



CANCER+
CAREERS

GUÍA DE SUPERVIVENCIA

**VIVIR CON EL CÁNCER COMO
ENFERMEDAD CRÓNICA**

Los avances médicos están convirtiendo una enfermedad antes incurable en una enfermedad crónica. Aquí, cinco estrategias para ayudarte a superar los obstáculos en el trabajo.

Por Jo Cavallo; Traducción por Yuliana Gómez

Un diagnóstico de cáncer antes significaba una sentencia de muerte. Afortunadamente, los avances médicos, especialmente en el desarrollo de tratamientos concentrados efectivos, permiten que cada vez más, los pacientes de cáncer puedan vivir vidas largas y plenas. Sin embargo, vivir con una enfermedad crónica tiene sus retos.

Las preocupaciones por el pronóstico a largo plazo de tu salud y cómo tu carrera se verá afectada pueden ser una presencia constante. Quizás temas que al renunciar o al perder tu trabajo, la posibilidad de encontrar otro empleo, especialmente uno con el equivalente de salario y beneficios, será muy difícil. O tal vez estés preocupado por tener que cambiar cómo y cuánto trabajas. No temas; a continuación, te proveemos cinco estrategias para ayudarte a sobrellevar los problemas comunes que enfrentan los sobrevivientes en el trabajo.

TEMA NÚMERO 1

INCORPORAR EL CÁNCER A TU CARRERA

Muchos empleados y empleadores tienen inquietudes sobre cómo manejar un diagnóstico de cáncer en el trabajo y tienen ansiedad sobre cómo impactará la productividad en el trabajo. Y con una tasa tan alta de desempleo, los empleadores saben que hoy en día tienen una lista mucho más larga de trabajadores disponibles altamente capacitados. Para combatir estos obstáculos, necesitas entender la cultura de tu organización y hacer los ajustes necesarios.

PASOS A TOMAR

CONOCE TUS DERECHOS LEGALES. La Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA por sus siglas en inglés) protege a los empleados contra la discriminación en el trabajo, incluyendo reglas en cuanto a contrataciones, despidos y ascensos, y requiere que los empleadores hagan acomodaciones razonables para que los empleados con discapacidades —y el cáncer puede calificar como una discapacidad bajo la ADA— puedan funcionar en su lugar de trabajo. Sin embargo, la ADA no aplica si ya no eres capaz de cumplir las funciones esenciales de tu trabajo. Para averiguar más sobre la ley y cómo se ajusta para ti, Triage Cancer tiene varios recursos gratis en español visitando www.triagecancer.org/espanol. O visita www.ada.gov/publicat_spanish.htm.

Por favor notar que la información en esta publicación está diseñada para proveer información general sobre los temas presentados. Es provista con el entendimiento que Cancer and Careers no está dando ningún servicio legal o profesional por medio de la información en toda esta publicación. La información provista no debe ser usada en ningún momento para substituir servicios profesionales. Cancer and Careers recomienda buscar información apropiada de alguien profesional que pueda contestar cualquier pregunta sobre alguna situación específica. © Cancer and Careers 2021

INCORPORAR EL CÁNCER A TU CARRERA

MANTÉN LAS LÍNEAS DE COMUNICACIÓN ABIERTAS. Lo más probable es que tu cáncer requerirá observación frecuente por parte de tu oncólogo y tratamiento constante para mantenerlo estable; así que pregúntale a tu equipo médico que te dé información específica acerca de cómo tu plan de tratamiento puede afectar tu trabajo, especialmente qué tan frecuentemente tendrás que estar fuera de la oficina en terapia y los efectos secundarios de los tratamientos que necesitarás. Luego, si has optado por revelar tu diagnóstico en el trabajo, programa una reunión con tu jefe para dialogar acerca de tu situación médica y cómo impactará tu carga de trabajo diario, así como para hablar sobre cómo tu compañía trata a otros empleados en situaciones similares. Por ejemplo, ¿sería posible trabajar desde tu casa en los días que le siguen al tratamiento si los efectos secundarios son un problema? ¿O podrías reemplazar las horas perdidas de trabajo cuando tienes que ir a una cita médica?

Después de hablar con tu jefe, asegúrate de tomar notas de lo que se trató en tu conversación y mantén un historial de cualquier información pertinente, especialmente

“ Piensa en lo que es verdaderamente importante para ti en el próximo trabajo. ”

evaluaciones de tu funcionamiento recientes y cualquier declaración positiva acerca de tu trabajo, así como pruebas de cualquier señal de que estás siendo discriminado. Tener estos archivos detallados puede ser muy valioso si alguna vez llegarás a tener problemas con tu empleador.

MANTÉN UNA BUENA RELACIÓN CON TU JEFE. Establecer una buena relación con tu jefe es beneficioso para cualquier empleado, pero quizás aún más cuando tienes un diagnóstico médico como el de cáncer. Si se llevan bien, tu empleador estará más dispuesto a trabajar contigo para acomodar tus necesidades. Para ayudar a mantener la relación con tu jefe positiva, muestra buenos modales en el trabajo, infórmale a tu jefe inmediatamente de cualquier cambio en tu estado de salud, y trata de resolver las cuestiones de trabajo por tu propia cuenta. Si no puedes, asegúrate de ofrecer soluciones o pedir recomendaciones.

PREGUNTA CÓMO MEDIRÁN TU FUNCIONAMIENTO. Muchas compañías evalúan los logros de sus empleados en base a su productividad y los resultados ganados en vez de enfocarse en el número de horas que pasan en la oficina; así que es de suma importancia que entiendas los criterios que tu jefe utilizará para evaluar tu trabajo. Lo importante es asegurarte de que, aunque no puedas estar en la oficina diariamente, que aun serás considerado un empleado valioso siempre y cuando la calidad de tu trabajo se mantenga alta, sea estable, y llegue o se pase de los niveles establecidos por tu compañía.

EVITA ARRIESGAR TU CARRERA. Es tu decisión si deseas o no ser abierto sobre tu diagnóstico. Sin embargo, si tú sientes que el ser completamente abierto con tu empleador podría ponerte en riesgo de perder tu trabajo o de sufrir un descenso en tu posición, otra estrategia sería pedir una reducción en los días de tu semana o tratar de llegar a un acuerdo de trabajar un cierto número de días por mes desde tu casa. De esta manera tendrás la flexibilidad que necesitas para programar tus visitas al médico o de recuperarte de los tratamientos; así protegerás tu trabajo y mantendrás la compañía satisfecha al mismo tiempo.

TEMA NÚMERO 2

ENFRENTARTE A COMPAÑEROS DE TRABAJO RESENTIDOS

Para los sobrevivientes de cáncer que tienen que ausentarse del trabajo para recibir tratamiento, no es solo el miedo a perder el trabajo lo que les preocupa, sino que también pueden tener que lidiar con compañeros de trabajo que resientan que hayan acortado las jornadas laborales o que tenga la oportunidad de trabajar desde sus hogares. También puede ser que piensen erróneamente que ellos recibirán parte de tu carga de trabajo. Si tu empleador hace concesiones por su cuenta, te puede poner en una situación difícil, y hasta puedes escuchar comentarios de tus compañeros, como, “Debe ser bueno poderse ir a casa a esta hora”. Tendrás que manejar la situación con mucha delicadeza para mantener la paz.

PASOS A TOMAR

HABLA CON TUS COMPAÑEROS DE TRABAJO. Explícales tu situación para que ellos sepan qué esperar, y déjales saber cómo piensas hacer tu trabajo. Si encuentras que los sentimientos de un colega hacia tu cáncer están hiriéndote, intenta hablar con esa persona frente a frente. En vez de ser defensivo, párate fuerte y di algo como: “Comprendo que nunca has caminado en mis zapatos, pero esta situación es una realidad para mí y esto es lo que tengo que hacer para lidiar con ella; apreciaría si dejaras de hacer comentarios”.

PIDE AYUDA DE LOS DIRECTORES DE TU EMPRESA. Si no puedes resolver los problemas por tu cuenta, pide orientación del supervisor del departamento de recursos humanos.

TEMA NÚMERO 3

PLANEA TU FUTURO PROFESIONAL

Lo más importante que debes tener en mente, dicen los expertos, es que ahora es el tiempo para planear tu futuro profesional. Es cierto, todos debemos pensar cuál será nuestro próximo paso, pero es aún más importante para las personas viviendo con cáncer porque hay una posibilidad de que no podrán quedarse en el mismo empleo para siempre.

PASOS A TOMAR

SÉ DEFINITIVO ACERCA DE TUS METAS. Piensa en lo que es verdaderamente importante para ti en el próximo trabajo, qué quieres evitar, y dónde crees que puedas prosperar.

RECONOCE TU VALOR. Como sobreviviente de cáncer, quizás temas por tu trabajo, algo que puede desgastar tu autoestima. Pero una vez que reconozcas que en verdad eres capacitado y que has obtenido bastantes logros durante tu carrera, empezarás a sentirte mejor acerca de ti mismo y las cosas se verán mucho mejor.

PLANEA TU FUTURO PROFESIONAL

ESCOGE UNA COMPAÑÍA QUE SE ACOPLE A TUS NECESIDADES. Trabajar en empresas grandes puede ofrecerte mejor seguridad laboral porque están mejor capacitadas para responder a las necesidades de los sobrevivientes que sufren de cáncer crónico y tienen más personal disponible para absorber la carga de trabajo en caso de que necesites tiempo libre. Por otro lado, las empresas pequeñas y medianas también ofrecen ventajas; ellas tienden a apreciar y a acomodar con más flexibilidad.

CONSIDERA REDUCIR TU CARRERA. En algunos casos, no importa lo que hagas para mantener tu empleo actual, tu situación médica hará necesario que consideres cambiar de trabajo —o hasta de carrera— para afrontar tus circunstancias. Por ejemplo, puede tu cuerpo simplemente no ser capaz de aguantar largas horas de trabajo o la tensión que ocasiona un itinerario de viaje o el cuerpo no puede sostener el estrés y la rudeza de ciertos tipos de trabajo. Será posible que tengas que ceder y considerar un oficio que sea menos estresante o que ofrezca horas reducidas y más flexibilidad. El trabajo quizás no pague tanto como el anterior, o no sea muy estimulante, pero el impacto a tu salud puede disminuir. Después de todo, puede ser que el cáncer haya cambiado tu perspectiva sobre qué tan importante en realidad es tu trayectoria profesional actual.

CONSIDERA SER AUTÓNOMO. Vivir con el cáncer conlleva algunos obstáculos extraordinarios en el trabajo. Por ejemplo, si piden que te traslades, quizás no puedas hacerlo porque necesitas estar cerca de los médicos en los cuales confías. Una alternativa sería trabajar por tu propia cuenta. Esto constituye un segmento creciente de la fuerza laboral, pues las empresas hoy en día están contratando más y más personas a base de proyectos o tareas.

MANTENTE AL DÍA. Asegúrate de mantener tus contactos y siempre actualizar tu hoja de vida.

TEN CONFIANZA. Reconoce que ninguna decisión es perfecta y que siempre habrá repercusiones, pero mantente firme en tus determinaciones.

TEMA NÚMERO 4

COOPERA CON TU MÉDICO PARA ACOMODAR TUS NECESIDADES PROFESIONALES

A medida que el mundo médico sigue desarrollando medicinas y terapias para el cáncer nuevas y mejores, los médicos están más preparados que nunca para ayudar a controlar la enfermedad de sus pacientes. ¿El resultado? La disponibilidad de terapias más efectivas ha hecho que los médicos tengan más flexibilidad en desarrollar un régimen de tratamiento personalizado a cada paciente, que no sólo limita los efectos secundarios sin comprometer el cuidado, pero funciona mejor con el estilo de vida individual de cada paciente, especialmente cuando se trata de mantener sus empleos.

PASOS A TOMAR

HABLA ACERCA DE TUS OPCIONES DE TRATAMIENTO. Conversa con tu médico acerca de cómo el cáncer puede afectar tu carrera y pregúntale cómo él o ella puede estructurar tu plan de tratamiento para que éste incremente su efectividad contra tu cáncer al máximo, mientras que reduzca los efectos secundarios que puedan interferir con tu labor.

PLANEA TU FUTURO PROFESIONAL

CONSIDERA LAS ALTERNATIVAS. Pregunta si existen medicamentos orales que puedan tratar tu cáncer u otras opciones de tratamiento que sean menos agotadoras físicamente y así interfieran menos con tu capacidad para trabajar.

COMPRENDE TUS EFECTOS SECUNDARIOS. Habla con tu equipo médico cómo tus efectos secundarios podrían impactar tu trabajo y especialmente qué puedes hacer para reducir el impacto.

TEMA NÚMERO 5

ABORDA LAS DIFICULTADES SICOLÓGICAS DE VIVIR CON EL CÁNCER

Por mucho tiempo no se consideró posible trabajar mientras se tiene cáncer. La gente se enfocaba en sobrevivir. Los avances en medicina han cambiado esta visión sobre el cáncer. Ha incrementado la cantidad de sobrevivientes y la gente vive con cáncer como se vive con otra enfermedad crónica. Por supuesto, habrá mucha ansiedad asociada con toda la espera y la incertidumbre que conlleva un diagnóstico de cáncer. Constantemente piensas, ¿Qué me sucederá después? ¿Qué clase de tratamientos tendré que hacer? ¿Cómo funcionarán? ¿Y cuáles son mis opciones? Todas estas inquietudes son altamente estresantes.

PASOS A TOMAR

MANTENTE POSITIVO. Si tienes que modificar tu horario de trabajo o cambiar de empleo para acomodar tu enfermedad, no te tortures. Reconoce tu propio mérito por todas las cosas que todavía puedes hacer y hacerlas bien.

BUSCA AYUDA SI TE SIENTES DEPRIMIDO. Si sufres de ansiedad o depresión, consulta con tu equipo médico acerca de un referido para ver a un psiquiatra, psicólogo o trabajador social. Los grupos de apoyo también te ayudarán a formar estrategias para resolver problemas que puedes aprender de otras personas en situaciones similares.

ESFUÉZATE POR MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA. Las personas diagnosticadas con cáncer a veces se consumen tanto con los pensamientos de incertidumbre (“Cómo fuera si...”) y el temor a la muerte o a morir, que se les olvida vivir sus vidas. Haz que tu meta sea vivir tu vida al máximo, no importa cuál sea tu pronóstico. Enfócate en las cosas que sí puedes controlar, tales como tu comportamiento y lo que es valioso para ti, y trata de eliminar la energía que gastas preocupándote por aquellos hechos que están fuera de tu control y que empeoran la ansiedad.

“**Enfócate en las cosas que sí puedes controlar, tales como tu comportamiento y lo que es valioso para ti.**”



Patrocinado en parte por

Genentech
A Member of the Roche Group