



ALMAVIDSALUD  
Bienestar construido para su empresa

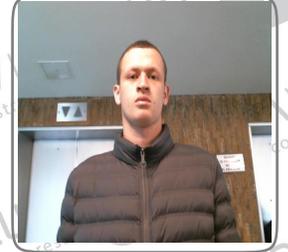
**ALMAVID SALUD S.A.S.**  
Nit. 900910289-0  
Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado  
Tel: 3220501

### 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 **04/01/2024 09:23:00** Empresa **HISESA S.A.S. / UNIÓN TEMPORAL OUTSOURCING G.I.A.F**  
Nombre **JOSE FERNANDO MAZO JARAMILLO** Edad **25 Años**  
Cargo **MANTENIMIENTO** Doc. Identidad **CC 1017259463**



#### SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR

#### EXAMENES

#### LABORATORIOS

#### CONCEPTO

NO presenta restricciones

#### RESTRICCIONES LABORALES

Ninguno.

#### RECOMENDACIONES ESPECIFICAS

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:

- Se recomienda continuar seguimiento en su eps por medico general, al igual que la toma de medicacion ordenada para medicacion de base, no le genera restricciones.
- Presenta alteración en la agudeza visual , Debe usar los lentes de corrección visual de acuerdo a lo indicado por su optómetra tratante (es necesario para evitar accidentes, cansancio visual y la progresión de su enfermedad)
- Debe solicitar Cita anual por optometría en su EPS para evaluación, control y tratamiento

Vanessa Valenzuela Franco  
Médica Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo  
Registro médico: 1152192121  
Licencia SO: 2023060046408

Trabajador: JOSE FERNANDO MAZO JARAMILLO  
CC: 1017259463

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica

Vanessa Valenzuela Franco  
Médica Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo  
Registro médico: 1152192121  
Licencia SO: 2023060046408

Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado Teléfono: 3220501  
Email: info@almavidosalud.com



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 GENERALES

- Suministrar los elementos de protección personal necesarios para realizar el trabajo de manera segura
- Verificar los implementos de protección personal antes de comenzar la jornada laboral y de ser el caso, reportar al coordinador el deterioro o daño de los sistemas individuales o colectivos de prevención y protección.
- Velar por la seguridad propia y la de sus compañeros durante realización de tareas conjuntas de trabajo.
- Es necesario que el puesto de trabajo tenga adecuadas condiciones de iluminación y ventilación, acorde con las exigencias del oficio.
- Cumplir todos los procedimientos de salud y seguridad en el trabajo establecidos por el empleador
- Utilizar protección auditiva en ambientes ruidosos y según indicaciones del área SST de empresa.
- 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:.)
- Implementar el programa empresarial de pausas activas, con actividades de al menos 5 minutos cada (1) hora o 10 minutos cada dos (2) horas o según políticas SST de empresa.
- Verificar de manera continua en el desarrollo del trabajo que las actividades y tareas a realizar no excedan las capacidades físicas y mentales
- Hacer estiramientos musculares antes y después de la jornada laboral haciendo énfasis en los segmentos articulares de mas uso según su actividad laboral.
- En ambientes donde se evidencie presencia de material particulado, humo, pintura, solventes, químicos y/o vapores, se debe fomentar el uso de la protección respiratoria, teniendo en la cuenta la necesidad de una capacitación y entrenamiento del uso adecuado de la misma
- Cumplir normas de seguridad vial de la empresa y realizar una marcha segura para los desplazamientos por escalas, pisos irregulares, zonas comunes, zonas públicas, etc.
- 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.
- Cuando sea necesario sobrepasar los límites de peso para manipulación individual de cargas se debe utilizar ayuda mecánica o reportar dicha novedad al área SST de empresa para que se tomen según sus políticas SST, las medidas necesarias para ello
- Capacitación y entrenamiento adecuado previo a la realización de trabajos mayores a 1,5 metros de altura; al igual que la respectiva certificación de aptitud para alturas.
- 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
- Llevar estilos de vida y hábitos de trabajo saludables.
- 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.

Vanessa Valenzuela Franco  
Médica Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo  
Registro médico: 1152192121  
Licencia SO: 2023060046408

Vanessa Valenzuela Franco  
Médica Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Registro médico: 1152192121  
Licencia SO: 2023060046408

Trabajador: JOSE FERNANDO MAZO JARAMILLO  
CC: 1017259463

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

#### 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 INGRESO: 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) reglamentan la práctica y contenido de las evaluaciones médicas ocupacionales de ingreso, con el objeto de determinar la existencia de restricciones para el trabajo a desempeñar, acorde con los requerimientos definidos por el empleador en el perfil del cargo. También establece que la Empresa solo puede conocer el CERTIFICADO MÉDICO DE INGRESO del aspirante. Los documentos completos de la Historia Clínica Ocupacional están sometidos a reserva profesional y quedan bajo nuestra guarda y custodia, según 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.

Vanessa Valenzuela Franco  
Médica Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo  
Registro médico: 1152192121  
Licencia SO: 2023060046408

Vanessa Valenzuela Franco  
Médica Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Registro médico: 1152192121  
Licencia SO: 2023060046408

Trabajador: JOSE FERNANDO MAZO JARAMILLO  
CC: 1017259463

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica

Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado Teléfono: 3220501  
Email: info@almavidosalud.com