



NIT. 900.844.030-8
Licencia No. 64 del 10-01-2017
Calle 134 # 7-83 cons 233, Bogotá D. C.
www.bsl.com.co

**DATOS PERSONALES**

Fecha de Atención: 9/8/2022 Tipo de Consulta: **Examen Médico Ocupacional Ingreso**
Nombres y Apellidos: Maria Angélica Paez Sandoval Documento: 1014216434
Fecha nacimiento: 28/11/1990 Edad: 31 Género: FEMENINO 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 Maria Angélica Paez Sandoval con documento de identificación No 1014216434 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

PACIENTE ASINTOMÁTICA

RECOMENDACIONES GENERALES

1- NINGUNA

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

CÉSAR ADOLFO ZAMBRANO MARTÍNEZ
REGISTRO MEDICO NO 1192803570
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL # 3241
13 julio del 2021



Verifica la validez
de este certificado

FIRMA TRABAJADOR
Maria Angélica Paez Sandoval
1014216434

BIENESTAR Y SALUD LABORAL SAS - CALLE 134 NO. 7-83 CONS 233 - BOGOTÁ - www.bsl.com.co - Teléfono + 57 601 580 2318