ALMAVID SALUD S.A.S.
Nit. 900910289 - 0
Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado
Tel: 3220501

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

Tipo certificación: Ingreso (X) Periódico ( ) Retiro ( ) Post incapacidad ( ) Caso ocupacional ( )
Control ( ) Reubicación ( ) Ingreso al SVE ( ) Trabajo en alturas ( )



DATOS DEL PACIENTE

Fecha **16/04/2024 11:47:00** Empresa **MUNICIPIO DE SABANETA**

Nombre **LUIS JAVIER MADRID RAMIREZ** Edad **66 Años**

Cargo **INGENIERO CIVIL** Doc. Identidad **CC 15400416**

SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR

EXAMENES

LABORATORIOS

CONCEPTO

NO presenta restricciones

RESTRICCIONES LABORALES

Ninguna

RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

Recuerde que estas recomendaciones delegan al trabajador una responsabilidad específica para que las realice, gestione y notifique; se tratan de acciones encaminadas a mejorar sus condiciones de salud y el debido proceso para la revisión de su caso. Estas recomendaciones y su ejecución hacen parte de las responsabilidades de los trabajadores según el Decreto Único Sector Trabajo:

- Hacer ejercicio cardiovascular de 3 a 6 veces por semana (un total de 150 minutos semanales para mantener el peso actual; o 300 minutos semanales y ojalá sobrepasando los 40 minutos diarios si se busca bajar de peso); algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras
- Debe solicitar Cita anual por optometría en su EPS para evaluación, control y tratamiento
- Realizar controles de cifras tensionales en su EPS, al igual que la toma juiciosa de los medicamentos en dosis y horarios establecidos. Esta condición No limita su desempeño laboral.

Juan Carlos Peñuela Chávez
Médico especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Registro medico: 17-16910-12
Licencia S.O: 2019060039556

Juan Carlos Peñuela Chávez
Médico especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Registro medico: 17-16910-12
Licencia S.O: 2019060039556

Trabajador: LUIS JAVIER MADRID RAMIREZ
CC: 15400416
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

Captura Biometrica

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

RECOMENDACIONES GENERALES

Cuando trabaje con pantallas de video terminales, tenga en la cuenta las siguientes recomendaciones:
- Sitúese siempre a, por lo menos, 40 cm. de la pantalla y que la parte superior del monitor esté al frente de los ojos o ligeramente por debajo
- Cada tres (3) horas de trabajo utilizando computador/tableta/celular, cierre los ojos suavemente e imagine una visión panorámica, como el mar o tal vez un bonito atardecer, durante un minuto
- Parpadee cada 5 segundos o cada vez que lo recuerde
- Aproximadamente cada 20 minutos de trabajo utilizando computador/tableta/celular dirija su mirada, por unos cuantos segundos, a un punto lejano de aproximadamente seis metros y reinicie labores nuevamente

-Usar elementos de protección personal según exposición del cargo
- Realizar desplazamientos cortos en el puesto de trabajo y alternar posturas cuando esté en oficina
- Realizar capacitación en higiene corporal adecuada para movilizar cargas (cargue/descargue/agarre), y para realizar las demás tareas de su ocupación. (Por ejemplo: separar y doblar rodillas para agacharse, manteniendo la espalda recta, con la carga pegada al cuerpo y levantarse lentamente, entre otras...)
- Si usa diadema con audífono en cada oído, no exceder el volumen
- Si usa diadema de un sólo audífono o el celular, debe alternar su uso en cada oído cada 30 minutos como máximo
- Utilizar una adecuada higiene postural y mecánica corporal para la realización de su trabajo
- La silla que utilice debe tener espaldar y si es posible, reposabrazos; además debe permitir una postura adecuada en todo momento
- Conservar postura recta del cuello y la espalda
- Apoyar antebrazos y muñecas en la parte lateral de la silla
- Apoyar muñecas en el borde del escritorio para labores de digitación y/o escritura
- Implementar el programa empresarial de pausas activas, con actividades de al menos 5 minutos cada (1) hora o 10 minutos cada dos (2) horas
- Marcha segura para desplazamientos por escalas, pisos irregulares, zonas públicas
- Utilizar protección auditiva en ambientes ruidosos
- Informar oportunamente al personal encargado de talento humano, algún cambio en el estado de salud y consultar a tiempo en la EPS
- Llevar estilos de vida y hábitos de trabajo saludables.
- Mantener el esquema de vacunación actualizado
-Hacer ejercicio cardiovascular de 3 a 6 veces por semana (un total de 150 minutos semanales para mantener el peso actual; o 300 minutos semanales y ojalá sobrepasando los 40 minutos diarios si se busca bajar de peso); algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras

PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

Visual (X) Auditivo ( ) Respiratorio ( ) Cardiovascular (X) Psicosocial ( ) Ergonómico ( ) Otros ( )

REMISIÓN	SI ( )	NO (X)	**ARL**	SI ( )	NO ( )	**EPS**	SI ( ) NO ( )

CONSIDERACIONES LEGALES RELATIVAS A LOS EXAMENES DE INGRESO: Las Resoluciones 2346 del 11 de julio de 2007 y 1918 de Junio 5de 2009 del Ministerio de la Protección Social (actualmente Ministerios de Trabajo y de Salud y Protección Social) reglamentan la práctica y contenido de las evaluaciones médicas ocupacionales de ingreso, con el objeto de determinar la existencia de restricciones para el trabajo a desempeñar, acorde con los requerimientos definidos por el empleador en el perfil del cargo. También establece que la Empresa solo puede conocer el CERTIFICADO MéDICO DE INGRESO del aspirante. Los documentos completos de la Historia Clinica Ocupacional están sometidos a reserva

Juan Carlos Peñuela Chávez
Médico especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Registro medico: 17-16910-12
Licencia S.O: 2019060039556

Juan Carlos Peñuela Chávez
Médico especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Registro medico: 17-16910-12
Licencia S.O: 2019060039556

Trabajador: LUIS JAVIER MADRID RAMIREZ
CC: 15400416
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

Captura Biometrica

profesional y quedan bajo nuestra guarda y custodia, segun lo establecido en la Resolución 1918 de Junio 5 de 2009 y el trabajador puede obtener una copia de ellos cuando lo requiera, entendiendo que hacen parte integral de su historial médico.

Los resultados fueron consignados en una historia clínica ocupacional que reposará en nuestra IPS.

Juan Carlos Peñuela Chávez
Médico especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Registro medico: 17-16910-12
Licencia S.O: 2019060039556

Juan Carlos Peñuela Chávez
Médico especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo
Registro medico: 17-16910-12
Licencia S.O: 2019060039556

Trabajador: LUIS JAVIER MADRID RAMIREZ
CC: 15400416
Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

Captura Biometrica