*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 (X) Periódico ( ) Retiro ( ) Post incapacidad ( ) Caso ocupacional ( )
Control ( ) Reubicación ( ) Ingreso al SVE ( ) Trabajo en alturas ( )



## DATOS DEL PACIENTE

Fecha **15/09/2022 11:59:00** Empresa **PARTICULAR**

Nombre **HECTOR JAVIER MONTOYA GOMEZ** Edad **53 Años**

Cargo **INDEPENDIENTE** Doc. Identidad **CC 98524897**

## SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR

## EXAMENES

## LABORATORIOS

## CONCEPTO

NO presenta restricciones

## RESTRICCIONES LABORALES

NINGUNA

## RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

Recuerde que estas recomendaciones delegan al trabajador una responsabilidad específica para que las realice, gestione y notifique; se tratan de acciones encaminadas a mejorar sus condiciones de salud y el debido proceso para la revisión de su caso. Estas recomendaciones y su ejecución hacen parte de las responsabilidades de los trabajadores según el Decreto Único Sector Trabajo:
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

GISELA MARGARITA GOMEZ MERLANO
Médico especialista en salud ocupacional
Licencia N 0108858/2010
Registro N 1311293-06

GISELA MARGARITA GOMEZ MERLANO
Medico especialista en salud ocupacional
Licencia N 0108858/2010
Registro N 1311293-06

Trabajador: HECTOR JAVIER MONTOYA GOMEZ
CC: 98524897
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad


Captura Biometrica

## RECOMENDACIONES GENERALES

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 y que la parte superior del monitor esté al frente de los ojos o ligeramente por debajo
- 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

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 períodos de descanso conversacional durante su jornada laboral; en la vida cotidiana no debe utilizar audífonos de ninguna clase para escuchar música o ver videos

- Si usa diadema con audífono en cada oído, no exceder el volumen
- Si usa diadema de un sólo audífono o el celular, debe alternar su uso en cada oído cada 30 minutos como máximo
- Idealmente, luego de terminar la jornada laboral, tener un reposo auditivo y de la voz de 12 horas
- 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, reposa brazos; 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
- Utilizar protección auditiva en ambientes ruidosos
- 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

Recomendaciones Generales frente al COVID 19
-Lavado de manos: Recuerde que lavarse las manos es la mejor forma de combatir el COVID-19, frotando las palmas, dedos y nudillos con agua y jabón. Hacerlo frecuentemente reduce hasta el 50% el riesgo de contraer el virus.
-Distanciamiento físico: mantenga siempre una distancia física de 2 metros entre usted y las demás personas.
-Uso de tapabocas: el tapabocas debe usarse de manera continua cubriendo nariz y boca

GISELA MARGARITA GOMEZ MERLANO
Médico especialista en salud ocupacional
Licencia N 0108858/2010
Registro N 1311293-06

GISELA MARGARITA GOMEZ MERLANO
Medico especialista en salud ocupacional
Licencia N 0108858/2010
Registro N 1311293-06

Trabajador: HECTOR JAVIER MONTOYA GOMEZ
CC: 98524897
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad


Captura Biometrica

-Conocer las líneas de atención establecidas para reportar a su EPS y en caso de presentar sintomatología informar y notificar.

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

Visual ◯ Auditivo ◯ Respiratorio ◯ Cardiovascular ◯ Psicosocial ◯ Ergonómico ◯ Otros ◯

| **REMISIÓN** | SI ◯ | NO ⊗ | **ARL** | SI ◯ | NO ◯ | **EPS** | SI ◯ | NO ◯ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

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.

GISELA MARGARITA GOMEZ MERLANO
Médico especialista en salud ocupacional
Licencia N 0108858/2010
Registro N 1311293-06

GISELA MARGARITA GOMEZ MERLANO
Medico especialista en salud ocupacional
Licencia N 0108858/2010
Registro N 1311293-06

Trabajador: HECTOR JAVIER MONTOYA GOMEZ
CC: 98524897
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad


Captura Biometrica