



# CÁNCER EN EL TRABAJO

Consejos para empleados  
diagnosticados de cáncer

## Comunicación de su diagnóstico

Recibir un diagnóstico de cáncer puede ser extremadamente abrumador. Planificar cómo proceder y dedicar tiempo a preparar lo que va a decir y cómo va a dar la noticia a su empleador y/o compañeros de trabajo puede ayudarle a facilitar la comunicación de su situación. Aquí encontrará algunas **pautas para ayudarle a prepararse para afrontar un amplio abanico de respuestas y emociones.**



### ¿Debo informar a mi empleador y/o compañeros sobre mi diagnóstico?

Para ayudarle a prepararse, hable con su equipo médico para obtener toda la información necesaria sobre su estado de salud, qué esperar y cómo podría afectar su tratamiento a su capacidad para trabajar. **Recuerde que las cosas pueden cambiar durante y después del tratamiento.**

**No está obligado a comunicar y compartir todos los detalles de su diagnóstico y tratamiento con su empleador, a menos que lo desee.** No obstante, **mantener una comunicación bidireccional y honesta con su empleador puede ayudarle a conocer qué tipo de apoyo puede necesitar.** Esto puede incluir hacer ajustes y cambios razonables en su trabajo para ponerle las cosas más fáciles.

### ¿A quién debo informar en el trabajo y cómo?

**Informar inmediatamente a su empleador de que tiene cáncer es una opción totalmente personal.** El diagnóstico de cáncer es difícil de abordar, y es comprensible que se sienta incómodo o nervioso con la idea de comunicar su estado de salud a su empleador y/o compañeros. Por otro lado, **también es posible que valore el apoyo que su responsable/supervisor y sus compañeros de trabajo pueden demostrarle.**

**A continuación encontrará algunas preguntas que pueden ayudarle a prepararse para comunicar su diagnóstico:**



- ¿Cuál es la naturaleza de mi relación con mi empleador y mis compañeros?
- ¿Quién es la persona clave que será responsable de llevar a cabo los ajustes y modificaciones que pueda necesitar en el trabajo debido a mi afección médica?
- ¿Hay alguna otra persona en el trabajo, además de la persona clave, que pueda brindarme apoyo emocional y práctico?
- ¿Cuál sería el mejor enfoque para sentirme más cómodo a la hora de comunicar el diagnóstico a mi empleador? (por ejemplo, una reunión presencial, una conversación telefónica, una videoconferencia, un correo electrónico o un mensaje de texto, etc.)
- ¿Preferiría estar solo en esa conversación o me vendría bien estar acompañado de una persona de confianza? De ser así, ¿a quién querría a mi lado?
- ¿Qué preguntas podrían hacerme y cómo podría responder?
- ¿Cómo puedo mantener una línea de comunicación abierta con mi empleador y/o mis compañeros de trabajo, especialmente durante (los posibles) largos períodos de ausencia?

### ¿Qué información y cuánta información debo compartir y preguntar?

**Lo que usted diga y cuánto le diga a su empleador sobre su diagnóstico va a depender de varios factores,** incluido el tipo de relación que usted tenga con su empleador y el tipo de efectos que el tratamiento pueda tener en su propia salud y seguridad y en la de sus compañeros de trabajo. Recuerde que comunicar su diagnóstico a su empleador no significa que sus compañeros también tengan que saberlo. **Su supervisor, responsable o empleador no puede utilizar ni divulgar su información médica a terceros a menos que usted dé su consentimiento expreso.**

**Si decide compartir la noticia, puede plantearse comunicar información sobre:**



- los síntomas que está experimentando
- su diagnóstico
- el tipo de tratamiento(s), los posibles efectos secundarios y cómo estos pueden afectar su salud física, a su bienestar emocional y, en concreto, a su asistencia, productividad y rendimiento en el trabajo
- el tiempo de baja que puede necesitar y cuándo es probable que se reincorpore al trabajo a la vista de la información de la que dispone

Puede plantearse la posibilidad de preguntar sobre:



- ajustes en el trabajo, descansos adicionales (debido a dolor o fatiga, o para asistir a citas médicas), reducción de jornada, teletrabajo, trabajo a tiempo parcial, cambios en el lugar de trabajo (por ejemplo, silla adecuada, escritorio con altura ajustable o herramientas de trabajo ergonómicas) o cualquier otra necesidad que usted pueda prever
- el apoyo que pueda necesitar para llevar a cabo sus obligaciones y tareas asignadas
- los beneficios a los que puede acceder, así como los derechos de los empleados y las políticas de la empresa en materia de indemnización por enfermedad, ausencia laboral, salud laboral, programas de asistencia, etc.

**Puede ser útil anotar todo lo que quiere decir antes de compartir su diagnóstico por primera vez con su empleador.** También puede escribir de antemano cualquier pregunta e inquietud que tenga, **así como cualquier cambio que se haya acordado sobre su trabajo después de la conversación con su empleador.**

## Trabajar durante el tratamiento

**Poder trabajar durante el tratamiento va a depender de varios factores**, incluidas las recomendaciones de su equipo médico, el tipo y estadio del cáncer, el tipo de tratamiento al que vaya a someterse y sus efectos secundarios, su salud general y sus preferencias, el tipo de trabajo que realice y las políticas de la empresa en materia de indemnización por enfermedad, ausencia laboral y salud laboral.



### ¿Cómo puedo decirle a mi empleador que puedo seguir trabajando durante el tratamiento, si mi médico lo aconseja?

Antes de dirigirse a su empleador, **debe preguntarle a su equipo médico cómo van a afectar la enfermedad y su tratamiento a su desempeño laboral, cómo de mal puede sentirse y si va a poder seguir trabajando durante el tratamiento.**

Si el médico le aconseja que puede seguir trabajando durante el tratamiento y usted decide hacerlo, puede hablar con su empleador y/o con el departamento de Recursos Humanos (si lo hubiera) sobre las opciones adecuadas para ayudarle a encontrar un equilibrio entre el trabajo y el tratamiento.

#### Prepárese para la conversación:

- ¿Qué debe saber mi responsable/supervisor sobre mi afección médica y cómo mi tratamiento podría afectar mi desempeño laboral?
- Comunico a mi responsable/supervisor que mis condiciones físicas y psicológicas pueden cambiar día a día y durante un período prolongado.
- Si necesito apoyo en el trabajo durante el tratamiento, doy el primer paso y me comunico con mi responsable/supervisor, incluso si no me resulta fácil.



#### A continuación encontrará una lista de comprobación que puede ayudarle a prepararse para superar el cáncer:

- Llevo un registro de mi programa de tratamiento y apunto todos los efectos secundarios que experimento, ya que esta información puede ser útil para planificar mis compromisos laborales en torno a mis necesidades de salud.
- Exploro todas las opciones, como ajustes en el trabajo, reducción de jornada, la opción del teletrabajo o cualquier otra adaptación razonable que pueda permitirme trabajar eficazmente y con facilidad durante el tratamiento.
- Si es posible, programo mis tratamientos de tal manera que me permita disponer de cierto tiempo de recuperación. Para ello puedo programar tratamientos como quimioterapia a última hora del día, al final de la semana o antes de un día en el que pueda trabajar desde casa.
- Me preparo para la eventualidad de que experimente cambios físicos y psicológicos radicales durante el curso de mi tratamiento. Mantener una línea de comunicación abierta con mi empleador y mis compañeros durante este tiempo puede garantizar un apoyo óptimo.
- Establezco y mantengo límites cuando siento que no puedo cumplir física o mentalmente lo que se me pide. Me cuido y, aunque no sea fácil, pido el apoyo que necesito. Comparto mis problemas con mi responsable/supervisor, que podrá identificar a un compañero en el que delegar mis tareas.
- Le pido a mi responsable que programe reuniones periódicas para analizar cómo estoy llevándolo, cómo afrontar los desafíos y otros cambios y ajustes que puede llevar a cabo para ayudarme.



## Reincorporación al trabajo después del tratamiento

Una vez que se sienta preparado para volver al trabajo cuando haya finalizado el tratamiento, **infórmese sobre las directrices y políticas laborales pertinentes que pueden ayudarle a prepararse para reincorporarse completamente a su vida laboral.**



Su equipo, supervisores y responsables podrían reaccionar a su reincorporación al trabajo de manera reservada. **Comunique proactivamente sus necesidades a sus responsables, supervisores y compañeros para facilitar un correcto proceso de reintegración.**

#### A continuación encontrará una lista de comprobación que puede ayudarle a preparar su vuelta al trabajo después del tratamiento:

- Hablo de mi plan de reincorporación lo antes posible con mi empleador e informo a mi responsable/supervisor sobre mi estado de salud y sobre cualquier efecto secundario tardío que aún esté experimentando (por ejemplo, fatiga, dolor, dificultad de concentración sin descansos, posibilidad de movimiento limitado, etc.)
- Si no estoy seguro de mi capacidad para reincorporarme completamente al trabajo, hablo con mi responsable/supervisor de las posibles opciones y ajustes temporales (por ejemplo, tareas más livianas/diferentes, cambios en el lugar de trabajo, reincorporación gradual al trabajo, ajustes en la descripción de mi trabajo, tiempo parcial, etc.)
- Expreso mis inquietudes y aclaro qué funciona bien y qué debe adaptarse en el trabajo durante las reuniones periódicas con mi responsable/supervisor
- Me tomo el tiempo necesario para cuidar de mí mismo a fin de minimizar el estrés y sobrellevar mejor mi reincorporación al trabajo (por ejemplo, llevar una dieta saludable, hacer actividad física regularmente, relajarme después del trabajo, etc.)



**« Mis compañeros me cubrieron y mi trabajo se redistribuyó mientras estuve de baja por enfermedad. No fue necesario sustituirme. Tuve contacto regular con el equipo durante todo el tratamiento. »** Ingeniera técnica en una industria agroalimentaria diagnosticada de cáncer de mama





## ¿Desea obtener más información?

Si necesita orientación para volver al trabajo, puede ponerse en contacto con la asociación contra el cáncer o con cualquier organización de pacientes nacional o regional para recibir apoyo.

En el **sitio web de la ECL** encontrará una lista no exhaustiva de las asociaciones contra el cáncer regionales y nacionales en Europa.

## Acerca de este folleto

Este folleto ha sido elaborado por el **ECL Patient Support Working Group (PSWG)**, una red independiente formada por expertos en asistencia oncológica de toda Europa que colaboran juntos para desarrollar guías de buenas prácticas y materiales informativos para sensibilizar sobre una amplia gama de problemas de calidad de vida y supervivencia, así como para mejorar la calidad de la asistencia oncológica en Europa. Para más información, póngase en contacto con: **[ECL@european-cancer-leagues.org](mailto:ECL@european-cancer-leagues.org)**.

Este folleto ha sido traducido al español por la **Asociación Española Contra el Cáncer**.

El folleto ha sido revisado y aprobado por las siguientes organizaciones:

