Cómo obtener sus expedientes, llevar un diario y mostrar cómo su lesión afecta su vida diaria

Esta página es información general sobre la compensación de trabajadores en California. No es asesoría legal sobre su caso, y leerla o comunicarse con nosotros no crea una relación de abogado y cliente. Las reglas cambian y cada caso es diferente. Si tiene abogado, hable con su abogado antes de actuar según lo que lea aquí.

Por qué es importante

En California, la incapacidad permanente se mide en gran parte por cómo una lesión limita las actividades normales de la vida diaria. Los médicos evalúan lo que aparece en los expedientes y lo que usted puede describir con claridad. Buenos expedientes y un diario honesto y específico hacen mucho más difícil que se pasen por alto datos importantes. Anote solo lo que sea cierto, e incluya tanto los días buenos como los malos. La exactitud es lo que hace creíble un diario.

Parte 1: Cómo obtener sus expedientes

Sus propios expedientes médicos. Según la ley de California, el proveedor debe permitirle revisar sus expedientes dentro de 5 días hábiles después de recibir su solicitud por escrito, y debe enviarle copias dentro de 15 días. Las copias en papel no pueden costar más de 25 centavos por página (Código de Salud y Seguridad, sección 123110). Pida por escrito a cada proveedor todos los expedientes, informes, resultados de imágenes y notas de estado laboral sobre su lesión, desde la fecha de la lesión hasta hoy. Muchos sistemas de salud también le permiten descargar sus expedientes desde su cuenta de paciente en línea.

Del administrador de reclamos. Escriba al ajustador y pida copias de todos los informes médicos de su reclamo y un resumen de beneficios (benefit printout) que muestre cada pago hecho a usted o en su nombre. Guarde una copia de su solicitud y anote la fecha en que la envió.

Guarde todo junto. Use una sola carpeta, en orden de fecha. Guarde cada sobre, porque la fecha del matasellos puede importar. Lleve toda la carpeta a cada cita con un médico, un QME o un abogado.

Parte 2: Cómo llevar un diario

Bastan unos minutos al día. Use la página de diario de abajo, un cuaderno o notas en su teléfono. Cada anotación debe incluir:

- La fecha y su nivel de dolor de 0 (nada) a 10 (el peor imaginable), en la mañana y en la noche.
- Lo que hizo y lo que no pudo hacer o tuvo que dejar de hacer, con detalles (“estuve de pie 15 minutos en el fregadero y tuve que sentarme”).
- Hinchazón, entumecimiento, caídas o casi caídas, y cualquier cosa nueva.

- Medicamentos tomados y efectos secundarios; aparatos ortopédicos, hielo u otras ayudas.
- Citas médicas, lo que dijo el médico y lo que solicitó.
- Cada llamada o carta con el administrador de reclamos: fecha, nombre y lo que se dijo.

Parte 3: Cómo describir el efecto en sus actividades diarias

Los médicos usan una lista estándar de áreas de actividades diarias (Guías de la AMA para la Evaluación de la Incapacidad Permanente, Quinta Edición, Tabla 1-2). Para cada una, compare cómo la hacía antes de la lesión con cómo la hace ahora. Las comparaciones concretas son las más útiles: “antes cargaba cajas de 50 libras todo el día; ahora no puedo levantar una bolsa llena del mandado.” Nombre a alguien que haya visto el cambio.

Área	**Ejemplos**	**Preguntas para contestar**
Cuidado personal	Bañarse, vestirse, arreglarse, ir al baño, comer	¿Necesita ayuda o más tiempo? ¿Se sienta para vestirse?
Actividad física	Estar de pie, sentarse, caminar, escaleras, agacharse, arrodillarse, alcanzar, levantar, cargar	¿Cuánto tiempo puede estar de pie, sentado o caminar antes de parar? ¿Cuánto puede levantar?
Uso de las manos	Agarrar, pellizcar, sostener, cargar, escribir a máquina	¿Puede abrir frascos, abotonarse, sostener el teléfono?
Viajes	Manejar, ir de pasajero, subir y bajar del carro, hacer mandados	¿Cuánto puede manejar antes de que empiecen los síntomas?
Sueño	Quedarse dormido, despertar por dolor, descansar	¿Cuántas horas duerme ahora comparado con antes?
Comunicación y sentidos	Escribir, concentrarse, leer, entumecimiento, equilibrio, oído, vista	¿Pierde el hilo al leer? ¿Se le caen cosas por el entumecimiento?
Trabajo	Las tareas específicas de su trabajo	¿Qué tareas ya no puede hacer, o solo con ayuda?
Hogar y familia	Quehaceres, cocinar, jardín, cuidar a la familia, ejercicio, pasatiempos, vida social	¿Qué ha dejado de hacer, o para qué necesita ayuda ahora?

Llévelo a cada cita. Dé una copia a su médico tratante y describa las mismas limitaciones en cualquier examen con un QME. Si envía algo a un QME antes del examen, envíe una copia al ajustador por lo menos 20 días antes de que llegue al médico.

Ayuda gratuita: la División de Compensación de Trabajadores del estado (DWC) tiene Oficiales de Información y Asistencia en cada oficina de distrito que ayudan a los trabajadores lesionados que no tienen abogado. Llame al 1-800-736-7401 o visite www.dir.ca.gov/dwc.

Diario (imprima más copias si las necesita)

Fecha	Dolor mañana / noche (0 a 10)	Lo que hice y lo que no pude hacer	Medicamentos, ayudas	Citas, llamadas, cartas

Actividades diarias: antes y ahora

Actividad	Antes de la lesión	Ahora	Quién lo ha visto
Bañarse y vestirse			
Estar de pie			
Estar sentado			
Caminar			
Escaleras			
Agacharse, arrodillarse, alcanzar			
Levantar y cargar			
Agarrar y usar las manos			
Manejar y mandados			
Sueño			
Tareas del trabajo			
Quehaceres y cuidado de la familia			
Ejercicio y pasatiempos			