



DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 4/12/2022 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional Ingreso
Nombres y Apellidos: Linda Katherine Valderama Medina Documento: 52525059
Fecha nacimiento: 16/3/1979 Edad: 43 Género: Ciudad residencia: Bogotá
Empresa: PARTICULAR Cargo:

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Linda Katherine Valderama Medina con documento de identificación No 52525059 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

Usaría de lentes para miopía y astigmatismo. No interfiere con su labor

RECOMENDACIONES GENERALES

Conservar medidas de protección para covid 19 según según parámetros del ministerio de salud

SALUD FÍSICA Y MENTAL

Ano ser que presente 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.
Consuma 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 RESTREPO
REGISTRO MEDICO NO 11791
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 620
6 DE JULIO DE 2020



Verifica la validez
de este certificado

FIRMA TRABAJADOR
Linda Katherine Valderama Medina
52525059