

DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 26/10/2022 Tipo de Consulta: **Examen Médico Ocupacional Ingreso**
Nombres y Apellidos: Yazmin Rodríguez Ducuara Documento: 1106775822
Fecha nacimiento: 7/7/1989 Edad: 33 Género: FEMENINO Ciudad residencia: Bogotá
Empresa: PARTICULAR Cargo:

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Visiometría, Audiometría

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Yazmin Rodríguez Ducuara con documento de identificación No 1106775822 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
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONÓMICAS
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. EJERCICIO AEROBICO
6. 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
- ESQUEMA DE VACUNACION PARA INFECTO CONTAGIOSAS
7. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
8. CONTROL DEL PESO
9. CONTROL VISUAL ANUAL
10. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

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
Yazmin Rodríguez Ducuara
1106775822