

CERTIFICADO MÉDICO OCUPACIONAL

Fecha Emisión 2024-01-26	Realizado en CARTAGO (Valle del Cauca)	Tipo Evaluación - Énfasis Pre-Ingreso, Osteomuscular		Orden Servicio No. 1027360	
Nombres y Apellidos MARIA ANGELICA TOLOSA MENDOZA			Identificación CC 1112782885		Sexo Femenino
Fecha Nacimiento 1994-09-10	Edad 29 años	Tipo Sangre - Rh * A+	Peso 98 kilogramos	Talla 159 centímetros	Índice Masa Corporal 38.76
Dirección Residencia TRANSV 19 A D 14 - 22			Teléfonos 3165753874		
Cargo a desempeñar DOCENTE		Empresa Persona Natural		Empresa Usuaría Persona Natural	



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

Certificado emitido de acuerdo con la Evaluación Médica Ocupacional realizada el 2024-01-26. Para emitir el concepto médico ocupacional se analizaron los siguientes exámenes complementarios:

Consulta Por Primera Vez Por Foniatria y Fonoaudiologia (Prueba de Voz) (2024-01-26), Audiometría Tamiz (2024-01-26), Optometría Ocupacional (2024-01-26), Glucosa En Suero, Lcr U Otro Fluido Diferente A Orina (2024-01-26), Perfil Lipídico (2024-01-26)

CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

Pre-Ingreso: Apto para el cargo

Osteomuscular: Sin patología osteomuscular aparente

RECOMENDACIONES PARA EL ÁREA DE SST

- Realizar periódicamente todos los exámenes definidos según profesigramas 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.
- Permitir al trabajador realizar una pausa activa cada 2 horas durante la jornada laboral.
- Complementar esquema de vacunación.
- Dotar al trabajador de Elementos de Protección Personal adecuados para el riesgo.
- Socializar protocolo de bioseguridad definido por la empresa para la prevenir el contagio por Covid-19.
- 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:** Cardiovascular, Biomecánico, Psicosocial.
- Se remite al trabajador para valoración por las siguientes especialidades: Nutrición y dietética, Optometría. ..

Otras Recomendaciones: SE REALIZO ENFASIS EN SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO, CARDIOVASCULAR Y PSICOSOCIAL DENTRO DE LOS PARAMETROS NORMALES

APARENTES BUENAS CONDICIONES GENERALES, PUEDE INICIAR LABOR, DEBE MANTENER HIGIENE POSTURAL, REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DURANTE JORNADA, CORRECTO USO DE PROTECCION PERSONAL SEGUN LABOR, CUMPLIMIENTO DE NORMAS DE SEGURIDAD EMPRESARIAL; REPORTE OPORTUNO DE ACCIDENTES LABORALES O SINTOMAS GENERALES A SU EMPRESA. MANTENER AUTOCUIDADO, HABITOS SALUDABLES, EJERCICIO REGULAR, NO CONSUMO DE LICOR, CIGARRILLO O DROGAS ILICITAS, PROCURAR BUENA CONDICION MENTAL Y FISICA PARA SU TRABAJO; CONTROL PERIODICO PREVENTIVO POR EPS Y CONTROL PERIODICO POR SALUD OCUPACIONAL EMPRESARIAL, CUMPLIMIENTO DE PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD EMPRESARIAL- ESQUEMA DE INMUNIZACION PARA EL PERFIL DE CARGO - SARS COV 2

Se anexan Recomendaciones Médicas para el trabajador.



Firma Especialista

Jorge Hernán Grajales
Registro No.: 76013705
LSST.: 76013705



Firma del Usuario

MARIA ANGELICA TOLOSA MENDOZA
CC.: 1112782885



Valide este documento en:
<https://simeonips.com/validar/cmo/68q70ymk-ojj0-beg3-wrag-2t7o2xrg1p3d>
Fecha Impresión: 2024-01-26 16:28:14 552268

RECOMENDACIONES MÉDICAS

Fecha Emisión 2024-01-26	Realizado en CARTAGO (Valle del Cauca)	Tipo Evaluación - Énfasis Pre-Ingreso, Osteomuscular		Orden Servicio No. 1027360	
Nombres y Apellidos MARIA ANGELICA TOLOSA MENDOZA			Identificación CC 1112782885		Sexo Femenino
Fecha Nacimiento 1994-09-10	Edad 29 años	Tipo Sangre - Rh * A+	Peso 98 kilogramos	Talla 159 centímetros	Índice Masa Corporal 38.76
EPS SOS Comfandi		ARL Sura		AFP Porvenir	
Cargo a desempeñar DOCENTE		Empresa Persona Natural		Empresa Usuaría Persona Natural	



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

Como resultado de la Evaluación Médica Ocupacional, realizada el día 2024-01-26, el médico especialista Jorge Hernán 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.
- Consumir diariamente leche u otro producto lácteo.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras.
- Aumentar ingesta de proteínas.
- Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana.
- Bajar de peso.
- Procurar una adecuada higiene del sueño.

RECOMENDACIONES MÉDICAS

- Control visual anual.
- Cambio de lentes por variación en fórmula.
- Realizar citología anualmente.
- Se sugiere valoración para planificación familiar.
- Realizar mamografía.
- Se remite al trabajador para valoración por las siguientes especialidades: Nutrición y dietética, Optometría. ..

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.
- Higiene Postural.
- Participar en el programa de pausas activas definido por la empresa.
- Reportar oportunamente sintomatología asociada a COVID-19.

Otras Recomendaciones: SE REALIZO ENFASIS EN SISTEMA MUSCULO ESQUELETICO, CARDIOVASCULAR Y PSICOSOCIAL DENTRO DE LOS PARAMETROS NORMALES

APARENTES BUENAS CONDICIONES GENERALES, PUEDE INICIAR LABOR, DEBE MANTENER HIGIENE POSTURAL, REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DURANTE JORNADA, CORRECTO USO DE PROTECCION PERSONAL SEGUN LABOR, CUMPLIMIENTO DE NORMAS DE SEGURIDAD EMPRESARIAL; REPORTE OPORTUNO DE ACCIDENTES LABORALES O SINTOMAS GENERALES A SU EMPRESA. MANTENER AUTOCUIDADO, HABITOS SALUDABLES, EJERCICIO REGULAR, NO CONSUMO DE LICOR, CIGARRILLO O DROGAS ILICITAS, PROCURAR BUENA CONDICION MENTAL Y FISICA PARA SU TRABAJO; CONTROL PERIODICO PREVENTIVO POR EPS Y CONTROL PERIODICO POR SALUD OCUPACIONAL EMPRESARIAL, CUMPLIMIENTO DE PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD EMPRESARIAL- ESQUEMA DE INMUNIZACION PARA EL PERFIL DE CARGO - SARS COV 2

La empresa **Persona Natural** 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

Persona Natural

Firma del Usuario

MARIA ANGELICA TOLOSA MENDOZA

CC.: 1112782885