IPS MEDILAB S.A.S
NIT : 900981115-1
Habilitación IPS: DHS608187, LSST: 0227 del 27 Febrero 2017

CRA 37 # 5B3-66 San Fernando Nuevo, Cali - Valle del Cauca
Teléfono : 558 4134, 314 727 9147
ipsmedilabsas@gmail.com

CERTIFICADO MÉDICO OCUPACIONAL

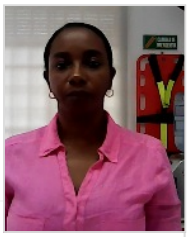
Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis	Orden Servicio No.
2025-09-10	CALI (Valle del Cauca)	Pre-Ingreso, Osteomuscular	**1440878**

Nombres y Apellidos	Identificación	Sexo
SANDRA MILLER GAMBOA GARCIA	CC 29231115	Femenino

Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Talla	Índice Masa Corporal
1983-10-03	41 años	A+	73 kilogramos	167 centimetros	26.18

Dirección Residencia	Teléfonos
CRA 69 # 33 A - 69	3147877633

Cargo a desempeñar	Empresa	Empresa Usuaria
CONTRATISTA	Persona Natural	Persona Natural



(*) Valor registrado según documento de identidad suministrado por el usuario

Certificado emitido de acuerdo con la Evaluación Médica Ocupacional realizada el 2025-09-10. Para emitir el concepto médico ocupacional se analizaron los siguientes exámenes complementarios:

Exámenes complementarios no realizados.

CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

Pre-Ingreso: Condiciones de salud que no interfieren con la capacidad laboral del trabajador y los requerimientos del perfil del cargo.
Osteomuscular: Sin patología osteomuscular aparente

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

- Realizar periódicamente todos los exámenes definidos según profesiograma de la empresa.
- Inducción y capacitación periódica, acordes a las funciones y riesgos del cargo.
- Capacitación sobre hábitos y estilos de vida saludable.
- Capacitación en higiene postural.
- Permitir al trabajador realizar una pausa activa cada 2 horas durante la jornada laboral.
- Dotar al trabajador de Elementos de Protección Personal adecuados para el riesgo.
- Dotar con protección visual que inlcuya la corrección óptica requerida por el trabajador.
- Permitir hidratación permanente durante la jornada laboral.
- Entregar al trabajador las recomendaciones médicas generadas a partir de la evaluación ocupacional realizada.
- Se recomienda incluir al trabajador en los siguientes **Sistemas de Vigilancia Epidemiológica:** Visual, Auditivo, Biomecánico, Psicosocial.

Otras Recomendaciones: USO DE EPP SI EL PERFIL DEL CARGO LO REQUIERE, PAUSAS ACTIVAS, HIGIENE POSTURAL, PREVENCIÓN DE ACCIDENTALIDAD.

Se anexan Recomendaciones Médicas para el trabajador.

Firma Especialista
Dr. Jorge Nordier Salcedo Astudillo
Registro No.: 76394006
LSST.: 1581-08-19

Firma del Usuario
SANDRA MILLER GAMBOA GARCIA
CC.: 29231115

Valide este documento en:
`https://simeonips.com/validar/cmo/gdkwv2x3-9vxl-h2mg-k3bl-rb4oy56qzm8p`
Fecha Impresión: 2025-09-10 09:10:48 90755

IPS MEDILAB S.A.S
NIT : 900981115-1
Habilitación IPS: DHS608187, LSST: 0227 del 27 Febrero 2017

CRA 37 # 5B3-66 San Fernando Nuevo, Cali - Valle del Cauca
Teléfono : 558 4134, 314 727 9147
ipsmedilabsas@gmail.com

RECOMENDACIONES MÉDICAS PARA EL USUARIO

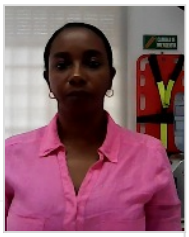
Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis	Orden Servicio No.
2025-09-10	CALI (Valle del Cauca)	Pre-Ingreso, Osteomuscular	**1440878**

Nombres y Apellidos	Identificación	Sexo
SANDRA MILLER GAMBOA GARCIA	CC 29231115	Femenino

Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Talla	Índice Masa Corporal
1983-10-03	41 años	A+	73 kilogramos	167 centimetros	26.18

EPS	ARL	AFP
SOS Comfandi	Positiva	Porvenir

Cargo a desempeñar	Empresa	Empresa Usuaria
CONTRATISTA	Persona Natural	Persona Natural



(*) Valor registrado según documento de identidad suministrado por el usuario

Como resultado de la Evaluación Médica Ocupacional, realizada el día 2025-09-10, el médico especialista Dr. Jorge Nordier Salcedo Astudillo generó las siguientes recomendaciones médicas:

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA

- Beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Incorporar a la dieta diaria, alimentos de todos los grupos.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras.
- Aumentar ingesta de proteínas.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas.
- Reducir el consumo de sal, embutidos, enlatados y productos de paquete.
- Evitar alimentos con elevado contenido de grasa.
- Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana.
- Bajar de peso.
- Procurar una adecuada higiene del sueño.
- Lavar las manos frecuentemente usando agua y jabón y frotando de 20 a 30 segundos.

RECOMENDACIONES LABORALES PARA EL USUARIO

- Reportar oportunamente todo incidente o accidente relacionado con el trabajo.
- Cumplir con las normas de Seguridad y Salud en el trabajo establecidas por la empresa.

Otras Recomendaciones: DIETA Y EJERCICIO.
CONTROL ANUAL POR OPTOMETRIA.

La empresa **Persona Natural** hace entrega de las recomendaciones médicas antes mencionadas y agradece el cumplimiento de las mismas para lograr el cuidado integral de su salud.

Si el médico tratante le entregó alguna remisión a especialista, por favor, gestione la cita con su EPS. La empresa realizará seguimiento a este proceso cuando aplique, de acuerdo con lo definido en el SG-SST (Sistema de Gestión y Seguridad en el Trabajo).

Emitido por	Entregado por	Recibido por
Dr. Jorge Nordier Salcedo Astudillo	**Persona Natural**	**SANDRA MILLER GAMBOA GARCIA**
Registro No.: 76394006		CC.: 29231115
LSST: 1581-08-19		Fecha de recibido: