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 **30/06/2021 12:02:00** Empresa **PARTICULAR**

Nombre **MARIA CAMILA CHAVARRIAGA VELEZ**

Cargo **PROFESIONAL EN DEPORTES** Doc. Identidad **CC 1026154011**

SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR

EXAMENES

LABORATORIOS

CONCEPTO

NO presenta restricciones

RESTRICCIONES LABORALES

Ninguna

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

Ninguna

RECOMENDACIONES GENERALES

Al inicio de la jornada laboral hacer ejercicios de calentamiento de la voz y respiratorios:

Christian Eduardo Echavarría Botero
Médico especialista en Salud Ocupacional
Registro médico 5-3133-09
Licencia S.O 123713

CHRISTIAN EDUARDO ECHAVARRIA BOTERO
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro médico 5-3133-09
Licencia S.O 123713

Trabajador: MARIA CAMILA CHAVARRIAGA
CC: 1026154011
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biometrica

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

Tomar de manera continua pequeños sorbos de agua al clima mientras labora; No debe carraspear; No debe fumar y/o permanecer en ambientes fumadores o expuestos a humo o contaminantes en general; No exponerse a cambios bruscos de temperatura; No consumir alimentos muy fríos; Disminuir el consumo de alimentos irritantes o picantes; Usar el nivel de voz más bajo posible y evitar gritar; Evitar imitar voces o hablar en sitios ruidosos; Realizar periodos de descanso conversacional durante su jornada laboral; en la vida cotidiana no debe utilizar audífonos de ninguna clase para escuchar música o ver videos

Cuando trabaje con pantallas de video terminales, tenga en la cuenta las siguientes recomendaciones:
- Sitúese siempre a, por lo menos, 40 cm. de la pantalla
- Cada tres (3) horas de trabajo utilizando computador/tableta/celular, cierre los ojos suavemente e imagine una visión panorámica, como el mar o tal vez un bonito atardecer, durante un minuto
- Parpadee cada 5 segundos o cada vez que lo recuerde
- Aproximadamente cada 20 minutos de trabajo utilizando computador/tableta/celular dirija su mirada, por unos cuantos segundos, a un punto lejano de aproximadamente seis metros y reinicie labores nuevamente
- Idealmente, tener un reposo auditivo y de la voz de 12 horas, luego de terminar la jornada laboral
- Utilizar una adecuada higiene postural y mecánica corporal para la realización de su trabajo
- La silla que utilice debe tener espaldar y si es posible, reposabrazos; además debe permitir una postura adecuada en todo momento
- Conservar postura recta del cuello y la espalda
- Apoyar antebrazos y muñecas en la parte lateral de la silla
- Apoyar muñecas en el borde del escritorio para labores de digitación y/o escritura
- Implementar el programa empresarial de pausas activas, con actividades de al menos 5 minutos cada (1) hora o 10 minutos cada dos (2) horas
- Es necesario que el puesto de trabajo tenga adecuadas condiciones de iluminación y ventilación, acorde con las exigencias del oficio
- Verificar en el desarrollo del trabajo que las actividades y tareas a realizar no excedan las capacidades físicas y mentales
- Cumplir normas de seguridad vial
- Marcha segura para desplazamientos por escalas, pisos irregulares, zonas públicas
- Realizar el seguimiento definido en el programa de Prevención de riesgos psicosociales
- De ser el caso, las mujeres no deben movilizar cargas desde el piso superiores a 10 Kg., o 20 Kg sobre hombros o espalda; Y los hombres no deben movilizar cargas desde el piso superiores a 25 Kg., o 50 Kg sobre hombros o espalda

- Informar oportunamente al personal encargado de talento humano, algún cambio en el estado de salud y consultar a tiempo en la EPS
- Trabajar atento y nunca laborar bajo efectos del licor y/o sustancias psicoactivas
- Si permanece mucho tiempo de pies, se recomienda utilizar medias de gradiente de presión leve (8-15 mmHg), para ayudarle a la circulación de los 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 períodos de ayuno prolongados

Christian Eduardo Echavarría Botero
Médico especialista en Salud Ocupacional
Registro médico 5-3133-09
Licencia S.O 123713

CHRISTIAN EDUARDO ECHAVARRIA BOTERO
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro médico 5-3133-09
Licencia S.O 123713

Trabajador: MARIA CAMILA CHAVARRIAGA
CC: 1026154011
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad


Captura Biométrica

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

- 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.
- No consumir tabaco al interior de las áreas de trabajo.
- En lo posible mantener ventilación natural en las áreas de trabajo.
- Establecer o definir un área de alto tránsito de personas al interior del establecimiento con gel antibacterial.
- Se sugiere mantener una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas, evitando contacto directo (no saludar de beso o de mano y no dar abrazos).
- En caso de tener síntomas gripales utilizar tapabocas y quedarse en casa.

PERSONAS QUE ATIENDEN A USUARIOS O PÚBLICO.
- Es necesario el uso de tapabocas convencionales, como medida de prevención, y después de su uso, disponerlos en la caneca con bolsa de color negro.
- Se sugiere mantener una distancia mínima de 2 metros entre los usuarios, evitando contacto directo.
- Para aquellos trabajadores que tienen contacto directo y continuo con usuarios, es necesaria la utilización de barreras físicas, como vidrio templado. Al utilizar esta barrera se recomienda la limpieza y desinfección permanente.

Christian Eduardo Echavarría Botero
Médico especialista en Salud Ocupacional
Registro médico 5-3133-09
Licencia S O 123713

CHRISTIAN EDUARDO ECHAVARRIA BOTERO
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro médico 5-3133-09
Licencia S.O 123713

Trabajador: MARIA CAMILA CHAVARRIAGA
CC: 1026154011
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad


Captura Biométrica

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

- Por el contacto directo de superficies posiblemente contaminadas se puede utilizar guantes de látex o de vinilo siguiendo las siguientes recomendaciones: ? Lavarse las manos antes y después de colocarse los guantes.
? En caso de heridas cubrirlas para evitar exposición.
? Llevar las uñas cortas y evitar joyas que puedan romper los guantes. ? Alejar los guantes de fuentes de calor. ? Una vez utilizados los guantes, evitar el contacto con superficies libres de contaminación y depositarlos en la caneca con bolsa de color negro
- Implementar las medidas de prevención y mitigación del COVID-19 en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, de acuerdo con lo definido por el Ministerio de Trabajo.

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

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

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

CONSIDERACIONES LEGALES RELATIVAS A LOS EXAMENES DE INGRESO: Las Resoluciones 2346 del 11 de julio de 2007 y 1918 de Junio 5de 2009 del Ministerio de la Protección Social (actualmente Ministerios de Trabajo y de Salud y Protección Social) reglamentan la práctica y contenido de las evaluaciones médicas ocupacionales de ingreso, con el objeto de determinar la existencia de restricciones para el trabajo a desempeñar, acorde con los requerimientos definidos por el empleador en el perfil del cargo. También establece que la Empresa solo puede conocer el CERTIFICADO MÉDICO DE INGRESO del aspirante. Los documentos completos de la Historia Clínica Ocupacional están sometidos a reserva profesional y quedan bajo nuestra guarda y custodia, segun lo establecido en la Resolución 1918 de Junio 5 de 2009 y el trabajador puede obtener una copia de ellos cuando lo requiera, entendiendo que hacen parte integral de su historial médico.

Los resultados fueron consignados en una historia clínica ocupacional que reposará en nuestra IPS.

Christian Eduardo Echavarría Botero
Médico especialista en Salud Ocupacional
Registro médico 5-3133-09
Licencia S.O 123713

CHRISTIAN EDUARDO ECHAVARRIA BOTERO
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro médico 5-3133-09
Licencia S.O 123713

Trabajador: MARIA CAMILA CHAVARRIAGA
CC: 1026154011
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

Captura Biométrica