ALMAVID SALUD S.A.S.
Nit. 900910289 - 0
Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado
Tel: 3220501

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

Tipo certificación: Ingreso ⊗ Periódico ○ Retiro ○ Post incapacidad ○ Caso ocupacional ○
Control ○ Reubicación ○ Ingreso al SVE ○ Trabajo en alturas ○



DATOS DEL PACIENTE

Fecha **30/07/2021 11:36:00** Empresa **PARTICULAR**

Nombre **LAURA GALLEGO DIAZ**

Cargo **INSTRUCTOR** Doc. Identidad **CC 42827242**

SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

PROTECTORES AUDITIVOS
EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR
VISIOMETRIAS
AUDIOMETRIA CLINICA

EXAMENES

Visión adecuada para su ocupación, Audición bilateral normal

LABORATORIOS

CONCEPTO

NO presenta restricciones

RESTRICCIONES LABORALES

ninguno

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

ninguna

Jorge Carlos Acosta Castillejo
Médico especialista gerencia de seguridad y salud en el trabajo
Registro 1143120656
Licencia 20200601 13884

JORGE CARLOS ACOSTA CASTILLEJO
Especialidad: MEDICINA LABORAL
CC: 1143120656 RM

Trabajador: LAURA GALLEGO DIAZ
CC: 42827242
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica

RECOMENDACIONES GENERALES

Al inicio de la jornada laboral hacer ejercicios de calentamiento de la voz y respiratorios:
Tomar de manera continua pequeños sorbos de agua al clima mientras labora; No debe carraspear; No debe fumar y/o permanecer en ambientes con fumadores o expuestos a humo o contaminantes en general; No exponerse a cambios bruscos de temperatura; No consumir alimentos muy calientes o muy fríos; Disminuir el consumo de alimentos irritantes o picantes; Usar el nivel de voz más bajo posible y evitar gritar; Evitar imitar voces o hablar en sitios ruidosos; Realizar periodos de descanso conversacional durante su jornada laboral; en la vida cotidiana no debe utilizar audífonos de ninguna clase para escuchar música o ver videos

Cuando trabaje con pantallas de video terminales, tenga en la cuenta las siguientes recomendaciones:
- Sitúese siempre a, por lo menos, 40 cm. de la pantalla
- Cada tres (3) horas de trabajo utilizando computador/tableta/celular, cierre los ojos suavemente e imagine una visión panorámica, como el mar o tal vez un bonito atardecer, durante un minuto
- Parpadee cada 5 segundos o cada vez que lo recuerde
- Aproximadamente cada 20 minutos de trabajo utilizando computador/tableta/celular dirija su mirada, por unos cuantos segundos, a un punto lejano de aproximadamente seis metros y reinicie labores nuevamente
- Idealmente, tener un reposo auditivo y de la voz de 12 horas, luego de terminar la jornada laboral
- Utilizar una adecuada higiene postural y mecánica corporal para la realización de su trabajo
- La silla que utilice debe tener espaldar y si es posible, reposabrazos; además debe permitir una postura adecuada en todo momento
- Conservar postura recta del cuello y la espalda
- Apoyar antebrazos y muñecas en la parte lateral de la silla
- Apoyar muñecas en el borde del escritorio para labores de digitación y/o escritura
- Implementar el programa empresarial de pausas activas, con actividades de al menos 5 minutos cada (1) hora o 10 minutos cada dos (2) horas
- Es necesario que el puesto de trabajo tenga adecuadas condiciones de iluminación y ventilación, acorde con las exigencias del oficio
- Verificar en el desarrollo del trabajo que las actividades y tareas a realizar no excedan las capacidades físicas y mentales
- Cumplir normas de seguridad vial
- Marcha segura para desplazamientos por escalas, pisos irregulares, zonas públicas
- Realizar el seguimiento definido en el programa de Prevención de riesgos psicosociales
- Informar oportunamente al personal encargado de talento humano, algún cambio en el estado de salud y consultar a tiempo en la EPS
- Llevar estilos de vida y hábitos de trabajo saludables
- Mantener el esquema de vacunación actualizado
- Hacer ejercicio cardiovascular de 3 a 6 veces por semana (un total de 150 minutos semanales para mantener el peso actual; o 300 minutos semanales y ojalá sobrepasando los 40 minutos diarios sí se busca bajar de peso); algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

Visual ○ Auditivo ○ Respiratorio ○ Cardiovascular ○ Psicosocial ○ Ergonómico ○ Otros ○

REMISIÓN	SI ○	NO ⊗	ARL	SI ○	NO ○	EPS	SI ○	NO ○

Jorge Carlos Acosta Castillejo
Médico especialista en salud y seguridad en el trabajo
Registro: 1143120656
Licencia 2020050113664

JORGE CARLOS ACOSTA CASTILLEJO
Especialidad: MEDICINA LABORAL
CC: 1143120656 RM:

Trabajador: LAURA GALLEGO DIAZ
CC: 42827242
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad


Captura Biométrica

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

CONSIDERACIONES LEGALES RELATIVAS A LOS EXAMENES DE INGRESO: Las Resoluciones 2346 del 11 de julio de 2007 y 1918 de Junio 5de 2009 del Ministerio de la Protección Social (actualmente Ministerios de Trabajo y de Salud y Protección Social) reglamentan la práctica y contenido de las evaluaciones médicas ocupacionales de ingreso, con el objeto de determinar la existencia de restricciones para el trabajo a desempeñar, acorde con los requerimientos definidos por el empleador en el perfil del cargo. También establece que la Empresa solo puede conocer el CERTIFICADO MéDICO DE INGRESO del aspirante. Los documentos completos de la Historia Clinica Ocupacional están sometidos a reserva profesional y quedan bajo nuestra guarda y custodia, segun lo establecido en la Resolución 1918 de Junio 5 de 2009 y el trabajador puede obtener una copia de ellos cuando lo requiera, entendiendo que hacen parte integral de su historial médico.

Los resultados fueron consignados en una historia clínica ocupacional que reposará en nuestra IPS.

Jorge Carlos Acosta Castillejo
Médico especialista gerencia de seguridad y salud en el trabajo
Registro 1143120656
Licencia 20200601 15684

JORGE CARLOS ACOSTA CASTILLEJO
Especialidad: MEDICINA LABORAL
CC: 1143120656 RM:

Trabajador: LAURA GALLEGO DIAZ
CC: 42827242
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad


Captura Biométrica