

Pereira, 30 de diciembre de 2015

Doctora

MARIA SIRLEY OSSA VERGARA

Directora Operativa Recursos Humanos y Planta Docente

SECRETARIA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL

Pereira

ALCALDIA DE PEREIRA
Radicación No: 66189-2015
Fecha: 30/12/2015-10:18:07
Recibido por: NELSON HINCAPIE MEJIA
Destino: Secretaria de Educación
Anexos:

Cordial saludo,

Por medio de la presente estoy presentando las recomendaciones médico laborales que el departamento de salud ocupacional de Cosmitet me realizan anualmente y que hacen que no me pueda desempeñar en el área de nombramiento que es educación física, recreación y deportes. Estas recomendaciones hacen que me venga desempeñando desde mayo del 2012 en el área de básica primaria en la Institución Educativa San Francisco de Asís del corregimiento de Arabia.

Cabe resaltar que estas recomendaciones médico laborales tienen una vigencia de un año a partir del 10 de diciembre de 2015.

Para conocimiento de ustedes se anexa una copia del concepto de recomendaciones médico laborales de Cosmitet.

Agradeciendo su atención y valiosa colaboración.

Atentamente,



ALVARO JOSE GARCIA GARCIA

C.C. 10'012.732 de Pereira

Carrera 10 Mo. 40 - 44

Teléfono 315 318 72 96

Pereira



CONCEPTO DE RECOMENDACIONES MEDICO LABORALES

DE : DEPARTAMENTO DE SALUD OCUPACIONAL COSMITET

PARA: RECURSOS HUMANOS
SECRETARIA DE EDUCACION DE PEREIRA

FECHA: 10 DE DICIEMBRE DEL 2015

NOMBRE DEL TRABAJADOR : ALVARO JOSE GARCIA GARCIA
IDENTIFICACION: CC 10.012.732 cel 3153187296

INSTITUCION EDUCATIVA: I.E SAN FRANCISCO DE ASIS

Docente 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.

1. No debe realizar actividades que impliquen caminatas por terreno pendiente o irregular, inclinado, saltar, trotar o ejercicios de impacto.
2. Restringir subir y bajar escaleras de manera recurrente en lo posible; en caso de requerir desplazamiento por escaleras, se recomienda realizarlo de lado y con apoyo de otra persona (compañero, estudiante, padre de familia, directivo docente) y/o ayuda externa (bastón).
3. Realizar cambios de posición de sedente a bípeda 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, facilitando la asistencia a citas médicas.
6. Adicionalmente se recomienda 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 docente 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 Buritica MD
Especialista en Salud Ocupacional Gerencia y Control de Riesgos
Medicina del Trabajo
LPSSO 0532-1434
Medico laboral COSMITET



| | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------|
| Clasificación | Petición ó Tutela | | |
| Fecha de radicación: | 30 de diciembre de 2015 | Número de radicado: | 66189 |
| Tipo de documento: | Carta | Fecha de oficio entrante: | 2015-12-30 10:15 |
| Número de oficio entrante: | | | |
| Persona natural o jurídica: | alvaro jose garcia garcia | | |
| Descripción o asunto: | solicitud | Tiempo de respuesta (dias): | |
| Anexos físicos: | | Descripción de anexos físicos: | |
| Anexos digitales: | | | |
| Destino: | OPERADOR SAC - Auxiliar Administrativo | Copia a: | - |

