

Guía de recursos para pacientes y cuidadores de Solve M.E: Escuela y Trabajo

Tu diario de síntomas puede ser una herramienta inestimable para utilizar con tu jefe o tus educadores. Compartir tu información sanitaria con tu supervisor o profesor puede hacer que compartan tu información con Recursos Humanos, los administradores del Distrito Escolar o viceversa. Sé selectivo con la información que compartas, ya que es probable que sea compartida con otros.

Un mes de historial puede proporcionar una instantánea de tu estado actual. Varios meses de historial puede proporcionar información valiosa sobre la progresión / regresión de la enfermedad. Es importante recalcar a tu jefe, o a la escuela de tu hijo/a, lo urgente que es tu deseo o el de tu hijo/a de volver a la normalidad y regresar al trabajo o a la escuela, e identifica los obstáculos que te impiden a ti o a tu hijo/a hacerlo. Para más información sobre la escuela y la EM/SFC o la Covid persistente, consulta nuestra [Guía de recursos para niños y jóvenes](#).

Trabajo

Hay múltiples recursos disponibles para los trabajadores con discapacidad. Visita la página de la *Accommodation Network* sobre el [síndrome de fatiga crónica](#). En su página [Accommodation and Compliance Series](#) tiene una lista de adaptaciones que adaptaciones efectivas y que cumplen con el Título I de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA). Es importante tener en cuenta que estas adaptaciones pueden no sean apropiadas para tu situación, y debes discutir las con tu equipo sanitario.

El Departamento de Trabajo de EE.UU. ha publicado recientemente directrices y recursos para trabajadores afectados por la Covid persistente. Estos recursos pueden ser útiles en el también en el caso de EM/SFC:

- [COVID-19 de larga duración y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades](#)
- [Solicitar y negociar adaptaciones durante la pandemia](#)
- [Lidiando con solicitudes inadecuadas de documentación médica por parte de un empleador / jefe](#)
- [Tu solicitud de adaptación fue denegada. ¿Y ahora qué?](#)
- [Hoja informativa sobre el derecho de los trabajadores a la información del plan de salud](#)
- [Los cambios significativos en tu vida requieren opciones sanitarias... Conoce tus opciones de prestaciones](#)
- [Los cambios laborales requieren opciones sanitarias...Protege tus derechos](#)