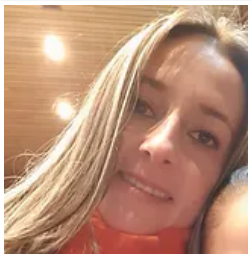
Bienestar & Salud Laboral

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: 5 mar 2024
Tipo de Consulta: Examen Médico Ocupacional de Ingreso

Paciente: PAOLA ANDREA CAÑÓN RUÍZ
Documento: 52705049

Edad: 44 Género: FEMENINO
Ciudad: no aparece

Empresa: PARTICULAR
Cargo: Contratista

EXÁMENES REALIZADOS

Examen Médico Osteomuscular, Audiometría, Optometría

CONCEPTO EVALUACIÓN MÉDICA

ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES

De acuerdo al examen ocupacional realizado a Paola Cañón con documento de identificación No 52705049 se considera que es ELEGIBLE PARA EL CARGO SIN RECOMENDACIONES LABORALES para desempeñar la ocupación del cargo descrito

CONCLUSIONES OCUPACIONALES

.CCC:NORMAL,CP:NORMAL,ABDOMEN:NORMAL,GU:NO SEEXPLORAN , EXTREMIDADES:NORMALES, REFLEJOS PRESENTES ,COLUMNA VERTEBRAL:NO ESCOLIOSIS,NO LORDOSIS,NO CIFOSIS , SNC:NO DEFICIT NEUROLOGICO.

RECOMENDACIONES GENERALES

1.- HIGIENE POSTURAL.
2-.DIETA EN RICA EN PROTEINA Y BAJA EN GRASAS
3- BUEN USO DE IMPLEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL
4- REALIZAR PAUSAS ACTIVAS

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

JUAN JOSE REATIGA
REGISTRO MEDICO NO 14791
LICENCIA SALUD OCUPACIONAL 460
6 DE JULIO DE 2020

Verifica la validez de este certificado

Paola Cañón

FIRMA TRABAJADOR

52705049