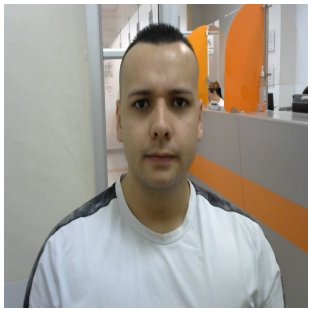
# CONCEPTO MEDICO OCUPACIONAL



PEREIRA - 2025-03-20 - 12:00:00

INFORMACION PERSONAL

**Nombre del paciente**
SANTIAGO MONTOYA

**Tipo documento**
CEDULA DE CIUDADANIA

**Numero documento**
1088344670

**Celular**
3218688724

**Genero**
MASCULINO

**Edad**
27 Años 6 Meses 10 Dias

**Entidad**
PARTICULAR

**Cargo**

## TIPO DE EXAMEN

Ingreso

**ENFASIS**
Osteomuscular

| EPS | ARL | AFP |
|---|---|---|
| SURA | COLMENA | PROTECCION |

## CONCEPTO MEDICO OCUPACIONAL

Apto sin restricciones

## CORRELACIÓN CLÍNICA

Trabajador apto, se puede desempeñar en el cargo asignado ---- el examen medico ocupacional se realizó con todas las medidas de bioseguridad. se utilizaron los elementos de proteccion personal (tapabocas, bata de manga larga, guantes), durante toda la atención.

## RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

Dieta | Ejercicio | Higiene postural

1) REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA AL MENOS 150 MINUTOS POR SEMANA.
2) SE RECOMIENDA USO ADECUADO, DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL, SEGÚN EL RIESGO
3) REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL.
4) EVITAR POSICIÓN PROLONGADA DE PIE O SENTADA, FOMENTANDO ALTERNANCIA POSTURAL.
5) CONTROL ANUAL CON OPTOMETRIA.
6) ESTILOS DE VIDA SALUDABLES, EJERCICIO FISICO COMO MECANISMO PROTECTOR Y PREVENTIVO PARA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y MANEJO DEL ESTRÉS.
7) USO DE BLOQUEADOR SOLAR.

## RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

Educacion en estilo de vida saludable
Induccion y reinduccion en seguridad y salud en el trabajo
Uso de elementos de proteccion personal segun riesgo
Realizacion de pausas activas durante la jornada laboral
Higiene y mecanica postural

## RESTRICCIONES

1. SIN RESTRICCIONES DE PUESTO, HORARIO Y ACTIVIDADES

**SANTIAGO MONTOYA**
**CC 1088344670**

**CLAUDIA JANETH GOMEZ MERCHAN**
**RM 631025-12 - LP SST 2503-19**
**MEDICO ESPECIALISTA SALUD OCUPACIONAL**