



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

<b>Tipo certificación:</b>	Ingreso <input checked="" type="checkbox"/>	Periódico <input type="checkbox"/>	Retiro <input type="checkbox"/>	Post incapacidad <input type="checkbox"/>	Caso ocupacional <input type="checkbox"/>
Control <input type="checkbox"/>	Reubicación <input type="checkbox"/>	Ingreso al SVE <input type="checkbox"/>	Trabajo en alturas <input type="checkbox"/>		

#### DATOS DEL PACIENTE

Fecha **02/01/2024 12:38:00** Empresa **HISESA S.A.S. / UNIÓN TEMPORAL OUTSOURCING G.I.A.F**

Nombre **MARIA NORBELY GIRALDO CASTAÑO** Edad **48 Años**

Cargo **SERVICIOS GENERALES** Doc. Identidad **CC 43605905**



#### SE REALIZARON LOS SIGUIENTES EXAMENES

EVALUACION MEDICA DE INGRESO CON ENFASIS EN OSTEO muscular

#### EXAMENES

#### LABORATORIOS

COLORACION GRAM Y LECTURA PARA CUALQUIER MUESTRA - Normal

EXAMEN DIRECTO PARA HONGOS KOH - Normal

COPROLOGICO - Normal

#### CONCEPTO

NO presenta restricciones

SIN RESTRICCIONES PARA SU LABOR.

SIN RESTRICCIONES PARA MANIPULACION DE ALIMENTOS.

#### RESTRICCIONES LABORALES

SIN RESTRICCIONES PARA SU LABOR.

SIN RESTRICCIONES PARA MANIPULACION DE ALIMENTOS.

#### 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:

Ricardo Mejía Vélez  
Médico especialista en Medicina del Trabajo y Laboral  
Registro medico: 5-1594  
Licencia en Salud Ocupacional: 002139

Ricardo Mejía Vélez  
Médico especialista en Medicina del Trabajo y  
Laboral  
Registro medico: 5-1594  
Licencia en Salud Ocupacional: 002139

Trabajador: **MARIA NORBELY GIRALDO**  
CC: **43605905**

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

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

Email: [info@almavidsalud.com](mailto:info@almavidsalud.com)



Captura Biometrítica

## INFORME MÉDICO OCUPACIONAL DE APTITUD

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.

### RECOMENDACIONES GENERALES

#### 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 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.



Ricardo Mejía Vélez  
Médico especialista en Medicina del Trabajo y Laboral  
Registro medico: 5-1594  
Licencia en Salud Ocupacional: 002139

Ricardo Mejía Vélez  
Médico especialista en Medicina del Trabajo y  
Laboral  
Registro medico: 5-1594  
Licencia en Salud Ocupacional: 002139

Trabajador: MARIA NORBELY GIRALDO

CC: 43605905

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

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

Email: info@almavidsalud.com



Captura Biometrítica



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 EPIDEMIOLOGICA

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.

  
Ricardo Mejia Vélez  
Médico especialista en Medicina del Trabajo y Laboral  
Registro medico: 5-1594  
Licencia en Salud Ocupacional: 002139

Ricardo Mejia Vélez  
Médico especialista en Medicina del Trabajo y  
Laboral  
Registro medico: 5-1594  
Licencia en Salud Ocupacional: 002139

Trabajador: MARIA NORBELY GIRALDO

CC: 43605905

Declaro que todos los datos registrados corresponden a la verdad

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



Captura Biometrítica