

Cómo prepararse para acudir al Tribunal de valoración de discapacidad

Maximiza tus probabilidades de éxito con una preparación estratégica

CONTENIDO

Índice de la Guía

1

Entender qué evalúa el tribunal

Las cuatro dimensiones de evaluación

3

Cómo se calcula el grado

Porcentajes de discapacidad y el umbral del 33%

5

Documentación laboral y social

Informes de trabajo y servicios sociales

7

Durante la valoración

Qué evalúan y cómo responder correctamente

9

Después de la valoración

Resultados, reclamaciones y recursos disponibles

2

Quién forma el tribunal

El Equipo de Valoración y Orientación (EVO)

4

Preparación de documentación médica

Informes médicos fundamentales y qué deben contener

6

Organización del expediente

Estrategia clave para presentar tu caso

8

Errores comunes a evitar

Errores graves que reducen el porcentaje

10

Estrategias para el éxito

Claves del nuevo baremo y consejos finales

FUNDAMENTOS

¿Qué evalúa realmente el Tribunal?

Las cuatro dimensiones de evaluación



El error más frecuente

Muchos solicitantes piensan que el tribunal valora la **enfermedad**. En realidad, valora las **consecuencias funcionales** de esa enfermedad.



Consecuencia importante

Dos personas con el **mismo diagnóstico** pueden obtener **grados de discapacidad diferentes** según su contexto vital y laboral.



Los 4 pilares de la valoración

1 Funciones Corporales

Limitaciones físicas, sensoriales y mentales

2 Actividad

Capacidad para realizar tareas diarias

3 Participación

Restricciones en la vida social y laboral

4 Factores Contextuales

Aspectos sociales y ambientales



El Objetivo Principal

La administración quiere saber **qué no puedes hacer** o **qué te cuesta hacer** en tu vida diaria y laboral.

EL TRIBUNAL

El equipo de valoración y el cálculo del grado

Porcentajes de discapacidad y el umbral del 33%

¿Quién forma el Tribunal?

La valoración la realiza un **Equipo de Valoración y Orientación (EVO)** o equipo multiprofesional.

 **Médico evaluador**

 **Psicólogo**

 **Trabajador social**

Tres perspectivas de análisis



Sanitaria



Funcional



Social

Objetivo: Determinar el **impacto global** de la discapacidad, no solo el diagnóstico

Cálculo del grado de discapacidad

El resultado final es un **porcentaje de discapacidad** que determina el tipo de discapacidad.

0-24%

Leve

25-49%

Moderada

50-74%

Grave

75%+

Muy grave



Umbral Clave: 33%

Es el porcentaje mínimo para acceder a muchos **derechos y beneficios**

Informes médicos: Qué deben contener realmente

! Muchos solicitantes entregan informes que solo **describen la enfermedad**, pero no las **limitaciones funcionales**. Los informes que mejor funcionan incluyen:

1 Diagnóstico claro

Debe aparecer de forma **explícita** en el informe.

Ejemplos:

- Linfoma no Hodgkin
- Neuropatía periférica secundaria
- Fatiga crónica post tratamiento

3 Secuelas actuales

Aquí está la clave. Los informes deben describir:



Dolor



Fatiga



Movilidad



Cognitivo

2 Tratamientos realizados

Especificar **todos los tratamientos** recibidos:

- ✓ Cirugía
- ✓ Radioterapia
- ✓ Medicación crónica
- ✓ Quimioterapia
- ✓ Trasplantes

4 Limitaciones funcionales

Este apartado es **fundamental**.

✗ **Incorrecto:**

"Paciente con neuropatía periférica."

✓ **Correcto:**

"Presenta neuropatía periférica que provoca dificultad para caminar más de 10-15 minutos y limita actividades laborales prolongadas de pie."

DOCUMENTACIÓN MÉDICA

Informes médicos: Relato funcional

Un documento personal que puede marcar la diferencia

¿Qué es el relato funcional?

Es un **pequeño resumen personal** que preparas tú mismo, además de los informes médicos. **No es obligatorio**, pero puede ayudar mucho al equipo de valoración.

Objetivo: Ayudar al equipo de valoración a entender el **contexto completo** de tu caso de forma clara y organizada.



Super tip!

Acude a tu **médico de familia** con todos tus informes médicos y el relato funcional **para que lo revise y lo firme**. Tendrá mayor validez en tu expediente y en el tribunal.

¿Qué debe incluir?

- 1 **Qué enfermedad tienes**
Nombre del diagnóstico principal
- 2 **Qué secuelas te ha dejado**
Consecuencias físicas, cognitivas o psicológicas
- 3 **Qué limitaciones tienes en tu vida diaria**
Actividades que te cuesta o no puedes hacer
- 4 **Cómo afecta a tu trabajo**
Tareas laborales que ya no puedes realizar
- 5 **Qué actividades ya no puedes realizar**
Ejemplos concretos de tu día a día

Consejos para redactarlo

- ✓ Sé claro y conciso
- ✓ Usa ejemplos concretos
- ✓ Evita tecnicismos médicos
- ✓ Sé honesto y realista
- ✓ Máximo 1-2 páginas



Recuerda: No sustituye a los informes médicos, los complementa.

DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Documentación laboral y social

Informes laborales

Especialmente importantes si tu objetivo es el **reconocimiento por discapacidad sobrevenida**. Sirven para demostrar restricciones en la participación laboral.

 Informe de prevención de riesgos

 Adaptación de puesto

 Informes de incapacidad temporal

 Informes de mutua

 Evaluaciones de rendimiento afectadas

Informes sociales

El **trabajador social del tribunal** analiza tu situación vital. Estos documentos reflejan el impacto en tu vida diaria.

 Informe de servicios sociales

 Informe de dependencia

 Informe de psicólogo

 Informe de adaptación familiar

ESTRATEGIA CLAVE

Cómo organizar el Expediente

Un expediente bien preparado no es un montón de informes sueltos

Estructura recomendada del Expediente

1

Bloque 1: Informes médicos principales

Diagnósticos, evolución, tratamientos y pronóstico de especialistas.

2

Bloque 2: Informes de evolución y tratamiento

Seguimiento clínico, altas hospitalarias, informes de rehabilitación.

3

Bloque 3: Informes de limitaciones funcionales

Valoraciones de rehabilitación, neurología, psiquiatría, psicología.

4

Bloque 4: Documentación laboral

Informes de prevención de riesgos, adaptaciones, incapacidades.

5

Bloque 5: Informes sociales (si existen)

Valoraciones de trabajadores sociales, servicios sociales, dependencia.



Facilita el Trabajo

Esta estructura **facilita muchísimo el trabajo** al equipo de valoración y permite una evaluación más completa y justa.

Consejos Prácticos

- ✓ Usa carpetas o separadores
- ✓ Numera las páginas
- ✓ Incluye informes recientes
- ✓ Ordena cronológicamente
- ✓ Haz copias de seguridad



Consejo: Incluye un índice claro al inicio del expediente para facilitar la navegación.

DURANTE LA CITA

Qué evalúan y cómo responder

Aspectos que se analizan durante la valoración



Movilidad

Caminar, subir escaleras, equilibrio, desplazamientos



Autonomía Personal

Vestirse, asearse, cocinar, higiene personal



Capacidad Cognitiva

Memoria, concentración, atención, comprensión



Estado Psicológico

Ansiedad, depresión, adaptación emocional



Impacto Laboral

Capacidad para realizar trabajo normal o no



Regla principal

Describe siempre tu peor situación funcional real

Muchos solicitantes **minimizan sus limitaciones** queriendo parecer fuertes. Esto reduce el porcentaje final.

Ejemplo de Respuesta

Pregunta: ¿Puede caminar?

✗ Respuesta habitual:

"Sí."

✓ Respuesta correcta:

"Sí, pero solo unos 10 minutos antes de que aparezca dolor o fatiga. Después necesito descansar."

ERRORES A EVITAR

Errores graves que reducen el porcentaje



La **mayoría de valoraciones erróneas** ocurren por una mala preparación del expediente o errores durante la entrevista. Estos son los más habituales:



Llevar informes antiguos

Los informes deben ser **recientes** para reflejar tu situación actual.

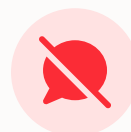
✖ **Ideal: Menos de 1 año**



Minimizar los síntomas

Muchas personas quieren **parecer fuertes** y minimizan sus dificultades.

Esto **reduce artificialmente** el porcentaje de discapacidad.



No explicar las secuelas

El tribunal **no va a deducir** tus limitaciones. Debes explicarlas explícitamente.

Documenta cada secuela con **informes específicos**.



No aportar pruebas funcionales

El tribunal necesita **evidencia objetiva** de tus limitaciones.

Incluye **informes funcionales detallados** que describan capacidades y limitaciones.

ATENCIÓN ESPECIAL

Secuelas que suele infravalorar el Tribunal



Hay secuelas que el sistema de valoración **suele infravalorar** por ser menos visibles o más difíciles de cuantificar. Por eso es **clave explicarlas bien** en los informes.



Fatiga crónica

Afecta significativamente la capacidad laboral y de realizar actividades diarias.



Deterioro cognitivo leve

Problemas de memoria, concentración y velocidad de procesamiento.



Dolor neuropático

Dolor crónico difícil de tratar que limita actividades y calidad de vida.



Secuelas psicológicas

Ansiedad, depresión, estrés postraumático tras la enfermedad.

Efectos secundarios de tratamientos oncológicos

Los tratamientos contra el cáncer pueden dejar **secuelas permanentes** que afectan la calidad de vida:

- ✓ Neuropatías periféricas
- ✓ Deterioro cardíaco
- ✓ Problemas de fertilidad
- ✓ Alteraciones hormonales
- ✓ Secuelas pulmonares



Documenta cada secuela con informes específicos de especialistas.

DESPUÉS DE LA VALORACIÓN

Resultados, reclamaciones y recursos

Proceso posterior a la cita

- 1 Elaboración del dictamen técnico**
 El tribunal elabora un informe técnico con su valoración.
- 2 Emisión de resolución oficial**
 La administración emite la resolución con el porcentaje.
- 3 Recepción del porcentaje**
 Recibes la notificación oficial con el grado de discapacidad.

La resolución incluye:

-  Grado de discapacidad
-  Movilidad reducida
-  Necesidad de tercera persona
-  Temporal o permanente

🎯 ¿El Resultado es incorrecto?

Tienes **opciones para reclamar** si consideras que el porcentaje no refleja tu situación real.

Reclamación previa administrativa

Plazo: **30 días hábiles** desde la notificación.

Debe dirigirse al **mismo órgano administrativo** que dictó la resolución.

Aquí puedes **aportar nuevos informes** que justifiquen una revisión.

Recurso judicial

Si la administración mantiene el porcentaje.

Plazo: **30 días hábiles** desde la notificación de la reclamación previa administrativa.

Muchos porcentajes cambian en vía judicial cuando se aporta documentación adecuada.

 **Consulta con un abogado especializado en discapacidad para valorar tu caso.**

ESTRATEGIA PARA EL ÉXITO

Estrategia realista para aumentar probabilidades



Las valoraciones correctas suelen cumplir **tres condiciones fundamentales**. Cuando falta una de estas tres cosas, el porcentaje suele ser bajo.



1. Informes médicos funcionales

No basta con el diagnóstico. Los informes deben describir **limitaciones funcionales específicas** y cómo afectan a tu vida diaria y laboral.



2. Expediente bien estructurado

Presenta la documentación de forma **organizada y lógica**. Un índice claro y orden cronológico facilita la valoración.



3. Explicación clara en la entrevista

Describe tu **peor situación funcional real** con ejemplos concretos. No minimices tus limitaciones.



La clave del nuevo baremo

El sistema actual está basado en la **CIF de la OMS** (Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud).

Esto significa que el tribunal valora:



Cuerpo



Actividad



Participación



Entorno



Las barreras sociales y laborales también cuentan en la valoración.

Consejos finales para el éxito

Sigue estas recomendaciones clave antes de acudir al tribunal



Lleva copia de todo el expediente

Asegúrate de tener copias de toda la documentación presentada.



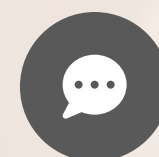
Lleva informes recientes

Documentación actualizada, idealmente de menos de 1 año.



Explica las limitaciones reales

No minimices tus síntomas. Describe tu peor situación funcional.



Responde con ejemplos concretos

Usa situaciones específicas de tu vida diaria para ilustrar tus limitaciones.



Recuerda: El tribunal valora el **impacto funcional** de tu situación, no solo el diagnóstico. Una preparación adecuada y una presentación clara de tus limitaciones son fundamentales para obtener una valoración justa.