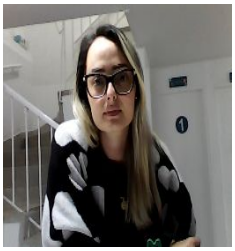
Ips Firmedica
Nit: 901296322
Dirección: Calle 48 #65-42
Teléfono: 5017655
Email: ipsfirmedica@gmail.com

Información General

N° ingreso	**49742**	**Fecha Impresión**	2026-06-10
Fecha Ingreso	2026-06-10 07:31:03	**Nombre**	KARINA PUERTA RESTREPO
CC	1128469032	**Sede**	IPS FIRMEDICA
Ocupación	Profesional Social	**Tipo de Examen**	PRE - INGRESO
Fecha Nacimiento	1988-09-22	**Edad**	37 años
Dirección	BRR ROBLEDO CLL 76 BB 86C 28	**Teléfono**	3105311522
Estado Civil	Soltero(a)	**N° Hijos**	0
Fecha Salida	2026-06-10 08:04:48	**Nombre Acompañante**	EL USUARIO ASISTE A LA EVALUACIÓN SIN ACOMPAÑANTE
Grupo sanguíneo / RH	AB+		
Empresa Contratante	INDEPENDIENTE		
Nit Empresa Contratante	1234567899	**A.E. Empresa Contratante**	Actividades de juegos de destreza, habilidad, conocimiento y fuerza
Departamento	ANTIOQUIA		



Certificación de Aptitud - PRE - INGRESO

SIN RESTRICCIONES PARA EL CARGO A DESEMPEÑAR

Concepto de acuerdo al énfasis

OSTEOMUSCULAR	NO CASO

Recomendaciones Generales

- Hábitos nutricionales saludables
- Utilización de EPP Elementos de Protección personal de acuerdo al cargo
- Ejercicio regular 3 veces / semana
- Realización de pruebas complementarias ↓

Recomendaciones Especificas Trabajador

CONTINUAR CON CONTROLES MÉDICOS PERIÓDICOS. MANTENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE (ALIMENTACIÓN BALANCEADA, HIDRATACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR). CUMPLIR CON EL USO ADECUADO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL (EPP). RESPETAR LAS NORMAS DE SEGURIDAD Y LOS PROTOCOLOS DE LA EMPRESA. MANTENER UNA ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO: 6-8 HORAS SIN LUCES ENCENDIDAS. EVITAR CONSUMO DE ALCOHOL O SUSTANCIAS PSICOACTIVAS ANTES Y DURANTE LA JORNADA LABORAL. REALIZAR PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL. REPORTAR CUALQUIER SÍNTOMA O MALESTAR OPORTUNAMENTE AL ÁREA DE SALUD OCUPACIONAL. - Hacer ejercicio cardiovascular de 3 a 6 veces por semana; 300 minutos semanales y ojalá sobrepasando los 40 minutos diarios sí se busca bajar de peso; algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras.

Recomendaciones Especificas Empresa

Incluir en programas de vigilancia de acuerdo a los riesgos laborales prioritarios para el cargo definidos en la matriz de riesgos de la empresa.

Enfasis en el examen del sistema osteomuscular

En el Evaluación Médica Ocupacional realizado se hizo una completa revisión de su sistema osteomuscular, extremidades y columna, buscando patologías o secuelas de estas que pudieran constituir un riesgo aumentado para la realización de las actividades de su trabajo habitual, o de aquellas que impliquen posturas forzadas o movimientos repetitivos. Cualquier alteración significativa encontrada se ampliará en el Certificado Médico, con el objeto de definir su estado, implicaciones ocupacionales o la necesidad de tratamiento.

CERTIFICO QUE NO HE OMITIDO INFORMACIÓN ACERCA DE MI ESTADO DE SALUD, TODO ES VERÍDICO Y PUEDE SER CONFIRMADO

CC. 73.211.582

Profesional: HAROLD ANTONIO JARABA BASSA
CC: 73211852
Registro médico:
Licencia N°: 73329

Firma del trabajador: KARINA PUERTA RESTREPO
CC 1128469032