Fecha Impresión:
27/09/2024 02:30:22 pm

CONCEPTO MÉDICO DE APTITUD LABORAL

DPLaboral CRC Exámenes para Conductores Exámenes Laborales

901019120-8

Entidad Evaluadora: DIAGNOSTICO Y PREVENCION LABORAL S.A.S. **NIT:** 901019120-8 **Teléfono:** 4448326

Código de habilitación: 0526616533 **Correo:** alexbusta@gmail.com **Sede:** ENVIGADO

Fecha del Exámen: 27/09/2024 14:16 Fecha Atención: 27/09/2024 14:10 Tipo(s) de evaluación: Examen Médico Ocupacional de Pre-Ingreso

DATOS PERSONALES



Nombres: JUAN FERNANDO Apellidos: OCHOA AMAYA
Tipo Documento: Cédula de ciudadanía Nro Documento: 98562492
Fecha Nacimiento: 1973-02-14 Edad: 51 años Sexo: Masculino
Dirección: ENVIGADO
Pensiones:

ESTA ORDEN ES PARTICULAR

Cargo: ABOGADO Perfil Biológico: Factores de Riesgo: Medidas de Protección:

CONCEPTO MÉDICO DE APTITUD LABORAL

Concepto CON PATOLOGÍA QUE NO LIMITA EL CARGO

Concepto al Énfasis

ÉNFASIS OSTEOMUSCULAR	SIN HALLAZGOS A LA VALORACIÓN

Recomendaciones para el trabajador

*GAFAS DE USO PERMANENTE.

Cuando trabaje con pantallas de video terminales, tenga en la cuenta las siguientes recomendaciones:

• Sitúarse siempre a, por lo menos, 40 cm. de la pantalla y que la parte superior del monitor esté al frente de los ojos o ligeramente por debajo.

• Cada tres (3) horas de trabajo utilizando computador/tableta/celular, cierre los ojos suavemente e imagine una visión panorámica, como el mar o tal vez un bonito atardecer, durante un minuto.

• Se sugiere evitar mantener mirada sin parpadee cada 5 segundos o cada vez que lo recuerde.

• Aproximadamente cada 20 minutos de trabajo utilizando computador/tableta/celular dirija su mirada, por unos cuantos segundos, a un punto lejano de aproximadamente seis metros y reinicie labores nuevamente.

Al inicio de la jornada laboral hacer ejercicios de calentamiento de la voz y respiratorios:

• Tomar de manera continua pequeños sorbos de agua al clima mientras labora; No debe carraspear; No debe fumar y/o permanecer en ambientes con fumadores o expuestos a humo o contaminantes en general; No exponerse a cambios bruscos de temperatura; No consumir alimentos muy calientes o muy fríos; Disminuir el consumo de alimentos irritantes o picantes; Usar el nivel de voz más bajo posible y evitar gritar; Evitar imitar voces o hablar en sitios ruidosos; Realizar periodos de descanso conversacional durante su jornada laboral; en la vida cotidiana no debe utilizar audífonos de ninguna clase para escuchar música o ver videos

• Si usa diadema con audífono en cada oído, no exceder el volumen.

• Si usa diadema de un sólo audífono o el celular, debe alternar su uso en cada oído cada 30 minutos como máximo Idealmente, luego de terminar la jornada laboral, tener un reposo auditivo y de la voz de 12 horas.

• Utilizar una adecuada higiene postural y mecánica corporal para la realización de su trabajo.

• La silla que utilice debe tener espaldar y si es posible, reposa brazos; además debe permitir una postura adecuada en todo momento

• Conservar postura recta del cuello y la espalda

• Apoyar antebrazos y muñecas en la parte lateral de la silla.

• Apoyar muñecas en el borde del escritorio para labores de digitación y/o escritura

• Implementar el programa empresarial de pausas activas, con actividades de al menos 5 minutos cada (1) hora o 10 minutos cada dos (2) horas

• Es necesario que el puesto de trabajo tenga adecuadas condiciones de iluminación y ventilación, acorde con las exigencias del oficio

• Verificar en el desarrollo del trabajo que las actividades y tareas a realizar no excedan las capacidades físicas y mentales

• Cumplir normas de seguridad vial

• Marcha segura para desplazamientos por escalas, pisos irregulares, zonas públicas

• Utilizar protección auditiva en ambientes ruidosos

Llevar estilos de vida y hábitos de trabajo saludables.

- Mantener el esquema de vacunación actualizado
- Hacer ejercicio cardiovascular de 3 a 6 veces por semana (un total de 150 minutos semanales para mantener el peso actual; o 300 minutos semanales y ojalá sobrepasando los 40 minutos diarios si se busca bajar de peso); algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras

Restricciones para el trabajador

ninguna

Recomendaciones para la Empresa

NINGUNA

Procedimientos Realizados

✔ EXAMEN MÉDICO PREOCUPACIONAL DE INGRESO
✔ AUDIOMETRIA TONAL
✔ VISIOMETRIA
✔ OSTEOMUSCULAR

Recomendaciones Generales

✔ Exámen Periódico Ocupacional
✔ Sistema de Vigilancia Epidemiológica
✔ Uso de E.P.I
✔ Pausas Activas

Tratamiento de Datos

Consentimiento informado del Aspirante o Trabajador:

Autorizo al doctor (a) abajo mencionado a realizar mi examen médico ocupacional registrado en este documento. El doctor (a) abajo mencionado me ha explicado la naturaleza y propósito del examen. He comprendido y he tenido la oportunidad de analizar el propósito, los beneficios, la interpretación, las limitaciones, y riesgos del examen médico a partir de la asesoría brindada. Entiendo que la realización de este examen es voluntaria y que tuve la oportunidad de retirar mi consentimiento en cualquier momento. Fui informado de las medidas para proteger la confidencialidad de mis resultados. Las respuestas dadas por mí en este examen son completas y verídicas. Autorizo al doctor(a) para que suministre a las personas o entidades contempladas en la legislación vigente, la información registrada en este documento, para el buen cumplimiento del sistema de seguridad y salud en el trabajo y para las situaciones contempladas en la misma legislación, igualmente para que remitan la Historia Clínica a la EPS a la cual me encuentro actualmente afiliado. Finalmente manifiesto que he leído y comprendido perfectamente lo anterior y que todos los espacios en blanco han sido completados antes de mi firma y que me encuentro en capacidad de expresar mi consentimiento



PROFESIONAL: DANIELA MARIA OROZCO MORENO

MÉDICO

Licencia: S.O 2023060050521

Especialista en: medicina laboral

Registro: 1140837477

PACIENTE: JUAN FERNANDO OCHOA AMAYA

Documento: Cédula de ciudadanía: 98562492