

CÁNCER DE MAMA Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO.

El Retorno al Trabajo es una de las prioridades que recoge la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2023-2027, que incluye como línea de actuación prioritaria, dentro de su cuarto objetivo, las actuaciones dirigidas a facilitar la empleabilidad y el retorno de las personas al trabajo, con especial atención a las personas que han superado un cáncer.

Según diferentes sociedades científicas, anualmente 14.000 mujeres trabajadoras superan un cáncer de mama, por lo que su retorno a una vida laboral activa supone un éxito personal, sanitario y empresarial y, por lo tanto, de nuestra sociedad.

El cáncer de mama es el tumor más frecuente en las mujeres, se estima que 1 de cada 8 mujeres tiene riesgo de padecer esta enfermedad a lo largo de su vida, según la Asociación Española contra el Cáncer.

* 1 de cada 5 mujeres tiene menos de 50 años en el momento del diagnóstico, aunque la incidencia aumenta con la edad.

1 de cada 4 supervivientes del cáncer de mama se han visto obligadas a dejar de trabajar tras el alta. Y el 16% tiene reconocido algún grado de discapacidad como consecuencia del cáncer.

* Además, más de 2 de cada 3 consideran que la enfermedad ha limitado sus oportunidades laborales o de carrera.

ETAPAS DEL PROCESO:

DIAGNÓSTICO

Informar a la empresa, aunque resulte difícil.

Buscar apoyo en las personas que te rodean.

No dudes en pedir información sobre la enfermedad y el proceso al que te enfrentas.

Considera la posibilidad de compartir tus inquietudes con otras mujeres que han pasado o estén pasando por lo mismo.

Consulta e infórmate de tus derechos y de los recursos existentes en tu empresa.

Tómate un descanso para afrontar mejor la enfermedad.

TRATAMIENTO

Pide información sobre los efectos secundarios del tratamiento y cómo se pueden abordar.

Habla sobre tus dudas.

No dudes en pedir ayuda si experimentas sentimientos negativos o de tristeza.

Céntrate en el día a día y "entrénate" para tu recuperación. Cuida tu alimentación, el sueño, mantente activa física y mentalmente.

RETORNO AL TRABAJO

Antes de la reincorporación, simula la vuelta al trabajo en cuestión de hábitos de sueño y actividad.

No te exijas el primer día alcanzar el mismo nivel de productividad que antes del diagnóstico.

Cuando te encuentres cansada física o mentalmente o tengas problemas de movilidad en el brazo comunícalo al servicio de prevención, esto facilitará la adaptación de tu puesto de trabajo.

Solicita la ayuda de los/las representantes de los trabajadores o pide asesoramiento jurídico.



CÁNCER DE MAMA Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO.

¿Cómo mejorar la vuelta al trabajo tras padecer cáncer de mama?

La negociación, entre la empresa y los representantes de los trabajadores, es fundamental para establecer protocolos para la reincorporación al trabajo de estas personas. O también, se pueden incluir cláusulas en los convenios colectivos que lo regulen.

La reincorporación puede tener efectos positivos para la recuperación física y emocional de la persona trabajadora, pero también puede provocar preocupaciones respecto a la disminución del rendimiento y a la relación con otros compañeros, por lo que sería necesario proporcionar seguridad y mejorar la autoestima en cada persona.

La incorporación laboral progresiva y paulatina proporciona seguridad y confianza a la persona trabajadora y ayuda a combatir la ansiedad.

Medidas preventivas que pueden ayudar a adaptar el trabajo a una persona:

- ◆ Flexibilidad en el horario.
- ◆ Adaptaciones de jornada.
- ◆ Evitar los trabajos que conlleven una alta carga física de trabajo.
- ◆ Evitar los trabajos que impliquen mayor nivel de estrés.
- ◆ Informar y sensibilizar a toda la plantilla y organización de la empresa sobre la necesidad de facilitar el retorno al trabajo de las personas que han sufrido cáncer.

Aspectos preventivos a tener en cuenta:

Desde UGT creemos que la **negociación colectiva** es la herramienta más adecuada para alcanzar acuerdos dirigidos a facilitar la reincorporación al puesto de trabajo de las personas que han padecido cáncer.

Según establece el RD 39/1997, de 17 de enero, por el que se establece el Reglamento de los Servicios de Prevención, se debe realizar la **vigilancia de la salud** al incorporarse al puesto de trabajo tras una ausencia prolongada.

Consensuar en la empresa un **procedimiento de retorno al trabajo** colaborando con el servicio de prevención.

Mantener contacto regular con la trabajadora, sin fines administrativos, sino mostrando interés por su situación de salud física y mental.

Facilitar la reincorporación al trabajo tras haber padecido cáncer es un reto al que nos enfrentamos como sociedad.

