Bienestar & Salud Laboral

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: 17 jul 2024, 14:53 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: MARIA TERESA ZAMORA VALDIVIESO Documento: 52381902

Edad: 46 Género: FEMENINO Ciudad: Bogotá

Empresa: PARTICULAR Cargo: Enfermera

EXÁMENES REALIZADOS

Médico Ocupacional Osteomuscular

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Maria Zamora con documento de identificación No 52381902 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
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONOMICAS
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. RECOMENDACIONES DE CUIDADO PARA LA VOZ:
- HIDRATACIÓN FRECUENTE
- EVITAR CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA
- LIMITAR LA INGESTA DE BEBIDAS QUE CONTENGAN ALCOHOL O CAFEÍNA
- EVITAR COMIDAS PICANTES O MUY CONDIMENTADAS.
- EJERCICIOS DE VOZ
- NO FUMAR
- EVITAR ENJUAGUES BUCALES CON ALCOHOL.
6. EJERCICIO AERÓBICO
7. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
8. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
9. CONTROL DEL PESO
10. CONTROL VISUAL ANUAL

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

Maria Zamora

FIRMA TRABAJADOR

52381902

Ok 18/07/2024 Riesgo 3