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: 21 ene 2025 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: MAURICIO JAVIER VENGOECHEA JIMÉNEZ Documento: 72310395

Edad: 47 Género: MASCULINO Ciudad: Barranquilla

Empresa: PARTICULAR Cargo:

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Visiometría, Optometría, Test R. Psicosocial (Ansiedad,Depresión), Glicemia, Hemograma, Electrocardiograma, Perfil Lipídico

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a MAURICIO Javier VENGOECHEA Jiménez con documento de identificación No 72310395 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

Examen Médico Osteomuscular : NORMAL
Audiometría : NORMAL
Optometría : NORMAL

Perfil Lipídico: Los resultados del perfil lipídico indican un buen control de los lípidos en sangre. Los niveles de colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos se encuentran dentro de los rangos de referencia, lo cual sugiere un bajo riesgo cardiovascular en este momento.

Nivel de estrés percibido: Muestra un nivel de estrés bajo en su vida cotidiana, con preocupaciones manejables y una actitud tranquila frente a las demandas laborales.

Capacidad de adaptación: Destaca una excepcional capacidad de adaptación a diferentes entornos y escenarios laborales, evidenciando flexibilidad y disposición para aprender ante nuevos desafíos.

Resiliencia emocional: Exhibe una resiliencia emocional notable, enfrentando las dificultades con calma y manteniendo una perspectiva optimista incluso en momentos de presión.

Habilidades de afrontamiento: Se identifican habilidades de afrontamiento efectivas, como la búsqueda de soluciones creativas y la gestión proactiva de situaciones conflictivas, lo que sugiere una capacidad para resolver problemas de manera constructiva.

Relaciones interpersonales: Demuestra habilidades interpersonales excepcionales, estableciendo relaciones sólidas y colaborativas con colegas y superiores, lo que favorece un ambiente laboral armonioso y productivo.

Autoeficacia y autoestima: Se evidencia una autoeficacia alta y una autoestima saludable, reflejando confianza en las propias habilidades y una valoración positiva de sí mismo, aspectos que contribuyen a un desempeño laboral sólido y satisfactorio.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS DURANTE JORNADA LABORAL.
2. CAPACITACIÓN DE HIGIENE POSTURAL
3. ADECUACIÓN ERGONÓMICA DE PUESTO DE TRABAJO
4. EJERCICIO FISICO FRECUENTE.
5. DIETA BALANCEADA.

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



MAURICIO Javier VENGOECHEA Jiménez

FIRMA

72310395