

El empleo después de una lesión cerebral traumática

Febrero de 2025

<https://msktc.org/tbi/factsheets>

Hoja informativa sobre LCT

En esta hoja informativa se explican los servicios y los tipos de apoyo con que cuentan las personas que han tenido una lesión cerebral traumática para encontrar y conservar un empleo. Se habla de la rehabilitación vocacional. Además, se ofrecen consejos y recursos para que estas personas se preparen para volver al trabajo. Por último, se explica por qué la ley de protección de los estadounidenses con discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés) protege a las personas con lesiones cerebrales traumáticas de la discriminación en el empleo.

El Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (TBIMS) cuenta con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR), de la Administración para la Vida Comunitaria, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (visite <https://msktc.org/tbi/model-system-centers> si desea más información). Este documento ha sido aprobado por expertos de los centros del TBIMS.

Introducción

Es posible que usted quiera conseguir un empleo o volver al trabajo después de haber sufrido una lesión cerebral traumática. El trabajo proporciona ingresos y un seguro médico. Además, puede mejorar su calidad de vida, su participación social y su bienestar general.

Los efectos de la lesión cerebral traumática podrían interferir en el regreso al trabajo, en la consecución de un empleo o en su capacidad para conservarlo. Estos efectos pueden ser de varios tipos:

Cognitivos. Por ejemplo, disminución de la atención, la memoria, la comunicación, el razonamiento y la capacidad para resolver problemas.

Físicos. Por ejemplo, agotamiento, problemas de sueño, mala coordinación y alteraciones de la vista.

Emocionales. Por ejemplo, depresión, irritabilidad, trastorno por estrés postraumático, dificultad para controlar la ira y ansiedad.

Conductuales. Por ejemplo, impulsividad, agresión y conductas impropias en entornos sociales.

Hay servicios y tipos de apoyo que le ayudan a volver al trabajo, a encontrar un empleo y a conservarlo. Estos recursos varían según: 1) la gravedad de la lesión cerebral traumática, 2) el tipo de empleo y sus responsabilidades y 3) los empleos que haya. En este documento se resumen estos recursos.

La rehabilitación vocacional

Los programas de rehabilitación vocacional le ayudan a obtener los servicios que necesita para volver al trabajo, o para encontrar un empleo y conservarlo. Los asesores en rehabilitación vocacional le ayudan a adquirir habilidades para buscar empleo y a establecer contactos laborales. Además, le ayudan a aprender y realizar actividades necesarias para el empleo (preparación laboral). También pueden ayudarle a explorar perspectivas profesionales y a encontrar la capacitación que necesite.

Consejos para prepararse para volver al trabajo

Planifique lo que tiene que hacer desde los puntos de vista emocional y físico para volver al trabajo. Por ejemplo, practique levantarse a la misma hora todos los días; esfuércese por aumentar su resistencia cognitiva o física; o practique el transporte para llegar al trabajo y de regreso a casa.



Consejos para prepararse para volver al trabajo (continuación)

Hable con el equipo médico acerca de su regreso al trabajo. Quizá ellos tengan recomendaciones, como trabajar a tiempo parcial al comienzo y volver lentamente al trabajo a tiempo completo, o tomar descansos más largos. Pueden hacer una lista de los cambios que recomiendan, que se conocen como *adaptaciones*, en un documento de autorización para volver al trabajo.

Manténgase en contacto con su empleador acerca de su recuperación y de cuándo podría volver al trabajo. Un asesor en rehabilitación vocacional o un defensor de personas discapacitadas puede ayudarle a mantener informado a su empleador.

Planifique con el asesor en rehabilitación vocacional su regreso al trabajo. Esta persona puede preparar los sistemas de apoyo en el lugar en que usted trabaja. Estos asesores se consiguen a través de las entidades estatales de rehabilitación vocacional.

Ofrézcase de voluntario para regresar a la comunidad y al trabajo. Esto puede servirle para mejorar sus habilidades de comunicación, la capacidad para trabajar en equipo, y su resistencia cognitiva y física.

Dónde encontrar servicios de rehabilitación vocacional

Las personas que han tenido una lesión cerebral traumática a menudo encuentran empleo sin ayuda, pero a veces no es así y necesitan ayuda. Cuando esté en rehabilitación, puede pedirle al médico, a un terapeuta de rehabilitación o a un trabajador social que le remita a un programa de rehabilitación vocacional. En el sitio web de la Administración de Servicios de Rehabilitación puede averiguar cuál es la entidad de rehabilitación vocacional de su estado (<https://rsa.ed.gov/about/states>).

Si pertenece a las fuerzas militares o es veterano, comuníquese con el programa de preparación vocacional y empleo para veteranos (VR&E, por sus siglas en inglés, o *Chapter 31*) para explorar las oportunidades de empleo y sus necesidades en cuanto a educación o capacitación (<https://www.va.gov/careers-employment/vocational-rehabilitation/>).

¿En qué consiste la rehabilitación vocacional?

Los asesores especializados en rehabilitación vocacional ofrecen servicios a las personas con discapacidades. Estos asesores reciben capacitación para **ayudar o guiar** a las personas con discapacidades a encontrar o conservar un empleo, o a regresar al trabajo. Los asesores en rehabilitación vocacional colaboran con los empleadores y con los equipos de rehabilitación.

La búsqueda de empleo

Al ayudarle a buscar empleo, el asesor en rehabilitación vocacional comienza por preguntarle sobre sus intereses y capacidades. Además, investiga sus destrezas profesionales, sus necesidades en términos de salud, sus antecedentes laborales y educativos, y su personalidad. Obtiene esta información mediante entrevistas o cuestionarios. Reúne información sobre su salud del equipo de profesionales médicos que le atiende. También podría hacer unas pruebas. Quizá prepare oportunidades para que usted se entere de diversos empleos. El asesor en rehabilitación vocacional emparejará sus intereses, habilidades y necesidades con las habilidades y las exigencias de los empleos del mercado laboral local.



El mercado laboral

Parte del proceso podría consistir en analizar diferentes empleos en el mercado laboral. Quizá usted quiera un empleo determinado en una industria específica. Pero si las oportunidades laborales de esa industria están disminuyendo o no existen en la zona en que usted vive, tal vez deba estudiar otras opciones que tengan relación con sus intereses o que requieran las habilidades que usted tiene. El asesor en rehabilitación vocacional puede ayudarle a encontrar empleos disponibles en su zona. Puede ayudarle a ver los salarios, las tareas, la educación necesaria, la capacitación y otras características de los empleos que puedan interesarle.

La fijación de metas a corto y largo plazo

El resultado del proceso de rehabilitación vocacional es escoger la carrera o el empleo al que usted quiere regresar o que quiere buscar. Esta es la meta a largo plazo. Usted colaborará con el asesor en rehabilitación vocacional para hacer un plan escrito con pasos específicos que le permitan alcanzar sus metas a corto y largo plazo. Por ejemplo, quizá tenga que terminar la secundaria o ir a la universidad para conseguir el empleo que desea. Tal vez necesite encontrar transporte y vivienda accesible. Fijarse metas es importante, pero tenga en cuenta que podría tener que ajustarlas a lo largo del proceso. No se desanime.

La discriminación

La discriminación al contratar a un empleado es ilícita, incluso si no es intencional. Algunos empleadores no se dan cuenta de que sus actitudes o estereotipos acerca de las personas con discapacidades pueden influir en sus acciones y decisiones. Quizá no tengan la experiencia para entender que las personas con discapacidades pueden trabajar y tener éxito en un empleo. En estos casos, un asesor en rehabilitación vocacional puede colaborar con el empleador y educarle en este aspecto. También puede sugerir adaptaciones que le permitan al empleador sentirse más cómodo al contratar a una persona que tiene una discapacidad.

La ley de protección de los estadounidenses con discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés)

La ley ADA protege a las personas con discapacidades de la discriminación en el empleo.

- Cuando usted solicita un empleo, el empleador no puede preguntarle si tiene una discapacidad. Tampoco puede preguntarle qué tipo de discapacidad es. Solo puede preguntarle sobre su capacidad para realizar ciertos deberes del empleo.
- El empleador puede exigirle que pase un examen médico. Sin embargo, el examen debe estar relacionado con el empleo y se debe exigir a **todos** los empleados que tengan empleos similares.
- Si usted cree que un empleador le ha discriminado, la comisión por la igualdad en las oportunidades de empleo de los Estados Unidos (U.S. Equal Employment Opportunity Commission, EEOC) puede ayudarle. Llame al (800) 669-4000 para hallar la oficina más cercana o visite <http://www.eeoc.gov>. Además, muchos estados tienen leyes robustas que protegen los derechos de las personas discapacitadas.

Las adaptaciones para facilitar su regreso al trabajo

Si decide revelar que tiene una discapacidad, puede pedirle a su empleador que haga cambios en el sitio de trabajo para ayudarle a regresar a sus labores y permanecer en el empleo. La ley ADA exige que los empleadores le proporcionen a usted adaptaciones adecuadas en el lugar de trabajo. Sin embargo, estos cambios no deben

Condiciones para que la ley ADA le proteja:

1. Usted debe tener una discapacidad que limite actividades principales de la vida.
2. Tendrá que solicitar adaptaciones.
3. El equipo médico que le atiende o el asesor en rehabilitación profesional pueden darle información para respaldar su solicitud.



causarle al negocio dificultades excesivas. Puede encontrar más información sobre la ley ADA en: <http://www.ada.gov/>.

Los asesores en rehabilitación vocacional y el equipo de rehabilitación pueden ayudarle a encontrar las adaptaciones correctas en su caso. También pueden ayudarle a determinar si estas adaptaciones le causan “dificultades excesivas” al empleador.

Cuando su empleador le ofrece a usted adaptaciones, le ayuda a ser más exitoso en su trabajo. Esto es beneficioso para el empleador y para usted. Los siguientes son algunos de los cambios que el asesor en rehabilitación vocacional podría sugerir.

Cambios en el horario

- Un horario de trabajo flexible que consista en comenzar con menos horas y aumentarlas lentamente
- Descansos adicionales o más largos durante la jornada de trabajo
- Más tiempo para aprender nuevos deberes
- Tiempo ininterrumpido de trabajo

Cambios en el entorno de trabajo

- Limitación de distracciones por ruido, estímulos visuales e interrupciones
- Orientación laboral en el lugar de trabajo sobre habilidades de organización; capacitación laboral adicional
- Luces blancas de intensidad alta en vez de luces fluorescentes

Empleo de la tecnología

- Protector antideslumbrante para el monitor de la computadora con el fin de minimizar las molestias causadas por la luz intensa o el resplandor
- *Software* que le ayude a concentrarse en sus tareas
- Grabaciones en audio de reuniones y llamadas telefónicas para no exigir tanto de la memoria y de la capacidad de procesamiento de la información

Preguntas frecuentes

¿Debo informar de la lesión cerebral traumática a mis empleadores? Informar o no a sus empleadores sobre la lesión cerebral traumática es una decisión personal. Hable con el asesor en rehabilitación vocacional sobre las ventajas y las desventajas de hacerlo. También puede hablar con integrantes del equipo de rehabilitación, con su familia, sus pares y otras personas cercanas a usted.

¿Quién paga los servicios de rehabilitación vocacional? 1) Los programas estatales de rehabilitación vocacional son gratuitos para toda persona cuya discapacidad limite su capacidad para trabajar. 2) Algunas compañías de seguro médico privado pagan estos servicios. Consulte con su aseguradora sobre los servicios que cubre. 3) Los programas estatales de indemnización por accidente laboral ofrecen servicios gratuitos de rehabilitación vocacional a personas que se han lesionado en el trabajo. 4) La Administración de Veteranos (VA, por sus siglas en inglés) ofrece servicios gratuitos de rehabilitación vocacional a las personas que cumplan sus requisitos.



¿Y si no puedo trabajar? Si no puede trabajar, hay ayuda económica. La Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés) ofrece prestaciones de incapacidad a quienes cumplan los requisitos. Usted debe estar incapacitado para realizar cualquier tipo de trabajo en un grado “sustancial y lucrativo”. Además,



se debe prever que la incapacidad dure por lo menos un año. El Seguro Social paga prestaciones por incapacidad a través de dos programas:

- **El Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI, por sus siglas en inglés).** Es un seguro de incapacidad a largo plazo que se financia con impuestos sobre la nómina. Los requisitos se basan en los antecedentes laborales y los ingresos pasados.
- **La Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés).** Es un programa federal de beneficencia para personas incapacitadas que tienen ingresos bajos y no pueden trabajar.

Las personas que han tenido una lesión cerebral traumática reciente deben **solicitar de inmediato las prestaciones de seguridad de ingreso suplementario** si es poco probable volver al trabajo en por lo menos un año. Podría haber un período de espera antes de comenzar a recibir prestaciones. Una vez inscrito, usted cumplirá de inmediato los requisitos para recibir prestaciones estatales de Medicaid o, después de un período de espera, prestaciones federales de Medicare. Incluso si no puede trabajar ahora, quizá tenga más opciones en el futuro.

¿Perderé mis prestaciones si vuelvo al trabajo? Tal vez, pero si eso sucede, normalmente será después de haber trabajado un tiempo. Esto le permite encontrar un buen equilibrio entre los ingresos de trabajo y las prestaciones. La mejor manera de averiguarlo es hablar con un asesor en rehabilitación vocacional o con un trabajador social que conozca bien sus prestaciones. Quizá usted reciba prestaciones a través de su empleador.

- Los incentivos federales relacionados con el trabajo les permiten a las personas con discapacidades que reciben prestaciones de Medicaid, Medicare o el Seguro Social conservar parte de sus ingresos laborales.
- Entre las prestaciones del Seguro Social están el Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI) y la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI).
- El programa “Su boleto para trabajar” les permite a las personas trabajar hasta 20 horas por semana si reciben el SSDI o la SSI.
- Algunos planes privados o estatales de incapacidad a largo plazo abarcan prestaciones de rehabilitación vocacional o incentivos para volver al trabajo.
- El programa de rehabilitación vocacional de la Administración de Veteranos protege las prestaciones federales de los veteranos mientras estos reciben los servicios. (Consulte la sección de “Recursos” de esta hoja informativa).



¿Debería ofrecerme de voluntario? Si no le es posible encontrar un empleo remunerado, contemple la posibilidad de una actividad de voluntariado. El voluntariado puede ser divertido, gratificante y provechoso para otras personas. Además, usted puede aprender habilidades nuevas, adquirir confianza en sí mismo y establecer contactos que podrían llevar a un empleo remunerado.



Recursos



- El sitio web “Incapacidad”: <https://www.ssa.gov/es/disability/>
Aquí se describen el Seguro por Incapacidad del Seguro Social y la Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI). También se proporciona información sobre cómo solicitar las prestaciones por incapacidad.
- Brain Injury Association of America [Asociación Estadounidense sobre la Lesión Cerebral]: El regreso al trabajo de un adulto que ha tenido una lesión cerebral (en inglés): <https://biausa.org/adults-what-to-expect/adults-brain-injury-returning-to-work>
- Brain Injury Association of America [Asociación Estadounidense sobre la Lesión Cerebral]: El empleo después de una lesión cerebral traumática (en inglés): <https://bianys.org/wp-content/uploads/2015/05/Employment-after-TBI.pdf>
- Flint Rehab: El regreso al trabajo después de una lesión cerebral: qué esperar y cómo prepararse (en inglés): <https://www.flintrehab.com/returning-to-work-after-brain-injury/>
- Centers for Independent Living [Centros para la Vida Independiente] (en inglés): <https://acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/centers-independent-living>
- Si necesita información sobre las adaptaciones en el trabajo y los asuntos relacionados con el empleo en casos de discapacidad, consulte la Job Accommodation Network (JAN) [Red de Adaptaciones en el Empleo], un servicio de la Oficina de Políticas sobre el Empleo de Personas con Discapacidades (*Office of Disability Employment Policy*) del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos (en inglés): <https://askjan.org/>
- Administración del Seguro Social: el Libro Rojo: una guía de incentivos de trabajo y apoyo laboral: <https://www.ssa.gov/pubs/ES-64-090.pdf>
- Ubicación de coordinadores regionales de incentivos de trabajo del Seguro Social (en inglés): <http://ssa.gov/disabilityresearch/wi/awic.htm>
En este sitio puede encontrar los datos de contacto de los recursos de incentivos de trabajo que hay en su zona.
- El programa “Su boleto para trabajar”: <https://www.ssa.gov/pubs/ES-05-10961.pdf>
Este documento contiene información sobre el trabajo y sobre ofertas de programas de desarrollo laboral en su zona de domicilio.

Referencias bibliográficas



- Cuthbert, J. P., Pretz, C. R., Bushnik, T., Fraser, R. T., Hart, T., Kolakowsky-Hayner, S. A., Malec, J. F., O’Neil-Pirozzi, T. M., & Sherer M. (2015). Ten-year employment patterns of working age individuals after moderate to severe traumatic brain injury: A National Institute on Disability and Rehabilitation Research Traumatic Brain Injury Model Systems study. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(12), 2128–2136.
- DiSanto, D., Kumar, R. G., Juengst, S. B., Hart, T., O’Neil-Pirozzi, T. M., Zasler, N. D., Novack, T. A., Dillahunt-Aspillaga, C., Graham, K. M., Cotner, B. A., Rabonowitz, A. R., Dikmen, S., Niemeier, J. P., Kesinger, M. R., & Wagner, A. K. (2019). Employment stability in the first 5 years after moderate-to-severe traumatic brain injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 100(3), 412–421.



- Gormley, M., Devanaboyina, M., Andelic, N., Røe, C., Seel, R. T., & Lu, J. (2019). Long-term employment outcomes following moderate to severe traumatic brain injury: A systematic review and meta-analysis. *Brain Injury*, 33(13–14), 1567–1580.
- Gourdeau, J., Fingold, A., Colantonio, A., Mansfield, E., & Stergiou-Kita, M. (2020). Workplace accommodations following work-related mild traumatic brain injury: What works? *Disability and Rehabilitation*, 42(4), 552–561.
- O’Neil-Pirozzi, T. M., Corrigan, J. D., & Hammond, F. (2004). *Studying employment following traumatic brain injury*. The Center for Outcome Measurement in Brain Injury. <http://www.tbims.org/combi/emp>

Autores

La hoja informativa *El empleo después de una lesión cerebral traumática* fue preparada por Bridget A. Cotner, PhD; Therese M. O’Neil-Pirozzi, ScD; Lauren Ratcliffe, PsyD; y Brick Johnstone, PhD, en colaboración con el Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC, por sus siglas en inglés).

Fuente: El contenido se basa en la investigación o en el consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Lesión Cerebral Traumática (TBIMS), financiados por el Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación, así como por expertos de los Polytrauma Rehabilitation Centers (PRC), con financiación del Departamento de Asuntos de Veteranos de los Estados Unidos. También ha sido revisado por personas que han sufrido lesiones cerebrales traumáticas o por sus familiares.

Descargo de responsabilidad: Esta información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte al profesional médico que le atiende sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. Esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención 90DPKT0009 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Sin embargo, este contenido no representa necesariamente las pautas del NIDILRR, la ACL ni el HHS y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

Cita recomendada: Cotner, B. A., O’Neil-Pirozzi, T. M., Ratcliffe, L., & Johnstone, B. (2025). *El empleo después de una lesión cerebral traumática (Employment after traumatic brain injury)*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/tbi/factsheets/memory-and-traumatic-brain-injury>

© 2025 Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.

