando [SSA.gov/Planners/Calculators](https://www.ssa.gov/Planners/Calculators).

Escenarios de Discapacidad del Seguro Social y Trabajo

Comprender las posibles opciones y cobertura de atención de la salud mediante el Seguro por Discapacidad del Seguro Social (SSDI, por sus siglas en inglés) no necesariamente debe ser difícil o abrumador. Para ilustrarlo de mejor manera, observemos algunos escenarios:

Escenario		A	B	C
Salario actual por año ¹	Ingresos y/o beneficios aproximados	Seguir trabajando (Sin SSDI)	Solo SSDI ^{2,3}	SSDI + trabajo ^{2,3,4}
1	Por año	\$12,000	\$8,184	\$20,184
	Por mes	\$1,000	\$682	\$1,682
2	Por año	\$20,000	\$11,280	No aplica (debido a que el ingreso mensual es "sustancial" conforme a la SSA) ⁵
	Por mes	\$1,667	\$940	
3	Por año	\$40,000	\$16,140	
	Por mes	\$3,333	\$1,345	
4	Por año	\$60,000	\$20,988	
	Por mes	\$5,000	\$1,749	

1. En todas las instancias, asumimos que el paciente tiene 45 años y que no está ciego.
 2. Asume que el beneficiario califica para SSDI, y todos sus salarios califican para SSDI.
 3. El cálculo está basado en la Calculadora Rápida del Seguro Social. Basado en información de 2019. <https://www.ssa.gov/OACT/quickcalc>.
 4. Desde 2019, las reglas del SSDI indican que los beneficiarios pueden trabajar durante 36 meses mientras siguen recibiendo beneficios del SSDI, a menos que el Seguro Social considere que el ingreso es "sustancial" <http://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10095.pdf>.
 5. Desde 2019, el Seguro Social define "sustancial" como un ingreso mensual de más de \$1,220 por mes en el caso de personas no ciegas. \$2040 para el caso de personas ciegas. <https://www.ssa.gov/oact/cola/sga.html>

COBRA

La cobertura de seguro COBRA podría ser una opción si su empleador tiene más de 20 empleados, dejó de trabajar o redujeron sus horas de trabajo, o experimentó un evento que le cambió la vida, como el divorcio. COBRA le permite mantener el plan de salud grupal de su empleador (seguro privado) durante hasta 18 meses después de dejar de trabajar. Cuando se inscriba a COBRA, debe pagar la prima del seguro de salud que pagaba antes de dejar su trabajo, más el monto que el empleador pagaba por usted. Podría haber programas externos de asistencia con las primas a disposición de quienes califican.

Medicare

Medicare no es solo para personas de 65 años o más. También está disponible para personas de cualquier edad con ESRD que necesitan un trasplante o diálisis y cumplen con los siguientes requisitos:

- Pagó el monto requerido en impuestos del Seguro Social y Medicare a través de su trabajo
- Es cónyuge o dependiente de alguien que califica para Medicare porque ha pagado el monto requerido para el Seguro

Medicare pagará el 80 por ciento de los costos médicos cubiertos y usted será responsable del 20 por ciento restante.

Medicaid

Los criterios de elegibilidad y la cobertura del plan de Medicaid son específicos para cada estado, y típicamente están basados en una combinación de necesidades financieras y médicas. Los beneficios de Medicaid cubrirán solo los servicios prestados por proveedores que aceptan Medicaid y, en general, no cubren los servicios fuera de su estado

Opciones para tomarse una licencia temporaria

Sus opciones de licencia están basadas en diversos factores, lo que incluye los tipos de seguro que ofrece su compañía, qué tipo de trabajo hace, cuánto tiempo trabajó para su empleador y el tamaño de su compañía. Hable con su empleador para averiguar qué hay a su disposición. Las opciones descritas a continuación son solamente para ilustrar qué podría ser posible.

PUEDE REGRESAR A TRABAJAR

Día 0	Semanas 0-12	Semanas 2-52		Después de las 52 semanas	
Trabajar	Licencia Familiar y Médica (FMLA)	Discapacidad a corto plazo (STD)	Discapacidad a largo plazo (LTD)	Despido	COBRA
Utilizar vacaciones o licencia por enfermedad	Solicitar FMLA	Formulario de solicitud de STD del empleador	Solicitud de LTD realizada después de agotada la STD	Empleador envía información de COBRA dentro de los 30 días	COBRA se activa después de completada la elección y recibido el pago
	12 semanas de licencia en un período de 12 meses	Puede requerir aprobación del médico	Puede requerir aprobación del médico	Tiene 60 días para completar la elección	El plan de COBRA es idéntico al plan del empleador
				Tiene 45 días a partir de la fecha de elección para enviar el pago	El plan durará de 18 a 36 meses, según la determinación de Discapacidad del Seguro Social

Trabajar con la lista de verificación de La enfermedad renal

Tener un plan de acción lo ayudará a tomar control de su salud renal mientras sigue trabajando. Utilice esta lista de verificación para comenzar.

Aprenda más sobre la enfermedad renal

- Comuníquese con su educador de Kidney Smart o visite KidneySmart.org.

Construya su red de apoyo

Apóyese en su equipo de atención renal:

- Pregunte sobre maneras de sentirse mejor cuando padece enfermedad renal.
- Hable sobre las opciones de tratamiento que se adapten a su estilo de vida activo.
- Converse sobre las preguntas sugeridas para su nefrólogo, que figuran en la p. 4.

Hable con su familia y amigos

- Pídale a alguien que lo acompañe a clases de educación sobre enfermedad renal o a turnos médicos.
- Comparta con su familia y amigos información acerca de trabajar mientras se hace diálisis.

Hable con un Representante de Pacientes

- Pida recursos sobre derechos de los trabajadores.
- Solicite información sobre maximizar el seguro.
- Realice un plan para abordar sus necesidades de trabajo y seguro.

Cuando sea el momento correcto, hable con su empleador

- Hable sobre la opción de tomarse una licencia por razones médicas.
- Hable sobre las adaptaciones en el lugar de trabajo que necesite.
- Utilice la herramienta de adaptaciones y el plan de acción que se encuentran en la p. 8.



Latocia,
working dialysis
patient

Construya su red de apoyo

Estos recursos podrían ayudarlo a conectarse con personas que entienden lo que está atravesando:

PEERS: 1-855-653-7337 o Kidney.org/Patients/Peers

Renal Support Network
HOPEline:
1-800-579-1970



2000 16th St.
Denver, CO 80202

Obtenga ayuda para responder sus preguntas sobre el empleo y la enfermedad renal. Contacte a la Línea Directa del Representante de Pacientes al 1-888-405-8915.

Diálisis peritoneal: Herramienta de adaptaciones

OPCIÓN DE TRATAMIENTO	MANUAL (Diálisis Peritoneal Ambulatoria Continua, CAPD)	CICLADOR (Diálisis Peritoneal de Ciclo Continuo, CCPD)
LUGAR	Se realiza en casa, en el trabajo o de vacaciones. Por lo general no requiere un compañero de atención.	Se realiza en casa, en el trabajo o de vacaciones. Por lo general no requiere un compañero de atención.
FRECUENCIA DURACIÓN	Diariamente 3 a 5 veces por día. Cada intercambio manual lleva aproximadamente 30 minutos.	Diariamente. Varios intercambios utilizando una máquina. Cada sesión lleva aproximadamente 8 a 10 horas y por lo general se realiza mientras duerme. (Algunos pacientes quizás requieran un intercambio adicional durante el día).
ADAPTACIONES INICIALES (Comience esta conversación con su empleador)	<input type="checkbox"/> Típicamente recuperarse de la cirugía en el mismo día para la colocación del catéter de PD toma unos días. <input type="checkbox"/> Una vez curado el catéter (típicamente 2 a 4 semanas), comienza la capacitación, que seguirá durante aproximadamente 8 a 15 días.	<input type="checkbox"/> Típicamente recuperarse de la cirugía en el mismo día para la colocación del catéter de PD toma unos días. <input type="checkbox"/> Una vez curado el catéter (típicamente 2 a 4 semanas), comienza la capacitación, que seguirá durante aproximadamente 8 a 15 días.
ADAPTACIONES CONTINUAS (Continúe este diálogo con su empleador)	<input type="checkbox"/> Por lo general, se realiza durante el día, es necesario realizar los intercambios en una sala limpia con las puertas y ventanas cerradas. <input type="checkbox"/> Debe ir al centro de diálisis para análisis de laboratorio y visitas al médico dos veces al mes, como mínimo.	<input type="checkbox"/> Si bien típicamente se realiza de noche, es necesario contar con una habitación limpia para realizar la PD con las puertas y ventanas cerradas. <input type="checkbox"/> Debe ir al centro de diálisis para análisis de laboratorio y visitas al médico dos veces al mes, como mínimo.

Solo ejemplo demostrativo. El cronograma real varía para cada persona y proveedor. Este ejemplo no incluye estadías en el hospital u otras visitas continuas de atención de la salud. Su proveedor de la atención de la salud evaluará si son necesarias adaptaciones adicionales según las necesidades médicas/a medida que progresa la condición.

Preguntas para mi médico:

- ¿Cuándo puedo regresar a trabajar después de mi cirugía de colocación del acceso? _____
- ¿Cuándo puedo utilizar mi catéter? _____
- ¿Cómo debo cuidar de mi catéter de PD? _____
- ¿Con qué frecuencia necesitaré ver a mi médico después de comenzar el tratamiento? _____
- ¿Con qué frecuencia necesitaré hacerme análisis después de comenzar el tratamiento? _____

Preguntas para mi empleador/recursos humanos:

- ¿Cuáles son mis beneficios de FMLA? _____
- ¿Cuáles son mis beneficios por discapacidad a corto plazo? _____
- ¿Cuáles son mis beneficios por discapacidad a largo plazo? _____
- ¿Cuántos días de vacaciones, días de enfermedad o días de licencia personal tengo disponibles? _____
- ¿Se pueden realizar adaptaciones para completar mis intercambios de PD durante el día de trabajo? _____
- _____
- ¿Se pueden realizar adaptaciones para mi cronograma de tratamiento? _____

Preguntas para mi Centro de Diálisis (si usted y su médico han decidido un Centro de Diálisis):

- ¿Cuánto tiempo llevará completar la capacitación? (Si HHD) _____
- ¿La capacitación serán días completos o medio días? / ¿Cuál es el cronograma de mi capacitación? (Si HHD) _____
- _____
- ¿Se puede adaptar a mi cronograma de trabajo? _____
- ¿Recibiré capacitación en CAPD (manual) o en CCPD (ciclador)? _____
- ¿Es posible que mi tipo de tratamiento/necesidades de adaptaciones cambien con el tiempo? _____
- _____
- ¿Ofrecen sesiones de capacitación por la tarde o los sábados? _____

Hemodiálisis: Herramienta para adaptaciones

OPCIONES DE TRATAMIENTO	EN EL CENTRO (ICHHD)	EN EL HOGAR (HHD)
LUGAR	Realizada en un centro de diálisis. Puede realizarse con asistencia del personal del centro o de manera personal.	Se realiza en el hogar y ofrece un horario más flexible. Se puede hacer con un compañero de atención o por su cuenta.
FRECUENCIA/DURACIÓN	Estándar: Tratamientos estándares (durante el día, por lo general, 3 a 5 horas, 3 veces por semana) Nocturna: Tratamientos nocturnos (durante la noche, por lo general, 6 a 10 horas, 3 veces por semana). Turno tarde: tratamientos en un turno tardío (tercer turno aproximadamente a las 4 p.m.; por lo general, 3 a 5 horas, 3 veces por semana).	Breve diaria: tratamientos diarios breves (por lo general, 2.5 a 3.5 horas, 4 a 6 días por semana). Tradicional: Tratamientos tradicionales (por lo general, 4 horas, 3 veces por semana). Nocturna: Tratamientos nocturnos (por lo general, durante la noche, 7 a 8 horas, 3 veces por semana)
ADAPTACIONES INICIALES (Comenzar esta conversación con su empleador)	<input type="checkbox"/> La cirugía y la recuperación para la colocación del acceso llevan unos pocos días.	<input type="checkbox"/> La cirugía y la recuperación para la colocación del acceso llevan unos pocos días. <input type="checkbox"/> Una vez que el acceso cicatriza (por lo general 1 a 2 meses), la capacitación comienza 4 a 5 horas/día, 5 días/semana, durante 3 a 6 semanas
ADAPTACIONES CONTINUAS (Continúe este diálogo con su empleador)	<input type="checkbox"/> El tratamiento comienza una vez que el acceso cicatriza (por lo general, 2 a 3 meses), 3 veces por semana. Las opciones de tratamiento por lo general son: <ul style="list-style-type: none"> • Lunes/ miércoles/ viernes o • Martes/jueves /sábados. 	<input type="checkbox"/> Visitas médicas y análisis de laboratorio usualmente una vez por mes. <input type="checkbox"/> Programación del tratamiento.

Solo ejemplo demostrativo. El cronograma real varía para cada persona y proveedor. Este ejemplo no incluye estadías en el hospital u otras visitas continuas de atención de la salud. Su proveedor de la atención de la salud evaluará si son necesarias adaptaciones adicionales según las necesidades médicas/a medida que progresa la condición.

Preguntas para mi médico antes de hablar con mi Empleador:

- ¿Cuándo puedo regresar a trabajar después de mi cirugía? _____
- ¿Cuándo puedo utilizar mi catéter/fístula/injerto? _____
- ¿Con qué frecuencia necesitaré ver a mi médico después de comenzar el tratamiento? _____
- ¿Con qué frecuencia necesitaré hacerme análisis después de comenzar el tratamiento? _____

Preguntas para mi Empleador/Recursos Humanos:

- ¿Cuáles son mis beneficios de FMLA? _____
- ¿Cuáles son mis beneficios por discapacidad a corto plazo? _____
- ¿Cuáles son mis beneficios por discapacidad a largo plazo? _____
- ¿Cuántos días de vacaciones, días de enfermedad o días de licencia personal tengo disponibles? _____
- ¿Se pueden realizar adaptaciones para mi cronograma de tratamiento? _____

Preguntas para mi Centro de Diálisis (si usted y su médico han decidido un Centro de Diálisis):

- ¿Cuánto tiempo llevará completar la capacitación? (Si HHD) _____
- ¿La capacitación serán días completos o medio días? / ¿Cuál es el cronograma de mi capacitación? (Si HHD) _____
- ¿Se puede adaptar a mi cronograma de trabajo? _____
- ¿Cuál será mi cronograma de tratamiento? (Si ICHD) _____
- ¿Ofrecen turnos nocturnos o que comiencen tarde? (Si ICHD) _____

Trasplante de riñón: Herramienta de adaptaciones

OPCIÓN DE TRATAMIENTO	TRASPLANTE DE RIÑÓN
LUGAR	Centro de trasplante de riñón.
FRECUENCIA/DURACIÓN	La mayoría de los pacientes de trasplante pueden considerar regresar al trabajo después de aproximadamente 6 a 8 semanas, aunque este tiempo varía según la persona.
ADAPTACIONES INICIALES (Comience esta conversación con su empleador)	<input type="checkbox"/> Derivación y evaluación del trasplante. <input type="checkbox"/> Cirugía y recuperación generalmente de 6 a 8 semanas.
ADAPTACIONES CONTINUAS (Continúe este diálogo con su empleador)	<input type="checkbox"/> Visitas al médico.

Solo ejemplo demostrativo. El cronograma real varía para cada persona y proveedor. Este ejemplo no incluye estadías en el hospital u otras visitas continuas de atención de la salud. Su proveedor de la atención de la salud evaluará si son necesarias adaptaciones adicionales según las necesidades médicas/a medida que progresa la condición.

Preguntas para mi médico:

- ¿Cuándo puede regresar a trabajar después de la cirugía de trasplante? _____
- ¿Cuándo necesito ver a mi médico después del trasplante? _____
- ¿Cuándo necesitaré hacerme análisis después del trasplante? _____

Preguntas para mi Empleador/Recursos Humanos:

- ¿Cuáles son mis beneficios de FMLA? _____
- ¿Cuáles son mis beneficios por discapacidad a corto plazo? _____
- ¿Cuáles son mis beneficios por discapacidad a largo plazo? _____
- ¿Cuántos días de vacaciones, días de enfermedad o días de licencia personal tengo disponibles? _____
- ¿Se pueden realizar adaptaciones para mi trasplante (tiempo libre para evaluación, recuperación después del trasplante y visitas continuas al médico)? _____

Preguntas para el Centro de Trasplante:

- ¿Cuánto tiempo libre necesitaré para la evaluación del trasplante? _____
- ¿Se programará mi trasplante? ¿Necesito tener un plan para un trasplante no programado? _____
- ¿Con qué frecuencia tendré citas médicas de seguimiento? _____

Recursos para pacientes

1. Guía práctica para el empleado para solicitar y negociar adaptaciones razonables conforme a la ADA: <https://askjan.org/Eeguide/EeGuide.pdf>
2. Pida hoja de datos JAN e información de contacto: [1-800-526-7234](tel:1-800-526-7234); http://askjan.org/media/JAN_Fact_Sheet.pdf
3. Ideas de adaptaciones para personas con enfermedad renal: <http://askjan.org/soar/other/renal.html>
4. Series de adaptaciones y cumplimiento: Empleados con diabetes: <http://askjan.org/media/Diabetes.html>
5. Información adicional sobre la ADA y la línea de información ADA: [1-800-514-0301](tel:1-800-514-0301); www.ada.gov
6. Guía del empleado sobre FMLA: <https://www.dol.gov/whd/fmla/employeeguide.pdf>
7. Información adicional sobre FMLA: [1-866-4-USWAGE](tel:1-866-4-USWAGE) (TTY: [1-877-889-5627](tel:1-877-889-5627)); www.dol.gov/esa/whd/fmla/
8. Información adicional de trasplante de la Línea de Servicios de Paciente UNOS: [1-888-894-6361](tel:1-888-894-6361); <https://optn.transplant.hrsa.gov/learn/patient-education/>

Plan de acción

Si utiliza la información que recopiló de la herramienta de adaptaciones, podrá crear su propio Plan de Acción. Este plan debe ser una conversación continua con su médico y empleador. Este es un ejemplo de un Plan de Acción:

ADAPTACIONES QUE NECESITO (ejemplo)	ACCOMMODATIONS/BENEFITS I WILL USE (ejemplo)
Inicial: Tiempo libre para cirugía/recuperación	Hablar con mi empleador sobre mis beneficios de tiempo libre que pueden incluir vacaciones, días por enfermedad o personales, la Ley de Licencia Familiar y Médica (FMLA) y discapacidad a corto plazo o largo plazo.
Inicial: Capacitación para PD/ajustarme a los tratamientos	Trabajar con mi empleador para solicitar una adaptación para modificar mi horario de trabajo para permitir visitas al centro dos veces al mes durante aproximadamente 2 horas por visita una vez que complete la capacitación y esté estable.
Continuo: Sala limpia	Trabajar con mi empleador para solicitar una adaptación para una sala limpia para hacer el intercambio.
Continuo: Visitas al médico y análisis de laboratorio	Trabajar con mi empleador para solicitar una adaptación para modificar mi horario de trabajo para permitir visitas al centro dos veces al mes.

En la tabla a continuación, puede usar la información de la herramienta de adaptaciones para ayudarlo a elaborar su propio Plan de Acción.

ADAPTACIONES QUE NECESITO (Después de hablar con mi médico/centro de diálisis)	ADAPTACIONES/BENEFICIOS QUE USARÉ (Después de hablar con mi empleador/recursos humanos)