Bienestar & Salud Laboral

Nit. 900.844.030-8
Licencia No. 84 del 10-01-2017
Calle 134 # 7-83 cons 233. Bogotá D. C.
www.bsl.com.co



DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 22 ene 2025 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: JOHANNA CAROLINA VILLATE BONILLA Documento: 52230919

Edad: 49 Género: FEMENINO Ciudad: Bogota

Empresa: PARTICULAR Cargo: Auxiliar de enfermería

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Optometría

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Johanna Carolina Villate Bonilla con documento de identificación No 52230919 se considera que es **ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES** para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

ÉNFASIS OSTEO-MUSCULAR: BASÁNDONOS EN LOS RESULTADOS OBTENIDOS DE LA EVALUACIÓN OSTEOMUSCULAR, CERTIFICAMOS QUE EL PACIENTE PRESENTA UN SISTEMA OSTEOMUSCULAR EN ADECUADAS CONDICIONES DE SALUD.
OPTOMETRÍA: NORMAL
AUDIOMETRÍA: NORMAL
ESQUEMA DE VACUNACIÓN COMPLETO SEGÚN PROFESIOGRAMA

RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONÓMICAS
4. TECNICAS DE MANEJO DE ESTRES
5. EJERCICIO AEROBICO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID
EVITAR LOS CONTACTOS ESTRECHOS POR MAS DE 15 MIN SIN TAPABOCAS
USO PERMANENTE DE TAPABOCAS
LIMPIEZA DE PUESTO DE TRABAJO
LAVADO DE MANOS SEGUN TECNICA DE LA OMS
ESQUEMA DE VACUNACION PARA INFECTO CONTAGIOSAS
7. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
8. CONTROL DEL PESO
9. CONTROL VISUAL ANUAL
10. USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL
11. BUEN MANEJO DE HERRAMIENTAS

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

Johanna Carolina Villate Bonilla

FIRMA

52230919

Powered by CamScanner