

DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 27 / 01 / 2026 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: RAÚL AUGUSTO BECERRA NOVOA Documento: 80767768

Edad: . Género: . Ciudad: .

Empresa: PARTICULAR Cargo: Contratista

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Glicemia cuadro Hemático , Osteomuscular, Audiometría, Visiometría, Fonoaudiología, Perfil lipídico

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Raúl Becerra con documento de identificación No 80767768 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

Proceso pendiente

Basándonos en los resultados obtenidos de la evaluación osteomuscular, certificamos que el paciente presenta un sistema osteomuscular en condiciones óptimas de salud. Esta condición le permite llevar a cabo una variedad de actividades físicas y cotidianas sin restricciones notables y con un riesgo mínimo de lesiones osteomusculares.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONOMICAS
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. EJERCICIO AEROBICO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
7. ALIMENTACIÓN 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

CÉSAR ADOLFO ZAMBRANO MARTÍNEZ
REGISTRO MEDICO NO 1192803570
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL # 3241
13 julio del 2021

Raúl Becerra
FIRMA TRABAJADOR
80767768