

## ¡El regreso al trabajo depende de usted!

### Podemos ayudarlo

L&I se comunicará con usted y su empleador si está sin trabajar por más de 14 días consecutivos. Nuestros especialistas vocacionales médicos y terapeutas pueden ayudarlo a identificar trabajos con posibles modificaciones o trabajos livianos y pueden hablar con su doctor para asegurarse de que su trabajo sea médicamente apropiado.

Si usted no recibe una llamada de L&I es porque su doctor ya está asociado con un Centro para Salud y Educación Ocupacional (COHE). L&I financia los dos centros (en los condados de King y Spokane) los cuales promueven mejores resultados en los tratamientos para trabajadores lesionados.

### Más acerca de las opciones para regresar a trabajar

Si su empleador necesita más información acerca de las opciones para regresar a trabajar y como benefician a los trabajadores y empleadores, solicite una copia de la *Guía del Empleador para el Regreso a Trabajar* de la Oficina de L&I o vaya al sitio de Internet [www.Lni.wa.gov/IPUB/200-003-000.pdf](http://www.Lni.wa.gov/IPUB/200-003-000.pdf).



## Ayuda para regresar a trabajar

### Equipos de L&I para regresar pronto a trabajar

Everett.....	425-290-1300
Seattle .....	206-515-2800
Spokane.....	509-324-2600
Tacoma.....	253-596-3800
Tumwater .....	360-902-5799
Yakima.....	509-454-3700

### En el sitio de Internet

Centro de Información de Reclamos y Cuentas:  
Use este sitio de Internet confidencial para revisar el estado de su reclamo, enviar y recibir información de L&I.

[www.ClaimInfo.Lni.wa.gov](http://www.ClaimInfo.Lni.wa.gov)

Información general de compensación al trabajador:

[www.InjuredWorker.Lni.wa.gov](http://www.InjuredWorker.Lni.wa.gov)

Ideas para modificar su trabajo y eliminar los riesgos:

[www.ErgoIdeas.Lni.wa.gov](http://www.ErgoIdeas.Lni.wa.gov)

Red de empleo del Departamento del Trabajo de los Estados Unidos:

[www.jan.wvu.edu](http://www.jan.wvu.edu)

### Línea gratuita de asistencia de L&I

1-800-547-8367

*Hay otros formatos disponibles para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de TDD llamen al 360-902-4685. L&I es un empleador con igualdad de oportunidad.*

PUBLICATION F200-001-999 [05-2009]

Translated from the English version dated 05-2009

## Regresando a trabajar: *Es su trabajo y su futuro*



### ***Lesionarse en el trabajo es en sí, una situación difícil.***

Queremos ayudarlo a recuperarse y a regresar a trabajar lo más pronto posible. Esto podría significar dinero en su bolsillo.



Washington State Department of  
**Labor & Industries**

*Workers' Compensation Services*

## Regresando a trabajar... Trabajo en equipo

Regresar a trabajar lo más pronto posible es un esfuerzo en equipo – usted, su doctor y su empleador deben trabajar juntos. El Departamento de Labor e Industrias (L&I) le proporciona ayuda cuando usted lo necesita.

### Si usted sufrió una lesión en el trabajo y no está trabajando:

- Vea a su doctor frecuentemente y cumpla con el tratamiento médico.
- Comparta ideas con su doctor para hacer su trabajo más fácil y seguro.
- Manténgase en contacto con su empleador y exprese su interés para regresar a trabajar.
- Es posible que su empleador le llame para verificar su progreso.

Comprendemos que algunas lesiones son tan graves que no le permiten regresar a trabajar inmediatamente. Sin embargo, frecuentemente es preferible regresar a trabajar lo más pronto posible siempre y cuando sea seguro. Este folleto le indicará como hacerlo.



## Es su trabajo y su futuro



### Consulte con su doctor:

- Sobre los tipos de trabajo que puede hacer con seguridad.
- Acerca de las posibles modificaciones que faciliten su regreso al trabajo.
- Para que él/ella se ponga en contacto con su empleador y discutan los tipos de trabajo que usted puede hacer.
- Para que indique sus capacidades físicas y restricciones en cada reporte médico.

### Pídale a su empleador que:

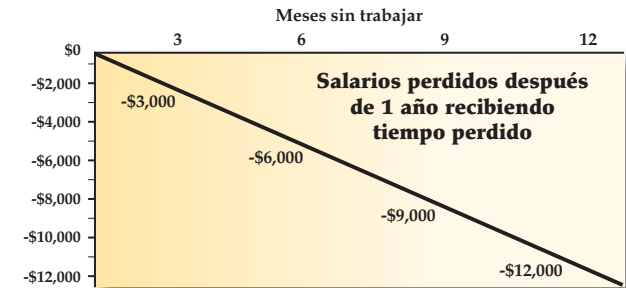
- Investigue opciones para ayudarlo a regresar al trabajo. Es posible que él ya tenga un plan para esto.
- Corrija cualquier peligro potencial que le impida trabajar con seguridad.
- Envíe información a su doctor incluyendo opciones para trabajo liviano que él/ella pueda usar cuando esté considerando darlo de alta para trabajar.
- Considere modificaciones a su lugar de trabajo que puedan hacer más fácil su regreso al trabajo.

## ¿Quién se beneficiará? ¡Usted!

El regresar a trabajar lo más pronto posible y de una forma segura tiene sentido:

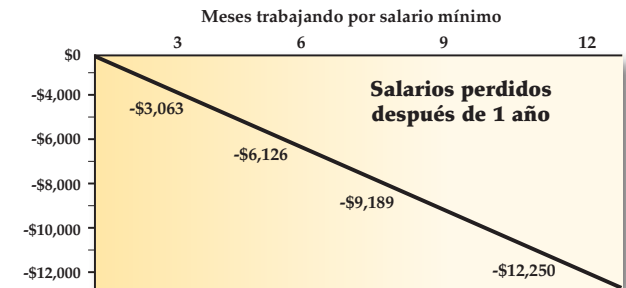
- Incluso un período corto sin trabajar le quita dinero de su bolsillo porque los beneficios de tiempo perdido no le pagan su salario completo (vea la figura 1).
- Los estudios demuestran que mientras más tiempo esté sin trabajar, es más difícil regresar a su trabajo original con el mismo salario (vea la figura 2).

Figura 1: Salarios perdidos



Si usted es una persona soltera que gana \$2,500 por mes, usted recibirá alrededor de \$1,500 por mes en beneficios de tiempo perdido.

Figura 2: Reducción de ingreso



Si usted no regresa a trabajar con el mismo empleador y tiene que tomar un trabajo ganando el salario mínimo del estado, su pérdida de ingreso después de un año será de \$12,250.\*

\*Calculado con el salario mínimo del 2009 de \$8.55 por hora.