Nit. 900.844.030-8
Licencia No. 64 del 10-01-2017
Calle 134 # 7-83 cons 233, Bogotá D. C.
www.bsl.com.co



## DATOS PERSONALES

Fecha de Atención: 13 feb 2024 Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: EMILIG ZULAY CASTRO GUTIERREZ Documento: 1076624128

Edad: 29 Género: FEMENINO Ciudad: Cajicá

Empresa: PARTICULAR Cargo:

## EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Visiometría

## CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a EMILIG ZULAY CASTRO GUTIERREZ con documento de identificación No 1076624128 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

## CONCLUSIONES OCUPACIONALES

ÉNFASIS OSTEO-MUSCULAR: NORMAL - NO DATOS SUGESTIVOS DE PATOLOGÍA OSTEO-MUSCULAR ACTIVA.
OPTOMETRÍA: NORMAL.
AUDIOMETRIA: NORMAL.

## RECOMENDACIONES GENERALES

1. PAUSAS ACTIVAS
2. HIGIENE POSTURAL
3. MEDIDAS ERGONOMICAS
4. TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS
5. EJERCICIO AEROBICO
6. MANTENER MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD PARA COVID.
USO DE TAPABOCAS CUANDO SEA REQUERIDO
LIMPIEZA DE PUESTO DE TRABAJO
LAVADO DE MANOS SEGÚN TECNICA DE LA OMS
7. ALIMENTACIÓN BALANCEADA
8. CONTROL DEL PESO
9. CONTROL VISUAL ANUAL

## SALUD FÍSICA Y MENTAL

A no ser que presentes una restricción médica realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.
Consume alimentos variados, incluyendo frutas y verduras
Reduce el consumo de sal, grasas saturadas y el azúcar
Mantén una buena hidratación bebiendo suficiente agua
Sigue una rutina y organiza tu tiempo en el trabajo, familia, estudio, cuidado personal y hobbies.
Reduce la exposición a noticias negativas
Mantén el contacto social vía telefónica - virtual o de forma presencial teniendo en cuenta las medidas de bioseguridad
Mantén hábitos de sueño

SIXTA VIVERO CARRASCAL
REGISTRO MÉDICO NO 55300504
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 583
16 DE FEBRERO DE 2021

Verifica la validez de este certificado

EMILIG ZULAY CASTRO GUTIERREZ
FIRMA TRABAJADOR
1076624128