



## CERTIFICADO MEDICO OCUPACIONAL

Fecha Emisión	2018-08-16	Orden Servicio No.	167358
Tipo Evaluación	Pre-Ingreso		
Énfasis en	Osteomuscular		
Realizado en	CALI (Valle del Cauca)		



### IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJADOR

Nombres y Apellidos	GISSELLE ANDREA ARCOS ORTIZ	Identificación	CC 1144028350
Fecha Nacimiento	1989-08-19(28 años)	Sexo	Femenino
Dirección Residencia	KRA 85 D NO 48-56	Teléfonos	4884793

### INFORMACIÓN LABORAL ACTUAL

Cargo a desempeñar	COORDINADORA DE TRANSPORTE
Empresa Contratante	TRANSPORTES ESPECIALES Y LOGISTICA GOLD SERVICE S.A.S.
Empresa Usaria	TRANSPORTES ESPECIALES Y LOGISTICA GOLD SERVICE S.A.S.

### EXÁMENES COMPLEMENTARIOS

<b>EXÁMENES PARACLINICOS</b>	
1   Optometría Ocupacional	Fecha Examen 2018-08-16 09:35:09
<b>EXÁMENES LABORATORIO</b>	
Exámenes NO solicitados	
<b>VACUNACIÓN</b>	
Exámenes NO solicitados	

### CONCEPTO MÉDICO OCUPACIONAL

Aptitud para el examen de Pre-Ingreso	Apto para el cargo con patología(s) que NO interfieren
Aptitud Osteomuscular	Sin patología osteomuscular aparente
Recomendaciones Específicas	<ul style="list-style-type: none"><li>-Uso estricto y adecuado del EPP que le suministren, acorde con los factores de riesgo a los que se encuentre expuesto.</li><li>-Control visual y auditivo anual en su EPS.</li><li>-Citología anual en su EPS.</li><li>-Autoexamen de mamas cada dos meses.</li><li>-Control por Nutrición y Dietética en su EPS.</li><li>-Evitar permanecer mucho tiempo en la misma postura (máximo 2 horas).</li><li>-Debe hacer las pausas activas que tenga programadas el empleador.</li><li>-Aplicar buenas prácticas higiénicas para la manipulación, preparación y distribución de alimentos.</li></ul>

### RECOMENDACIONES Y OBSERVACIONES

<p>Se recomienda incluir al trabajador en los siguientes <b>Sistemas de Vigilancia Epidemiológica</b>: Visual, Auditivo</p> <p>Se remite al trabajador para valoración en su EPS por parte de las siguientes especialidades: Nutrición y dietética. .</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Cumplir estrictamente con los protocolos de seguridad y salud en el trabajo que tenga establecidos la empresa.</li><li>2- Participar en las actividades de formación y capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo.</li><li>3- Revisar cuidadosamente, antes de usarlo, el EPP que le suministren, y si detecta alguna alteración o anomalía de su estructura o funcionamiento, debe abstenerse de usarlos e informar de inmediato al jefe de seguridad o a su jefe inmediato.</li><li>4- Participar de forma directa en la verificación de las condiciones de seguridad de las áreas de trabajo, de los EPP y de los protocolos de seguridad, (se trata de ser garantes de su propia seguridad).</li><li>5- Mantener espacios de trabajo seguros.</li></ol> <p>-ADOPTAR Y FOMENTAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (es voluntario), entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-(1) Practicar un deporte o Realizar ejercicios físicos al aire libre diariamente (caminar y realizar flexo-extensión general), además se recomienda,</li><li>-(2) Dieta baja harinas, en sal, y en grasas (ESPECIALMENTE LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL Y TODO TIPO DE FRITURAS), y evitando o suspendiendo el consumo de arroz, pan, pastas y todo tipo de productos (comidas y/o bebidas) que contengan azúcar, panela, miel y la comida chatarra.</li><li>-(3) Disminuir la porción (cantidad) de alimentos a consumir en cada ración diaria.</li><li>-(4) Bajar de peso. .</li></ul>
--