Nit. 900.844.030-8
Licencia No. 64 del 10-01-2017
Calle 134 # 7-83 cons 233, Bogotá D. C.
www.bsl.com.co



DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 5 ene 2024
Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional Ingreso
Paciente: Julio Andrés Gómez Rocha
Documento: 1073232372
Edad: 35 Género: MASCULINO
Ciudad: Mosquera
Empresa: PARTICULAR
Cargo: Conductor Ambulancia

EXÁMENES REALIZADOS

Visiometría, Examen Médico Osteomuscular, Audiometría

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Julio Gómez con documento de identificación No 1073232372 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

ÉNFASIS OSTEO-MUSCULAR: NORMAL - NO DATOS SUGESTIVOS DE PATOLOGÍA OSTEO-MUSCULAR ACTIVA.
OPTOMETRÍA: NORMAL.
AUDIOMETRIA: NORMAL.
ESQUEMA DE VACUNACIÓN COMPLETO SEGÚN PROFESIOGRAMA

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONOMICAS PARA CONDUCCION
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. EJERCICIO AEROBICO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
   ● USO DE TAPABOCAS CUANDO SEA REQUERIDO
   ● LIMPIEZA DEL VEHICULO
   ● LAVADO DE MANOS SEGÚN TECNICA DE LA OMS
   ● ESQUEMA DE VACUNACIÓN SEGUN PROFESIOGRAMA
7. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
8. CONTROL DEL PESO
9. CONTROL VISUAL ANUAL
10. ADECUADO MANEJO DE HERRAMIENTAS
11. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.
12. CONTROL PRE-OPERACIONAL DEL VEHÍCULO

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

SIXTA VIVERO CARRASCAL
REGISTRO MÉDICO NO 55300504
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 583
16 DE FEBRERO DE 2021

Verifica la validez de este certificado

Julio Gómez
FIRMA TRABAJADOR
1073232372