## CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

NUM.HISTORIA 30382809 FECHA: 2024-12-10 17:36:16

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

| | | |
|---|---|---|
| **NOMBRE:** MARIA EUGENIA ESCOBAR SALDARRIAGA | **ID:** CC 30382809 | **FECHA DE NACIMIENTO:** 1972-02-09 |
| **EDAD:**53 Años 2 Meses15 Días | **GENERO:** FEMENINO | **ESTADO CIVIL:** SEPARADO |
| **TEL:** 3206976902 | **DIRECCIÓN:** CLL 2 # 11-32 | **LUGAR DE RESIDENCIA:** BELEN DE UMBRIA (RISARALDA) |
| **ENTIDAD:** PARTICULARES | **TIPO DE USUARIO:** PARTICULAR | **ARL:** |

| ENFASIS: | CARGO: | TIPO DE EXAMEN: |
|---|---|---|
| OSTEOMUSCULAR | BACTERIOLOGA | INGRESO |

**EMPRESA SOLICITANTE:**
A QUIEN PUEDA INTERESAR

| PESO: | TALLA: | IMC: |
|---|---|---|
| 94 | 165 | 34,53 |

**REPORTE DE EXÁMENES:**
NO APORTA

**CONCEPTO:**
APTA PARA EL CARGO

**CORRELACION CLINICA:**
PACIENTE FEMENINA DE 52 AÑOS DE EDAD QUIEN ACTUALMENTE NO PRESENTA ENFERMEDAD GENERAL. SIN EVIDENCIA EN ESTA CONSULTA, DE ENFERMEDAD QUE INTERFIERA CON SU ACTIVIDAD LABORAL, POR LO TANTO SE CONSIDERA QUE PUEDE DESEMPEÑAR SU CARGO SIN RESTRICCIONES.

**RESTRICCIONES:**
NINGUNA

**RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE:**

- DIETA ADECUADA, BALANCEADA. MANTENER ADECUADA HIDRATACIÓN.
- REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA AL MÉNOS 150 MINUTOS POR SEMANA.
- CONTROL ANUAL CON OPTOMETRÍA.
- REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL.
- HIGIENE POSTURAL: * NO PERMANEZCA EN LA MISMA POSTURA DURANTE PERIODOS PROLONGADOS. * AL SENTARSE, APOYE COMPLETAMENTE LOS PIES EN EL SUELO. * SIÉNTESE DE FORMA ADECUADA. *,SÍ TRABAJA CON UN ORDENADOR, LA PANTALLA DEBE ESTAR A UNOS 45 CENTÍMETROS DE DISTANCIA.
- PARA LEVANTAR PESO: *AGÁCHESE FLEXIONANDO LAS RODILLAS, CON ESPALDA RECTA Y CABEZA LEVANTADA. * APOYAR LOS PIES EN EL SUELO LIGERAMENTE SEPARADOS. * NO LEVANTE PESO POR ENCIMA DE LA ALTURA DEL PECHO. * HAGA QUE LA CARGA ESTÉ LO MÁS PEGADA AL CUERPO POSIBLE.
- MANEJO PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD.
- USAR MEDIAS COMPRESIVAS (IDEALMENTE HASTA LA CINTURA)
- REALIZAR AUTOEXAMEN DE MAMA CADA MES, CITOLOGÍA CERICOVAGINAL CADA 3 AÑOS.

**RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA:**

- EDUCACIÓN EN ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.
- EDUCACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.
- USO ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL, ELEMENTOS BIOSEGURIDAD.
- SISTEMA VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA VISUAL.
- PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL.
- HIGIENE POSTURAL.

**ORDENES MEDICAS:**
NINGUNA

**CONTROL:**
1 AÑO

**Profesional:** ADRIAN GALLON CARDONA
CC:18610813
**Esp:** MEDICO GENERAL / MEDICO ESPECIALISTA EN SALUD OCUPACIONAL
**RM:** 109407/LPSST:532-22