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: 18 jun 2024 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: JUAN CAMILO LONGA MONTAÑO Documento: 1116443393

Edad: 30 Género: MASCULINO Ciudad: no aparece

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 JUAN LONGA con documento de identificación No 1116443393 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

ÉNFASIS OSTEO-MUSCULAR: NORMAL - NO DATOS SUGESTIVOS DE PATOLOGÍA OSTEOMUSCULAR ACTIVA.
OPTOMETRÍA: NORMAL.
AUDIOMETRIA: NORMAL.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. ESTIMULACIÓN MUSCULAR AL INICIO Y AL FINAL DE LA LABOR
2. HIGIENE POSTURAL
3. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
4. RECOMENDACIONES DE CUIDADO PARA LA VOZ:
   - HIDRATACIÓN FRECUENTE
   - EVITAR CAMBIOS BRUSCO DE TEMPERATURA
   - LIMITAR LA INGESTA DE BEBIDAS QUE CONTENGAN ALCOHOL O CAFEÍNA
   - EVITAR COMIDAS PICANTES O MUY CONDIMENTADAS.
   - EJERCICIOS DE VOZ. NO FUMAR
   - EVITAR ENJUAGUES BUCALES CON ALCOHOL.
5. EJERCICIO AERÓBICO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
7. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
8. CONTROL DEL PESO
9. USO ADECUADO DE HERRAMIENTAS
10. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL.

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

SIXTA VIVERO CARRASCAL
REGISTRO MÉDICO NO 55300504
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 583
16 DE FEBRERO DE 2021

Verifica la validez de este certificado

JUAN LONGA
FIRMA TRABAJADOR
1116443393