



DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 4/25/2023 Tipo de Consulta: **Examen Médico Ocupacional Ingreso**
Nombres y Apellidos: Johanna Marcela Umba Reyes Documento: 1032477345
Edad: 27 Género: FEMENINO Ciudad residencia: Bogotá
Empresa: PARTICULAR Cargo: Psicóloga

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Optometría, Énfasis Vascular, Énfasis Cardiovascular

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Johanna Umba con documento de identificación No 1032477345 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

PACIENTE ASINTOMÁTICA

RECOMENDACIONES GENERALES

- 1- USO DE CORRECCIÓN VISUAL
- 2- CONTROL ANUAL POR OPTOMETRÍA POR SU EPS

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

CÉSAR ADOLFO ZAMBRANO MARTÍNEZ
REGISTRO MEDICO NO 1192803570
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL # 3241
13 julio del 2021



Verifica la validez
de este certificado

FIRMA TRABAJADOR
Johanna Umba
1032477345