

DATOS PERSONALES

Fecha de atención: 24/06/2026

Paciente: EVA YULIS ZAMBRANO DIAZ

Edad: 41

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Visiometría

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a EVA YULIS ZAMBRANO DIAZ con documento de identificación No 1082836855 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

PACIENTE SIN PATOLOGÍA EVIDENTE QUE INTERVENGA EN SU LABOR
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

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.
7. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
8. CONTROL DEL PESO
9. CONTROL VISUAL ANUAL

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

EVA YULIS ZAMBRANO DIAZ
FIRMA
1082836855