

## Lista de Verificación para el Empleado Lesionado

La siguiente información le puede ayudar a recuperarse de su lesión y regresar a sus actividades normales, incluyendo regresar a su trabajo, lo más pronto posible.

### Usted y su médico:

- Proporcione a su médico toda su información de compensación para trabajadores:
  - Número de reclamo de la compañía de seguros;
  - Número de reclamo de DWC;
  - Nombre y número de teléfono del ajustador;
  - Información sobre su trabajo regular u otras oportunidades de trabajo;
  - Nombre y número de teléfono de su empleador.
- Acuda a todas sus citas médicas;
- Siga las instrucciones de su médico cuidadosamente;
- Hable con su médico para darse cuenta si puede regresar a trabajar aún si usted tiene algún tipo de restricciones;
- Hable con su médico sobre su trabajo, y si es posible, proporcione una descripción de su trabajo para ayudar a que su médico entienda lo que usted realiza en su trabajo;
- Hable con su médico para asegurarse que usted entiende completamente lo que puede y no puede hacer mientras se está recuperando;
- Obedezca sus restricciones médicas, determinadas por su médico, en su casa y en su trabajo.

### Usted y su empleador:

- Siga todos los reglamentos y políticas de su compañía relacionados con las lesiones de compensación para trabajadores;
- Asegúrese de mantener informado a su empleador sobre su recuperación y sus habilidades actuales para trabajar;
- Hable con su empleador acerca de trabajos que usted pudiese continuar desempeñando durante su recuperación;
- Notifique inmediatamente a su empleador si su condición para trabajar ha cambiado.

### Regreso al trabajo:

El seguir trabajando durante el periodo de su recuperación, le ayudará a sanar mejor y mucho más rápido, diferente a si usted se quedase sin trabajar por un largo periodo de tiempo. El seguir trabajando dentro de sus restricciones médicas, le ayuda a usted en su recuperación. Un trabajo apropiado puede ser parte de su tratamiento médico.

- Hable con su empleador para que así usted pueda regresar a un trabajo productivo tan pronto a como médicamente sea posible;
- Ayude a su empleador a determinar que tipo de trabajo puede usted seguir desempeñando mientras continúa en el proceso de recuperación;
- Si inmediatamente no existe trabajo liviano disponible para usted, que esté dentro de sus restricciones médicas, continúe verificando con su empleador. A como usted continúa recuperándose, la situación en la compañía puede que haya cambiado y cuenten con un trabajo para usted;
- Asegúrese de informar a su empleador sobre cualquier preocupación o problema relacionado con su salud o tareas de trabajo.