

DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 4/5/2023

Tipo de Consulta: **Examen Médico Ocupacional Ingreso**

Nombres y Apellidos: Leidy Fainory Rozo Sanchez

Documento: 1023874349

Edad: 37 Género: FEMENINO Ciudad residencia: Bogotá

Empresa: PARTICULAR

Cargo: AUXILIAR DE ENFERMERIA

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Leidy Rozo con documento de identificación No 1023874349 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

ÉNFASIS OSTEOMUSCULAR: NO DATOS SUGESTIVOS DE PATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR.
OPTOMETRÍA: USUARIA DE LENTES DE CORRECCIÓN PARA MIOPIA Y ASTIGMATISMO
ESQUEMA DE VACUNACIÓN COMPLETO SEGÚN PROFESIOGRAMA

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONÓMICAS
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. EJERCICIO AEROBICO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
- EVITAR LOS CONTACTOS ESTRECHOS POR MAS DE 15 MIN SIN TAPABOCAS
- USO PERMANENTE DE TAPABOCAS
- LIMPIEZA DE PUESTO DE TRABAJO
- LAVADO DE MANOS SEGÚN TECNICA DE LA OMS
- ESQUEMA DE VACUNACIÓN PARA INFECCION CONTAGIOSAS
7. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
8. CONTROL DEL PESO
9. CONTROL VISUAL ANUAL
10. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

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
Evita el consumo de alcohol y drogas
Ayuda a los demás
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



Ok 20/10/2023 Riesgo 3



FIRMA TRABAJADOR
Leidy Rozo
1023874349