

DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 28 may 2024

Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: ADRIANA ROCIO BLANCO MARTINEZ

Documento: 1094240188

Edad: 38 Género: FEMENINO

Ciudad: Bogotá

Empresa: PARTICULAR

Cargo: Profesional especializado

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Adriana Blanco con documento de identificación No 1094240188 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

Basándonos en los resultados obtenidos de la evaluación osteomuscular, certificamos que el paciente presenta un sistema osteomuscular en condiciones óptimas de salud. Esta condición le permite llevar a cabo una variedad de actividades físicas y cotidianas sin restricciones notables y con un riesgo mínimo de lesiones osteomusculares.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS DURANTE JORNADA LABORAL
2. CAPACITACIÓN DE HIGIENE POSTURAL
3. ADECUACIÓN ERGONÓMICA DE PUESTO DE TRABAJO
4. EJERCICIO FÍSICO FRECUENTE.
5. DIETA BALANCEADA.

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
Mantén hábitos de sueño

JUAN JOSE REATIGA
REGISTRO MEDICO NO 14791
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 460
6 DE JULIO DE 2020



Verifica la validez
de este certificado

Adriana Blanco
FIRMA TRABAJADOR
1094240188

54



IPS GEMSSA
Laboratorio Clínico Especializado

Página 1 De 1
2024-08-10 07:58
2024-08-10 13:51

BLANCO MARTINEZ ADRIANA ROCIO

Documento : CC-1094240188
Genero : Femenino
Edad : 38 Años

Orden No. 20240810005

EPS : ALIAN SALUD
Servicio : Consulta Externa
Entidad : Particular

Examen	Resultado	Unidades	Valores de referencia
--------	-----------	----------	-----------------------

BIOQUIMICA

GLUCOSA EN SUERO U OTRO FLUIDO DIFERENTE A ORINA	91.3	mg/dl	74.0 - 106.0	10/08/2024 12:00
--	------	-------	--------------	------------------

PERFIL LIPIDICO

COLESTEROL DE ALTA DENSIDAD HDL	62.10	mg/dl	0.00 - 65.00	10/08/2024 12:00
COLESTEROL DE BAJA DENSIDAD LDL	106.56		0.00 - 155.00	10/08/2024 12:00
COLESTEROL TOTAL	185.2	mg/dl	0.0 - 200.0	10/08/2024 12:00
TRIGLICERIDOS	82.7	mg/dl	0.0 - 200.0	10/08/2024 12:00

Carolina Penabaz
DIANA CAROLINA FERNÁNDEZ PARRADA
C.C. 60.257.478
BACTERIOLOGA
Universidad de Pamplona



Calle 23F # 75-21 . Modelia ,Bogotá Dc



(601) 7713659



www.gemssa.co

12

1

Paciente

Numero 533388 Documento CC 1094240188 Nombre BLANCO MARTINEZ ADRIANA ROCIO
Historia 10481 Cita 1 Edad 38 años 5 meses 17 días Fecha 3/23/2024 5:48:42 PM

Formula

	Esfera	Cilindro	Eje	Prisma	Base	A.V.L	ADD	A.V.P	D.V	D.P
O.D	-0.75	-0.75	160		IN	20/20				
O.I	-0.50	-1.00	10		IN	20/20				

Vision Media Vision Proxima
Esfera O.D Esfera O.I Esfera O.D Esfera O.I

Observaciones

Lentes

Derecho ST-Supreme Poly SV -Transitions Gen 8 Izquierdo
Color SIN COLOR Filtros AR - UV Uso Recomendado EN V .PROXIMA Control 3/25/2024



Valido hasta 22/05/2024 (60 Dias)
Elaborado por OpticalEvolutions.

Karol

Dr(a). Karol Arianny Ruiz Vallejo
C.C. 53029232

8/9/2024 10:16:33 AM