

**DATOS PERSONALES**

Fecha de Atención: 9/11/2022

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

Nombres y Apellidos: Maria Pilar Asprilla Valencia

Documento: 38.466.202

Fecha nacimiento: 18/8/1978 Edad: 44 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 Pilar Asprilla Valencia con documento de identificación No 38.466.202 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES**RECOMENDACIONES GENERALES****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

SIXTA VIVERO CARRASCAL
REGISTRO MÉDICO NO 55300504
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 583
16 DE FEBRERO DE 2021



Verifica la validez
de este certificado

FIRMA TRABAJADOR
Maria Pilar Asprilla Valencia
38.466.202