



thewellproject

Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)  
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/considerar-el-regreso-al-trabajo>

## Considerar el regreso al trabajo

Submitted on Jul 7, 2023

Image



©Shutterstock.com/Blue Titan | Pose por modelo

*Read this fact sheet [in English](#)*

#### Índice

- [¿Está lista para volver al trabajo?](#)
- [¿Qué trabajo quiere hacer?](#)
- [Solicitar un trabajo](#)
- [Cuidar de sí misma](#)

Muchas personas que viven con el VIH están teniendo vidas más largas y más saludables debido al éxito de los nuevos medicamentos contra el VIH. Además, los medicamentos nuevos contra el VIH, a menudo tienen [efectos secundarios](#) menos graves o problemáticos que los medicamentos contra el VIH más antiguos. Por lo tanto, muchas personas viviendo con VIH y que posiblemente se sintieron muy enfermas e incapaces de trabajar cuando se les diagnosticó por primera vez, ahora se sienten lo suficientemente bien como para considerar volver a trabajar.

**Nota:** La mayoría de la información a continuación se aplica en los EE.UU.

## ¿Está lista para volver al trabajo?

Volver al trabajo y sentirse productiva puede aumentar su confianza, al igual que su ingreso, y hacer que se sienta mejor consigo misma. Sin embargo, la idea de reincorporarse al campo laboral también puede generar temores y preocupaciones. Antes de dar el paso, aquí hay algunas preguntas simples para ayudarle a comenzar:

- ¿Qué piensa su proveedor de salud sobre su regreso al trabajo? Las opiniones de su proveedor sobre su preparación para el trabajo, incluido qué tipo de trabajo y cuántas horas por semana, probablemente se basarán en su estado general de salud y las tendencias en su conteo de [CD4](#) (células T) y [carga viral](#).
- ¿Ha evaluado su resistencia (nivel prolongado de energía)? Muchos consejeros de trabajo recomiendan ser voluntarios por un tiempo para prepararse para trabajar a tiempo completo. Si se ofrece como voluntaria para una organización que le gusta, es posible que le ofrezcan un trabajo allí en el futuro. Comience con un horario de medio tiempo y gradualmente agregue más horas por semana para evaluar sus niveles de energía.
- ¿Por qué quiere trabajar? "Necesito un trabajo por el dinero" es una buena razón para trabajar, pero no la única. Muchas personas viviendo con VIH que trabajan, indican que la estructura de un trabajo les ayuda a [adherirse](#) a su tratamiento (tomar medicamentos para el VIH correctamente) y a mantener un estilo de vida saludable. Para otras, un trabajo proporciona un sentido de propósito o un grupo social con un sentido de pertenencia que puede ser un tipo de familia. ¿Qué quiere que su trabajo haga por usted?
- ¿Tiene suficiente [apoyo](#) (*en inglés*) en casa o en un círculo íntimo de amigos? Si el trabajo hace que sea más difícil hacer algunas de sus tareas diarias, ¿contará con la ayuda de familiares o amigos?
- ¿Cómo afectará el trabajo su habilidad para obtener [beneficios públicos](#) (*en inglés*), por ejemplo, la Seguridad Social?
- ¿Cómo el posible seguro médico a través de un empleador puede afectar sus posibilidades de permanecer con sus actuales proveedores de atención médica?
- ¿Es probable que el trabajo que está considerando se realice a distancia (desde casa) o en persona? Si es en persona, ¿qué precauciones sanitarias (por ejemplo, relacionadas con el COVID-19 u otras enfermedades virales) podría exigir su futuro empleador?
- Si es en persona, ¿cómo irá o volverá del trabajo? Si tomará transporte público, ¿se siente cómoda con las precauciones sanitarias tomadas por su sistema de transporte local?

## ¿Qué trabajo quiere hacer?

Si identifica qué tipo de trabajo desea hacer y qué espera obtener del trabajo, es más probable que usted encuentre un trabajo. Es posible que desee pensar en lo que espera aprender, cómo esto puede ampliar sus habilidades y qué beneficios podría disfrutar al trabajar.

También puede ser útil considerar:

- Su personalidad y habilidades, para que pueda combinar lo que le gusta hacer con la descripción del trabajo
- Qué tipo de trabajo le gustaría hacer. Un trabajo que se disfruta le da energía, mientras que un trabajo que no le gusta drena su energía.
- Hablar con otras personas viviendo con VIH que están trabajando – sobre sus trabajos, sus rutinas, sus desafíos y éxitos

Algunas personas pueden sentirse mejor pero no lo suficientemente bien como para volver a su línea de trabajo habitual. En este caso, puede ser útil pensar en regresar a la escuela o volver a capacitarse. En los EE.UU., cada estado tiene un programa de rehabilitación vocacional (capacitación para otro trabajo) que ayuda a las personas con discapacidades a volver a capacitarse o encontrar un trabajo apropiado. Para más información sobre estas opciones, favor de leer nuestra hoja informativa sobre [considerar la educación o capacitación](#).

## Solicitar un trabajo

En los EE.UU., las personas con discapacidades, incluido el VIH, están protegidas de la discriminación laboral según la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). En otras palabras, su diagnóstico de VIH es confidencial (privado). No tiene que [divulgar](#) su diagnóstico a un empleador potencial o actual. Si no ha tenido ningún síntoma o enfermedad relacionada con el VIH y no toma medicamentos que estén afectando su desempeño laboral, usted no tiene que informarle a su empleador. Para más detalles, favor de leer nuestra hoja informativa sobre [los derechos y las responsabilidades dentro del trabajo](#) (*en inglés*) en EE.UU.

*Nota:* Cada país tiene sus propias leyes sobre el empleo y el estado de VIH. En algunos lugares, vivir con VIH puede significar que no le contraten debido a su estado de VIH.

Aquí hay algunos posibles puntos difíciles:

- *El formulario de solicitud.* Algunos formularios de solicitud le preguntan si tiene alguna condición médica que pueda interferir con la realización del trabajo. Aunque puede sentir la necesidad de divulgar su diagnóstico, **no** es necesario decirle a un empleador que usted está viviendo con VIH. Muchas personas que viven con VIH trabajan productivamente durante años sin que el VIH se convierta en un problema. El formulario de solicitud le pregunta sobre condiciones que le **impedirían** hacer el trabajo. No es aconsejable solicitar un trabajo que sabe que no puede hacer. Para todos los demás trabajos, la respuesta a esta pregunta de la solicitud es "no".
- *La entrevista.* Si no ha trabajado por más de un par de meses, es importante prepararse para las preguntas razonables sobre por qué no ha estado trabajando. Las preguntas razonables de un entrevistador podrían ser: "¿por qué estuvo fuera del trabajo durante dos años?" o "¿puede explicar qué estuvo haciendo durante los cinco meses entre su trabajo en (Compañía 1) y su trabajo en (Compañía 2) en 2011?". Estas preguntas pueden dar miedo, pero puede manejarlas bien si piensa y ensaya las respuestas con anticipación. Por ejemplo, cuando se le pregunte acerca de una brecha de empleo, diga con calma y confianza que "estaba lidiando con un problema de salud familiar".

Aunque es ilegal que los entrevistadores hagan preguntas sobre sus condiciones médicas, algunos entrevistadores aún lo hacen. En este caso, responda simplemente que no hay ninguna barrera para que haga todo el trabajo (por ejemplo, "puedo asegurarle que puedo realizar todos los deberes de este trabajo").

- *La encuesta de salud previa al empleo que le pide que enumere todos los medicamentos.* Lleve el formulario a su proveedor de salud y pídale que lo complete. Puede alentar a su proveedor a escribir algo como "(Su nombre) está bajo mi cuidado y no toma medicamentos recetados que interferirían con el cumplimiento de las funciones esenciales de este trabajo". No es necesario ni recomendable que incluya todos sus medicamentos. No son asunto del empleador.
- *El examen físico previo al empleo.* Si su nuevo trabajo requiere una prueba física o de laboratorio previa al empleo, es probable que sea porque el empleador está tratando de averiguar si usa drogas ilícitas. Una prueba de VIH requeriría su consentimiento (acuerdo) por escrito y sería un gasto sin sentido. Puede hablar con su farmacéutico antes de hacerse la prueba de drogas y preguntar si alguno de sus medicamentos contra el VIH puede dar lugar a una prueba de drogas ilícitas falsamente positiva. Si es así, pregunte por el nombre de una prueba de drogas alternativa. Dígale al examinador que necesita la prueba alternativa para un resultado válido. No es necesario decirle sobre el medicamento o su diagnóstico.
- *Registrarse para beneficios de empleados.* Si encuentra un trabajo con beneficios, es importante que no mienta en los formularios de solicitud de seguro de salud, vida o discapacidad. Mentir en estos formularios se llama fraude y es un crimen. Si encuentra una pregunta directa sobre el VIH u otras preguntas de diagnóstico, pregunte cómo se protegerá su

privacidad o confidencialidad. Solo entregue el formulario cuando obtenga una buena respuesta.

Para ver una recopilación de listas de trabajo, organizaciones, programas, investigaciones y esfuerzos de defensa relacionados con el empleo y el VIH, consulte nuestro recurso sobre la [capacitación económica de las personas viviendo con VIH](#) (en inglés).

## Cuidar de sí misma

Una vez que encuentre un trabajo, es importante recordar que fue contratada por sus habilidades. Sin importar lo que Ud. cree acerca de revelar su estado de VIH en el trabajo, mantenga el enfoque en su desempeño. Si desea divulgar su diagnóstico en el trabajo, puede considerar esperar unos meses para conocer a sus compañeros de trabajo y tener una idea de cómo podrían responder a la noticia de que está viviendo con VIH.

Si le revela su diagnóstico a un compañero de trabajo, prepárese para que todos los compañeros de trabajo conozcan su estado de VIH. Además, aunque los supervisores, gerentes, personal de recursos humanos y funcionarios de la compañía a cargo de las relaciones laborales pueden estar obligados por ley a mantener su diagnóstico privado si usted les dice, no todos siguen las leyes y obedecen las reglas.

En los EE.UU., no hay mecanismos automáticos para divulgar su diagnóstico de VIH en el trabajo. Usted **no** está obligada a divulgar su diagnóstico en el trabajo, incluso si:

- Está sangrando
- Necesita un cambio razonable en el lugar de trabajo o la manera en que se hacen las cosas para que pueda seguir trabajando. Esto se llama "acomodación razonable" y tiene la intención de brindarle a alguien con una discapacidad la misma oportunidad de hacer el trabajo que una persona sin discapacidad. En Estados Unidos, las personas viviendo con VIH están protegidas por la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Aunque no es necesario que divulgue su diagnóstico al solicitar una acomodación, es su responsabilidad solicitar una acomodación si la necesita.
- Los [efectos secundarios](#) le causaron llegar tarde al trabajo
- La están considerando para un ascenso
- Necesita un período de descanso para adaptarte a nuevos medicamentos

Si está pensando en volver al trabajo o en regresar a un trabajo de tiempo completo después de un período de empleo de tiempo parcial, hable con su proveedor de salud para que tenga la mejor posibilidad de mantenerse saludable durante su transición al trabajo. Un cambio en el empleo o el estado de empleo se considera un importante estresor de la vida, incluso cuando el nuevo trabajo es algo totalmente positivo y maravilloso. Por lo tanto, es importante prepararse, planificando con anticipación, asegurándose de contar con suficiente apoyo y recordando que está bien ir despacio y ser amable consigo misma.

Traducción y Adaptación por Valeria Martínez, MSII y Carmen D. Zorrilla, MD del Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.

## Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con el regreso al trabajo.

- [¿Regresar al trabajo? \(Una Chica Como Yo\)](#)
- [Empleo y salud \(HIV.gov\)](#)

- [Ponerse a trabajar: El valor del trabajo \(Departamento de Vivienda y Desarrollo...](#)
- [Coalición Nacional de Trabajo Positivo](#)
- [VIH Work Ready \(Vida Positiva NSW, Australia\)](#)
- [Trabajar con el VIH: Cuestiones para las personas con VIH/SIDA que contemplan \(...\)](#)
- [El empleo y vivir con VIH/SIDA: Guía de recursos \(Departamento de Trabajo de EE...](#)
- [¿Tiene que divulgar su estado de VIH a un empleador? \(aidsmap\)](#)
- [Proyecto Phoenix Rising contra el VIH/SIDA](#)
- [Red de Acomodación Laboral](#)
- [Volver al trabajo con VIH: Impacto en los beneficios gubernamentales \(Centro de...](#)
- [VIH y empleo \(Departamento de Trabajo de EE.UU.\)](#)
- [Preguntas y respuestas: La Ley de Estadounidenses con Discapacidades y las pers...](#)
- [Viviendo con HIV: Sus Derechos Legales en el Trabajo Bajo la Ley ADA \(EEOC\)](#)



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.