



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

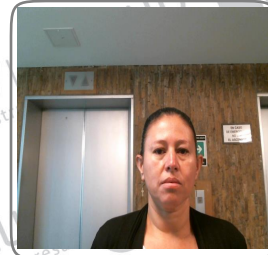
Fecha **03/01/2024 09:42:00** Empresa **HIESA S.A.S. / UNIÓN TEMPORAL OUTSOURCING G.I.A.F**

Nombre **LUZ ADIELA SILVA POSADA**

Edad **44 Años**

Cargo **SERVICIOS GENERALES**

Doc. Identidad **CC 21816254**



SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEOMUSCULAR

EXAMENES

LABORATORIOS

CREATININA EN SUERO, ORINA Y OTROS LAB - Normal
COLORACION GRAM Y LECTURA PARA CUALQUIER MUESTRA - Normal
EXAMEN DIRECTO PARA HONGOS KOH - Normal
COPROLOGICO - Normal

CONCEPTO

NO presenta restricciones
Manipulador de alimentos. Sin 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:

- Debe usar los lentes de corrección visual de forma permanente (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

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

Luz Adela S

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

Trabajador: LUZ ADIELA SILVA POSADA
CC: 21816254

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica

Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado Teléfono: 3220501

Email: info@almavidsalud.com

Página 1 de 3



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 altitud; 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.
- Hábitos higiénicos sanitarios:
 - Conservar las uñas cortas, limpias y sin esmalte; Mantener el pelo limpio, bien recogido y usar el gorro o la cofia, Usar el uniforme limpio y ordenado, éste se debe cambiar periódicamente; Evitar sentarse en superficies sucias o contaminadas (piso, suelo, aceras) mientras esté usando el uniforme de trabajo; No usar anillos, relojes, pulseras, aretes, piercing, collares ni accesorios en general; Lavarse las manos frecuentemente

Vanessa Valenzuela

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

LUZ ADIELA S

Trabajador: LUZ ADIELA SILVA POSADA
CC: 21816254

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica



ALMAVIDA SALUD
Bienestar construido para su empresa

ALMAVIDA SALUD S.A.S.

Nit. 900910289 - 0

Dirección: Calle 53 C Sur 43 - 74 Envigado

Tel: 3220501

INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

cuando manipule alimentos; Secarse las manos con toallas desechables o secador de corriente de aire; Abstenerse de comer en las secciones de procesos o materias primas; Permanecer callado mientras manipula alimentos; Privarse de fumar en las áreas de procesamiento de alimentos; Taparse la boca sobre el hombro al estornudar o toser y luego lavarse las manos; Lavarse las manos después de ir al baño; Recoger los utensilios de mesas y las sobras de alimentos rápida y oportunamente; No manejar dinero (billetes, monedas) mientras está manipulando alimentos.

- Antes de usar cualquier equipo, herramienta o instalación, verificar que estén en buenas condiciones y de ser el caso, reportar al coordinador el deterioro o el daño
- Suministrar los elementos de protección personal necesarios para realizar su trabajo de manera segura
- Uso adecuado de los elementos de protección personal
- Capacitación y entrenamiento en higiene y en el manejo sanitario de alimentos
- Se recomienda la implementación en todas las tareas de buenas prácticas de manufactura para el manejo de los alimentos
- Reportar oportunamente cualquier tipo de alteración gastrointestinal (vómito, enfermedad diarreica); alteraciones respiratorias (resfriado, gripe, infección en la faringe, la laringe, las amígdalas); alteración dermatológica (piel, uñas, cuero cabelludo); conjuntivitis u otitis
- Evitar cambios bruscos de temperatura
- Implementar el programa empresarial de pausas activas, con actividades de al menos 5 minutos cada hora o 10 minutos cada dos (2) horas
- Es necesario que el puesto de trabajo tenga adecuadas condiciones de iluminación y ventilación, acorde con las exigencias del oficio
- Utilizar protección auditiva en ambientes ruidosos
- 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
- Realizar capacitación en higiene postural adecuada y utilizar una adecuada mecánica corporal para movilizar cargas y para realizar las demás tareas de su ocupación
- 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
- Llevar estilos de vida y hábitos de trabajo saludables
- 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.

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, entendiendo que hacen parte integral de su historial médico.

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

Vanessa Valenzuela

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

LUZ ADIELA S

Trabajador: LUZ ADIELA SILVA POSADA
CC: 21816254

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad



Captura Biométrica