

## Consejos para el trabajo



### Satisfacción y éxito profesional<sup>1</sup>

Para la mayoría de las personas, el trabajo no solo es una garantía de obtener ingresos, sino también una forma de participación en la vida social y conseguir satisfacción y logros personales.

Con las opciones terapéuticas actuales, las personas con AR que están en activo pueden seguir viviendo en muchos casos una vida normal y ejercer su profesión a largo plazo.

Para que el tratamiento funcione y se pueda tener una VIDA LABORAL LARGA, es importante diagnosticar y tratar la AR lo antes posible. Contribuye a ello tomando regularmente tus medicamentos y llevando un estilo de vida saludable.

Informa abierta y regularmente a los profesionales sanitarios de si estás satisfecho con el tratamiento integral, incluidas las medidas de apoyo como la fisioterapia, la gestión del estrés, etc.; solo así el médico podrá adaptar tu tratamiento si es preciso y tratar la AR de forma óptima.



***¿Estás aún iniciando tu vida profesional?*** En ese caso, infórmate sobre las opciones profesionales, la formación profesional y los estudios universitarios en las Asociaciones de Pacientes y en los Centros de Valoración y Orientación en España.

## Con confianza y la suficiente información, tendrás éxito en tu futuro profesional

*Con el tratamiento correcto, pueden evitarse síntomas como los dolores articulares, las limitaciones de la movilidad y otros problemas de salud. En general, sigue la siguiente regla: cuídate, no te agobies y busca apoyo.*



## Encuentra información en el lugar apropiado.

*Consulta a los expertos sobre las opciones de formación continua o de reciclaje profesional disponibles en el caso de que no puedas seguir ejerciendo sin dificultad tu profesión. Existen ayudas disponibles tanto a nivel organizativo como financiero. No dudes, por tanto, en aprovechar las diferentes fuentes de información.*



### *Te pueden informar:*

- *Los profesionales sanitarios.*
- *El comité de empresa o el empresario.*
- *El Ministerio de Empleo y Seguridad Social.*
- *Las instituciones competentes en materia de rehabilitación y las asociaciones de pacientes.*



## Aprovecha las posibilidades que tienes de adaptar tu puesto de trabajo a tus necesidades<sup>2</sup>

*Si tienes molestias ocasionales, sin duda, podría resultarte útil un tratamiento de fisioterapia o de rehabilitación médica. O bien reducir temporalmente la jornada laboral o adaptarla de forma más flexible.*



*Los recursos ergonómicos en el puesto de trabajo pueden facilitarte las tareas. En trabajos de oficina, por ejemplo, debe prestarse atención a usar un ratón, un teclado y demás utensilios de escritura correctos. Posiblemente, también puedas disponer de una silla de oficina ortopédica o una mesa de trabajo de altura ajustable.*

### **Con apoyo, encontrarás la solución**

*Pide abiertamente ayuda en tu trabajo. Decide quién es, en este caso, la persona más adecuada para prestártela. Por ejemplo, busca junto con tu comité de empresa o tu jefe la opción más adecuada para ti.*

- *¿Puedes asumir otras tareas en tu empresa?*
- *¿Es apropiada una rehabilitación orientada a tu profesión?*
- *Valora la posibilidad de solicitar un certificado de discapacidad. Puede ser una ventaja, por ejemplo, en términos de defensa contra un despido injustificado, derecho a vacaciones o pensión.*



**Perspectivas profesionales** – *Por supuesto, también existen para las personas con AR. Ya no hay que temer a la AR, ya que, si se lleva a cabo un tratamiento integral temprano, podrás llevar una vida en gran medida sin limitaciones. Y esto también incluye la vida profesional.*





## Bibliografía:

1. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/understanding-arthritis/early-arthritis-treatment.php>
2. [www.arthritis.org/living-with-arthritis/life-stages/work/workplace-rights.php](http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/life-stages/work/workplace-rights.php)



## Enlaces de interés:

**Sociedad Española de Reumatología (SER)** - <https://www.ser.es>

**Fundación Española de Reumatología (FER)**

<https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/artritis-reumatoide/>

**Conartritis** - <http://www.conartritis.org/>

**Somos pacientes** - <http://www.somospacientes.com/>

**Personas que** - <https://www.personasque.es/artritis>

**Liga Reumatológica Española (LIRE)** - <http://www.lire.es/>

**In-patients** - <https://www.in-pacient.es/enfermedades/artritis-reumatoide/>

**Texto Refundido de la Ley General de los Derechos de las personas con discapacidad y su inclusión social.** [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2013-12632](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2013-12632)

**RD 1971/1999, de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de minusvalía.** [https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2000-1546](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2000-1546)

**Centros de valoración y orientación en España.** <http://sid.usal.es/faq.aspx?id=230>

**Principales beneficios fiscales de las personas con discapacidad**  
<http://www.cermi.es/es/actualidad/novedades>