

Enfoque de Investigación: Un Resumen Semanal de Nuevas Investigaciones de la Comunidad de NIDILRR

¿Qué necesita saber la gente con LME antes de regresar al trabajo?

Una lesión de la médula espinal (LME) es el daño a la médula espinal o las raíces de los nervios espinales dentro del canal espinal que resulta en la pérdida temporaria o permanente de movimiento y/o sentimiento. Aprender a gestionar la salud después de una LME puede ser un proceso largo y complicado que es dependiente en varios factores personales y ambientales, y es una importante parte del proceso general de recuperación. Se ha demostrado que el empleo es una parte clave de la recuperación y es fuertemente relacionado a la salud, satisfacción de la vida, y la longevidad, pero los efectos de LME pueden presentar obstáculos para obtener y mantener un trabajo. Un reciente estudio financiado por NIDILRR preguntó a las personas con LME sobre esas barreras, y cuales comportamientos de salud y estrategias de gestión de la salud que ellos encontraron ser críticos para el mantenimiento del empleo.

Los investigadores del proyecto sobre [El Empleo Exitoso y la Vida Laboral con Calidad Después de una Severa Discapacidad Debida a LME](#) reunieron seis grupos de enfoque de personas con LME que tenían 10 o más años después de la lesión. Todos los participantes de los grupos de enfoque trabajaron en algún momento después de sus lesiones. Los participantes discutieron los factores personales, ambientales, y relacionados con la política que afectaron su habilidad de encontrar un trabajo y mantener o avanzar en su empleo. Algunos participantes también discutieron sus razones para abandonar el trabajo. Una de las principales conclusiones que surgió de estas discusiones fue la relación entre el empleo y los comportamientos asociados con la gestión de la salud física y el funcionamiento. Los comportamientos de salud en que se participan después de LME pueden proteger contra cualquiera o aumentar los riesgos de condiciones secundarias. Por ejemplo, fumar, el consumo excesivo de alcohol, y el uso de medicamentos de receta han sido identificados como factores de riesgo mientras que las horas cada día que uno está fuera de la cama, el ejercicio, y la dieta parecen tener un efecto protector.

De las discusiones de los grupos de enfoque, los investigadores identificaron cuatro temas relacionados con la administración de LME que parecen tener un impacto particular sobre el empleo. Estos temas se discuten a continuación:

- Volver a aprender sobre el propio cuerpo y la forma de hacer las cosas: Los participantes dijeron que tenían que encontrar la manera de funcionar en sus vidas cotidianas y desarrollar rutinas diarias que apoyarían el empleo antes de pensar en regresar al trabajo. Necesitan aprender de nuevo a su cuerpo y como funciona y luego acondicionarlo para satisfacer las demandas de empleo.
- Comportamientos de salud general y bienestar: Los participantes informaron que la realización de las tareas de salud general y bienestar sobre una base regular, tales como cuidar la piel o hacer ejercicio, tuvieron un impacto positivo en el

empleo mediante la reducción de tiempo fuera del trabajo. Los participantes también estresaron la importancia de aprender como interactuar con los proveedores de atención y los asistentes de cuidado personal, ya que el empleo es a menudo dependiente de los cuidadores fiables y cualificados.

- Comunicación, educar a los demás, y abogacía: Los participantes indicaron que las habilidades de comunicar y auto-defender eran útiles para la gestión de buena salud después de LME. Estas habilidades parecen ser críticas para mantener el empleo, particularmente en pedir adaptaciones en el trabajo. Estresaron la importancia de interactuar con confianza y asertividad y la construcción de relaciones con los empresarios.
- Condiciones secundarias y envejecimiento con LME: Muchos participantes informaron que los problemas secundarios de salud pueden ser el resultado de su incapacidad de realizar las tareas necesarias para mantener la salud y los retos de salud adicionales que surgieron. Con frecuencia, los participantes indicaron que era el envejecimiento y el deterioro físico asociado, incluyendo la fatiga, que los llevó a terminar su empleo. Otros participantes que abandonaron el trabajo después de experimentar condiciones secundarias estaban interesados en volver a trabajar, pero fueron cautelosos acerca de cómo hacerlo, por temor de experimentar problemas otra vez o por la pérdida de compensación y beneficios.

Según los autores, estos temas destacan los tipos de comportamientos que las personas con LME necesitan dominar y su impacto en volver a trabajar, así como mantener, o decidir de dejar, el empleo. Los investigadores encontraron que el aprendizaje de estas habilidades y comportamientos de salud podría permitir a los individuos mantener el empleo después de LME y podría ser utilizado como el enfoque de intervenciones que son proporcionadas después de una lesión.

Con base en los resultados de los grupos focales, los autores recomendaron varias áreas donde los programas de educación y formación pueden mejorar el empleo para personas con LME.

- Abordar las cuestiones de salud y habilidades de gestión tempranamente después de LME: Los autores identificaron la importancia de abordar las cuestiones relacionadas a la salud y enseñar habilidades de gestión de la salud después de una lesión para que las personas con LME tengan la oportunidad de aprender de nuevo sus cuerpos y como gestionar su salud, mientras que cumplen las demandas del empleo.
- Equilibrar el empleo con buenas habilidades de salud: Una vez que están en el trabajo, las personas deben aprender a equilibrar el empleo con una buena gestión de la salud y buenas actividades de bienestar, con asistentes de cuidado personal cuando sea necesario, y deben buscar oportunidades para gestionar continuamente su salud y función en el ambiente laboral.

- Usar buenas habilidades de comunicación y abogacía: Las personas deben aprender cómo comunicarse con los supervisores, colegas de trabajo, y otros en el ambiente laboral, para educarlos sobre y abogar para las adaptaciones apropiadas para mantener el empleo.

Los autores encontraron una fuerte relación entre la mala salud (ya sea asociada con condiciones secundarias o envejecimiento) y la decisión de abandonar el empleo. Las intervenciones de gestión de salud en esta área pueden estar dirigidas a enfoques flexibles para permanecer en el trabajo, las resoluciones de problemas en el trabajo, la alteración de factores ambientales, y reducir la ansiedad y el miedo a perder los beneficios para aquellos que quieren volver a trabajar. Equilibrar la salud y el trabajo después de LME es dependiente en conocer el propio cuerpo y sus limitaciones, participando en el bienestar y monitorear los efectos del envejecimiento, y ser un fuerte defensor de sí mismo. Los participantes del estudio destacaron como el éxito requiere asumir la responsabilidad de hacer estas acciones. Según los autores, los participantes en este estudio también abordaron la importancia de gestionar la salud emocional y psicológica mientras se unían o regresaban a la fuerza laboral, que será el tema de un próximo artículo en la misma revista.

Obtenga Más Información:

El proyecto Empleo Exitoso Después de LME: Más Allá de 90 Días ofrece una serie de videos con entrevistas de personas con LME sobre sus experiencias con la vuelta al trabajo, así como los consejeros de rehabilitación vocacional y especialistas de empleo: http://academicdepartments.musc.edu/chp/Health_Employment_Longevity_Project/Beyond90Days/Media/ (En inglés).

La Red de Adaptación Laboral ayuda a los empleados con discapacidades y sus empresarios en identificar las adaptaciones apropiadas para mantener un lugar de trabajo inclusivo: <http://www.askjan.org> (En inglés).

Las personas que han sido recientemente lesionadas pueden desear solicitar la Nueva Mochila de Comenzar para la Vida Después de LME de "United Spinal", una colección de recursos esenciales para aprender el "normal nuevo" de la vida después de una lesión: <http://spinalcord.org/backpack/> (En inglés).

Obtenga Más Información Sobre el Estudio:

Meade, Michelle A., Reed, Karla S., Krause, James, S. (2016). [El impacto de los comportamientos de salud y gestión de la salud en el empleo después de LME: La salud física y el funcionamiento.](#) Temas en la rehabilitación de la lesión de la médula espinal, 22(1), Pgs. 39-48. Este artículo está disponibles de la colección de NARIC bajo el número de acceso J73146.

Enfoque en la Investigación es una publicación del Centro Nacional de Información sobre la Rehabilitación (NARIC por sus siglas en inglés), una biblioteca y centro de información centrado en la investigación de discapacidad y rehabilitación, con un enfoque especial en la investigación financiada por NIDILRR. NARIC proporciona información, referencia, y entrega de documentos sobre una amplia gama de temas de discapacidad y rehabilitación. Para obtener más información sobre este estudio y el trabajo de la gran comunidad de concesionarios de NIDILRR, visite NARIC en <http://www.naric.com/?q=es/paginaprincipal> o llame al 800/346-2742 para hablar con un especialista en información.

NARIC opera bajo un contrato del Instituto Nacional de la Investigación sobre la Discapacidad, Vida Independiente, y Rehabilitación (NIDILRR por sus siglas en inglés), Administración para la Vida Independiente, Departamento de Salud y Servicios Humanos, contrato #GS-06F-0726z.

Keywords: empleo, lesión de la médula espinal, LME, salud, bienestar