

Motivo de consulta: INGRESO OSTEOMUSCULAR

Fecha de consulta: 01/08/2024

Información paciente

Empresa: TRANSPORTES Y LOGISTICA MULTINACIONAL S.A.S

Empresa en misión:

Nombre completo: RIGOBERTO JIMENEZ ADARBE

Identificación: CC: 15327109

Responsable: El mismo paciente

Acompañante: Ninguno

Cargo: CONDUCTOR

Fecha nacimiento: 19/03/1973

Edad: 51

Genero: Masculino

Estado civil: Casado

Escolaridad:

Teléfono: 3116670047

Dirección: Antioquia, Bello, AV 41 B # 62 103

Nº hijos: 1

ARL: Seguros Bolivar

EPS: EPS Sura

AFP: Colpensiones



Exámenes analizados

- AUDIOMETRÍA .
- EXAMEN PSICOTÉCNICO OCUPACIONAL.
- Psicosensométrico.
- VISIOMETRÍA.

Concepto de aptitud

Apto con recomendaciones.

Anexo

EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL INGRESO CON OSTEOMUSCULAR. APTO CON RECOMENDACIONES PARA EL CARGO CONDUCTOR.

SE RECOMIENDA CITA POR MEDICINA GENERAL PARA CONTROL DE EXCESO DE CALORIAS.

RECOMENDACIONES GENERALES:

USAR LENTES PARA VISIÓN CERCANA, EVALUACIÓN POR OPTOMETRÍA ANUAL.

USO DE CORRECCIÓN ÓPTICA PARA DEFECTO VISUAL.

SI LABORA A LA INTEMPERIE RECUERDE USAR PROTECTOR SOLAR, GORRA Y MONOGAFAS CON FILTRO UV

LAS EVALUACIONES MÉDICAS OCUPACIONALES (INGRESO, PERIÓDICA Y DE EGRESO) LAS DEBE REALIZAR EL EMPLEADOR PÚBLICO Y PRIVADO EN FORMA OBLIGATORIA. (ARTÍCULO 3 RESOLUCIÓN 0312 DEL 13 DE FEBRERO DE 2019 DEL MINISTERIO DE TRABAJO)

INGRESO A LOS SISTEMAS DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA DE ACUERDO A RIESGOS EVIDENCIADOS EN LA MATRIZ DE PELIGROS DE LA EMPRESA

CUMPLIR CON LAS NORMAS DE HIGIENE POSTURAL:

VERIFICACIÓN DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS DEL PUESTO DE TRABAJO.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ANTES DE COMENZAR A LABORAR, ADOPTAR BUENAS POSTURAS, NO EXCEDER LEVANTAMIENTO DE PESO ESTIPULADO EN LA LEGISLACIÓN VIGENTE, UTILIZAR TÉCNICAS ADECUADAS EN EL MANEJO DE CARGAS SI SE VA A MANIPULAR LA CARGA MANUALMENTE, ROTACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO SI LA TAREA A REALIZAR ES DEMASIADO PESADA.

PAUSAS ACTIVAS DURANTE LA JORNADA LABORAL, CADA 2 HORAS POR 5 MINUTOS, CON ÉNFASIS EN ESTIRAMIENTO Y DESCANSO DE LAS ZONAS CORPORALES INVOLUCRADAS.

ADECUADA INDUCCIÓN POR PARTE DEL EMPLEADOR EN LAS NORMAS DE HIGIENE POSTURAL Y PAUSAS ACTIVAS.



EN CUANTO A TRABAJO ESTÁTICO: VERIFICACIÓN DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS DEL PUESTO DE TRABAJO.

EVITAR LAS TAREAS REPETITIVAS PROGRAMANDO CICLOS DE TRABAJO SUPERIORES A 30 SEGUNDOS Y NO REPETIR EL MISMO MOVIMIENTO DURANTE MÁS DEL 50% DE LA DURACIÓN DEL CICLO DE TRABAJO.

RIESGO CARDIOVASCULAR:

HÁBITOS SALUDABLES: NUTRICIÓN BALANCEADA QUE INCLUYA: FRUTAS (VERDURAS, PROTEÍNAS), AGUA; REGULANDO EL CONSUMO DE HARINAS (NO MÁS DE DOS HARINAS EN LA MISMA COMIDA), GRASAS, AZUCARES, DERIVADOS LÁCTEOS Y EJERCICIO FÍSICO 150 MINUTOS A LA SEMANA DE UNA DURACIÓN NO MENOR A 30 MINUTOS POR SESIÓN.

REALIZAR CONTROLES PREVENTIVOS: MÉDICOS EN EPS, REALIZAR PARACLINICOS CONTROL CADA 12 MESES, NO USO DE TABACO, CONTROL ADECUADO DE PESO, ESTAR PENDIENTE DE SIGNOS DE ALARMA DOLOR EN PECHO, DISNEA DE ESFUERZOS, CEFALEA QUE NO MEJORE CON USO DE ACETAMINOFÉN, EDEMAS LOCALIZADOS, ENTRE OTROS.

DURANTE LA JORNADA LABORAL

HACER USO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL QUE LE BRINDE LA EMPRESA DEACUERDO CON EL RIESGO DE LA LABORAL, INSTRUIR EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y LESIONES, BUEN USO DE LOS ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL, REPORTAR LAS CONDICIONES DE TRABAJO QUE PUEDEN SER GENERADORAS DE ACCIDENTES LABORALES Y REPORTAR TODO INCIDENTE Y/O ACCIDENTE DE TRABAJO Y APLICAR EN FORMA CORRECTA LAS NORMAS DE SEGURIDAD.

MANTENER EL LUGAR DE TRABAJO EN ORDEN Y ASEO.

EN CUANTO A RIESGO PSICOSOCIAL:

PLANIFICAR ADECUADAMENTE LAS TAREAS QUE HAN DE REALIZARSE DE FORMA QUE SE REDUZCAN LOS PICOS DE TRABAJO, DISPONER DE TRABAJADORES FLOTANTES QUE PUEDAN CUBRIR LAS TAREAS EN LOS PERÍODOS DE BAJAS O EN SITUACIONES ESPECIALES DE MAYOR CARGA DE TRABAJO, PLANIFICAR CON LOS TRABAJADORES UN PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA PARA QUE ESTÉN AL DÍA DE TODOS LOS ASPECTOS REQUERIDOS POR LAS NORMAS Y LEGISLACIÓN, FACILITAR LA COMPATIBILIDAD DE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL, ADECUAR LA CANTIDAD DE TRABAJO AL TIEMPO QUE DURA LA JORNADA LABORAL, REALIZAR ACTIVIDADES LUDICAS DE INTEGRACIÓN.

SALUD VISUAL Y AUDITIVA:

REVISIÓN PERIÓDICA PARA VERIFICAR EL ESTADO DE LA SALUD VISUAL Y AUDITIVA, EL CUAL DEBE ESTAR ACORDE A LAS EXIGENCIAS LABORALES.

SE INFORMA AL PACIENTE QUE DEBE MANTENER UNA BUENA SALUD E HIGIENE VISUAL Y AUDITIVA, MEJORAR HÁBITOS EN EL PUESTO DE TRABAJO COMO UNA BUENA Y ADECUADA ILUMINACIÓN.

USO DE IMPLEMENTO DE SEGURIDAD PERSONAL, AUDÍFONOS SI LO REQUIERE, LENTES OFTALMOLÓGICOS QUE CORRIJAN SU DEFICIENCIA VISUAL SI LO REQUIERE.

REALIZAR PAUSAS ACTIVAS MIRANDO A DISTANCIAS CONTRARIAS A LAS HABITUALES, NO AUTO-MEDICARSE SI PRESENTA ALGÚN TRAUMA O MOLESTIA OCULAR.

CONSULTA POR OPTOMETRIA PERIÓDICAMENTE CADA AÑO

Recomendaciones generales

- Usar adecuadamente los elementos de protección personal.
- Hábitos de vida saludable: dieta balanceada y ejercicio diario por 30 minutos.
- Adecuada higiene postural.
- Seguir el manual vigente de higiene y seguridad industrial de la empresa.
- Reportar todo accidente o incidente que ocurra en el trabajo.
- Reportar las condiciones de trabajo que puedan ser generadoras de accidentes laborales.



ALEJANDRA ZAPATA M.

ALEJANDRA ZAPATA MORALES

Profesión: Medico especialista en seguridad y salud en el trabajo
universidad ces

Registro: REG MED 1128423700 / RES.2023060353091

Aspirante o trabajador

RIGOBERTO JIMENEZ ADARBE

Identificación: CC: 15327109