ALMAVIDSALUD

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 ⊗ Periódico ○ Retiro ○ Post incapacidad ○ Caso ocupacional ○
Control ○ Reubicación ○ Ingreso al SVE ○ Trabajo en alturas ○

DATOS DEL PACIENTE

Fecha **12/06/2019 07:21:00** Empresa **PARTICULAR**

Nombre **JOSE IGNACIO LOPEZ VILLADA**

Cargo **AUXILIAR ADMINISTRATIVO** Doc. Identidad **CC 98547387**

SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR
OPTOMETRIAS
ESPIROMETRIAS

EXAMENES

Visión adecuada con corrección óptica, Función pulmonar adecuada

LABORATORIOS

CONCEPTO

NO presenta restricciones

RESTRICCIONES LABORALES

NO PRESENTA

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

• 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 sí se busca bajar de peso); algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras

• Buscar que la medida de su cintura esté por debajo de 88cm si es mujer o de 94 cm si es hombre para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

RECOMENDACIONES GENERALES

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 y que la parte superior del monitor esté al frente de los ojos o ligeramente por debajo

MARIA FERNANDA GARCÍA MONSALVE
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro médico 25-4064-2006
Licencia S.O 10313 /2010

Trabajador: JOSE IGNACIO LOPEZ VILLADA
CC: 98547387
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

Captura Biometrica

- 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

Al inicio de la jornada laboral hacer ejercicios de calentamiento de la voz y respiratorios:
Tomar de manera continua pequeños sorbos de agua al clima mientras labora; No debe carraspear; No debe fumar y/o permanecer en ambientes con fumadores o expuestos a humo o contaminantes en general; No exponerse a cambios bruscos de temperatura; No consumir alimentos muy calientes o 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 períodos de descanso conversacional durante su jornada laboral; en la vida cotidiana no debe utilizar audífonos de ninguna clase para escuchar música o ver videos

- Si usa diadema con audífono en cada oído, no exceder el volumen
- Si usa diadema de un sólo audífono o el celular, debe alternar su uso en cada oído cada 30 minutos como máximo
- Idealmente, luego de terminar la jornada laboral, tener un reposo auditivo y de la voz de 12 horas
- 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, reposa brazos; 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
- En ambientes donde se evidencie presencia de material particulado, humo, pintura, solventes, químicos y/o vapores, se debe fomentar el uso de la protección respiratoria, teniendo en la cuenta la necesidad de una capacitación y entrenamiento del uso adecuado de la misma
- Utilizar protección auditiva en ambientes ruidosos
- 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:

MARIA FERNANDA GARCIÍA MONSALVE
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro médico 25-4064-2006
Licencia S.O 10313 /2010

Trabajador: JOSE IGNACIO LOPEZ VILLADA
CC: 98547387
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

Captura Biometrica

- 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
- Mantener el esquema de vacunación actualizado
- Hacer ejercicio aeróbico (de 3 a 6 veces por semana)
- 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

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 Clinica 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.

MARIA FERNANDA GARCÍA MONSALVE
Medico especialista en en Salud Ocupacional
Registro médico 25-4064-2006
Licencia S.O 10313 /2010

Trabajador: JOSE IGNACIO LOPEZ VILLADA
CC: 98547387
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

Captura Biometrica