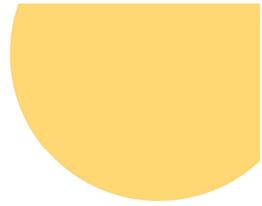


TRABAJO



Psoriasis



Trabajando con Psoriasis y Artritis Psoriásica

El ámbito laboral es uno de los que suscita más consultas entre los pacientes. En este artículo elaborado por la asociación norteamericana National Psoriasis Foundation, se describe el impacto de la enfermedad en la vida laboral de las personas que sufren Psoriasis y Artritis Psoriásica.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 85

Primavera 2016

- Hacer frente a la psoriasis y a la artritis psoriásica en el trabajo puede llegar a convertir las tareas rutinarias, que se han realizado durante años, en un duro escollo tras otro.
- Estudios recientes demuestran que el éxito del tratamiento con fármacos biológicos puede mejorar la productividad en el trabajo de las personas con psoriasis y artritis psoriásica.



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)



TRABAJANDO CON PSORIASIS Y ARTRITIS PSORIÁSICA

CÓMO ADAPTAR EL PUESTO DE TRABAJO PARA QUE SEA MÁS PRODUCTIVO

El ámbito laboral es uno de los que suscita más consultas entre los pacientes que se dirigen a Acción Psoriasis. Es por este motivo que hemos decidido publicar este artículo, elaborado por la norteamericana [National Psoriasis Foundation](#). En él, se describe el impacto de la enfermedad en la vida laboral de las personas que sufrimos psoriasis y artritis psoriásica. Entre las claves para mantener la productividad y el bienestar en el trabajo: contar con un tratamiento adecuado, un entorno que nos apoye y conseguir pequeños cambios que nos hagan más fácil nuestro día a día.

Terri Eggeman estaba harta: *“Me quedé sentada durante un turno de trabajo y simplemente lloré. Me dije: ‘No puedo seguir así. Estoy soportando el dolor, no duermo bien, estoy agotada.’”*

A Eggeman le acababan de diagnosticar artritis psoriásica. Como enfermera de cirugía, muchos aspectos del trabajo que había estado llevando a cabo desde hacía años, como empujar camillas, levantar pacientes, incluso acarrear bolsas de lavandería, le habían llegado a ser mucho más difíciles.

“Yo sabía que tenía que luchar por mí misma. Me senté con mi enfermera a cargo y le dije: ‘Me está pasando esto y es un verdadero problema para mí’”.

La respuesta que obtuvo le proporcionó un alivio muy necesario, tanto en los retos físicos con los que se estaba enfrentando en el trabajo, como en el estrés que le generaba intentar salir adelante sola y por su cuenta. Con la ayuda de su supervisora y sus compañeros Eggeman hizo cambios en su rutina laboral, al mismo tiempo que seguía realizando el trabajo que le hacía sentirse orgullosa.

“Todavía era capaz de llevar mi trabajo adelante, pero podía parar y decir: ‘No puedo hacer esto. Tengo una enfermedad crónica y necesito hacer estos ajustes en mi trabajo de vez en cuando’” explica.



Hacer frente a la psoriasis y a la artritis psoriásica en el trabajo puede llegar a convertir las tareas rutinarias, que se han realizado durante años, en un duro escollo tras otro. Aunque los pacientes puedan sentirse solos en la lucha de mantener su productividad, en los últimos años, médicos e investigadores han dedicado una atención renovada a ayudar a las personas que sufren estas enfermedades a superar los retos con los que se enfrentan en el trabajo.

La enfermedad psoriásica afecta a la carrera profesional

Varios estudios recientes han analizado hasta qué punto la psoriasis y la artritis psoriásica pueden afectar a alguien en el lugar de trabajo, teniendo en cuenta factores como la reducción de la productividad laboral, conocida como presentismo, absentismo o la frecuencia con la que la gente pide bajas por enfermedad a causa de la patología que sufren.



El [barómetro de la psoriasis](#), realizado por Acción Psoriasis en 2013, revela que uno de cada diez afectados de psoriasis ha tenido que abandonar su trabajo.

El **Dr. William Tillet**, un reumatólogo del Royal National Hospital for Rheumatic Diseases de Bath (Inglaterra), y sus colegas publicaron los resultados de un estudio realizado en agosto del 2014, en el *Journal of Rheumatology*. En la investigación se solicitaba a los pacientes con artritis psoriásica que midieran su pérdida de productividad, durante la semana anterior. El estudio encontró que la tasa global de pérdida de productividad era de alrededor del 46%.

Otro estudio de pacientes con artritis psoriásica, publicado en junio de 2014 en la revista *Clinical and Experimental Rheumatology*, informó que alrededor del 35% de las personas afectadas sentía que su enfermedad había limitado su productividad en el trabajo y alrededor del 14% de ellas aseguraba que la artritis psoriásica les obligaba a trabajar menos horas de las que querían.

Convivir con la enfermedad psoriásica puede imponer más limitaciones a las carreras de los pacientes, al margen de reducir el número de horas que pueden trabajar. Una encuesta de 2014 realizada por la **Nacional Psoriasis Foundation** (la asociación americana de pacientes de psoriasis) demostró que, entre el 5 y el 10% de las personas con psoriasis, afirmaba que su enfermedad había afectado a sus opciones de carrera profesional, rechazando una promoción o abandonando un puesto de trabajo.

En cuanto a las personas que padecen artritis psoriásica, las cifras fueron más altas. El 12% de los encuestados dijeron que habían rechazado una promoción laboral debido a su artritis psoriásica y el 21% dijo que tuvo que abandonar su trabajo.

Y no son sólo los pacientes los que están perdiendo dinero. La carga económica de la psoriasis en los Estados Unidos asciende a un total de 135 mil millones de dólares al año, según un estudio publicado, en enero de 2015, en la revista *JAMA Dermatology*. El estudio, dirigido por la **Dra. April Armstrong**, una dermatóloga e investigadora de la University of Southern California y miembro de la Junta Médica de la NPF, encontró que la pérdida de productividad y el absentismo debido a

la psoriasis llegaba a costar más de 4,000 dólares por persona al año, unos 35,4 millones de dólares para la nación en su conjunto.

Según Tillett, reducir el coste económico que representa la psoriasis es una razón importante que los investigadores deben examinar, así como su impacto sobre la productividad del trabajo. Los nuevos tratamientos, como los biológicos, pueden ser muy eficaces, pero a menudo comportan un alto coste, afirma Tillett. Demostrar que estos tratamientos pueden ayudar a los pacientes a sentirse mejor, de tal forma que se sientan lo suficientemente bien como para volver al puesto de trabajo, puede ser una razón importante que explica por qué los pacientes precisan estos fármacos.

Poner el tratamiento en marcha

Estudios recientes demuestran que el éxito del tratamiento con fármacos biológicos puede mejorar la productividad en el trabajo de las personas con psoriasis y artritis psoriásica. Según Tillett, la principal conclusión de su estudio acerca de la productividad del trabajo, es que el factor más importante que conduce al presentismo en el trabajo es la gravedad de la enfermedad.

“Esto significa que si potencialmente somos capaces de mejorar la enfermedad, potencialmente podríamos evitar que las personas pierdan sus puestos de trabajo”, afirma Tillett.

En otras palabras, cuando la enfermedad mejora, mejora la calidad de vida, incluyendo la vida laboral.

Tillett y sus colegas continuaron su estudio de 2014 con otro que examinaba los efectos de diversos tratamientos en la productividad del trabajo de pacientes con artritis psoriásica. Descubrieron que pacientes que habían empezado con un tratamiento biológico conocido como un inhibidor del factor de necrosis tumoral (TNF-alfa) habían tenido una gran mejora en su productividad.

“En seis meses, su presentismo mejoró en un 30%”, dijo Tillett. *“Es realmente muy rápido.”* Esta rápida mejora se produjo sin importar cuánto tiempo llevaban los pacientes padeciendo artritis psoriásica.

“Es muy interesante, en mi opinión”, dijo Tillett *“ya que significa que, independientemente del tiempo que hace que se padece la enfermedad, si ésta es muy activa y el paciente está luchando en el puesto de trabajo, si se le proporciona el tratamiento que hace mejorar su patología, la persona afectada será más eficaz en su profesión.”*



Estos tratamientos no sólo ayudan a los pacientes con artritis psoriásica. Según múltiples estudios, los pacientes que toman tratamientos biológicos para la psoriasis también pueden experimentar una mejora en su rendimiento en el trabajo.

Todo lo referente a un día de trabajo

Cada vez existen más pruebas de que el tratamiento efectivo de la enfermedad psoriásica puede ayudar a mantener el rumbo en el trabajo. Sin embargo, otros factores juegan un papel importante, también. En su estudio de 2014, Tillett y sus colegas descubrieron que **si los pacientes sentían que trabajaban en un ambiente con apoyo, con un supervisor que les ayudaba, tenían mucha más capacidad para mantener sus empleos.**

Para algunos pacientes, el hablar abiertamente con su jefe podría no ser una opción. **Frank Doris**, que trabaja de relaciones públicas en Nueva York, ha convivido con la psoriasis desde los 13 años y ahora con casi 60 siente dolores y molestias a causa de la artritis psoriásica. La mayoría de los días, puede trabajar desde su casa, donde puede levantarse, caminar y estirarse todo lo que necesita. Pero cuando va a la oficina, explica, carece de esta flexibilidad.

Frank Doris está sometido a una gran presión para producir una gran cantidad de textos cada día, según cuenta. A pesar de que a él le gustaría poder descansar de vez en cuando, no tiene esta posibilidad.

“Me muerdo la lengua. No hablo de mis dolores y molestias”, dice. *“Yo nunca mantendría una conversación sobre este tema.”*



Los pacientes pueden solicitar pequeños cambios en su entorno de trabajo que podrían mejorar su productividad.

“Estos cambios pueden representar una gran diferencia, ya que permiten mejorar la efectividad y productividad, así como la vida laboral diaria”, comenta Brooke.

Doris está de acuerdo en que **los pequeños cambios, tales como conseguir una silla ergonómica o ser capaz de trabajar en un horario más flexible, podrían tener una gran importancia.**

“En lugar de un horario rígido, permitir más flexibilidad”, asegura. “Tal vez trabajar una jornada más larga para que, cuando la persona afectada lo necesite, pueda levantarse, caminar y tomar un descanso”.

Eggeman sabe que hablar claro puede ser difícil para algunas personas.

“La gente no dice nada porque no quieren que los otros piensen que no pueden desempeñar su trabajo”, explica.

Para las personas que no quieren hablar de su enfermedad con sus compañeros de trabajo, los médicos pueden representar un recurso útil. Tillett anima a los pacientes a explicar a sus médicos las dificultades que tienen en el trabajo.

“Si su enfermedad le supone un reto, en el puesto de trabajo, le recomendaría que hablara con su médico, para que éste pudiera hacer todo lo posible para ayudarlo”, explica Tillett.

Mel Brooke, presidente de un grupo de pacientes con artritis psoriásica de Inglaterra conocido como PsAZZ, insta a los pacientes a pensar cuidadosamente acerca de lo que quieren compartir con su jefe, si deciden hablar de su enfermedad. En una edición especial de un boletín de PsAZZ dedicado al trabajo y la artritis psoriásica, sugiere: *“Es una buena idea tomarse un tiempo para pensar acerca de qué cambios se necesitan y cuándo es mejor hacerlos, antes de iniciar una conversación con el jefe”.*

Pero ella anima a las personas que conviven con la enfermedad psoriásica a ser tan abiertas como puedan. Cuando cambió de trabajo a principios de este año, se lo contó a su nuevo jefe de inmediato. De hecho, durante la misma entrevista de trabajo.

“Sentí que era importante. Acabo de decirlo abiertamente”, cuenta Eggeman.

Ella hizo hincapié en el tiempo que lleva conviviendo con la artritis psoriásica y que su tratamiento le está yendo bien.

“Hablar con el jefe y decir: voy a ser capaz de realizar mi trabajo, todavía voy a ser una buena empleada”, afirma Eggeman.

*Traducción del artículo [Working with psoriasis and psoriatic arthritis](#), firmado por **Melissa Leavitt** y publicado, en invierno de 2015, en la revista **Psoriasis Advance**, editada por la **National Psoriasis Foundation** (la Asociación Americana de Pacientes de Psoriasis).*