SALUD OCUPACIONAL INTEGRAL IPS SAS
Prestador: 2300101974
NIT 901050606-5
Dirección: CALLE 32 #9-44 CENTRO.
Telefono: 7892270
Email: gestion.soint@gmail.com - comercial.soint@gmail.com

CERTIFICADO MÉDICO DE APTITUD LABORAL con enfasis en OSTEOMUSCULAR

Información General

Fecha impresión:	MONTERÍA - 2021/11/22	Nro Ingreso:	2021112202011 / PRINCIPAL
Paciente:	MOISES DE JESUS LAVERDE OSORIO	Origen:	INDEPENDIENTE
CC:	10933299	Destino:	INDEPENDIENTE
Edad:	43 años	Cargo:	AUXILIAR ADMINISTRATIVO
Género:	Masculino	Fecha Ingreso:	2021-11-22 07:03:12
Tipo Evaluación:	EXAMEN INGRESO	Fecha Salida:	2021-11-22 07:25:46



Pruebas de Apoyo Diagnóstico

PARACLINICOS **LABORATORIO CLINICO** **COMPLEMENTARIOS** **VACUNAS**

Certificacion de Aptitud

CONCEPTO - EXAMEN INGRESO:	**APTO PARA DESEMPEÑAR EL CARGO CON PATOLOGIA QUE NO LIMITA LA LABOR**
OBSERVACIONES AL CONCEPTO:	VALORACION POR NUTRICION PARA CONTROL DEL PESO CORPORAL. CONTROL ANUAL CON OPTOMETRIA EN SU IPS . CONTROL DE SEGUIMIENTO POR HIPERTENSION EN EL PROGRAMA CARDIOVASCULAR DE SU IPS
ENFASIS - OSTEOMUSCULAR:	**NORMAL**
RECOMENDACIONES AL ENFASIS:	EN EL PUESTO INFORMÁTICO, EL TECLADO DEBE ESTAR AJUSTADO A LA ALTURA DE LOS ANTEBRAZOS, Y HAY QUE EVITAR LAS POSICIONES CON FLEXIÓN DE MUÑECAS, DURANTE LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO. SIÉNTESE CORRECTAMENTE, RECUÉRDE APOYAR SIEMPRE SU ESPALDA EN LA SILLA PARA PREVENIR DOLORES EN LA ESPALDA (CINTURA-ZONA LUMBAR). ANTES DE COMENZAR A TRABAJAR PREPARE SUS MANOS, HAGA MOVIMIENTOS CIRCULARES CON LA MUÑECA Y ESTIRE LOS DEDOS Y LAS MUÑECAS. RELAJE LOS HOMBROS Y MANTÉN LOS CODOS A LOS LADOS DEL CUERPO. SITUARSE A POR LO MENOS 40 CM DE LA PANTALLA DEL COMPUTADOR. SIEMPRE COLOCAR LOS PIES A LA ALTURA DEL PISO, SI NO ALCANZA UTILICE DESCANSA PIES. REALIZAR EJERCICIOS VISUALES Y MUSCULARES PARA EVITAR LA FATIGA. MANTENER BUENAS MEDIDAS HIGIÉNICAS Y SANITARIAS. CAPACITACION Y ENTRENAMIENTO ADECUADOS PREVIO A LA REALIZACIÓN DE SU LABOR.•NO USES LA MUSCULATURA DE LA ESPALDA. SINO LA DE LAS PIERNAS. • FLEXIONA LAS RODILLAS MANTENIENDO CIERTA BASE DE SEPARACIÓN ENTRE LOS PIES. • COGE EL OBJETO Y ELÉVALO CON AYUDA DE LOS MIEMBROS INFERIORES, ESTIRANDO LAS RODILLAS. • MANTÉN LA ESPALDA RECTA EN TODO MOMENTO Y DURANTE EL TIEMPO QUE DURE EL MOVIMIENTO. • ACERCA LA CARGA AL CUERPO: CUANTO MÁS SEPARADA ESTÉ, MÁS PRESIÓN EJERCERÉMOS SOBRE LA COLUMNA • MANTÉN LA MUÑECA EN POSICIÓN NEUTRA (RECTA): EVITA MANTENERLA FLEXIONADA, EXTENDIDA O TORCIDA DURANTE MUCHO TIEMPO. • TEN CUIDADO AL AGARRAR LAS COSAS: TRATAR DE ALCANZAR ALGO CON LOS DEDOS PULGAR E ÍNDICE PUEDE PONER EN TENSIÓN LA MUÑECA. SIEMPRE QUE TE SEA POSIBLE, EVITA SUJETAR UN OBJETO EN LA MISMA POSICIÓN DURANTE MUCHO TIEMPO. • REDUCE VELOCIDAD Y FUERZA: DARÁS TIEMPO PARA QUE SE RECUPERE TU MUÑECA. DESCANSA LAS MANOS DE VEZ EN CUANDO. • ALTERNA TAREAS EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE. • PUEDES SOLICITAR REPOSAMUÑECAS ESPECÍFICOS TANTO PARA EL TRABAJO CON EL TECLADO, COMO CON EL RATÓN INFORMÁTICO. • COLOCA LOS ELEMENTOS MÁS PESADOS EN LOS CAJONES O ESTANTERÍAS INTERMEDIOS. • DISPÓN AL ALCANCE DE TU MANO LOS OBJETOS Y DOCUMENTACIÓN QUE VAYAS A USAR MÁS A MENUDO, DE MANERA QUE NO TE VEAS FORZADO A AGACHARTE O ELEVARTE CONSTANTEMENTE. • SI TIENES QUE SUBIRTE A UNA ESCALERA, NO TRATES DE ALCANZAR OBJETOS ALEJADOS DE ELLA. BAJA DE LA ESCALERA, DESPLÁZALA Y VUELVE A SUBIR. • ASEGÚRATE DE QUE LA ESCALERA QUE USAS ESTÁ EN BUENAS CONDICIONES. • NO UTILICES SILLAS, MESAS O PAPELERAS COMO ESCALERAS • USA LAS MANOS PARA MANTENER SUJETO EL AURICULAR: UTILIZAR EL CUELLO TE GENERARÁ MALESTAR, ESPECIALMENTE SI LO HACES A MENUDO. • SI, POR LAS CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD QUE REALIZAS, TIENES QUE ESCRIBIR EN EL ORDENADOR MIENTRAS QUE ATIENDES AL TELÉFONO, SOLICITA UN AURICULAR MONOAURAL. ENTRE TANTO, HABLA, DEJA EL AURICULAR, ESCRIBE, DEJA DE ESCRIBIR, TOMA EL AURICULAR Y HABLA... ¡CUIDA TU CUELLO! • REALIZAR ESPONTÁNEAMENTE PEQUEÑAS PAUSAS PERIÓDICAS. • ALTERNAR TAREAS Y CAMBIAR DE ACTIVIDAD EN LA MEDIDA EN QUE SEA POSIBLE. •

Recomendaciones Generales

Examen Periodico Ocupacional	Realizacion Pruebas Complementarias	Continuar Manejo Medico
Pausas Activas	Uso de E.P.P.	
Higiene Postural	Remitir a EPS	

Recomendaciones Ocupacionales Preventivas

Osteomuscular:	Acondicionamiento fisico segun requerimientos del cargo. Adecuacion ergonomica de puestos de trabajo segun disposicion de la empresa. Capacitacion para manejo de cargas segun criterio del cargo
Visual:	Educación en higiene visual. Uso de protección visual según tipo de exposición. Adecuada iluminación del puesto de trabajo. Pausa activa visual.
Cardiovascular:	Reducir el consumo de azucares, harinas, sal, grasas y fritos; asistir a programas periodicos de promoción y prevención de riesgo cardiovascular en su EPS. Control periodico de peso, control de tensión arterial preventiva.
Respiratoria:	Uso de elementos de proteccion respiratoria adecuados para la exposicion.
Auditiva:	Control de exposición a ruido en la fuente; protección auditiva de acuerdo con la exposición a ruido; reposo auditivo extralaboral

Recomendaciones Específicas y/o Restricciones

RECOMENDACIONES COVID-19: Mantener distanciamiento social, dos metros entre personas, lavado de manos durante 20 segundos al tener contacto con superficies o personas, uso permanente de tapabocas, al llegar a casa dejar los zapatos en la puerta de entrada colocándole alcohol en la suela, llevar su ropa a cuarto de aseo de su hogar, baño exhaustivo antes de tener contacto con los habitantes de su vivienda.

Autorizo la realización de exámenes ocupacionales según consentimiento informado y política de protección de datos diligenciadas en el autoreporte de condiciones de salud que previamente firme. La firma del paciente referida en este documento es imagen extraida del consentimiento informado y política de protección de datos diligenciada y firmada por cada paciente antes de ingresar a la atención donde nos autoriza a practicarle los exámenes médicos y paraclínicos correspondientes. La imagen de firma del paciente certifica que se presento y diligencio el documento de consentimiento informado el cual reposa en los archivos de SALUD OCUPACIONAL INTEGRAL IPS SAS.

Profesional Ocupacional: KETTY LILIAN CORDOBA CORDOBA 0
Registro M.D: 205622001
Licencia S.O: 001529/2012

Firma del Paciente: MOISES DE JESUS LAVERDE OSORIO
Identificacion: CC. - 10933299

Todos los derechos reservados - www.innovasoftcol.com