



#### DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 26 feb 2025

Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: SEBASTIÁN DAVID GARCÍA GARCÍA

Documento: 1070972338

Edad: 30 Género: MASCULINO

Ciudad: Facatativá

Empresa: PARTICULAR

Cargo:

#### EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Visiometría

#### CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a SEBASTIÁN DAVID GARCÍA GARCÍA con documento de identificación No 1070972338 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

#### RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS DURANTE JORNADA LABORAL.
2. CAPACITACIÓN DE HIGIENE POSTURAL
3. ADECUACIÓN ERGONOMICA 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

SEBASTIÁN DAVID GARCÍA GARCÍA

FIRMA

1070972338