

**DATOS PERSONALES**

Fecha de Atención: 14/9/2022

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

Nombres y Apellidos: Brayan Estiven Aroca Varela

Documento: 1023033378

Fecha nacimiento: 21/1/1999 Edad: 23 Género: MASCULINO Ciudad residencia: Bogotá

Empresa: PARTICULAR

Cargo:

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Optometría

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Brayan Estiven Aroca Varela con documento de identificación No 1023033378 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

USUARIO DE LENTES DE CORRECCIÓN PARA MIOPIA Y ASTIGMATISMO

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONÓMICAS
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. EJERCICIO AERÓBICO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
7. DISTANCIAMIENTO SOCIAL DE 1.5 A 2 MTS
8. EVITAR LOS CONTACTOS ESTRECHOS POR MAS DE 15 MIN SIN TAPABOCAS
9. USO PERMANENTE DE TAPABOCAS
10. LIMPIEZA DE PUESTO DE TRABAJO
11. LAVADO DE MANOS SEGÚN TÉCNICA DE LA OMS
12. ESQUEMA DE VACUNACION PARA INFECCIONES CONTAGIOSAS
13. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
14. CONTROL DEL PESO
15. CONTROL VISUAL ANUAL
16. 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
Brayan Estiven Aroca Varela
1023033378