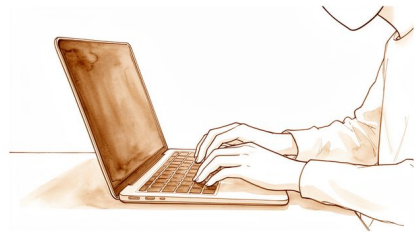


PATIENT INFORMATION

Volver al trabajo

El regreso al trabajo depende de qué exigencias tenga su trabajo respecto a la extremidad operada. Por lo general, se puede volver a trabajos de oficina mucho antes que a trabajos manuales o que requieran levantar cargas pesadas.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

El momento en que pueda volver al trabajo depende mucho más de las exigencias de su trabajo que de la propia cirugía. Un albañil y un contador se recuperarán de la misma reparación del hombro, pero el albañil tendrá que esperar meses más para volver a desempeñar todas sus funciones.

Tres categorías de actividades

Resulta útil dividir sus actividades laborales en tres categorías:

- **Trabajo sedentario:** trabajo de oficina, uso del teléfono, ordenador, redacción ligera. Los tiempos de recuperación habituales son: unos pocos días hasta dos semanas tras una cirugía artroscópica de hombro sin reparación; 1–3 semanas tras la mayoría de cirugías de mano y muñeca (tras la liberación del túnel carpiano, el tiempo medio reportado es de unas tres semanas); 2–4 semanas tras reparaciones y prótesis de hombro; y el tiempo más largo corresponde a las fusiones, donde muchas personas esperan hasta que se retire la férula, alrededor de seis semanas o incluso más. Adaptaciones como escribir con una sola mano o el uso de dictado por voz pueden acortar este periodo. La página de rehabilitación específica de su intervención indica el cronograma exacto.
- **Trabajo manual ligero:** conducir distancias cortas, manipular objetos de menos de 5 kg, limpieza sencilla, trabajo en el comercio, cocinar. Por lo general, se requieren 2–6 semanas, dependiendo de la intervención quirúrgica.
- **Trabajo manual pesado:** levantar cargas superiores a 10 kg, trabajos repetitivos por encima de la cabeza, trabajos en andamios, oficios manuales, o labores de enfermería que impliquen el manejo de pacientes. Con frecuencia se necesitan 3–6 meses, a veces incluso más.

Certificados médicos

Por lo general, emitimos un certificado inicial que cubre las primeras 2–4 semanas de recuperación, y luego lo actualizamos en cada consulta de seguimiento.

El certificado de reincorporación al trabajo emitido por su médico indica qué actividades puede y no puede realizar. Muchos lugares de trabajo aceptan una “reincorporación gradual” (jornadas parciales, tareas menos exigentes o turnos rotativos) durante unas pocas semanas antes de que el paciente vuelva a sus funciones habituales. Si es posible, hable con su supervisor y con el departamento de Recursos Humanos antes de la operación.

WorkCover

Si su lesión está relacionada con el trabajo, su tratamiento podría estar cubierto por WorkCover o un programa similar. El médico tratante completará los formularios de compensación para trabajadores en cada consulta.

Qué ralentiza la recuperación

- Dolor que no se controla adecuadamente
- Hinchazón y rigidez persistentes
- Problemas en la herida que retrasan el inicio de la rehabilitación
- Intentar hacer demasiado, demasiado pronto, lo que provoca un retroceso

Qué ayuda

- Realizar los ejercicios de terapia de la mano de forma constante
- Un lugar de trabajo dispuesto a asignar tareas adaptadas
- Ser honesto con su terapeuta respecto a las verdaderas funciones de su trabajo