



SIGMA OCUPACIONAL SAS

NIT : 901102991-0

LSST No. 1804 del 03/11/2017

Cra 32A # 24-77 B/Atvernia, Tuluá - Valle del Cauca

Teléfono : 3206039168 - 2343555

sigmaocupacional@gmail.com

RECOMENDACIONES MÉDICO LABORALES

Fecha Emisión	Realizado en	Tipo Evaluación - Énfasis		Orden Servicio No.
2021-10-14	TULUÁ (Valle del Cauca)	Pre-Ingreso, Osteomuscular		552961
Nombres y Apellidos		Identificación		Sexo
SANDRA MILENA RODRIGUEZ MEJIA		CC 29873253		Femenino
Fecha Nacimiento	Edad	Tipo Sangre - Rh *	Peso	Índice Masa Corporal
1977-12-04	43 años	O+	58 kilogramos	22.72
EPS	ARL		Talla	AFP
SOS	- No Recuerda -		157 centímetros	Porvenir
Cargo a desempeñar	Empresa Contratante		Empresa Usaria	
CONSULTORA	Persona Natural		Persona Natural	



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

Como resultado de la Evaluación Médica Ocupacional, realizada el día 2021-10-14, el médico Dr. Omar Andrés Aguirre Rivera, especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo, generó las siguientes recomendaciones médicas:

Restricciones Médicas: Sin Restricciones.

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 LABORALES DEL 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.
- Distanciamiento físico de mínimo 1 metro para evitar contagio por COVID-19.
- Reportar oportunamente sintomatología asociada a COVID-19.

Otras Recomendaciones: PREVENTIVO: USO EPP, HIGIENE POSTURAL, PAUSAS ACTIVAS, ADECUADO MANEJO DE CARGAS, HABITOS DE VIDA SALUDABLE

La empresa **Persona Natural** hace entrega de las recomendaciones médicas antes mencionadas y agradece el cumplimiento de 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).

Responsable SG-SST
Persona Natural

Firma del Usuario
SANDRA MILENA RODRIGUEZ MEJIA
CC.: 29873253
Fecha de recibido:



SIGMA OCUPACIONAL SAS

NIT : 901102991-0

LSST No. 1804 del 03/11/2017

Cra 32A # 24-77 B/Avenia, Tuluá - Valle del Cauca

Teléfono : 3206039168 - 2343555

sigmoccupacional@gmail.com

CERTIFICADO MÉDICO OCUPACIONAL

Fecha Emisión Realizado en
2021-10-14 TULUÁ (Valle del Cauca)

Nombres y Apellidos

SANDRA MILENA RODRIGUEZ MEJIA

Fecha Nacimiento

1977-12-04

Edad

43 años

Tipo Sangre - Rh *

O+

Dirección Residencia

CLLE 13 N 25 B 04 BARRIO LA GRACIELA

Cargo a desempeñar

CONSULTORA

Empresa Contratante

Persona Natural

Tipo Evaluación - Énfasis

Pre-Ingreso, Osteomuscular

Identificación

CC 29873253

Talla

157 centímetros

Telefonos

3222131924

Orden Servicio No.

552961

Sexo

Femenino

Índice Masa Corporal

22.72

Empresa Usaria

Persona Natural



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

Certificado emitido de acuerdo con la Evaluación Médica Ocupacional realizada el 2021-10-14. 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

Restricciones Médicas: Sin Restricciones

RECOMENDACIONES PARA EL ÁREA DE SST

- 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.
- Permitir al trabajador realizar una pausa activa cada 2 horas durante la jornada laboral.
- Dotar al trabajador de Elementos de Protección Personal adecuados para el riesgo.
- Socializar protocolo de bioseguridad definido por la empresa para la prevenir el contagio por Covid-19.
- **Control Médico en 12 meses..**
- Se recomienda incluir al trabajador en los siguientes **Sistemas de Vigilancia Epidemiológica:** Biomecánico.

Otras Recomendaciones: APTA PARA LA LABOR, NO RESTRICCIONES

Se anexa documento con Recomendaciones Medico Laborales para el trabajador.

Firma Especialista

Dr. Omar Andrés Aguirre Rivera

Registro No.: 76-4298/07

LSST.: 1216/12

Firma del Usuario

SANDRA MILENA RODRIGUEZ MEJIA

CC.: 29873253