

Fecha de Atención  
24/2/22, 11:58 a.m.

Examen Médico Ocupacional

## DATOS DEMOGRÁFICOS

Edad	Documento #	Tipo de Examen	Cargo
28	1082975313	Ingreso	

## EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular

## CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

## CONCLUSIONES OCUPACIONALES

NO DATOS SUGESTIVOS DE PATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR  
USUARIA DE LENTES DE CORRECCIÓN PARA MIOPIA

## RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONÓMICAS
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. RECOMENDACIONES DE CUIDADO PARA LA VOZ:  
HIDRATACION FRECUENTE  
EVITAR CAMBIOS BRUSCO DE TEMPERATURA  
LIMITAR LA INGESTA DE BEBIDAS QUE CONTENGAN  
ALCOHOL O CAFEINA  
EVITAR COMIDAS PICANTES O MUY CONDIMENTADAS.  
EJERCICIOS DE VOZ. NO FUMAR  
EVITAR ENJUAGUES BUCALES CON ALCOHOL.
6. EJERCICIO AEROBICO
7. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA  
COVID.  
DISTANCIAMIENTO SOCIAL DE 1.5 A 2 MTS  
EVITAR LOS CONTACTOS ESTRECHOS POR MAS DE 15  
MIN SIN TAPABOCAS  
USO PERMANENTE DE TAPABOCAS  
LIMPIEZA DE PUESTO DE TRABAJO  
LAVADO DE MANOS SEGÚN TECNICA DE LA OMS
8. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
9. CONTROL DEL PESO
10. CONTROL VISUAL ANUAL
11. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

## OBSERVACIONES FINALES

CONSIDERACIONES SEGÚN CIRCULAR 30 DE 2020  
COVID 19:

no presenta

Según valoración médica realizada el paciente  
comorbilidades o condiciones que deriven riesgo de  
complicaciones en caso de infección por Covid-19. Esta  
valoración se realiza de acuerdo a lo establecido a la  
Circular 30 de 2020 emitida por el Min. Salud

## VACUNA COVID

SIXTA VIVERO CARRASCAL  
REGISTRO MÉDICO NO 55300504  
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 583  
16 DE FEBRERO DE 2021Verifica la  
validez de este  
certificadoFIRMA PACIENTE  
Lorena  
Vasquez

1082975313