



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 Usuaria	TRANSPORTES ESPECIALES Y LOGISTICA GOLD SERVICE S.A.S.

EXÁMENES COMPLEMENTARIOS

EXÁMENES PARACLÍNICOS		Fecha Examen	2018-08-16 09:35:09
1	Optometría Ocupacional		
EXÁMENES LABORATORIO			
Exámenes NO solicitados			
VACUNACIÓN			
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"> -Uso estricto y adecuado del EPP que le suministren, acorde con los factores de riesgo a los que se encuentre expuesto. -Control visual y auditivo anual en su EPS. -Citología anual en su EPS. -Autoexamen de mamas cada dos meses. -Control por Nutrición y Dietética en su EPS. -Evitar permanecer mucho tiempo en la misma postura (máximo 2 horas). -Debe hacer las pausas activas que tenga programadas el empleador. -Aplicar buenas prácticas higiénicas para la manipulación, preparación y distribución de alimentos.

RECOMENDACIONES Y OBSERVACIONES

Se recomienda incluir al trabajador en los siguientes **Sistemas de Vigilancia Epidemiológica:** Visual, Auditivo

Se remite al trabajador para valoración en su EPS por parte de las siguientes especialidades: Nutrición y dietética. .

1- Cumplir estrictamente con los protocolos de seguridad y salud en el trabajo que tenga establecidos la empresa.

2- Participar en las actividades de formación y capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo.

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.

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).

5- Mantener espacios de trabajo seguros.

-ADOPTAR Y FOMENTAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES (es voluntario), entre ellos:

-(1) Practicar un deporte o Realizar ejercicios físicos al aire libre diariamente (caminar y realizar flexo-extensión general), además se recomienda, -(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.

-(3) Disminuir la porción (cantidad) de alimentos a consumir en cada ración diaria.

-(4) Bajar de peso. .