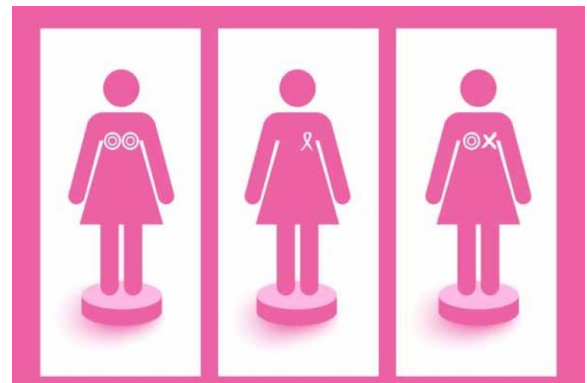


Informativo

Retorno al trabajo tras diagnóstico de cáncer de mama

SUMARIO

- Introducción
- Datos
- Impacto del cáncer de mama en el entorno laboral
- Factores barrera en el retorno al trabajo
- Factores que facilitan el retorno al trabajo
- Oportunidades de mejora
 - Fase diagnóstico
 - Fase tratamiento
 - Fase retorno al trabajo
- Papel de las delegadas/os de prevención
- Conclusiones
- Normativa de referencia



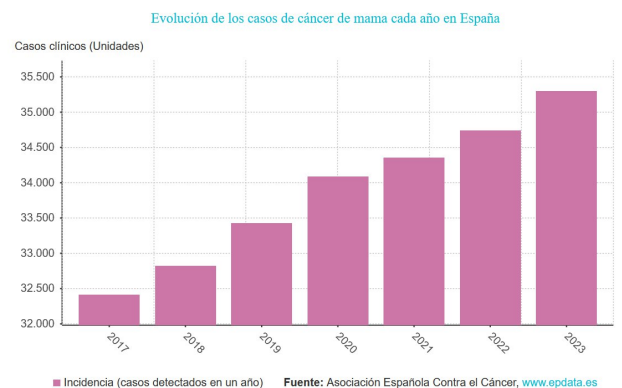
Datos:

En España, el cáncer de mama es el tumor más frecuente en mujeres, se estima que afecta a 1 de cada 8 mujeres. La mayoría se diagnostican entre los 45 y 65 años.

En 2023, se produjeron en España 35.301 casos, 561 más que en 2022 y cada año se espera que aumente debido al envejecimiento progresivo de la población

Introducción:

El cáncer de mama es una realidad que afecta a muchas mujeres en España y todo el mundo. Para las mujeres que han superado esta enfermedad, el retorno al trabajo puede plantear desafíos específicos en términos de salud y bienestar laboral. Es crucial abordarlos desde la perspectiva de riesgos laborales para garantizar un retorno exitoso y seguro.



Ejecutado por:

Financiado por:

2 Actualmente, gracias a los avances científicos y diagnóstico precoz, la supervivencia a los cinco años entre mujeres de 30 a 60 años es del 86 %, lo que supone que 14.000 trabajadoras superan el cáncer de mama pero tan solo un 53% se reincorporan a sus puestos de trabajo.



El cáncer de mama se sitúa como uno de los tres diagnósticos principales de incapacidad temporal que superar los 365 días de baja laboral.

Impacto del cáncer de mama en el entorno laboral:

El cáncer de mama ejerce una enorme presión física, emocional y económica sobre las mujeres que lo padecen, preocupadas no solo por la enfermedad sino también por el impacto en su entorno social, familiar, laboral y por su situación económica.

Las mujeres que han sido diagnosticadas y tratadas por cáncer de mama pueden enfrentar una variedad de desafíos al regresar al trabajo. No obstante, la reinserción laboral es beneficiosa tanto para las propias mujeres con cáncer como para la sociedad en su conjunto.

Factores que pueden suponer barreras en el retorno de la mujer al trabajo

El impacto emocional que implica el diagnóstico de cáncer de mama puede derivar en la aparición de síntomas de fatiga, depresión y ansiedad, lo que supone una barrera para que la mujer retome su actividad laboral, viéndose agravada por:

- La incertidumbre sobre la evolución de la enfermedad.
- Efectos secundarios de los tratamientos oncológicos que contribuyen a deterioro físico y anímico.
- Modificación de la imagen corporal (en el caso de la cirugía radical, mastectomía)
- Impacto en las relaciones de pareja, familiares y sociales.
- Cuidado de familiares dependientes: mayores o hijos/as.

Factores que contribuyen a facilitar el retorno y la retención de la mujer al trabajo

Es muy importante trabajar los aspectos emocionales durante todo el proceso oncológico: momento del diagnóstico, tratamiento y recuperación de la actividad laboral

Los puntos más críticos manifestados por las mujeres, son los problemas de **movilidad del brazo**, los problemas de **concentración** y de **memoria**.

El entrenamiento físico y acciones dirigidas a fortalecer la salud mental y el bienestar emocional de la trabajadora contribuyen a mejorar su calidad de vida y su retorno al trabajo: **cuidado de la imagen corporal, recuperación física y anímica, higiene del**

sueño, actividad sexual, o la satisfacción vital, son algunos de los aspectos a tratar en la esfera emocional de la trabajadora, por lo que es fundamental contar con suficiente número de especialistas en salud mental.



El **apoyo social** en la empresa tanto por parte de responsables, mandos y de compañeros/as, así como el apoyo social extralaboral se muestran como factores favorecedores del retorno al trabajo y contribuyen a **evitar la estigmatización de las trabajadoras** supone un valor añadido para las empresas en el campo de la Responsabilidad Social Empresarial.

La empresa debe proporcionar un **ambiente de confianza** dando **horarios flexibles** para facilitar la asistencia a consultas médicas. Especial atención a los primeros meses especialmente críticos debido a posibles nuevas bajas laborales debidas a la evolución del estado de salud de las trabajadoras.

Antes de incorporarse al trabajo, la empresa debe concertar cita de **reconocimiento médico** con el servicio de Vigilancia de la Salud del Servicio de Prevención Propio o Ajeno para realizar la **adaptación del puesto de trabajo**, no sólo en el contenido de la tarea, también la organización y tiempo de trabajo.

Un aspecto muy positivo para las mujeres es que se cree un **clima de confianza** con el **personal sanitario clínico y de medicina del trabajo** (que les hace el reconocimiento médico previo a su incorporación al trabajo), para conocer las fases del tratamiento y puedan exponer sus preocupaciones sociales y laborales de la mujer para planificar la vuelta al trabajo.

Oportunidades de mejora

- Fase de DIAGNÓSTICO
 - Fase de TRATAMIENTO
 - Fase de RETORNO AL TRABAJO
-
- Fase de DIAGNÓSTICO



Trabajadora

El diagnóstico genera incertidumbre, ansiedad, estrés, incluso miedo o rabia.

- Aunque te sea difícil, **informa a la empresa**. Sólo así podrán ayudarte.
- **Busca apoyo** en las personas que te rodean y consideras importantes para ti: familia, amistades, compañeros/as de trabajo.
- Pide **información** sobre la enfermedad y el proceso.

- **Comparte** tus inquietudes **con otras mujeres** que enfrentan la misma situación, asociaciones cáncer mama.
- **Tómate un descanso** para enfrentar mejor la enfermedad.

Empresa

- La comunicación es importante, **genera un clima de confianza** y transmítele a la trabajadora que sigue formando parte de la empresa.
- **Conoce mejor la enfermedad**, infórmate sobre el cáncer de mama, su repercusión a nivel físico y emocional.
- **Respetar** el derecho a la **privacidad** de la trabajadora.
- Facilita información sobre los **programas de diagnóstico precoz** a todas las trabajadoras
- Elabora o revisa los **procedimientos y estrategias** de la empresa sobre el mantenimiento y **vuelta al trabajo**.
- Explora la posibilidad de ayudarla en los **temas económicos**.
- **Acompáñala** durante todo el proceso.

➤ Fase de TRATAMIENTO



Trabajadora

- **Pide información** sobre los efectos secundarios del tratamiento y cómo los puedes abordar.
- **Habla sobre tus dudas** en relación con posibles cambios en tu imagen corporal, hormonales, de relación de pareja, etc.
- **No dudes en pedir ayuda** si experimentas sentimientos negativos, te sientes triste o muy ansiosa.
- **Sigue en contacto** con tus compañeros/as de trabajo.
- Céntrate en el día a día y **“entrénate” para tu recuperación**: cuida tu alimentación, cuida el sueño y mantente activa física y mentalmente.
- Habla de las características de tu trabajo, las **inquietudes** que tengas sobre **tu vuelta al trabajo**.

Empresa

- Consensua en la empresa un **procedimiento de retorno al trabajo** colaborando con el servicio de prevención para facilitar la reincorporación al puesto de trabajo de la mujer..
- Mantén **contacto regular con la trabajadora**, mostrando interés por su situación de salud física y mental.

➤ Fase de RETORNO AL TRABAJO



Trabajadora

- Ha llegado **el momento de volver al trabajo**, reflexiona sobre tus necesidades y expectativas.
- Pide cita a tu empresa para hacer un **reconocimiento médico** antes de empezar a trabajar, de esta forma se podrá **adaptar tu puesto de trabajo**.
- **No te exijas** rendir como antes.
- **Implica** a la empresa y a los profesionales sanitarios tanto del ámbito clínico como laboral.
- **Comparte con tus compañeros/as** de trabajo los cambios que han podido producirse en el trabajo, tus inquietudes y dificultades en el desempeño de tus tareas.
- **Solicita la ayuda de los/as representantes de los trabajadores y las trabajadoras** y pide un asesoramiento jurídico y de prevención de riesgos laborales si te ves perjudicada en tu trabajo.

Empresa

- Explica y acuerda con la mujer el **plan de retorno al trabajo** y las adaptaciones del puesto de trabajo que se recomiendan.
- Establece un protocolo de acogida de la mujer el día de su vuelta al trabajo y de seguimiento de las medidas acordadas.
- Fomenta la **sensibilidad y conocimiento de la enfermedad** por parte de la plantilla y personas con responsabilidad de gestión.
- Trabaja con las y los compañeros/as de trabajo y responsables de la mujer en crear un **clima integrador**. Informa y prevé el impacto que las medidas de adaptación tengan en el desarrollo del trabajo de terceras personas.
- **Incluye medidas de flexibilidad horaria** que permitan a la mujer asistir a programas de rehabilitación, continuar el plan de tratamiento y las consultas de seguimiento. Mitiga la incertidumbre de la mujer con respecto a la posibilidad de una nueva baja laboral.
- Establece **medidas de respuesta rápida** ante situaciones en el entorno laboral que deban corregirse para una integración efectiva en el trabajo.

Papel de los delegados y delegadas de prevención

- Dar apoyo a la trabajadora durante todo el proceso.
- Negociar en el Comité de Seguridad y Salud: flexibilidad de horarios, reducciones de jornada, adaptación de los puestos de trabajo para evitar que realicen trabajos de alta demanda física o que produzcan estrés.
- Participar en la elaboración de Programas de reincorporación al trabajo con medidas de apoyo para las trabajadoras.
- Fomentar la sensibilidad hacia el cáncer de mama y revisiones para el diagnóstico precoz, colgando información en el tablón de anuncios.

Conclusión:

El retorno al trabajo de las mujeres con cáncer de mama requiere un enfoque integral que priorice la prevención de riesgos laborales y el bienestar de las empleadas. Al implementar medidas preventivas y políticas de

apoyo, podemos facilitar un retorno exitoso y sostenible al trabajo, promoviendo la salud y la inclusión en el entorno laboral.

¡Juntos podemos crear un entorno laboral más seguro y compasivo para todas las mujeres que enfrentan el desafío del cáncer de mama!

Normativa de referencia:

Guías del INSST:

- “Retorno al trabajo tras diagnóstico de cáncer de mama. Factores facilitadores y barreras”.
- “Que no te falte la R de Retorno a tu trabajo tras diagnóstico de cáncer de mama”

Te recomendamos que visites la web del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo:

<https://www.insst.es/noticias-insst/retorno-trabajo-tras-diagnostico-cancer-mama-factores-facilitadores-y-barreras-2023>

Para más información acude a nuestras oficinas en:

TENERIFE:

C/ Méndez Núñez, nº 84, 2ª planta. 38001,
Santa Cruz de Tenerife. Tfno.: 922532527
Correos: saludlaboral@canarias.ugt.org
otprltf@canarias.ugt.org

LA PALMA:

C/ Calvario, nº 11-L. Los Llanos de Arida-
ne. 38760, La Palma. Tfno.: 922461035.
Correo: ifernandez@canarias.ugt.org

GRAN CANARIA:

Avda. 1º de Mayo, nº 21, planta baja.
35002, Las Palmas de Gran Canaria.
Tfno.: 928473215
Correo: otprlgc@canarias.ugt.org

LANZAROTE:

Avda. Vargas, 4-2ª planta. 35500, Arrecife.
Tfno.: 928810340
Correo: otprllz@canarias.ugt.org

Ejecutado por:

Financiado por: