ALMAVID SALUD S.A.S.
Nit. 900910289 - 0
Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado
Tel: 3220501

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

Tipo certificación: Ingreso (X) Periódico ( ) Retiro ( ) Post incapacidad ( ) Caso ocupacional ( )
Control ( ) Reubicación ( ) Ingreso al SVE ( ) Trabajo en alturas ( )



DATOS DEL PACIENTE

Fecha **28/06/2021 16:14:00** Empresa **PARTICULAR**

Nombre **WILMAR ALMED ZAPATA LEON**

Cargo **PROFESIONAL EN DEPORTE** Doc. Identidad **CC 71395457**

SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR

EXAMENES

LABORATORIOS

CONCEPTO

NO presenta restricciones

RESTRICCIONES LABORALES

ninguna

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

Recuerde que estas recomendaciones delegan al trabajador una responsabilidad especifica para que las realice, gestione y notifique; se tratan de acciones encaminadas a mejorar sus condiciones de salud y el debido proceso para la revisión de su caso. Estas recomendaciones y su ejecución hacen parte de las responsabilidades de los trabajadores según el Decreto Único Sector Trabajo:

• Hacer ejercicio cardiovascular de 3 a 6 veces por semana (un total de 150 minutos semanales para mantener el peso actual; o 300 minutos semanales y ojalá sobrepasando los 40 minutos diarios si se busca bajar de peso); algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras

Diana Cristina Ocampo Marulanda
Médico especialista en Salud Ocupacional
Registro 1037585008
LICENCIA S.O. 060044832

DIANA CRISTINA OCAMPO MARULANDA
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro 1037585008
LICENCIA S.O. 060044832

Trabajador: WILMAR ALMED ZAPATA LEON
CC: 71395457
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad


Captura Biométrica

miembros inferiores y evitar, o mejorar, las varices de las piernas
- Llevar estilos de vida y hábitos de trabajo saludables

En la vida cotidiana:
- Buscar vivir en armonía y tranquilidad con sus seres queridos
- Dormir bien (idealmente, de 6 a 8 horas diarias)
- Alimentarse adecuadamente dentro de lo posible y evitar periodos de ayuno prolongados
- Mantener el esquema de vacunación actualizado
- Hacer ejercicio cardiovascular de 3 a 6 veces por semana (un total de 150 minutos semanales para mantener el peso actual; o 300 minutos semanales y ojalá sobrepasando los 40 minutos diarios si se busca bajar de peso); algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras
- Mantener el peso corporal en rangos adecuados y específicamente la cintura por debajo de 88 centímetros si es mujer o por debajo de 94 centímetros si es hombre; Ésto va directamente relacionado con la prevención de la aparición de enfermedades vasculares a 10 años
- Usar diariamente el bloqueador solar (mínimo de 30 SFP – factor de protección solar –)
- Así sea socialmente aceptado, evite el abuso de la ingesta de licor
- Si eres mujer, recuerda realizar el auto examen de mamas una vez al mes (idealmente, una semana después de que se haya ido la menstruación); A partir de los 21 años y anualmente hasta los 69 – si ya ha iniciado la vida sexual – solicitar y realizar la citología vaginal en la entidad de salud; Luego de los 50 años – y cada año – solicitar y realizar la mamografía bilateral en la entidad de salud
- Si eres hombre, recuerda realizar el auto examen testicular, cada semana, al orinar o al ducharse; A partir de los 45 años – y anualmente hasta los 75 años – solicitar y realizar el examen de la próstata en la entidad de salud

Recomendaciones Generales frente al COVID 19
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección del área destinada para esta labor, pisos, paredes, puertas, ventanas, divisiones, muebles, sillas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas tienen contacto constante y directo.
- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección de los equipos electrónicos como pantallas o monitores, teclado, mouse, teléfono, celulares y en el caso de los Centro de llamadas los auriculares.
- Se sugiere tener el área de trabajo lo más despejada de elementos ajenos a la labor, por lo que se debe destinar un área para que el personal guarde maletas, chaquetas y otros elementos.
- Antes de ingresar al área de trabajo lavarse las manos con agua y jabón, en donde el contacto con el jabón debe durar mínimo 20 - 30 segundos, mínimo cada tres (3) horas o cuando se requiera.
- Los baños deben estar dotados permanentemente de jabón líquido y toallas preferiblemente desechables.
- Al toser o estornudar, cubrir nariz y boca con el antebrazo o usar un pañuelo desechable e inmediatamente lavarse las manos.

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

Visual ◯ Auditivo ◯ Respiratorio ◯ Cardiovascular ◯ Psicosocial ◯ Ergonómico ◯ Otros ◯

REMISIÓN	SI ◯	NO ⊗	ARL	SI ◯	NO ◯	EPS	SI ◯	NO ◯

Diana Cristina Ocampo Marulanda
Médico especialista en Salud Ocupacional
Registro 1037585008
LICENCIA S.O. 060044832

DIANA CRISTINA OCAMPO MARULANDA
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro 1037585008
LICENCIA S.O. 060044832

Trabajador: WILMAR ALMED ZAPATA LEON
CC: 71395457
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

Captura Biometrica