



ALMAVIDSALUD  
Bienestar construido para su empresa

ALMAVID SALUD S.A.S.

Nit. 900910289-0

Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado

Tel: 3220501

## INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

**Tipo certificación:** Ingreso ☐ Periódico ☒ Retiro ☐ Post incapacidad ☐ Caso ocupacional ☐  
Control ☐ Reubicación ☐ Ingreso al SVE ☐ Trabajo en alturas ☐

### DATOS DEL PACIENTE

Fecha **23/06/2021 10:07:00** Empresa **COOPERATIVA DE TRANSPORTADORES SAN ANTONIO - COOTRASANA - COO**

Nombre **REINALDO DE JESUS VILLADA MONTOYA**

Cargo **OPERADOR DE CONDUCCION**

Doc. Identidad **CC 18505343**



### SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA PERIODICA CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR  
VISIOMETRIAS  
AUDIOMETRIA CLINICA  
EVALUACIÓN PSICOSENSOMÉTRICA

### EXAMENES

Visión adecuada con corrección óptica, Audición alterada que no limita para su ocupación

### LABORATORIOS

GLICEMIA - Normal

### CONCEPTO

Presenta una alteración que debe ser evaluada en su entidad de salud  
NO presenta restricciones


Refiere condición osteotendinosa del hombro derecho en amenuo analgésico por su eps, por la cual se encuentra reubicado según refiere el trabajador, en cargo de conductor de servicios especiales, cargo en el cual cumple con las recomendaciones de sus médicos tratantes, conduce por 40 minutos am, y 40 minutos pem, sin actividades repetitivas de los hombros ni manipulación de cargas.  
prueba psicosensoométrica normal.

### RESTRICCIONES LABORALES

Ninguna

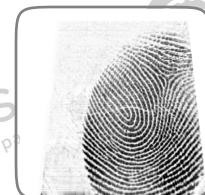
  
Christian Eduardo Echavarría Botero  
Médico especialista en Salud Ocupacional  
Registro médico 5-3133-09  
Licencia S.O 123713

CHRISTIAN EDUARDO ECHAVARRÍA BOTERO  
Medico especialista en en Salud Ocupacional  
Registro médico 5-3133-09  
Licencia S.O 123713



Trabajador: REINALDO DE JESUS VILLADA  
CC: 18505343

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica



ALMAVIDSALUD  
Bienestar construido para su empresa

ALMAVID SALUD S.A.S.

Nit. 900910289 - 0

Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado

Tel: 3220501

## INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

### RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Recuerde que estas recomendaciones delegan al trabajador una responsabilidad específica para que las realice, gestione y notifique; se tratan de acciones encaminadas a mejorar sus condiciones de salud y el debido proceso para la revisión de su caso. Estas recomendaciones y su ejecución hacen parte de las responsabilidades de los trabajadores según el Decreto Único Sector Trabajo:

- uso de lentes correctores de forma permanente
- Presenta una alteración auditiva leve/ s. Por ahora, No le genera ningún tipo de restricción laboral, sin cambios relevantes con respecto a audiometrias anteriores.
- Se recomienda valoración auditiva con otorrinolaringología en su EPS para evaluación, control y tratamiento
- En la vida cotidiana debe evitar el uso de audífonos para escuchar música, películas, videos, etc. y debe usar protección auditiva en eventos públicos
- Debe recibir capacitación en señales preventivas y de peligro; y en lo relacionado con su labor que por esta condición de salud pueda generar accidentalidad o poner en riesgo su integridad y la de terceros
- Seguimiento en su eps por condición osteotendinosa, del hombro derecho.


### RECOMENDACIONES GENERALES

Según la normatividad nacional vigente, se recuerda que el concepto médico ocupacional NO reemplaza en ningún momento la certificación emitida para conducción vehicular; la cual debe realizarse en un Centro de reconocimiento de conductores autorizado, con la periodicidad establecida según tipo de vehículo, razón de uso del mismo y la edad de la persona.

- Suministrar los elementos de protección personal necesarios para realizar su trabajo de manera segura
- Uso adecuado de los elementos de protección personal
- Si va en motocicleta, se deben usar los elementos de protección anti fricción como casco, chaqueta, rodilleras, botas; para lograr disminuir el impacto en el caso de tener un incidente o colisión
- Verificar el estado del vehículo antes de comenzar cobertura de rutas y de ser el caso, reportar inmediatamente el deterioro o el daño
- Si va en vehículo de cuatro ruedas utilizar siempre el cinturón de seguridad
- Cumplir siempre las normas de seguridad vial y respetar los límites de velocidad establecidos
- No conducir si hay fatiga o somnolencia (descanse un poco y reinicie labores)
- Conducir atento y no utilizar manos libres, el celular ni ningún tipo de equipo digital mientras conduce
- Hacer estiramientos musculares antes/después de la jornada laboral
- Realizar una marcha segura para los desplazamientos por escalas, pisos irregulares, zonas comunes, zonas públicas, etc.
- Realizar capacitación en higiene corporal adecuada para movilizar cargas (cargue/descargue/agarre), y para realizar las demás tareas de su ocupación. (Por ejemplo: separar y doblar rodillas para agacharse, manteniendo la espalda recta, con la carga pegada al cuerpo y levantarse lentamente, entre otras...)
- Utilizar ayuda mecánica cuando sea necesaria para evitar sobrepasar los límites de peso para manipulación individual de cargas
- Velar por la seguridad propia y la de las demás personas
- Implementar el programa empresarial de pausas activas, con actividades de al menos 5 minutos cada (1) hora o 10 minutos cada dos (2) horas
- Verificar de manera continua en el desarrollo del trabajo que las actividades y tareas a realizar no excedan las capacidades físicas y mentales
- Las mujeres no deben movilizar cargas desde el piso superiores a 10 Kg., o 20 Kg sobre hombros o espalda; Y los hombres no deben movilizar cargas desde el piso superiores a 25 Kg., o 50 Kg sobre hombros o espalda
- Informar oportunamente al personal encargado de talento humano, algún cambio en el estado de salud y consultar a tiempo en la EPS
- Trabajar atento y nunca laborar bajo efectos del licor y/o sustancias psicoactivas
- Si permanece mucho tiempo de pies, se recomienda utilizar medias de gradiente de presión leve (8-15 mmHg), para ayudarle a la circulación de los miembros inferiores y evitar, o mejorar, las varices de las piernas
- Llevar estilos de vida y hábitos de trabajo saludables

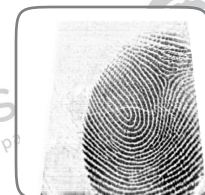
  
Christian Eduardo Echavarría Botero  
Médico especialista en Salud Ocupacional  
Registro médico 5-3133-09  
Licencia S.O 123713

CHRISTIAN EDUARDO ECHAVARRIA BOTERO  
Medico especialista en en Salud Ocupacional  
Registro médico 5-3133-09  
Licencia S.O 123713



Trabajador: REINALDO DE JESUS VILLADA  
CC: 18505343

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica





ALMAVIDSALUD  
Bienestar construido para su empresa

ALMAVID SALUD S.A.S.

Nit. 900910289 - 0

Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado

Tel: 3220501

## INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

### En la vida cotidiana:

- Buscar vivir en armonía y tranquilidad con sus seres queridos
- Dormir bien (idealmente, de 6 a 8 horas diarias)
- Alimentarse adecuadamente dentro de lo posible y evitar períodos de ayuno prolongados
- Mantener el esquema de vacunación actualizado
- Hacer ejercicio cardiovascular de 3 a 6 veces por semana (un total de 150 minutos semanales para mantener el peso actual; o 300 minutos semanales y ojalá sobrepasando los 40 minutos diarios si se busca bajar de peso); algunos ejercicios pueden ser montar en bicicleta, natación, hidroaeróbicos, caminatas, trotar, entre otras
- Mantener el peso corporal en rangos adecuados y específicamente la cintura por debajo de 88 centímetros si es mujer o por debajo de 94 centímetros si es hombre; Ésto va directamente relacionado con la prevención de la aparición de enfermedades vasculares a 10 años
- Usar diariamente el bloqueador solar (mínimo de 30 SFP - factor de protección solar -)
- Así sea socialmente aceptado, evite el abuso de la ingesta de licor
- Si eres mujer, recuerda realizar el auto examen de mamas una vez al mes (idealmente, una semana después de que se haya ido la menstruación); A partir de los 21 años y anualmente hasta los 69 - si ya ha iniciado la vida sexual - solicitar y realizar la citología vaginal en la entidad de salud; Luego de los 50 años - y cada año - solicitar y realizar la mamografía bilateral en la entidad de salud
- Si eres hombre, recuerda realizar el auto examen testicular, cada semana, al orinar o al ducharse; A partir de los 45 años - y anualmente hasta los 75 años - solicitar y realizar el examen de la próstata en la entidad de salud

### Recomendaciones Generales frente al COVID 19

- Conocer las líneas de atención establecidas por las autoridades locales de salud de su municipio, para informar y notificar los posibles casos respiratorios presentados por sus trabajadores, usuarios y consumidores.
- Los trabajadores que tienen contacto con usuarios, consumidores y público en general, así como a las personas de servicios generales, que adelantan labores de limpieza y desinfección deben contar con elementos de protección personal (tapabocas y guantes) y dar las instrucciones para el correcto uso.
- Revisar y reforzar los protocolos de limpieza y desinfección del establecimiento y elementos como computadores, teclados, teléfonos, datafonos, estanterías y demás superficies.
- Contar con el almacenamiento y suministro permanente de agua para consumo humano, para las actividades de lavado de manos, limpieza, desinfección de áreas y demás elementos propios de la actividad.
- Aumentar frecuencia de recolección de residuos sólidos del establecimiento y áreas de baños.
- Garantizar en los baños públicos en el área de lavado de manos, jabón líquido y toallas desechables. - Disponer de dispensadores de gel antibacterial en el ingreso al establecimiento para el uso de trabajadores, usuarios y consumidores.
- Todos los establecimientos deben implementar medidas de control de ingreso de usuarios y consumidores, para evitar que supere el aforo máximo y se cumpla con lo establecido de 2 metros de distancia entre usuario y usuario.
- Establecer una estrategia de información que permita a usuarios, consumidores y visitantes conocer las medidas de prevención frente al COVID-19.
- En caso que un trabajador, usuario o consumidor presente cuadro respiratorio, infórmele las líneas de atención establecidos por la autoridad de salud de su municipio y guarde el aislamiento definido.
- Implementar las medidas de prevención y mitigación del COVID-19 en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, de acuerdo con lo definido por el Ministerio de Trabajo.

### PROGRAMA DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA

Visual ☐ Auditivo ☐ Respiratorio ☐ Cardiovascular ☐ Psicosocial ☐ Ergonómico ☐ Otros ☐

### REMISIÓN

SI ☐ NO ☒ ARL

SI ☐ NO ☒ EPS

SI ☐ NO ☒

CONSIDERACIONES LEGALES RELATIVAS A LOS EXAMENES DE CONTROL PERIÓDICO: Las Resoluciones 2346 del 11 de julio de 2007 y 1918 de Junio 5 de 2009 del Ministerio de la Protección Social (actualmente Ministerios de Trabajo y de Salud y Protección Social) reglamenta

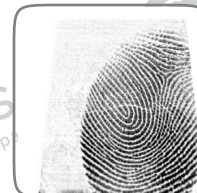
  
Christian Eduardo Echavarría Botero  
Médico especialista en Salud Ocupacional  
Registro médico 5-3133-09  
Licencia S.O 123713

CHRISTIAN EDUARDO ECHAVARRÍA BOTERO  
Médico especialista en Salud Ocupacional  
Registro médico 5-3133-09  
Licencia S.O 123713



Trabajador: REINALDO DE JESÚS VILLADA  
CC: 18505343

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica



ALMAVIDSALUD  
Bienestar construido para su empresa

**ALMAVID SALUD S.A.S.**

Nit. 900910289 - 0

Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado

Tel: 3220501

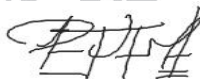
## INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

la práctica de las evaluaciones médicas de control periódico con el objeto de monitorear la exposición a los factores de riesgo ocupacional e identificar posibles alteraciones temporales, permanentes o agravamiento del estado de salud del trabajador, ocasionadas por la labor o por el medio ambiente de trabajo, y para detectar precozmente enfermedades de origen común, con el fin de establecer un manejo preventivo. También establece que la Empresa solo puede conocer el CERTIFICADO MÉDICO DE CONTROL PERIODICO del aspirante. Los documentos completos de la Historia Clínica Ocupacional están sometidos a reserva profesional y quedan bajo nuestra guarda y custodia, acorde con lo establecido en la Resolución 1918 de Junio 5 de 2009 y el trabajador puede obtener una copia de ellos cuando lo requiera, entendiéndose que hacen parte integral de su historial médico.

Los resultados fueron consignados en una historia clínica ocupacional que reposará en nuestra IPS.

  
Christian Eduardo Echavarría Botero  
Médico especialista en Salud Ocupacional  
Registro médico 5-3133-09  
Licencia S.O 123713

CHRISTIAN EDUARDO ECHAVARRÍA BOTERO  
Médico especialista en Salud Ocupacional  
Registro médico 5-3133-09  
Licencia S.O 123713



Trabajador: REINALDO DE JESUS VILLADA  
CC: 18505343

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica