

# Instrucciones para Regresar al Trabajo

fue examinado el día   
(Nombre del paciente) (Fecha)

por   
(Nombre del proveedor de atención médica o del consultorio o centro médico)

Firma:

Información de contacto:

  

El paciente tendrá una evaluación de seguimiento dentro de . En ese momento se pueden actualizar las recomendaciones relacionadas con su regreso al trabajo.

## De acuerdo con el diagnóstico, recomiendo que al paciente:

- Se le permita regresar al trabajo sin cambios en su horario ni en sus tareas regulares.
- Se lo excuse del trabajo por  días o hasta que se le haga una evaluación de seguimiento en .
- Se lo excuse del trabajo por  días. Pasado este tiempo, el empleado puede regresar al trabajo con cambios en su horario o en sus tareas regulares. (Ver los cambios recomendados a continuación) Estos cambios deben permanecer en vigor por  o hasta una evaluación de seguimiento en .
- Se le permita regresar al trabajo con cambios en su horario o en sus tareas regulares. (Ver los cambios recomendados a continuación) Estos cambios deben permanecer en vigor por  o hasta una evaluación de seguimiento en .

Brindar apoyo a través de un programa de asistencia a empleados y hacer cambios en las actividades laborales de un empleado puede ayudarlo a regresar a una rutina regular de forma más rápida y segura.

## De acuerdo con los síntomas del paciente, haga los cambios marcados a continuación hasta después de su evaluación de seguimiento.

<input type="radio"/> Ninguna actividad física.	<input type="radio"/> No manejar.
<input type="radio"/> Actividad física reducida. Limitar a: <input type="text"/>	<input type="radio"/> Manejar poco. Limitar a <input type="text"/> horas al día.
<input type="radio"/> Jornada laboral reducida. Limitar a <input type="text"/> horas al día.	<input type="radio"/> Más tiempo para completar las tareas.
<input type="radio"/> Traslado temporal a un puesto con tareas que no empeoren los síntomas.	<input type="radio"/> Proporcionar un lugar tranquilo para tomar descansos cortos.
<input type="radio"/> Hora de inicio más tarde. Hora de inicio sugerida: <input type="text"/>	<input type="radio"/> Menos tiempo frente a las pantallas, como computadoras y tabletas. Limitar a <input type="text"/> horas al día.
<input type="radio"/> Evitar las alturas (como subir escaleras de mano).	<input type="radio"/> Permitir el uso de gafas de sol, tapones para los oídos o audífonos si le molesta la luz o el ruido.
<input type="radio"/> No usar maquinaria o equipos pesados.	<input type="radio"/> Proporcionar equipo o tecnología de asistencia para ayudar a realizar las tareas. <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Software magnificador de pantalla</li><li><input type="radio"/> Teclados alternativos</li><li><input type="radio"/> Software de lectura de pantalla</li><li><input type="radio"/> Otro: <input type="text"/></li></ul>
<input type="radio"/> Usar menos maquinaria o equipos pesados. Limitar a <input type="text"/> horas al día.	<input type="radio"/> Permitir tiempo para actividad física ligera (caminatas cortas) durante la jornada laboral.

Otro:

