SAFETY FIRST COLOMBIA S.A.S
NIT : 900786245-5
LSST No. 0000 del 00/12/2000

Calle 49F # 81-05, Medellín - Antioquia
Teléfono : 5401680
dbaena@safetyfirst.com.co

CERTIFICADO MÉDICO OCUPACIONAL

Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis	Orden Servicio No.
2025-07-21	MEDELLÍN (Antioquia)	Pre-Ingreso, Osteomuscular	**1398931**

Nombres y Apellidos	Identificación	Sexo
THOMAS MARIN SIERRA	CC 1001014231	Masculino

Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Talla	Índice Masa Corporal
2002-03-29	23 años	O+	67.5 kilogramos	187 centimetros	19.3

Dirección Residencia	Teléfonos
CARRERA84#32-61	3006831733

Cargo a desempeñar	Empresa	Empresa Usuaria
ARQUITECTO	Persona Natural	Persona Natural



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

Certificado emitido de acuerdo con la Evaluación Médica Ocupacional realizada el 2025-07-21. 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.
Osteomuscular: Sin patología osteomuscular aparente

RECOMENDACIONES PARA LA EMPRESA

- 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 anexan Recomendaciones Médicas para el trabajador.

Firma Especialista

Dra. MARIA ALEJANDRA PADILLA HERNANDEZ
Registro No.: 1047447221
LSST.: 2022060008633

Firma del Usuario

THOMAS MARIN SIERRA
CC.: 1001014231

Valide este documento en:
`https://simeonips.com/validar/cmo/7gdkwv2x-39v0-2f2g-2j7i-la4oy56qzm8p`
Fecha Impresión: 2025-07-21 15:09:45 928200

RECOMENDACIONES MÉDICAS PARA EL USUARIO

Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis	Orden Servicio No.
2025-07-21	MEDELLÍN (Antioquia)	Pre-Ingreso, Osteomuscular	**1398931**

Nombres y Apellidos	Identificación	Sexo
THOMAS MARIN SIERRA	CC 1001014231	Masculino

Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Talla	Índice Masa Corporal
2002-03-29	23 años	O+	67.5 kilogramos	187 centimetros	19.3

EPS	ARL	AFP
Sura	- Otro -	Colpensiones

Cargo a desempeñar	Empresa	Empresa Usuaria
ARQUITECTO	Persona Natural	Persona Natural



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

Como resultado de la Evaluación Médica Ocupacional, realizada el día 2025-07-21, el médico especialista Dra. MARIA ALEJANDRA PADILLA HERNANDEZ 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.
- Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana.
- Procurar una adecuada higiene del sueño.
- Lavar las manos frecuentemente usando agua y jabón y frotando de 20 a 30 segundos.

RECOMENDACIONES MÉDICAS

- Control visual anual.

RECOMENDACIONES LABORALES PARA EL 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 RECOMIENDAN ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, CUIDAR ALIMENTACION CON DIETA NORMOCALORICA, EVITAR INGESTA DE GRASAS SATURADAS, MANTENER LA SALUD Y UN PESO EQUILIBRADO REALIZANDO ACTIVIDAD FISICA COMO EJERCICIOS O CAMINATAS MINIMO 30 MINUTOS, AL MENOS 4 VECES A LA SEMANA, REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DE 5 MINUTOS CADA DOS HORAS.

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).

Emitido por	Entregado por	Recibido por
Dra. MARIA ALEJANDRA PADILLA HERNANDEZ	**Persona Natural**	**THOMAS MARIN SIERRA**
Registro No.: 1047447221		CC.: 1001014231
LSST: 2022060008633		Fecha de recibido: