



#### DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 11/22/2022

Tipo de Consulta: **Examen Médico Ocupacional Ingreso**

Nombres y Apellidos: Sharon Lechtig Wasserman

Documento: 426899

Fecha nacimiento: 12/2/1994 Edad: 27 Género: FEMENINO Ciudad residencia: Bogotá

Empresa: PARTICULAR

Cargo:

#### EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Visiometría

#### CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Sharon Lechtig Wasserman con documento de identificación No 426899 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

#### CONCLUSIONES OCUPACIONALES

#### RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS DURANTE JORNADA LABORAL.
2. CAPACITACIÓN DE HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE COLUMNA
3. ADECUACIÓN ERGONÓMICA DE PUESTO DE TRABAJO
4. EJERCICIO FISICO FRECUENTE.
5. DIETA BALANCEADA.
6. PACIENTE SIN SÍNTOMAS O SIGNOS ASOCIADOS A ENFERMEDADES DE BASE O DE ORIGEN COMÚN
7. PACIENTE SIN COMORBILIDAD ASOCIADA A COVID-19

#### SALUD FÍSICA Y MENTAL

A no ser que presentes una restricción médica realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.  
Consume alimentos variados, incluyendo frutas y verduras  
Reduce el consumo de sal, grasas saturadas y el azúcar  
Mantén una buena hidratación bebiendo suficiente agua  
Sigue una rutina y organiza tu tiempo en el trabajo, familia, estudio, cuidado personal y hobbies.  
Reduce la exposición a noticias negativas  
Mantén el contacto social vía telefónica - virtual o de forma presencial teniendo en cuenta las medidas de bioseguridad  
Evita el consumo de alcohol y drogas  
Ayuda a los demás  
Mantén hábitos de sueño

JUAN JOSE REATIGA  
REGISTRO MEDICO NO 14791  
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 460  
6 DE JULIO DE 2020



Verifica la validez  
de este certificado

FIRMA TRABAJADOR  
Sharon Lechtig Wasserman  
426899