



CONCEPTO DE RECOMENDACIONES MEDICO LABORALES

DE : DEPARTAMENTO DE SALUD OCUPACIONAL COSMITET

PARA: RECURSOS HUMANOS
SECRETARIA DE EDUCACION DE PEREIRA

FECHA: 30 de Diciembre del 2015

| |
|---|
| NOMBRE DEL TRABAJADOR/A: JUAN CARLOS BOHORQUEZ |
| IDENTIFICACIÓN: CC 10.272.550 |
| INSTITUCION EDUCATIVA: IE COMUNITARIO CERRITOS |
| Trabajador valorado en esta dependencia. Una vez revisada la historia clínica y realizada la valoración por medicina laboral se recomienda tener en cuenta el siguiente concepto como parte de las acciones en salud ocupacional por parte del empleador. <ol style="list-style-type: none">1. No debe realizar actividades que impliquen: caminatas por terreno pendiente o irregular, o inclinado, saltar, trotar o ejercicios o deportes de impacto o de choque.2. Restringir el manejo de cargas aplicadas sobre su plano vertical, acuclillarse o arrodillarse.3. Realizar cambios de posición de sedente a bipeda constantemente evitando permanecer por más de una (1) hora en la misma posición.4. Realizar pausas activas de manera periódica durante la jornada laboral, es decir, pausas de 10 minutos cada 2 horas (que puede involucrar a los estudiantes), para estiramientos, fortalecimiento osteomuscular y relajación musculotendinosa.5. Continuar proceso de tratamiento y seguimiento por parte de sus médicos tratantes, facilitando la asistencia a citas médicas.6. Adicionalmente se le recomienda al trabajador realizar actividad física de acuerdo con su capacidad (preferiblemente natación) mantener un peso normal y estable ya que el sobrepeso se considera factor de riesgo y agravante de su patología. |
| Tiempo de las recomendaciones: 1 AÑO |
| Estas recomendaciones se emiten para que sean tenidas en cuenta a nivel de su puesto de trabajo, es decir en su institución educativa o en el desempeño de las actividades docentes. A nivel extralaboral el trabajador también debe adoptar las medidas necesarias para ayudar en su bienestar. |
| Se aclara que este documento no constituye el carácter legal de incapacidad médica, por lo tanto, no puede ser utilizado como tal. |

Atentamente:

Jhon Byron Ramirez Buriticá MD
Especialista en Salud Ocupacional - Gerencia y Control de Riesgos
Medicina del trabajo
LPSSO 0532-11
Medico laboral COSMITET





| | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------------|-----|
| Clasificación | Correspondencia General | | |
| Fecha de radicación: | 12 de enero de 2016 | Número de radicado: | 823 |
| Tipo de documento: | Carta | Fecha de oficio entrante: | |
| Número de oficio entrante: | | | |
| Persona natural o jurídica: | JHON BYRON RAMIREZ BURITICA | | |
| Descripción o asunto: | INFORME DE TRABAJADOR | Tiempo de respuesta (días): | |
| Anexos físicos: | | Descripción de anexos físicos: | |
| Anexos digitales: | | | |
| Destino: | OPERADOR SAC - Auxiliar Administrativo | Copia a: | - |

