# CERTIFICADO MÉDICO OCUPACIONAL

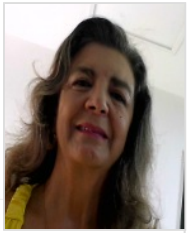
| Fecha Emisión | Realizado en | Tipo Evaluación - Énfasis | Orden Servicio No. |
|---|---|---|---|
| 2023-09-18 | CALI (Valle del Cauca) | Pre-Ingreso, Osteomuscular | **945733** |

| Nombres y Apellidos | Identificación | Sexo |
|---|---|---|
| GLORIA MERCEDES CARVAJAL BORRERO | CC 31906063 | Femenino |

| Fecha Nacimiento | Edad | Tipo Sangre - Rh * | Peso | Talla | Índice Masa Corporal |
|---|---|---|---|---|---|
| 1962-06-02 | 61 años | O+ | 71 kilogramos | 167 centimetros | 25.46 |

| Dirección Residencia | Teléfonos |
|---|---|
| CARRERA 127 11 125 | 3206774199 |

| Cargo a desempeñar | Empresa | Empresa Usuaria |
|---|---|---|
| CONSULTORA DE GESTION DE PROYECTOS | Persona Natural | Persona Natural |



*(*) Valor registrado según documento de identidad suministrado por el usuario*

Certificado emitido de acuerdo con la Evaluación Médica Ocupacional realizada el 2023-09-18. Para emitir el concepto médico ocupacional se analizaron los siguientes exámenes complementarios:

Exámenes complementarios no realizados.

## CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

**Pre-Ingreso:** Condiciones de salud que no interfieren con la capacidad laboral del trabajador y los requerimientos del perfil del cargo.
**Osteomuscular:** Sin patología osteomuscular aparente

## RECOMENDACIONES PARA EL ÁREA DE SST

- Realizar periódicamente todos los exámenes definidos según profesiograma de la empresa.
- Inducción y capacitación periódica, acordes a las funciones y riesgos del cargo.
- Capacitación sobre hábitos y estilos de vida saludable.
- Capacitación en higiene postural.
- Permitir al trabajador realizar una pausa activa cada 2 horas durante la jornada laboral.
- Dotar al trabajador de Elementos de Protección Personal adecuados para el riesgo.
- Socializar protocolo de bioseguridad definido por la empresa para la prevenir el contagio por Covid-19.
- Entregar al trabajador las recomendaciones médicas generadas a partir de la evaluación ocupacional realizada.
- **Control Médico en** 12 meses..
- Se recomienda incluir al trabajador en los siguientes **Sistemas de Vigilancia Epidemiológica:** Biomecánico.

*Se anexan Recomendaciones Médicas para el trabajador.*

Firma Especialista
**Dr. Ferney Benitez Escobar**
Registro No.: 763372-94
LSST.: 832 de 2014

Firma del Usuario
**GLORIA MERCEDES CARVAJAL BORRERO**
CC.: 31906063

Valide este documento en:
https://simeonips.com/validar/cmo/gdxe208k-o5g0-b704-lqcd-6aqnp45176qw
*Fecha Impresión: 2023-09-18 10:38:53 515416*

# RECOMENDACIONES MÉDICAS

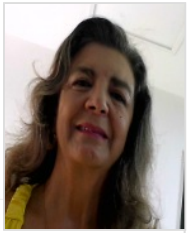
| Fecha Emisión | Realizado en | Tipo Evaluación - Énfasis | Orden Servicio No. |
|---|---|---|---|
| 2023-09-18 | CALI (Valle del Cauca) | Pre-Ingreso, Osteomuscular | **945733** |

| Nombres y Apellidos | Identificación | Sexo |
|---|---|---|
| GLORIA MERCEDES CARVAJAL BORRERO | CC 31906063 | Femenino |

| Fecha Nacimiento | Edad | Tipo Sangre - Rh * | Peso | Talla | Índice Masa Corporal |
|---|---|---|---|---|---|
| 1962-06-02 | 61 años | O+ | 71 kilogramos | 167 centimetros | 25.46 |

| EPS | ARL | AFP |
|---|---|---|
| Sanitas | Positiva | - No Tiene - |

| Cargo a desempeñar | Empresa | Empresa Usuaria |
|---|---|---|
| CONSULTORA DE GESTION DE PROYECTOS | Persona Natural | Persona Natural |



*(*) Valor registrado según documento de identidad suministrado por el usuario*

Como resultado de la Evaluación Médica Ocupacional, realizada el día 2023-09-18, el médico especialista Dr. Ferney Benitez Escobar generó las siguientes recomendaciones médicas:

## RECOMENDACIONES PARA MEJORAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA

- Beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Incorporar a la dieta diaria, alimentos de todos los grupos.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras.
- Aumentar ingesta de proteínas.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas.
- Reducir el consumo de sal, embutidos, enlatados y productos de paquete.
- Evitar alimentos con elevado contenido de grasa.
- Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana.
- Bajar de peso.
- Procurar una adecuada higiene del sueño.

## RECOMENDACIONES MÉDICAS

- Control visual anual.

## RECOMENDACIONES LABORALES DEL USUARIO

- Reportar oportunamente todo incidente o accidente relacionado con el trabajo.
- Cumplir con las normas de Seguridad y Salud en el trabajo establecidas por la empresa.
- Utilizar los EPI (Elementos de Protección Individual) otorgados por la empresa.
- Higiente Postural.
- Participar en el programa de pausas activas definido por la empresa.
- Reportar oportunamente sintomatología asociada a COVID-19.

La empresa **Persona Natural** hace entrega de las recomendaciones médicas antes mencionadas y agradece el cumplimiento de las mismas para lograr el cuidado integral de su salud.

Si el médico tratante le entregó alguna remisión a especialista, por favor, gestione la cita con su EPS. La empresa realizará seguimiento a este proceso cuando aplique, de acuerdo con lo definido en el SG-SST (Sistema de Gestión y Seguridad en el Trabajo).

Responsable SG-SST

**Persona Natural**

Firma del Usuario

**GLORIA MERCEDES CARVAJAL BORRERO**

CC.: 31906063

Fecha de recibido: