



# ADAPTACIONES EN EL EMPLEO TRAS EL DIAGNÓSTICO DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Cristina Encinas, Técnico de Empleo de Fundación  
Privada de Esclerosis Múltiple Madrid

Resumen de tweets de la cobertura online realizada en directo de  
la reunión el 9 de Julio de 2020.

## ADAPTACIONES EN EL EMPLEO TRAS EL DIAGNÓSTICO DE EM

### Cristina Encinas, Técnica de empleo de la FEMM.

- 👤 Cristina Encinas es técnica de empleo de la @FundacionEMM que tiene Servicio de Integración Laboral y nos hablará de #empleo en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Hoy vamos a hablar como adaptarnos tras el diagnóstico de #EsclerosisMúltiple a nuestra vida laboral #EMGregorioMarañon
- 👤 El proyecto de empleo es subvencionado y no tiene coste para las personas que se acercan a recibir información y orientación, el objetivo es la inserción con certificado de discapacidad y tienen un índice de inserción del 40%, es un equipo multidisciplinar #EMGregorioMarañon
- 👤 Trabajan con los candidatos con #EsclerosisMúltiple el fin de mejorar su empleabilidad #EMGregorioMarañon
- 👤 En la #EsclerosisMúltiple uno de los factores más presentes es la incertidumbre y cómo impacta en la vida cotidiana y social, esto impacta en la persona afecta y su entorno #EMGregorioMarañon
- 👤 Ante el desconocimiento de lo que es la #EsclerosisMúltiple en el ámbito laboral, el 70% de los casos se diagnostican en edades clave para el desarrollo profesional y laboral, en plena etapa de empleabilidad #EMGregorioMarañon
- 👤 La sintomatología de la #EsclerosisMúltiple es lo que afecta en la vida laboral, fundamentalmente fatiga, problemas cognitivos, etc. Presentar estos síntomas no implica dejar de trabajar, un manejo adecuado minimizara el impacto en el empleo #EMGregorioMarañon
- 👤 El autoconocimiento y la gestión de los síntomas de la ayudara a la persona a identificar las necesidades de adaptación del puesto de trabajo #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Consejo ante el diagnóstico de #EsclerosisMúltiple: Respirar hondo, evitar tomar decisiones precipitadas sobre tu trabajo, permite tiempo para evaluar tu situación, informarte, etc. #EMGregorioMarañon
- 👤 El empleo es una vía de desarrollo personal, tiene beneficios, como reducir la focalización sobre tus síntomas, si los síntomas nos interfieren el curso laboral podemos ver cómo abordarlo #EMGregorioMarañon
- 👤 La clave está en normalizar y buscar información en fuentes fiables para consultar lo que necesitéis saber antes de tomar decisiones #EMGregorioMarañon
- 👤 ¿Tengo que comunicar el diagnóstico en mi trabajo? En una entrevista no te lo tienen que preguntar, es una decisión personal. Si decides comunicarlo, explica de forma detallada de qué forma pueden ayudarte, explicarlo claramente #EMGregorioMarañon
- 👤 Se necesita mucha fuerza mental para conciliar EM con trabajo, y buscar ayuda y orientación, confiando en vuestras capacidades y lo que sabéis hacer #EMGregorioMarañon
- 👤 Existe obligación de contarlo si los síntomas afectan al trabajo o la seguridad vuestra o de terceros #EMGregorioMarañon

- 👍 El diagnóstico no implica dejar el empleo, la mayoría de los casos no requiere adaptación, los casos que si la precisan se dividen entre los que cambian algo en su puesto o necesitan cambiar de empleo #EMGregorioMarañon
- 👍 Si noto limitaciones pueden hacerse ajustes razonables que sin coste pueden facilitar la vida laboral, hay ayudas para las empresas para adaptación del puesto de trabajo, #EMGregorioMarañon
- 👍 Un recurso es el certificado de discapacidad, se gestiona con los centros base y con un 33% tiene una serie de beneficios, entre ellos en el ámbito de empleo, Cristina nos cuenta algunos de ellos, contacta con tu entidad e infórmate #EMGregorioMarañon
- 👍 Hay muchas posibilidades de adaptaciones del puesto de trabajo, desde personal de apoyo, instalaciones accesibles, mover los puestos de trabajo, flexibilidad en descanso, priorización de tareas, instrucciones de trabajo por escrito, ajustar el ritmo #EMGregorioMarañon
- 👍 La fatiga suele afectar al empleo, hay cosas que podemos adaptar para reducirla también en el puesto de trabajo #EMGregorioMarañon
- 👍 El desplazamiento al trabajo influye directamente en nuestro rendimiento, podemos plantear algunas adaptaciones que puedan facilitar acortar ese tiempo o esa fatiga #EMGregorioMarañon
- 👍 La gran adaptación que ha llegado para quedarse es la posibilidad de teletrabajar, hemos pasado de un 8% de teletrabajo a actualmente un 30% #EMGregorioMarañon
- 👍 Cristina presenta una info gráfica de Fundación Adecco sobre el teletrabajo #EMGregorioMarañon
- 👍 Cristina pone el testimonio de Ana, una persona con #EsclerosisMúltiple que nos cuenta su experiencia #EMGregorioMarañon
- 👍 Todos recurrimos a las adaptaciones en nuestro día a día para hacer la vida más sencilla, por qué no hacerlo en el trabajo #EMGregorioMarañon
- 👍 normalizar es más sencillo a través de las iniciativas de sensibilización social y las personas afectadas que lo visibilizan #EMGregorioMarañon
- 👍 Para el empleo la mejor herramienta de apoyo es la información y el conocimiento, el empleador, el compañero también necesitan conocer sobre #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 Trabajar con #EsclerosisMúltiple no tiene por qué ser incompatible compatible #EMGregorioMarañon
- 👍 A Cristina la podéis encontrar en el Servicio de Empleo de @FundacionEMM #EMGregorioMarañon
- 👍 Turno de preguntas para Cristina #EMGregorioMarañon
- 👍 Yolanda @NoColorLights remarca que la adaptación laboral requiere un trabajo en equipo, adaptación emocional y cognitivo a la nueva situación y sintomatología #EMGregorioMarañon
- 👍 En ocasiones hay que reinventarse o hacer un cambio vital, que muchas veces se necesita con o sin #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👍 El autoconocimiento es fundamental, saber cuáles son tus competencias, centrarse en lo que sí se puede hacer más que en las limitaciones #EMGregorioMarañon
- 👍 Siguen las consultas a Cristina. Si no llego al 33% de discapacidad, no tengo acceso a las adaptaciones de examen de las oposiciones? Esta establecido para las personas con

ese certificado, pero te animamos a que lo solicites y comentes tus limitaciones  
#EMGregorioMarañon

- 👍 Si soy grupo de riesgo por estar inmunodeprimida, ¿tengo que contactar con el servicio de prevención de mi trabajo? no saben que tengo #EsclerosisMúltiple  
#EMGregorioMarañon
- 👍 Hablar con el neurólogo para tener claro la situación clínica, desde el servicio de prevención además se valoran los riesgos para el puesto concreto  
#EMGregorioMarañon
- 👍 ¿Qué va a pasar con el teletrabajo tras el covid? Pues va a poner a prueba a las empresas, se tendrá que regular porque se ve que para algunos casos es más productivo, pero dependerá finalmente de las empresas. Consejo, plantearlo a la empresa #EMGregorioMarañon
- 👍 Tras la incapacidad laboral concedida, si quiero retomar el trabajo con la opción de teletrabajo ¿Cómo lo veis? Se puede revertir la incapacidad, dependiendo del tipo se puede compaginar, pero hay que valorar que es lo más adecuado para la persona  
#EMGregorioMarañon
- 👍 Finaliza la charla, Gracias Cristina Encinas de @FundacionEMM  
👏👏👏👏👏👏#EMGregorioMarañon