

**DATOS PERSONALES**

Fecha de Atención: 23/1/2023 Tipo de Consulta: **Examen Médico Ocupacional Ingreso**
Nombres y Apellidos: Andrés Ariza Montenegro Documento: 79694065
Fecha nacimiento: 27/7/1975 Edad: 47 Género: MASCULINO Ciudad residencia: San José del Guaviare
Empresa: PARTICULAR Cargo:

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Visiometría

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Andrés Ariza Montenegro con documento de identificación No 79694065 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

PACIENTE ASINTOMATICO

RECOMENDACIONES GENERALES

- 1- USO DE CORRECCION VISUAL
- 2- CONTROL ANUAL POR OPTOMETRIA POR SU EPS

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

CÉSAR ADOLFO ZAMBRANO MARTÍNEZ
REGISTRO MEDICO NO 1192803570
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL # 3241
13 julio del 2021



Verifica la validez
de este certificado

FIRMA TRABAJADOR
Andrés Ariza Montenegro
79694065