

La Migraña en el Trabajo

Cómo hablar con su empleador sobre la migraña



¿Qué es la migraña?

La migraña es una enfermedad debilitante que afecta a 40 millones de personas en los Estados Unidos. Esta enfermedad genética y neurológica frecuentemente resulta en dolor de cabeza, sensibilidad a la luz y el sonido, náuseas y trastornos visuales, entre muchos otros síntomas. Debido a que el dolor y los síntomas asociados pueden ser tan intensos, la enfermedad afecta todas las áreas de la vida de una persona. De hecho, el 90% de las personas con migraña reportan que la enfermedad interfiere con su educación, su carrera profesional y sus actividades sociales. ¿Qué opciones están disponibles cuando la migraña afecta su carrera profesional?

4 adaptaciones en el lugar de trabajo que tienen un impacto

No es ningún secreto el que los ataques de migraña pueden ocurrir en cualquier momento, incluso mientras usted se encuentra en el trabajo. En los Estados Unidos, 113 millones de días de trabajo se pierden cada año debido a la migraña. Así que esto es lo que usted puede hacer para reducir el impacto de los desencadenantes de la migraña en el trabajo y prepararse para el éxito profesional.



Resuelva la iluminación severa

La fotofobia, o hipersensibilidad a la luz, es un síntoma común entre las personas que viven con migraña. Las luces brillantes elevadas a menudo son desencadenantes. Hable con su empleador para ver si se pueden instalar cubiertas a la luz fluorescente o si en lugar de eso, usted puede llevar una lámpara de escritorio a su puesto de trabajo. Si la pantalla de su computadora es un problema, opte por un protector de pantalla contra la luz azul o anteojos que filtren la luz azul.



Reduzca la cantidad de olores y sonidos

La sensibilidad al sonido y a los olores son otros dos efectos secundarios notorios de la migraña. Si usted es sensible a los olores, hable con su gerente con respecto a remover el jabón perfumado y los aromatizantes de ambiente en el lugar de trabajo, y alejar su asiento del área en la que los empleados calientan o comen sus almuerzos. Hablar sobre la migraña con sus compañeros de trabajo puede mostrarles por qué apreciaría usted que no usen perfume y otros productos perfumados. Para la sensibilidad al sonido, los audífonos con cancelación de ruido y una nueva asignación del sitio en el que trabaja pueden ayudar. También puede trabajar con su gerente para reducir la frecuencia o el volumen de los ruidos recurrentes.



Considere trabajar desde su hogar

Trabajar desde el hogar le permite tener más control sobre su entorno y le permitirá escapar de ruidos altos, luces brillantes y olores fuertes a los que usted se pueda enfrentar durante las horas de oficina. Abogar a favor de una opción de trabajo desde el hogar o usar dicho beneficio si ya está disponible para usted, puede reducir la cantidad de días de permiso por enfermedad que usted tome durante o después de los ataques de migraña. Los empleados también pueden pedir tomar descansos regulares como otra forma de prevenir los ataques de migraña.



Comparta la historia de su migraña

Es posible que a usted le sorprenda saber cuántos de sus compañeros de trabajo viven con migraña. Compartir la historia de su migraña puede ayudarle a encontrar aliados en el trabajo y educar a aquellos que puedan no entender esta incapacitante enfermedad.

Hablando con su empleador sobre la migraña

- **Conozca Su Migraña.** Lleve un registro de sus ataques de migraña y cómo afectan su rendimiento laboral. Esto le ayudará a articular qué tareas y escenarios específicos desencadenan sus ataques de migraña. Entonces, identifique y solicite adaptaciones razonables a su empleador para aliviar situaciones que puedan conducir a ataques.
- **Conozca Sus Derechos.** Si su migraña "limita substancialmente una o más actividades importantes de la vida", es posible que usted esté bajo la protección del Decreto de Americanos con Discapacidades (ADA por sus siglas en inglés). [La Red de Adaptaciones Laborales](#) del Departamento del Trabajo, describe el decreto ADA y cómo solicitar adaptaciones.
- **Haga Su Solicitud.** Mientras que hablar sobre la migraña puede parecer algo muy personal, los empleados deben explicar los síntomas y el impacto que tiene en el trabajo. Esto ayuda a los empleadores a entender la solicitud de la adaptación. Nosotros recomendamos que inicie la conversación explicando primero la migraña y cómo le afecta, entonces, haga su solicitud y termine con la razón por la cual su solicitud será de utilidad para usted y para la compañía.

Consejos para iniciar la conversación

- **Empiece con la Educación**
 - Prepare un "breve discurso de venta" sobre la migraña para ayudarlo a explicar brevemente qué es la migraña y cómo le afecta personalmente.
 - *Yo vivo con migraña. No es sólo un dolor de cabeza—es una enfermedad neurológica con ataques que incluyen varios síntomas, tales como...*
- **Practique y Prepárese**
 - Practicar qué decir le ayudará a sentirse seguro/a cuando tenga esta conversación más tarde con su empleador. Anote de 3 a 5 puntos principales de conversación para llevarlos con usted a la reunión, a fin de ayudarlo a mantenerse en línea con sus metas.
- **Pida Una Cita para Una Reunión**
 - Comuníquese con su representante de recursos humanos o su gerente directo para solicitar una cita para conversar sobre adaptaciones razonables.
- **Sienta Confianza**
 - Usted es el/la principal experto/a sobre su migraña. Mientras que no es raro sentir ansiedad, culpabilidad o vergüenza durante la reunión, tenga confianza en sí mismo/a. La migraña es una enfermedad que usted no eligió, y está haciendo todo lo posible para tener éxito en su carrera profesional a pesar de vivir con migraña.



La fundación American Migraine Foundation se está asociando con la coalición de abogacía de pacientes Global Patient Advocacy Coalition (IHS-GPAC) para hacer que los lugares de trabajo en los Estados Unidos sean más adaptables para las personas afectadas por la migraña. Si usted desea que su lugar de empleo sea considerado para un programa de educación sobre la migraña en el lugar de trabajo, por favor envíenos una nota electrónica a amf@talley.com o conéctenos con su departamento de recursos humanos.

AMERICAN  MIGRAINE
FOUNDATION

Visite americanmigrainefoundation.org para más información sobre tratamientos alternativos para la migraña y para encontrar a un especialista en dolores de cabeza cerca de usted.

American Migraine Foundation
19 Mantua Rd. Mount Royal, NJ 08061
P: 856.423.0043
E: amf@talley.com

