	RECOMENDACIONES MEDICAS	CÓDIGO: RED-SST-F-037
		VERSIÓN: 01
		VIGENCIA: 3 oct. 2022

APLICA A: RED___ CAC SANTA BARBARA **X** GERIATER ___ GE2 ___

NOMBRE TRABAJADOR: PAOLA ANDREA VASQUEZ GARCIA

CEDULA: 1.113.694.955 **CARGO:** ENFERMERO ASISTENCIAL

TIPO DE EXAMEN REALIZADO: INGRESO X PERIODICO

FECHA DE EXAMEN: 20/01/2025

ENTIDAD CLINICA DE ALTA COMPLEJIDAD SANTA BARBARA

MEDICO: LUCY ANDREA MURILLO MONTENEGRO

COPIA DEL TRABAJADOR

RECOMENDACIONES REALIZADAS POR EL DOCTOR
Se enfatiza en hábitos de vida saludables, realizacion de ejercicio, sugiriendo 5 veces a la semana con 30 minutos de duración, acorde con su estado de salud y capacidad física.
Alimentación balanceada, mantener adecuado control de peso
Se brinda educación en relacion a higiene del sueño
Se dan recomendaciones sobre higiene postural, medidas ergonómicas en relacion a su labor.
Se dan recomendaciones de pausas activas después de dos horas de actividades repetitivas.
Se dan recomendaciones de pausas activas cuando nos encontramos con posturas prolongadas (sentado).
Uso adecuado de EPP en relacion a su labor.
Vigilar esquema de vacunación
REMISION
* Valoración por optometría de su EPS

EL MEDICO HA SUGERIDO INCLUIRLO EN LOS SIGUIENTES PROGRAMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA	VISUAL

Nombre y Firma de recibido:

Nota: Recuerde hacer llegar al área de Seguridad y Salud en el trabajo una copia de la asistencia a la cita, solicitud de terapias, exámenes médicos, entre otros.