



#### DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 3 ago 2024, 20:17

Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: VIVIAN ANGÉLICA RUBIANO GONZÁLEZ

Documento: 1075665282

Edad: 33 Género: FEMENINO

Ciudad: Bogotá

Empresa: PARTICULAR

Cargo: Contratista

#### EXÁMENES REALIZADOS

Médico Ocupacional Osteomuscular, Audiometría, Visiometría, Optometría

#### CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Vivian Rubiano con documento de identificación No 1075665282 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

Vivian Rubiano

FIRMA

1075665282





REGISTRO ACTUAL - PRESTADORES

Si conoce algún dato digítelo para hacer más específica la consulta, de lo contrario de clic en **Buscar** para ver todos los registros.

Formulario que permite la **CONSULTA** en el Registro Especial de Prestadores de Servicios de Salud - REPS.

PRESTADORES	SEDES	SERVICIOS	CAPACIDAD	MEDIDAS DE SEGURIDAD	SANCIONES
Nit:NI					
Cédula ciudadanía:CC					
Cédula extranjería:CE					
Naturaleza Jurídica					
Privada					
Prestadores acreditados en salud					
DATOS GENERALES DEL PRESTADOR					
Departamento					
Bogotá D.C					
Municipio					
BOGOTÁ					
Código de Prestador					
1100130342 - 01					
Nombre del Prestador					
BIENESTAR Y SALUD LABORAL SAS					
Clase de Prestador					
Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud - IPS					
Empresa Social del Estado					
Dirección					
CALLE 134 # 7-83 OF 233					
Teléfono(s)					
7179192					
Fax					
Correo Electrónico					
bslcolombia1@gmail.com					
Razón Social					
BIENESTAR Y SALUD LABORAL SAS					
Representante Legal					
Maria Claudia Reatiga Urrea					
Nivel Atención Prestador					
Carácter Territorial					
Fecha de Inscripción					
20161219					
Fecha de Vencimiento					
20250430					

Información de la base de datos de las Entidades Departamentales y Distritales de Salud, en la cual se efectúa el registro de los Prestadores de Servicios de Salud con fecha de corte: lunes 17 de marzo de 2025 (2:32 p.m.)

