


**CERTIFICADO LABORAL**  
**EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL DE INGRESO CON**  
**ENFASIS OSTEOMUSCULAR**



**Fecha:** 08/Abr/2025, **Hora:** 00:00:00 a.m.  
**Apellido:** MEJIA TIRADO  
**Tipo Doc:** CC  
**Direccion:** CL 35# 52-79 PERPETUO SOCORRO  
**Estado Civil:** UNION LIBRE

**Nro Identidad:** 1063301145  
**EPS:** E.P.S SURA

**HC:** # 58499  
**Nombre:** FERNAN JAVIER  
**Sexo:** Masculino   
**ARL:** ARL SURA

**Edad:** 29 años  
**Rh:** O+  
**Nacim:** 28/Oct/1995  
**AFP:** SOCIEDAD ADMINISTRADORA DE FONDOS DE PENSIONES Y CESANTIAS PORVENIR S.A

**Empresa:** INDEPENDIENTE, **Emp. Usuaría:** INDEPENDIENTE  
**Cargo:** CONDUCTOR  
**Peso:** 74 Kg **Estatura:** 167 Cm **IMC:** 26.5 **Jornada Laboral:** DIURNA

**Ciudad:** ANTIOQUIA - MEDELLÍN

EXAMEN OCUPACIONAL

Exámenes Realizados

AUDIOMETRIA TAMIZ	EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL DE INGRESO- ÉNFAIS OSTEOMUSCULAR	PRUEBA PSICOSENSOMETRICA, PLAN ESTRATÉGICO DE SEGURIDAD VIAL	OPTOMETRIA
-------------------	---	---	------------

Concepto

APTO PARA EL CARGO  
APTO PARA CONDUCTOR.

Recomendaciones Empresa

Recomendaciones

S.V.E.

Estilo de Vida Saludable

\* PRACTICAR Y CONSERVAR AUTOCUIDADO Y ESTILOS DE VIDA  
SALUDABLE

Medicas

Laborales

\* CAPACITAR EN TECNICA ADECUADA PARA MANEJO DE CARGAS  
ACORDES CON SU CARGO Y RIESGO

Otras: EL PACIENTE EN MENCIÓN HA SIDO EVALUADO Y CONSIDERADO APTO PARA REALIZAR TAREAS QUE IMPLIQUEN ESFUERZO FÍSICO, EN ESTES EXAMEN REALIZADO SE HIZO UNA REVISIÓN COMPLETA DEL SISTEMA OSTEOMUSCULAR, EXTREMIDADES Y COLUMNA BUSCANDO PATOLOGÍAS O SECUELAS QUE PUEDAN CONSTITUIR UN RIESGO AUMENTADO PARA LA REALIZACIÓN DE SUS ACTIVIDADES O DE AQUELLAS QUE IMPLIQUEN POSTURAS FORZADAS O MOVIMIENTOS REPETITIVOS, NO SE HAN DETECTADO RESTRICCIONES OSTEOMUSCULARES U OTRAS CONDICIONES QUE LIMITEN SU CAPACIDAD PARA DESEMPEÑAR SUS FUNCIONES DE MANERA SEGURA Y EFECTIVA.

APTITUD FÍSICA:

- OSTEOMUSCULAR: APTO PARA REALIZAR TAREAS QUE IMPLIQUEN ESFUERZO FÍSICO.

ESTE CERTIFICADO ACREDITA SU EXPERIENCIA, HABILIDADES Y APTITUD FÍSICA EN EL CARGO  
HISTORIA CLÍNICA Y CONCEPTO EMITIDO BAJO LAS RESOLUCIONES 2346 DEL 2007 Y 1918 DEL 2009 RECOMENDACIONES GENERALES:.

Observaciones

- OSTEOMUSCULARES:
1. MANTÉN UNA BUENA POSTURA: EVITA CURVATURAS Y MANTÉN UNA POSTURA ERGUIDA.
  2. REALIZA ESTIRAMIENTOS: ANTES Y DESPUÉS DE TRABAJAR, ESTIRA TUS MÚSCULOS PARA EVITAR LESIONES.
  3. TOMA DESCANSOS: CADA HORA, LEVÁNTATE Y MUÉVETE DURANTE UNOS MINUTOS.
  4. FORTALECE TUS MÚSCULOS: REALIZA EJERCICIOS PARA FORTALECER TUS MÚSCULOS, ESPECIALMENTE EN LA ESPALDA Y HOMBROS.
  5. EVITA SOBRECARGAR: NO LEVANTES OBJETOS PESADOS SIN AYUDA Y EVITA MOVIMIENTOS BRUSCOS.

- AUDITIVAS:
1. PROTEGE TUS OÍDOS: USA PROTECTORES AUDITIVOS EN ENTORNOS RUIDOSOS.
  2. MANTÉN UN VOLUMEN SEGURO: EVITA ESCUCHAR MÚSICA A UN VOLUMEN ALTO DURANTE PERÍODOS PROLONGADOS.
  3. REALIZA CHEQUEOS: HAZ CHEQUEOS AUDITIVOS REGULARES PARA DETECTAR PROBLEMAS TEMPRANO.
  4. EVITA RUIDOS FUERTES: EVITA EXPOSICIÓN A RUIDOS FUERTES SIN PROTECCIÓN.
  5. MANTÉN UNA BUENA HIGIENE: LIMPIA TUS OÍDOS REGULARMENTE PARA EVITAR INFECCIONES.

- VISUALES:
1. REALIZA PAUSAS VISUALES: CADA 20 MINUTOS, MIRA ALGO LEJANO DURANTE 20 SEGUNDOS.
  2. AJUSTA LA ILUMINACIÓN: ASEGÚRATE DE QUE LA ILUMINACIÓN SEA ADECUADA PARA TU TRABAJO.
  3. USA LENTES CORRECTIVOS: SI NECESITAS LENTES, ÚSALOS CORRECTAMENTE.
  4. EVITA LA FATIGA VISUAL: NO TRABAJES DURANTE PERÍODOS PROLONGADOS SIN DESCANSO.
  5. REALIZA CHEQUEOS: HAZ CHEQUEOS VISUALES REGULARES PARA DETECTAR PROBLEMAS TEMPRANO.

Cumpliendo con la normatividad vigente del artículo 10 de la resolución 2346 del 2007 y la resolución 1111 del 2017 al ítem 3.1.4. En atención al Examen Médico Ocupacional que le fue realizado por **IPS CENTRAL MEDICAL GROUP SAS**. Como proveedor de evaluaciones ocupacionales, en el marco del sistema de Gestión de la seguridad y Salud en el trabajo, en el presente documento le hacemos entrega de las recomendaciones médicas emitidas por el Médico Especialista en seguridad y salud en el trabajo, las cuales, agradecemos acoger y gestionar en su entidad de salud, según corresponda.

Calle 33 # 74b-130 Laureles-Medellin/celular-wasatp 3122956986/fijo directo 604-7770280



**MEDICO DOS ORTIZ ROMARIO**  
MEDICO OCUPACIONAL  
**Lic. de S.O #:** 0404-22-05-2014  
**Registro #:** R.15 LR 24 FOLIO 0770-0003

FERNAN JAVIER MEJIA TIRADO  
CC 1063301145

