DRA. ZAIDEE NATALY CASTILLO LARRAHONDO
Habilitación: 7636412001-01 - LSST: 0353 de 02/2019
Médico Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Cra 14 # 24-71, B/La pradera, Jamundí - Valle del Cauca
Teléfono : 312 798 2948
zaicastillolh@gmail.com

CERTIFICADO MÉDICO OCUPACIONAL

Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis	Orden Servicio No.
2025-08-29	CALI (Valle del Cauca)	Pre-Ingreso, Osteomuscular	**1432084**

Nombres y Apellidos	Identificación	Sexo
CINDY YAZMIN BUENO ESCOBAR	CC 1130639147	Femenino

Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Talla	Índice Masa Corporal
1988-07-14	37 años	A-	70 kilogramos	167 centimetros	25.1

Dirección Residencia	Teléfonos
CALLE 30 # 120-78, BARRIO CIUDAD PACIFICA UNIDAD AMARANTA TORRE I 402	3136277262

Cargo a desempeñar	Empresa	Empresa Usuaria
APOYO PROFESIONAL	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 2025-08-29, por Telesalud. Para emitir el concepto médico ocupacional se analizaron los siguientes exámenes complementarios:

Exámenes complementarios no realizados.

CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

Pre-Ingreso: Paciente sin restricciones para el cargo a desempeñar.
Osteomuscular: Sin alteración 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.
- Dotar al trabajador de Elementos de Protección Personal adecuados para el riesgo.
- 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:** Biomecánico, Psicosocial.

Se anexan Recomendaciones Médicas para el trabajador.

Firma Especialista

Dra. Zaidee Nataly Castillo Larrahondo
Registro No.: 1062285476
LSST.: 0353/2019

Valide este documento en:
`https://simeonips.com/validar/cmo/68q70ymk-oj76-fq3w-jqag-2t7o2xrg1p3d`
Fecha Impresión: 2025-08-29 17:17:18 470133

DRA. ZAIDEE NATALY CASTILLO LARRAHONDO
Habilitación: 7636412001-01 - LSST: 0353 de 02/2019
Médico Especialista en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo

Cra 14 # 24-71, B/La pradera, Jamundí - Valle del Cauca
Teléfono : 312 798 2948
zaicastillolh@gmail.com

RECOMENDACIONES MÉDICAS PARA EL USUARIO

Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis	Orden Servicio No.
2025-08-29	CALI (Valle del Cauca)	Pre-Ingreso, Osteomuscular	**1432084**

Nombres y Apellidos	Identificación	Sexo
CINDY YAZMIN BUENO ESCOBAR	CC 1130639147	Femenino

Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Talla	Índice Masa Corporal
1988-07-14	37 años	A-	70 kilogramos	167 centimetros	25.1

EPS	ARL	AFP
Sura	Positiva	Porvenir

Cargo a desempeñar	Empresa	Empresa Usuaria
APOYO PROFESIONAL	Persona Natural	Persona Natural



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

Como resultado de la Evaluación Médica Ocupacional, realizada el día 2025-08-29, el médico especialista Dra. Zaidee Nataly Castillo Larrahondo 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.
- Evitar alimentos con elevado contenido de grasa.
- Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana.
- Bajar de peso.
- Procurar una adecuada higiene del sueño.

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.
- Utilizar los EPI (Elementos de Protección Individual) otorgados por la empresa.
- Higiene Postural.
- Participar en el programa de pausas activas definido por la empresa.

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
Dra. Zaidee Nataly Castillo Larrahondo	**Persona Natural**	**CINDY YAZMIN BUENO ESCOBAR**
Registro No.: 1062285476		CC.: 1130639147
LSST: 0353/2019		Fecha de recibido: