



# LISTA DE ACCIÓN DEL TRABAJADOR LESIONADO

*La regla de los 30 días, las matemáticas del AWW, y la trampa del doctor de la empresa*

Un companion de acción a la guía principal. Léelo, márcalo, compártelo.

## YO PELEO® POR TI

CHARLOTTE · RALEIGH · SMITHFIELD · ORLANDO

DISPONIBLE 24/7 · 1-844-YO-PELEO (1-844-967-3536) · [vasquezlawfirm.com](http://vasquezlawfirm.com)

HOJA DE ACCIÓN · IMPRÍMELO · LLÉNALO · LLÉVALO

---

# EL REPORTE DEL DÍA 1

Llena esto el mismo día. Dale una copia a tu supervisor. Guarda el original.

## HECHOS DEL INCIDENTE

---

Fecha de la lesión: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

Lugar exacto (departamento / dirección): \_\_\_\_\_

Nombre del supervisor: \_\_\_\_\_

Cuándo fue notificado (fecha + hora): \_\_\_\_\_

Testigo #1 (nombre + tel): \_\_\_\_\_

Testigo #2 (nombre + tel): \_\_\_\_\_

Partes del cuerpo afectadas: \_\_\_\_\_

Qué pasó (1 línea): \_\_\_\_\_

## LA MATEMÁTICA DE TU CHEQUE SEMANAL (AWW)

---

### 5 líneas — llénalas

1. Suma tus salarios de las últimas 52 semanas: \$ \_\_\_\_\_
2. Divide entre 52 → Tu AWW (Salario Semanal Promedio): \$ \_\_\_\_\_
3. Multiplica AWW × 0.6667 → Tu tasa de comp: \$ \_\_\_\_\_
4. Si supera el máximo NC (~\$1,300/sem 2026) o FL (~\$1,260/sem 2026), usa el tope.
5. Eso es lo que debes recibir por semana mientras no trabajes.

## LOS 2 PLAZOS

---

### **Si fallas en cualquiera, tu reclamo puede ser bloqueado**

- 1.** 30 días de la lesión — reporta por ESCRITO a tu empleador (guarda copia).
- 2.** 2 años de la lesión — presenta el reclamo formal (NC Forma 18 / FL DWC-25).

**NO FIRMES: ningún "descargo", "acuerdo", ni "regreso al trabajo" · llámanos primero**

ÚSALO HOY · SIN ABOGADO REQUERIDO

# Úsalo Hoy

*Texto exacto que puedes firmar y entregarle a tu supervisor — sin necesidad de abogado.*

La regla de los 30 días en NC y FL dice: tienes que notificar a tu empleador por escrito dentro de 30 días de la lesión o tu reclamo se pierde. Notificar verbalmente al supervisor NO te protege — después van a negar que se los dijiste. Esta carta crea el rastro de papel que salva el caso. Fírmala, entrega el original a Recursos Humanos, y guarda una copia firmada para ti.

## Notificación Escrita de Lesión Laboral al Empleador

[Tu Nombre Completo]

[Número de Empleado / ID]

[Dirección de tu casa]

[Teléfono] / [Correo Personal]

Fecha: [Fecha de Hoy]

PARA: [Nombre del Supervisor Directo], Supervisor

Y PARA: [Nombre del Gerente de RH], Recursos Humanos

[Nombre Legal de la Compañía]

[Dirección de la Compañía]

ASUNTO: NOTIFICACIÓN FORMAL POR ESCRITO DE LESIÓN EN EL TRABAJO

Esta carta es mi notificación formal por escrito bajo N.C. Gen. Stat. § 97-22 (si la lesión fue en Carolina del Norte) O Fla. Stat. § 440.185 (si la lesión fue en Florida) de que sufrí una lesión relacionada con el trabajo durante el curso y alcance de mi empleo.

1. FECHA Y HORA DE LA LESIÓN: [Fecha] aproximadamente a las [Hora].
2. LUGAR: [Lugar exacto — edificio, departamento, máquina, estación, dirección].
3. CÓMO SUCEDIÓ: Mientras hacía mis tareas normales de trabajo — específicamente [describe la tarea: levantar, operar máquina, subir escalera, etc.] — [describe el mecanismo: sentí un tronido, me resbalé, me golpeó, me caí de, etc.]. Estaba actuando dentro de mis funciones de trabajo y siguiendo los procedimientos normales.
4. PARTES DEL CUERPO LESIONADAS: [Lista cada parte del cuerpo — sé completo: espalda baja, hombro

derecho, rodilla izquierda, cuello, cabeza, etc.]. Actualmente tengo [dolor, entumecimiento, hinchazón, pérdida de movimiento, dolores de cabeza, etc.].

5. TESTIGOS: [Nombre Testigo 1, teléfono si lo sabes]; [Nombre Testigo 2, teléfono si lo sabes]; [Agrega todos los compañeros que vieron la lesión o me oyeron reportarla].

6. TRATAMIENTO MÉDICO: [Ya vi al Dr. \_\_\_ en \_\_\_ el día \_\_\_ ] O [No he recibido tratamiento médico todavía y estoy pidiendo autorización para ver a un doctor autorizado hoy].

7. PETICIONES FORMALES — Por favor entréguenme, por escrito, dentro de 7 días:

- (a) El formulario oficial de reclamo de workers comp (NC Form 18 o FL DWC-1);
- (b) El nombre, dirección, y teléfono del doctor (o doctores) autorizado(s) para tratarme;
- (c) El nombre de la aseguradora de workers comp y el número de póliza;
- (d) Cualquier restricción de trabajo o oferta de light-duty SOLO por escrito;
- (e) Confirmación de que el Primer Reporte de Lesión fue enviado al estado.

No me estoy negando a trabajar. No estoy renunciando. Estoy ejerciendo mis derechos bajo la ley estatal de workers' compensation. Cualquier represalia por esta notificación está prohibida bajo N.C. Gen. Stat. § 97-6.1 y § 95-241 (NC) o Fla. Stat. § 440.205 (FL) y será reportada.

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

[Tu Nombre en Letra de Molde]

-----  
 ACUSE DE RECIBO (lo firma RH o el Supervisor):

Recibido en nombre de [Nombre de la Compañía] en esta fecha: \_\_\_\_\_

Por: \_\_\_\_\_ Puesto: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

**DEL ABOGADO FUNDADOR**

# Esta es la lista de acción. Úsala como tal.

Soy William Vásquez. Antes de ser abogado serví como soldado en la Fuerza Aérea de Estados Unidos. Hoy lidero Vasquez Law Firm — bilingüe, enfocado en familias trabajadoras, contestando el teléfono las 24 horas. Hemos manejado más de 30,000 casos en 15 años.

Este companion es más corto que la guía principal a propósito. Es lo que sí haces esta semana — las carpetas que armas, las palabras que memorizas, los errores que evitas. Imprímelo. Subráyalo. Compártelo con quien estés queriendo proteger.

Si algo aquí te hace dudar, esa es la llamada que tienes que hacer. Contestamos en inglés y español, día o noche. Sin costo si no ganamos.

---

*YO PELEO® POR TI — Yo peleo por ti.*

— **William J. Vásquez**

*Abogado Fundador · NC + FL Bar · Veterano USAF*

## PUNTOS CLAVE

---

*Lo que debes recordar de esta lista — los 5 puntos que cambian casos.*

- 01** Reporta tu lesión por escrito dentro de 30 días — las promesas verbales del supervisor matan más reclamos que cualquier otro error.
- 02** Tienes 2 años desde la fecha de la lesión para presentar el reclamo formal (Form 18 en NC o PFB en FL) — sin excepciones.
- 03** En NC y FL, tu empleador escoge al doctor primero. Conoce el proceso de cambio de doctor antes de necesitarlo.
- 04** Tu cheque semanal debe ser el 66.67% de tu AWW completo, incluyendo horas extras, bonos y propinas — verifica las matemáticas hoy.
- 05** Nunca firmes un settlement el día que el doctor declara MMI. Esa firma cierra el caso para siempre, aunque empeores.



## 01 SECCIÓN

# Día 1 — Lo Que Debes Hacer AHORA

---

Si te lesionaste en el trabajo hoy, las próximas 24 horas deciden tu caso. Esto es exactamente lo que tienes que hacer, en orden.

1. Reporta la lesión a tu supervisor directo — por escrito. Manda un texto o email el mismo día. No confíes en un reporte verbal. El supervisor que dice "no te preocupes, yo lo reporto" es el mismo supervisor a quien se le olvida 35 días después.
2. Pide el formulario de reclamo por escrito. En NC es la Form 18. En FL es la DWC-1 (Primer Reporte de Lesión). Toma foto de cada página antes de entregar algo.
3. Dile a tu doctor que pasó en el trabajo. El récord médico tiene que decir "lesionado en el trabajo el [fecha] mientras [tarea]." Esa frase es la columna vertebral de todo tu caso.
4. Anota los testigos, el lugar exacto, lo que estabas levantando o haciendo, y cómo se sintió. La memoria se borra. El papel no.

5. NO le des una declaración grabada al ajustador de la aseguradora. Ni hoy. Ni mañana. Ni sin mí en la línea.



## 02 SECCIÓN

# Los Dos Plazos Que Matan los Reclamos

Workers comp tiene dos relojes, y la mayoría de los trabajadores solo escucha de uno. Fallas cualquiera de los dos y tu caso se acaba.

Reloj #1 — 30 días para notificar al empleador. Bajo NC G.S. §97-22 y Fla. Stat. §440.185, tienes que reportar la lesión a tu empleador dentro de 30 días. Por escrito. Pasado el día 30 en Florida, el caso casi siempre se niega. Carolina del Norte perdona un poco más si el empleador ya sabía, pero no apuestes tu futuro a la "actual knowledge."

Reloj #2 — 2 años para presentar el reclamo formal. Desde la fecha de la lesión, tienes 2 años para presentar con el estado. En NC, eso significa Form 18 con la Industrial Commission. En FL, es la Petition for Benefits con el OJCC. Pasados los 2 años, no hay caso. Ni por un manguito rotador desgarrado. Ni por un disco aplastado. Nada.

Excepción importante: para lesiones por uso repetitivo como el túnel carpiano, el reloj de 2 años empieza el día que un doctor conecta la condición con tu trabajo — no el día que sentiste el primer dolor.





### 03 SECCIÓN

## La Trampa del Doctor de la Empresa (NC vs FL)

Esta es la verdad que nadie en Recursos Humanos te va a decir: el doctor que te trata cobra de la compañía que gana cuando tu reclamo se cierra rápido.

Carolina del Norte (NC G.S. §97-25): Tu empleador escoge al doctor inicial. Sí tienes derecho a pedir un cambio de doctor a la NC Industrial Commission, y derecho a una segunda opinión sobre tu rating de discapacidad. Si vas a tu propio doctor sin permiso, la aseguradora puede negarse a pagar — excepto en emergencias reales.

Florida (Fla. Stat. §440.13): Tu empleador escoge al doctor, punto. Pero Florida te da UN cambio de doctor gratis durante toda la vida del caso. Úsalo con cuidado — una vez que se va, se fue. Si hay una disputa real entre tu doctor y el IME de la aseguradora, un Expert Medical Advisor puede ser nombrado por el juez.

Lo que le digo a cada cliente: el momento en que algo se sienta apurado — "estás bien, regresa a trabajo completo" después de una espalda destrozada — ese es el momento de llamarme. No después de firmar el release.



#### 04 SECCIÓN

## Las Matemáticas de Tu Cheque Semanal (AWW)

---

Tu cheque semanal de workers comp es dos tercios de tu Average Weekly Wage (AWW). Esa es la regla en NC y en FL. La pelea es sobre qué cuenta como tu salario.

La fórmula:

Paso 1: Suma tus ingresos brutos de las 52 semanas antes de la lesión.

Paso 2: Divide entre 52. Ese es tu AWW.

Paso 3: Multiplica por 0.6667. Ese es tu cheque semanal.

Ejemplo: Ganaste \$52,000 el año pasado.  $AWW = \$1,000/\text{semana}$ . Tu cheque =  $\$667/\text{semana}$ . Libre de impuestos bajo IRC §104(a)(1).

Los topes estatales (aproximados para 2026):

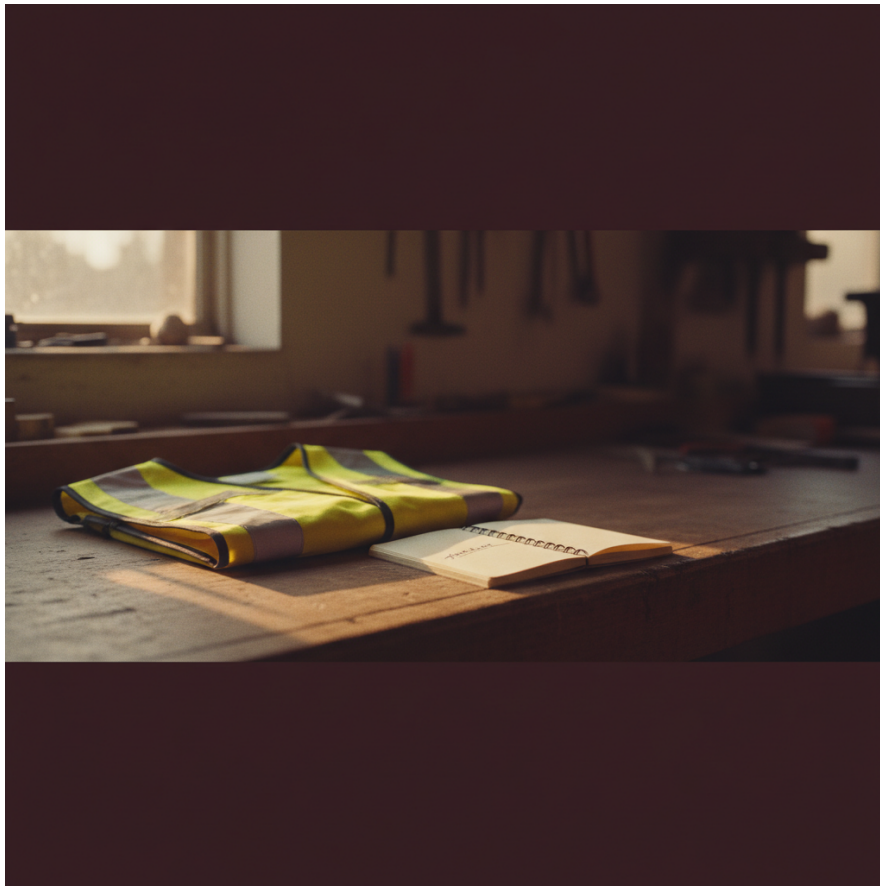
NC máximo: ~\$1,300/semana

FL máximo: ~\$1,260/semana

Lo que la aseguradora "olvida" incluir — y lo que TIENES que exigir:

- Horas extras (overtime)
- Bonos y comisiones
- Propinas declaradas
- Empleo concurrente (segundo trabajo en NC)
- Per diem y allowance de vivienda

Cada \$50 que te quitan del AWW te cuesta aproximadamente \$33 cada semana que estás incapacitado. En un año, eso son \$1,700 robados. Sacar tus propias cuentas antes de cobrar el primer cheque.



## 05 SECCIÓN

# La Trampa del Light Duty

---

Cuando el doctor de la empresa te da de alta para "light duty," pueden pasar tres cosas. Dos de ellas son trampas.

Light duty real: Trabajo que verdaderamente cumple con tus restricciones escritas. Mismo pago, o workers comp paga la diferencia (TPD). Acéptalo.

Light duty falso (la trampa): Te asignan a barrer 8 horas cuando tu restricción dice no estar de pie más de 1 hora. Te llaman a las 5 a.m. sabiendo que no puedes llegar. Te ponen en un banquito en un cuarto trasero para humillarte hasta que renuncies. Su meta es una sola palabra: renuncia. El día que renuncias, los cheques se acaban.

Sin oferta: Sigues recibiendo Temporary Total Disability completo. A veces el mejor resultado.

Qué hacer si la asignación viola tus restricciones:

1. No te niegues verbalmente. Niégate por escrito, el mismo día, citando las restricciones del doctor.

2. No renuncies. No firmes "renuncia voluntaria." Ese documento está diseñado para terminar tus beneficios.
3. Toma foto de la tarea, las herramientas, el horario.
4. Llámame antes de volver a entrar. NC G.S. §97-32 y Fla. Stat. §440.15(6) te protegen — si documentas.

## PREGUNTAS FRECUENTES

---

*Preguntas reales de nuestra línea de intake — respondidas claro.*

### **Q. ¿Mi empleador me puede despedir por reclamar workers comp?**

No — y si lo hace, tienes una demanda separada. El estatuto REDA de Carolina del Norte (NC G.S. §95-241) y la Fla. Stat. §440.205 prohíben la represalia. No tienes que probar que la lesión fue grave — tienes que probar que el despido siguió al reclamo. Documenta la fecha del reclamo, la fecha del despido, y cada palabra que dijo el supervisor. Ese es tu caso.

### **Q. ¿Cuánto me van a pagar por semana mientras estoy incapacitado?**

Dos tercios (66.67%) de tu Average Weekly Wage, libre de impuestos, con el tope del estado. El máximo en NC es aproximadamente \$1,300/semana en 2026; en FL es aproximadamente \$1,260/semana. Si ganabas \$900/semana antes, tu cheque debe ser cerca de \$600. Si es menos, la aseguradora te está cortando el AWW — casi siempre dejando fuera el overtime.

### **Q. Soy indocumentado. ¿Puedo reclamar workers comp?**

Sí. Tanto NC (Hernandez-Cortez v. Hendrix) como FL (Cenvill Development v. Candelo) confirman que los trabajadores indocumentados están cubiertos. La aseguradora no te puede reportar a ICE — eso viola las reglas de confidencialidad. Tratamiento médico, cheques semanales, y settlement están disponibles. Algunos beneficios de rehabilitación vocacional a largo plazo pueden ser limitados, pero el reclamo principal es tuyo.

### **Q. ¿Y si la lesión fue parcialmente mi culpa?**

No importa. Workers compensation es no-fault bajo NC G.S. §97-12 y Fla. Stat. §440.09. Si te resbalaste porque corrías, levantaste mal, o estabas distraído — el reclamo sigue siendo válido. Las únicas descalificaciones son intoxicación, lesión autoinfligida, iniciar una pelea, o una violación grave de seguridad.

### **Q. ¿Debo aceptar el settlement que me ofrece el ajustador?**

No antes de que yo lo lea. En NC se llama clincher; en FL lump-sum. Los dos cierran tu caso para siempre — incluyendo las cirugías futuras. La primera oferta casi nunca es el número real. Rutinariamente vemos settlements duplicarse o triplicarse después de que el ajustador sabe que un abogado está revisando el AWW, el rating, y el costo de tratamiento futuro.

AYUDA GRATIS EN NC + FL · PÚBLICAS, VERIFICADAS, 24/7

---

# Ayuda Gratis en la Que Puedes Confiar

*Cuando la aseguradora te traba o te niega — estas son las agencias públicas que pelean por ti.*

Las aseguradoras de workers comp cuentan con que tú no sepas que estas agencias existen. Úsalas.

## 01 NC Industrial Commission — Sección de Ombudsman

Ayuda gratis y neutral para trabajadores lesionados sin abogado. Te explica tus derechos, te ayuda a llenar la Form 18, e interviene cuando los reclamos se traban.

(800) 688-8349 · <https://www.ic.nc.gov/ombudsman.html>

## 02 NC Industrial Commission — Línea Principal de Información

Estatus de tu reclamo, lista de doctores autorizados, programación de audiencias, e instrucciones para presentar formularios.

(800) 688-8349 · <https://www.ic.nc.gov>

## 03 Florida Division of Workers' Compensation — Employee Assistance Office (EAO)

El defensor gratuito del trabajador en Florida. Investiga reclamos negados, cheques atrasados, y disputas de autorización. Llama a la aseguradora por ti.

(800) 342-1741 · <https://www.myfloridacfo.com/division/wc/employee>

## 04 Florida Department of Financial Services — Línea de Fraude de Workers' Comp

Reporta empleadores sin cobertura, mal clasificación de empleados, o aseguradoras actuando de mala fe.

(800) 378-0445 · <https://www.myfloridacfo.com/division/wc/fraud>

## 05 NC Department of Labor — División de Seguridad y Salud Ocupacional (OSH)

Presenta una queja sobre condiciones inseguras que causaron la lesión. Activa una inspección del lugar de trabajo.

(919) 707-7800 · <https://www.labor.nc.gov/safety-and-health>

## 06 OSHA — Línea Federal de Quejas

Presenta una queja federal de seguridad o una queja de represalia (plazo de 30 días para represalia).

(800) 321-6742 · <https://www.osha.gov/workers/file-complaint>

## 07 Legal Aid of North Carolina

Ayuda legal civil gratis para trabajadores de bajos ingresos — incluyendo referidos cuando la represalia, el desalojo, o los beneficios se complican encima de la lesión.

(866) 219-5262 · <https://www.legalaidnc.org>

## 08 Florida Rural Legal Services

Ayuda legal gratis para trabajadores del campo y trabajadores de bajo salario en el centro y sur de Florida — fuertes en casos de workers' comp y de salarios.

(863) 688-7376 · <https://www.frls.org>

ANTES DE LLAMARNOS · PREP EN 30 MIN · RESPUESTAS EN 15

---

# Antes de Llamarnos (o de Llamar a Cualquier Abogado)

*15 minutos de preparación = una estrategia real en la primera reunión.*

Cuando llegas con esto preparado, pasamos de la primera entrevista a la estrategia desde el día uno.

- 1.** Fecha, hora, y lugar exacto de la lesión (edificio, departamento, máquina, o dirección).
- 2.** Un párrafo corto escrito por ti mismo — con tus propias palabras — de cómo pasó la lesión y qué tarea estabas haciendo.
- 3.** Cada parte del cuerpo lesionada y los síntomas que tienes ahora (dolor, entumecimiento, debilidad, dolores de cabeza, falta de sueño).
- 4.** Nombre completo del supervisor, su puesto, y la fecha y forma exacta en que le notificaste (texto, correo, en persona, carta escrita).
- 5.** Nombres y teléfonos de cada testigo — compañeros de trabajo, clientes, cualquier persona que vio la lesión o te oyó reportarla.
- 6.** Una copia de cualquier notificación escrita que ya enviaste (capturas de pantalla de textos, correos, recibo certificado, carta firmada).
- 7.** Una lista de cada doctor, clínica de urgencias, sala de emergencias, o especialista que viste — con fechas y lo que cada uno te dijo.
- 8.** Todos los récords médicos, las notas de restricción de trabajo, y las facturas que has recibido hasta ahora (en papel o foto en tu teléfono).
- 9.** Tus últimas 52 semanas de talones de pago (paystubs) o W-2 — los necesitamos para pelear por el Average Weekly Wage (AWW) correcto.
- 10.** El nombre de la aseguradora de workers' compensation del empleador Y el número de póliza (está en el cartel del trabajo o pídelo a RH por escrito).

- 11.** Cualquier formulario estatal ya presentado: NC Form 18, NC Form 19, FL DWC-1, FL DWC-25, o la carta de negación de la aseguradora.
  
- 12.** Cada oferta de 'light-duty', restricción escrita, cambio de horario, degradación, o recorte de pago que te dieron después de la lesión.



# La aseguradora tiene abogados. Tú también deberías.

Evaluación gratis de 15 minutos. Sin costo si no ganamos. Contestamos 24/7.

## 1-844-YO-PELEO

(1-844-967-3536) · [vasquezlawfirm.com/contact](https://www.vasquezlawfirm.com/contact)

### PROFUNDIZA — LA GUÍA COMPLETA

---

Esta es la lista de acciones. Para la estrategia completa — todas las formas, fechas, y reglas — lee la guía comprensiva:

### **Guía de Compensación Laboral**

<https://www.vasquezlawnc.com/es/guias/compensacion-laboral>

### CITAR ESTA GUÍA

---

Vasquez Law Firm, PLLC. "Lista de Acción del Trabajador Lesionado." Guía Companion № 05. Última revisión 2026-05-15.

<https://www.vasquezlawnc.com/es/guias/compensacion-laboral-companion>

*Esta guía es educativa, no asesoría legal. Cada caso es diferente. Leer esta guía no crea una relación abogado-cliente. Para asesoría sobre tu caso específico, llámanos para una evaluación gratuita de 15 minutos.*