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: 4/21/2023 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional Ingreso

Nombres y Apellidos: Laura Pastora Ruiz Vargas Documento: 53108679

Edad: 37 Género: FEMENINO Ciudad residencia: Bogotá

Empresa: PARTICULAR Cargo: Médico Veterinario

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Laura Ruiz con documento de identificación No 53108679 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

PACIENTE ASINTOMATICA

RECOMENDACIONES GENERALES

1- NINGUNA

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
Laura Ruiz
53108679