

**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 Nro Identidad: 1063301145  
Direccion: CL 35# 52-79 PERPETUO SOCORRO  
Estado Civil: UNION LIBRE 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. Usuaria: INDEPENDIENTE  
Cargo: CONDUCTOR  
Peso: 74 Kg Estatura: 167 Cm IMC: 26.5 Jornada Laboral: DIURNA

Ciudad: ANTIOQUIA - MEDELLÍN

**EXAMEN OCUPACIONAL**

**Examenes Realizados**

AUDIOMETRIA TAMIZ	EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL DE INGRESO- ÉNFASIS 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 MENCION HA SIDO EVALUADO Y CONSIDERADO APTO PARA REALIZAR TAREAS QUE IMPLIQUEN ESFUERZO FÍSICO, EN ESTES EXAMEN REALIZADO SE HIZO UNA REVISION COMPLETA DEL SISTEMA OSTEOMUSCULAR, EXTREMIDADES Y COLUMNA BUSCANDO PATOLOGIAS O SECUELAS QUE PUEDAN CONSTITUIR UN RIESGO AUMENTADO PARA LA REALIZACION 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.

APITUD FÍSICA:

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

ESTE CERTIFICADO ACREDITA SU EXPERIENCIA, HABILIDADES Y APTITUD FÍSICA EN EL CARGO  
HISTORIA CLINICA 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 Medico Ocupacional que 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 medicas emitidas por el Medico 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

