

Dra. Cielo Ledesma Gomez

Medico y cirujano
Especialista en seguridad y salud en el trabajo
Universidad del Cauca

1.DATOS BASICOS			
FECHA: 06 DE AGOSTO 2026		TIPO DE EXAMEN: INGRESO	
NOMBRES: MARIA PAULA	APELLIDOS : CABRERA ARGOTE		SEXO: FEM
DOCUMENTO DE IDENTIDAD: CEDULA	NO. 1002961097		EDAD: 25 AÑOS
ESTADO CIVIL : SOLTERA	TEL: 3217966489	EPS: ASMET SALUD.	ARL
EMPRESA:RAMA JUDICIAL		CARGO:	
TIPO DE VINCULACION:		ESCOLARIDAD: PROFESIONAL	

El servicio médico ocupacional con la Doctora Cielo Ledesma Gómez Médico especialista en Salud Ocupacional, mediante el examen de aptitud para el cargo y de las funciones correspondientes al mismo, emite que la persona con los datos anteriormente consignados se considera:

2. CONCEPTO				
APTO :	X	APTO CON RECOMENDACIONES	APTO SIN RESTRICCIONES LABORALES	X
NO APTO :		APLAZADO	APTO CON RESTRICCIONES MEDICAS OCUPACIONALES	

OBSERVACIONES: Adulto en buen estado general, sin limitaciones para el normal desempeño de su actividad laboral.

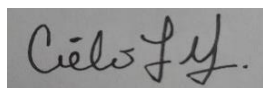
3. RESTRICCIONES MÉDICAS OCUPACIONALES

3.1 SIN RESTRICCIONES	X	3.2 TEMPORAL		3.3 PERMANENTE		3.4 TIEMPO	
-----------------------	---	--------------	--	----------------	--	------------	--

4. RECOMENDACIONES MÉDICAS OCUPACIONALES	
4.1 PARA EL TRABAJADOR:	
Autocuidado - Pausas activas durante la jornada laboral.	X
Conservar hábitos de vida saludable – dieta balanceada, baja en carbohidratos y azúcares simples. – ejercicio regular. Acondicionamiento físico, fortalecimiento muscular.	X
Se recomienda pérdida de peso – Valoración en su EPS con nutricionista para incluir en programa de pérdida de peso.	
Higiene postural y de columna.	X
Cambios frecuentes de sedente a bipedestación por lo menos cada hora.	
Utilizar adecuadamente elementos de protección personal, según el perfil del cargo.	X
Informar oportunamente sobre incidentes y accidentes de trabajo	X
Valoración en su EPS para realizar afinamiento de presión arterial.	
Valoración anual por optometría para actualizar de fórmula de lentes.	
Solicitar valoración por optometría en su EPS para formula de lentes, por disminución de agudeza visual.	
Valoración regular en su EPS para control de lípidos (Colesterol, triglicéridos) Se recomienda dieta baja en grasas y carbohidratos.	
Valoración en su EPS para formula de manejo antiparasitario.	
Valoración en su EPS para manejo de patología osteomuscular	
Mantener y aplicar adecuadamente protocolo de bioseguridad de su empresa	X
4.2 PARA LA EMPRESA	
Mantener puesto de trabajo ergonómico. Educación en ergonomía.	X
Incentivar seguridad y salud en el trabajo.	X
Educación sobre estilos de vida saludable y autocuidado.	X
Educación sobre manejo de cargas, según el riesgo.	

Reubicación laboral.	
Revisión de puesto de trabajo	
Seguimiento de casos por Aseguradora de riesgos laborales (ARL)	

5.CONDICIONES MEDICAS OCUPACIONALES: incluir en sistema de vigilancia epidemiológica:											
Biomecánico		Visual		Auditivo		Cardiovascular		Biológico		Químico	
Psicolaboral		Ergonómico	X	Osteomuscular		Cuidado de la voz		Eléctrico		Nutricional	
										Físico	
										Estrés	



Dra. Cielo Ledesma Gomez

Firma del Trabajador

Médico Especialista en Salud Ocupacional

CC.

RM. 521072 LIC. S.O. 945 /2021

La presente certificación se expide con base en la historia clínica ocupacional del trabajador, la cual tiene carácter confidencial.