



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](http://www.bsl.com.co)



**DATOS PERSONALES**

Fecha de Atención: 2/03/2023      Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional Ingreso  
 Nombres y Apellidos: Helmunth Oswal Urrego Morera      Documento: 80522996  
 Fecha nacimiento: 04-09-1978    Edad: 44    Género: M.      Ciudad residencia: Ubalá.  
 Empresa: PARTICULAR      Cargo:

**EXÁMENES REALIZADOS**

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Perfil Lipídico, Glicemia, Optometría

**CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA**

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Helmunth Oswal Urrego Morera con documento de identificación No 80522996 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 FÍSICO 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

Helmunth Oswal Urrego Morera  
 80522996



LABORATORIO CLÍNICO  
LUCY GARZO CARDEÑA, ID:2074937-9  
Bacteriología CMC, E.p.Gerenci. Y Gestión Serv. Salud  
Exámenes de Rutina y Especializado  
Cra 6 # 14 - 49. Cel 3102153398 - Medina C. marca


Fecha 14-feb -23 Hora toma 7:46 a.m. F. Impresión 14/02/2023 6:21:14 p.m.  
Paciente HELMUNTH OSWAL URREGO MORERA CE aos22995  
Edad 44 Años Genero MASCULINO Cons 428 .  
Entidad PARTICULAR  
Dr 0



{4200 0 80522096 }

Teléfono 3144361738

EXAMEN	RESULTADO	Un	REFERENCIA	TECNICA
QUIMICA SANGUINEA				
GLICEMIA BASAL	100.4	mg/dl	70 - 105	Colométrica
COLESTEROL TOTAL	236.8 confirmado	mg/dl	200- 239 Riesgo moderado Hasta 200 Riesgo bajo Mayor de 240 Riesgo elevado	Enzimática
COLESTEROL HDL	36.3	mg/dl	Menor de 35 Riesgo Elevado Mayor de 60 Riesgo Bajo 35 - 55 Riesgo Moderado	Colométrica manotas
COLESTEROL LDL	116.5	mg/dl	Hasta 150	
TRIGLICERIDOS	229 confirmado	mg/dl	Mayor de 500 Riesgo Muy alto Hasta 150 Riesgo Bajo 150 - 199 Riesgo Dudoso 200 - 499 Riesgo Alto	Colométrico

  
Lucy Garzo Cardena  
Bacteriología  
RMSN: 002332  
C.M. Licencia y Gestión Serv. Salud

Carrera 6 # 14 - 49 Medina - Cundinamarca Cel 3102153398

POWERED BY CamScanner