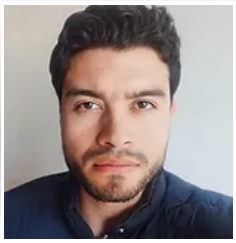
Nit. 900.844.030-8
Licencia No. 64 del 10-01-2017
Calle 134 # 7-83 cons 233, Bogotá D. C.
www.bsl.com.co



DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 16 sept 2024 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: CRISTHIAN DAVID TORRES MARTINEZ Documento: 1053807522

Edad: 33 Género: MASCULINO Ciudad: Bogota

Empresa: PARTICULAR Cargo:

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Visiometría

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a CRISTHIAN David TORRES Martinez con documento de identificación No 1053807522 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
AUDIOMETRÍA: NORMAL
ÉNFASIS CARDIOVASCULAR: NO DATOS SUGESTIVOS DE PATOLOGÍA CARDIOVASCULAR - TEST DE FRAMINGHAM: SU RIESGO DE EVENTO CORONARIO A 10 AÑOS ES DE UN: 1 %

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. DIETA BALANCEADA
4. EJERCICIO AEROBICO
5. CONTROL DE PESO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
USO DE TAPABOCAS CUANDO SEA REQUERIDO
LIMPIEZA DE IMPLEMENTOS DE TRABAJO
LAVADO DE MANOS SEGÚN TECNICA DE LA OMS
7. CONTROL VISUAL ANUAL
8. 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
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

CRISTHIAN David TORRES Martinez

FIRMA

1053807522