DRA. ERIKA JOHANA FLÓREZ GRAJALES
Habilitación No. DHS0240403, LSST: 2605-18
Médico Especialista en Salud Ocupacional y Medicina Laboral

Calle 11 # 11-06 Edif. Miraflores Piso 1, Santa Rosa De Cabal - Risaralda
Teléfono : 313 488 2769
medic.deltrabajo@gmail.com

CERTIFICADO MÉDICO OCUPACIONAL

Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis	Orden Servicio No.
2024-03-21	SANTA ROSA DE CABAL (Risaralda)	Pre-Ingreso, Riesgo para COVID-19, Osteomuscular	**1072866**

Nombres y Apellidos	Identificación	Sexo
ALEJANDRA TOBON RAMIREZ	CC 1125804257	Femenino

Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Talla	Índice Masa Corporal
1995-03-23	28 años	O+	110.6 kilogramos	175 centimetros	36.11

Dirección Residencia	Teléfonos
MONSERRATE ALTO mz 2 casa 3	3174981107

Cargo a desempeñar	Empresa	Empresa Usuaria
CONTRATISTA	NIT 103941622422 INDEPENDIENTE	INDEPENDIENTE



(*) Valor registrado según documento de identidad suministrado por el usuario

Certificado emitido de acuerdo con la Evaluación Médica Ocupacional realizada el 2024-03-21. Para emitir el concepto médico ocupacional se analizaron los siguientes exámenes complementarios:

Exámenes complementarios no realizados.

CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

Pre-Ingreso: Condiciones de salud acordes con los requerimientos del perfil del cargo.
Riesgo para COVID-19: Riesgo Comunitario
Osteomuscular: Sin patología osteomuscular aparente

RECOMENDACIONES PARA EL ÁREA DE SST

- Realizar periódicamente todos los exámenes definidos según profesiograma de la empresa.
- Inducción y capacitación periódica, acordes a las funciones y riesgos del cargo.
- Capacitación sobre hábitos y estilos de vida saludable.
- Capacitación en higiene postural.
- Dotar al trabajador de Elementos de Protección Personal adecuados para el riesgo.
- Entregar al trabajador las recomendaciones médicas generadas a partir de la evaluación ocupacional realizada.
- Se recomienda incluir al trabajador en los siguientes **Sistemas de Vigilancia Epidemiológica:** Visual, Auditivo, Respiratorio, Cardiovascular, Biomecánico, Psicosocial, Biológico, Químico.

Se anexan Recomendaciones Médicas para el trabajador.

Firma Especialista
Dra. Erika Johana Flórez Grajales
Registro No.: 1093220846
LSST.: 2605 – 18 MEDICA ESPECIALISTA EN SEGURIDAD Y SAL

Firma del Usuario
ALEJANDRA TOBON RAMIREZ
CC.: 1125804257

Valide este documento en:
https://simeonips.com/validar/cmo/j82lkdze-9d0v-i2q7-70h5-2avoxw3vrq1m
Fecha Impresión: 2024-03-21 11:14:16 622422

DRA. ERIKA JOHANA FLÓREZ GRAJALES
Habilitación No. DHS0240403, LSST: 2605-18
Médico Especialista en Salud Ocupacional y Medicina Laboral

Calle 11 # 11-06 Edif. Miraflores Piso 1, Santa Rosa De Cabal - Risaralda
Teléfono : 313 488 2769
medic.deltrabajo@gmail.com

RECOMENDACIONES MÉDICAS

Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis	Orden Servicio No.
2024-03-21	SANTA ROSA DE CABAL (Risaralda)	Pre-Ingreso, Riesgo para COVID-19, Osteomuscular	**1072866**

Nombres y Apellidos	Identificación	Sexo
ALEJANDRA TOBON RAMIREZ	CC 1125804257	Femenino

Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Talla	Índice Masa Corporal
1995-03-23	28 años	O+	110.6 kilogramos	175 centimetros	36.11

EPS	ARL	AFP
Sanitas	Positiva	Colfondos

Cargo a desempeñar	Empresa	Empresa Usuaria
CONTRATISTA	NIT 103941622422 INDEPENDIENTE	INDEPENDIENTE



(*) Valor registrado según documento de identidad suministrado por el usuario

Como resultado de la Evaluación Médica Ocupacional, realizada el día 2024-03-21, el médico especialista Dra. Erika Johana Flórez Grajales generó las siguientes recomendaciones médicas:

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA

- Beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Incorporar a la dieta diaria, alimentos de todos los grupos.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas.
- Reducir el consumo de sal, embutidos, enlatados y productos de paquete.
- Evitar alimentos con elevado contenido de grasa.
- Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana.
- Bajar de peso.
- Procurar una adecuada higiene del sueño.

RECOMENDACIONES MÉDICAS

- Control visual anual.

RECOMENDACIONES LABORALES DEL USUARIO

- Reportar oportunamente todo incidente o accidente relacionado con el trabajo.
- Cumplir con las normas de Seguridad y Salud en el trabajo establecidas por la empresa.
- Utilizar los EPI (Elementos de Protección Individual) otorgados por la empresa.
- Higiente Postural.
- Participar en el programa de pausas activas definido por la empresa.

La empresa **INDEPENDIENTE** hace entrega de las recomendaciones médicas antes mencionadas y agradece el cumplimiento de las mismas para lograr el cuidado integral de su salud.

Si el médico tratante le entregó alguna remisión a especialista, por favor, gestione la cita con su EPS. La empresa realizará seguimiento a este proceso cuando aplique, de acuerdo con lo definido en el SG-SST (Sistema de Gestión y Seguridad en el Trabajo).

Responsable SG-SST
INDEPENDIENTE

Firma del Usuario
ALEJANDRA TOBON RAMIREZ
CC.: 1125804257
Fecha de recibido: