

Pereira, Agosto 11 de 2016

SADE-220097

Señores

MUNICIPIO DE PEREIRA

Atn: seguridad y Salud en el Trabajo

Contrato: 1072627

Dirección: Carrera 7 #18-55

Teléfono: 3248051

Pereira

REF RECOMENDACIONES LABORALES

Trabajador: SANDRA MILENA VALLEJO C.C: 42119465 AT: 2529578

Respetados Señores:

En el marco del Programa de Rehabilitación Integral de Colmena (PRIC), y luego de la valoración realizada a la señora SANDRA MILENA VALLEJO por Médico ocupacional dentro del proceso de rehabilitación de las lesiones sufridas de origen laboral el día 20/04/2016, nos permitimos comunicar que requiere tener en cuenta por espacio de 8 semanas, las siguientes Recomendaciones Ocupacionales.

- Está en capacidad de levantar, transportar y halar cargas hasta un peso de 5 Kg. utilizando las dos manos; dentro de sus labores cotidianas puede utilizar ayuda mecánica y/o humana.
- Está en capacidad de mantener posiciones estáticas por periodos de tiempos de 30 minutos, por lo que debe realizar cambios de posiciones (de pie a sentado o viceversa) por espacio de 5 minutos.
- Evitar realizar actividades de cuclillas.
- Alternar posturas sedente y bípeda por lo menos cada hora
- Al realizar actividades en terrenos inclinados o irregulares (pedregosos, resbalosos) debe desplazarse despacio y teniendo en cuenta condiciones de seguridad.
- En caso de subir y bajar escaleras en el desarrollo de su actividad laboral se sugiere que este no supere más de 6 veces su horario habitual, especialmente si el número de escalones supera los 10 a 15 escalas, además se sugiere que para protección del segmento afectado se suba y baje sosteniéndose del pasamanos y de acuerdo a la técnica enseñada en fisioterapia.
- Se sugiere que el calzado utilizado durante el periodo de estas recomendaciones sea un calzado cómodo y que cumpla con las condiciones de seguridad de la

- empresa sin afectar la salud del trabajador.
- Evite caminar trayectos largos que superen 20 minutos, teniendo en cuenta que requiere descansos de 5 minutos.
 - Evitar realizar actividades deportivas de impacto y contacto (trotar, futbol, voleibol, básquet).
 - Evitar trabajo en altura (que supere 1,5 metros)
 - Se sugiere analizar el manejo de motocicleta y/o vehículo tanto laboral como Extra laboral, ya que su proceso de salud en evolución no permite contar con el estado óptimo (funcional, biomecánico, propioceptivo) requerido para manejar a la defensiva condiciones inesperadas que se pueden presentar durante el manejo motocicleta y/o vehículo.
 - Realizar pausas activas cada 2 horas por espacio de 5 minutos durante la jornada laboral.
 - Procurar realizar estiramientos antes de comenzar actividad laboral y al finalizar la misma.
 - El profesional designado para el acompañamiento en campo, de acuerdo con su concepto técnico y la validación presencial del puesto de trabajo, podrá realizar ampliación de las recomendaciones de manera específica, las cuales serán consignadas en el acta de visita. Lo anterior con el fin de fortalecer el proceso de conservación y recuperación de la salud del trabajador.

Lo anterior, basado en disposiciones legales contempladas en el Dec. 2346/07, Ley 776 de 2002, Decreto 1295 de 1994 y Ley 361 de 1997, sin perjuicio de la(s) recomendación(es) pertinentes de su médico(s) tratante(s).

Finalmente, comedidamente solicitamos hacer extensivo el presente comunicado al trabajador y recordar que debe solicitar por medio de la Línea Efectiva de Colmena nueva cita de control con el Equipo PRIC antes de finalizar el periodo otorgado para las recomendaciones prescritas.

Cordialmente,



MARIA MERCEDES ECHEVERRI BASTIDAS
Terapeuta Ocupacional
Gestor Programa de Rehabilitación
Colmena Seguros



Clasificación	Correspondencia General		
Fecha de radicación:	16 de agosto de 2016	Número de radicado:	38113
Tipo de documento:	Carta	Fecha de oficio entrante:	
Número de oficio entrante:			
Persona natural o jurídica:	MARIA MERCEDES ECHEVERRI BASTIDAS		
Descripción o asunto:	RECOMENDACIONES LABOLARES	Tiempo de respuesta (días):	
Anexos físicos:		Descripción de anexos físicos:	
Anexos digitales:			
Destino:	DEISY BIBIANA RAMIREZ SANTAMARIA - Auxiliar Administrativo	Copia a:	-

