CANCER AND CAREERS
PRESENTA SU

GUÍA DE SUPERVIVENCIA

VIVIR —Y TRABAJAR— CON EL CÁNCER COMO ENFERMEDAD CRÓNICA

CANCER AND CAREERS PRESENTA SU

GUÍA DE SUPERVIVENCIA

VIVIR —Y TRABAJAR— 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, le permiten a los pacientes de cáncer 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. (Después de todo, ¿cuántos empleadores contratarán a alguien que sufre de cáncer de la mama en la etapa 4 o a alguien que está recibiendo tratamiento de quimioterapia?) O tal vez estés preocupado por tener que cambiar cómo y cuánto trabajas. No temas; aquí te proveemos cinco estrategias para ayudarte a sobrellevar las cuestiones de trabajo relevantes.

TEMA NÚMERO 1:

INCORPORAR EL CÁNCER A TU CARRERA

Aunque el cáncer no tiene el mismo estigma que tenía hace una generación, todavía conlleva inquietudes para los empleados y empleadores en cuanto a 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, e incluye reglas en cuanto a contrataciones, despidos y ascensos; la ley 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 aplica para ti, visita el sitio del Centro de Recursos Legales de Cáncer en www.disabilityrightslegalcenter.org/about/CLRCEspanol.cfm.

• MANTÉN LAS LÍNEAS DE COMUNICACIÓN ABIERTAS. Es más que probable 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, 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 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. Mantener un entendimiento mutuo con el jefe es una muy buena idea para cualquier empleado, pero quizás aun más cuando tienes un diagnóstico médico como el de cáncer. De esta manera, 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. Aunque los expertos están de acuerdo que el ser honesto sobre tu diagnóstico es una buena idea, 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.

"Necesitas entender la cultura de tu organización y hacer los ajustes necesarios."

TEMA NÚMERO 2:

ENFRENTARTE A COMPAÑEROS DE TRABAJO RESENTIDOS

Para los sobrevivientes de cáncer que tienen que tomar medicina regularmente o sacar tiempo libre del trabajo para recibir tratamiento es alarmante pensar en perder sus empleos (especialmente en uno de los mercados de trabajo más negativos de los últimos 30 años). Pero más preocupante aun es tener que enfrentarte a colegas resentidos porque has acortado tus días de trabajo o porque tú tienes la oportunidad de trabajar desde tu hogar. También puede ser que piensen erróneamente que ellos recibirán parte de tu carga de trabajo. Si tu empleador hace concesiones por tu cuenta, te puede poner en una posición difícil, y hasta sea que oigas comentarios de tus compañeros, como, "Debe ser bueno poderse ir a casa a esta hora". Tendrás que manejar la situación con mucha delicadeza.

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 dirección 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 aun más importante para las personas viviendo con cáncer porque hay una posibilidad de que no podrán quedarse en el mismo empleo para siempre.

ESCOGE UNA COMPAÑÍA QUE SE ACOPLE A TUS NECESIDADES

Aunque trabajar en una empresa grande puede ofrecerte mejor seguridad en tu empleo porque está mejor capacitada para responder a las necesidades de los sobrevivientes que sufren de cáncer crónico y tiene más personal disponible para absorber la carga de trabajo si es que necesites o cuando necesites tiempo libre, las compañías pequeñas ofrecen ventajas también: Las empresas pequeñas a medianas tienden a apreciar y a acomodar la flexibilidad más fácilmente.

#3 PLANEA TU FUTURO PROFESIONAL...

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 poder lidiar con tus circunstancias. Por ejemplo, puede que no seas capaz de mantener horas muy largas o un itinerario de viajes agotadores. O tu cuerpo simplemente ya no pueda contender con el estrés y la tensión que ciertos trabajos conllevan. 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 que tienes ahora, o no será muy estimulante, pero tu salud no sufrirá. Después de todo, puede ser que el cáncer haya cambiado tu perspectiva sobre qué tan importante en realidad es tu carrera en tu vida.

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.

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

• 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.

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

• 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. Es muy diferente a lo que era hace una generación y 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.

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 han 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.

#4 COOPERA CON TU MÉDICO PARA...

PASOS A TOMAR:

• HABLA ACERCA DE TUS OPCIONES DE TRATAMIENTO. Platica 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.

• 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 trabajo.

TEMA NÚMERO 5:

ABORDA LAS DIFICULTADES SICOLÓGICAS DE VIVIR CON EL CÁNCER

Vivir y funcionar con el cáncer como una enfermedad crónica es un tema tan reciente que existe sólo una cantidad limitada de investigaciones que demuestran la manera en que sufrir de un cáncer que quizás nunca llegue a curarse afecta las vidas y las carreras de los sobrevivientes. No obstante, podemos tomar algunas claves de los pacientes con tipos de cáncer indolentes (o sea, que crecen despaciosamente), tales como algunos linfomas. 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 siquiatra, sicólogo 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.

• ESFUÉRZATE 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 morirse, que se les olvida vivir sus vidas. Haz que tu meta sea vivir tu vida a su máximo, no importa cuál sea tu prognosis. 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.

cancerandcareers

Hecho posible con
el apoyo de

Genentech
A Member of the Roche Group