Medicina Laboral
Dr. Enrique Zambrano Badillo

Calle 11 # 17-36
Sogamoso, Boyaca
310 8019801
CC 74433397

Impreso con **MedSystem**

Certificado laboral

0000000 - PARTICULAR ALTURAS

Paciente	**MARIA JOSE MONTAÑA SALAMANCA**	Examen	**Ingreso laboral**
CC	1055315445	Fecha	Lun., 26 de may. 2025 07:14h
Nacimiento	12 de oct. 1997		
Ocupación	ALTURAS		

Concepto

Tipo de concepto

Sin restricción para el cargo

Énfasis

Osteomuscular

Trabajo en Alturas

Generación: lun., 26 de may. 2025

Observaciones y/o recomendaciones

RECOMENDACIONES GENERALES CURSO ALTURAS: Capacitación de acuerdo a la actividad a realizar y en hábitos de vida saludable, dieta balanceada y ejercicio periódico, Seguimiento al Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo según la labor, Pausas activas, Higiene Postural, Higiene en el levantamiento de cargas, Uso de equipo apropiado de acuerdo a la actividad y la antropometría individual, Diligenciamiento de ATS pre operacional, Control en EPS (Promoción y prevención), Ejercicios de estiramientos y masajes pre y post actividad, Cuidado respiratorio, Cuidado auditivo y Cuidado visual según exposición y requerimientos, Inclusión en programas de vigilancia epidemiológica según hallazgos, Capacitación en SST, se restringe trabajo en alturas a mujeres embarazadas, menores de edad o estar bajo efectos de alcohol, sustancias psicoactivas, medicación que genere depresión del sistema nerviosos central, estado de enfermedad sintomática de cualquier tipo, malestar general, desaliento, somnolencia, palpitaciones, dolor, agitación, depresión, ansiedad, etc.).

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS: Médico Laboral: Cardiovascular: capacitación de refuerzo en los estilos de vida saludable, controles de riesgo según antecedentes médicos, Osteomuscular: se indica vigilancia del mantenimiento de postura adecuada, capacitación en cuanto a ejercicios de fortalecimiento muscular, riesgo musculoesquelético por la labor, se indica reforzar estándar de ergonomía (Ej. higiene postural, higiene en la manipulación de herramientas y cargas, realización de calistenia pre operacional, sesiones de estiramientos, masajes y reforzamiento muscular)

Audiometría: Se recomienda capacitación en pautas de cuidado auditivo, controles periódicos y vigilancia en el uso de protección auditiva según la exposición.

Agudeza Visual: Se recomienda capacitación en cuidado visual, se sugiere controles optométricos periódicos o según síntomas y vigilancia en el uso de protección óptica.

Colesterol: Controles por grupo etario, capacitación en hábitos dietarios saludables, acudir por resultados para su seguimiento.

Triglicéridos: Controles por grupo etario, capacitación en hábitos dietarios saludables, acudir por resultados para su seguimiento.

Glucosa: Controles por grupo etario, capacitación en hábitos dietarios saludables, acudir por resultados para su seguimiento.

Indicaciones: Controles en EPS por Medicina.
Uso de los elementos de protección personal necesarios para las actividades y los riesgos.
Seguimiento médico más controles con estudios complementarios.
Énfasis permanente en normas de ergonomía para movilidad de extremidades, postura, manipulación de cargas y herramientas, atención permanente a la aparición de síntomas.

Restricciones: No en el momento siguiendo las recomendaciones e indicaciones.

Erasmo Enrique Zambrano Badillo
CC: 74433397
Medico Ocupacional y Prevención de Riesgos Laborales
RM1308/05 - LSO 516 marzo 2024

MARIA JOSE MONTAÑA SALAMANCA
CC: 1055315445
Paciente
* Firma autorizada desde el consentimiento informado