

**EXAMEN MÉDICO DE INGRESO.**  
**14 DE MARZO DEL 2024**

**DATOS GENERALES**

<b>NOMBRE:</b>	<b>NOMBRE DE PACIENTE</b>		
<b>EDAD:</b>	XX AÑOS	<b>GENERO:</b>	MASCULINO
<b>FECHA DE NACIMIENTO</b>	1X-06-19XX		
<b>EMPRESA:</b>	NOMBRE DE LA EMPRESA		
<b>CARGO A DESEMPEÑAR:</b>	NOMBRE DEL CARGO		
<b>TURNO:</b>	MATUTINO		
<b>HORARIO:</b>	08:00 HRS A 20:00 HRS – SÁBADO DE 08:00 HRS A 13:00 HRS O 5-6 PM		
<b>DIAS DE DESCANSO</b>	DOMINGO		
<b>TELEFONO:</b>	22-XX-XX-XX-XX		
<b>DOMICILIO:</b>	DOMICILIO CONOCIDO		
<b>ANTIGÜEDAD LABORAL</b>	xx AÑOS		

**ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES.**

**MADRE SANO, PADRE CON DM E HTA, HERMANOS 3 APARENTEMENTE SANOS. RESTO NEGADO**

PARENTEZCO..... APARENTEMENTE SANOS, ABUELOS SIN ANTECEDENTES, HERMANOS x APARENTEMENTE SANOS. RESTO PREUNTADOS Y NEGADOS.

**ANTECEDENTES PERSONALES NO PATOLOGICOS.**

ORIGINARIO DE CIUDAD XXXXX, RESIDENTE ACTUAL DE LA CIUDAD, ESTADO CIVIL CASADO, ESCOLARIDAD TECNICO EN INFORMATICA, ACTIVIDAD FISICA NEGADA, ESQUEMA DE VACUNACION COVID X DOSIS, INFLUENZA NEGADO, GRUPO SANGUINEO DESCONOCIDO, ALIMENTACION X TIEMPO DE COMIDA AL DIUA, DUERME EN PROMIO DE X HORAS, PROBLEMAS DE INSOMNIO OCASIONAL.

**ANTECEDENTES PERSONALES PATOLOGICOS**

NIEGA ANTECEDENTES DE ENFERMEDADES EN LA INFANCIA, NIEGA ENFERMEDADES CRONICODEGENERATIVAS, ALERGIA POSITIVA A PENICILINAS, ALERGIAS A ALIMENTOS NEGADAS, QUIRÚRGICOS NEGADOS, TRAUMATISMOS NEGADOS, TRANSFUSIONES RECIBIDAS NEGADAS, NIEGA CRISIS CONVULSIVAS, NIEGA ANTECEDENTES DE ASMA BRONQUIAL, TABAQUISMO POSITIVO SOCIAL, ALCOHOLISMO NEGATIVO, TOXICOLÓGICOS NEGADOS, NIEGA INGESTA DE MEDICAMENTOS.

**ANTECEDENTES LABORALES.**

EMPRESA.	ANTIGÜEDAD	CARGO	EPP
CHXXXXX	X MESES	ALMACENISTA	NINGUNO
CERILLO EN XXX	X AÑO	EMBOLSADOR	NINGUNO

**ACCIDENTES DE TRABAJO PREVIOS: NINGUNO**

ATAQUE POR UN EJEMABRE DE ABEJAS HACE X AÑOS, CON X HORAS EN OBSERVACIÓN HOSPITALARIA Y ALTA, CON TIEMPO DE RECUPERACIÓN GENERAL 1 SEMANA.

**ENFERMEDAD PROFESIONAL: NEGADO NEGADA**

**EXPOSICION A SUSTANCIAS: NINGUNA NEGADA**

**ACTIVIDAD ACTUAL: TRAFICO DE UNIDADES DESPACHADOR**

**PADECIMIENTO ACTUAL: HTA**

NIEGA ENFERMEDAD GENERAL ACTUAL

**EXPLORACION FISICA:** CONSCIENTE, ORIENTADO EN TIEMPO ESPACIO Y LUGAR, COOPERADOR, ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN NORMAL, LENGUAJE Y PENSAMIENTO NORMAL, PRAXIAS Y GNOSIAS CONSERVADAS.

Cabeza	Normal	Anormal
Deformidades	No	
Cara	X	
Cuello	X	
Amígdalas	X	
Piezas dentales	X	

Agudeza Auditiva	Normal	Anormal
O. Der	X	
O. Izq.	X	

Columna	Si	NO
Escoliosis		X
Xifosis		X
Quiste		X

Piel	Si	NO
Cicatrices	DEDO INDICE IZQUIERDO	
Nevos		ABDOMEN LADO DERECHO
Tatuajes		X
Percing		X

Tórax	Normal	Anormal
R. Precordial	X	
C. Pulmonar	X	

Abdomen	Si	NO
Visceromegalias		X
Hernias		X
Región Perianal		X
Estreñimiento.		X
Genitourinario		X
	Si	No
Necesidad urgente de orinar		X

Agudeza Visual:			
	Cerca	lejos	corrección
OD	20/XX	20/XX	NO
OI.	20/XX	20/	NO
Sentido de Profundidad	N	X	A
Visión cromática: Normal			
Reflejos oculares: Presentes sin alteraciones			
Signo Romberg	Normal		
Prueba Dedo-Nariz	Normal		
Prueba Talón Rodilla	Normal		

Diestro	X	Zurdo	
Extremidades	Superior	Inferior.	
Integridad	Normal	Normal	
Fuerza muscular	5/5	5/5	
Tono	Normal	Normal	
Sensibilidad	Normal	Normal	
Rot	Normal	Normal	
Articulaciones	Normal	Normal	
Arcos de Movilidad	Completos	Completos	

S. Nervioso	Normal	Anormal
Coordinación	Normal	
Sensibilidad	X	
Equilibrio		X
Marcha	X	
P. Craneales	X	

S. V. Perif	Normal	Anormal
Insuficiencia Venosa	X	
Ulceraciones	X	

Dificultad al inicio o disminución del chorro del orina		X
Aumento en el número de veces que orina.		X

INDICADORES ANTROPOMETRICOS Y FISIOLOGICOS.		
SOMATOMETRIA	RESULTADO	INTERPRETACION
PESO	XX KG	-
ESTATURA SIN ZAPATO	X.XX M	-
FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO	XX LPM	NORMAL
TENSION ARTERIAL	XXX/XX MMHG	NORMAL
TEMPERATURA CORPORAL	XX.X°C	NORMAL
SATURACION DE OXIGENO	XX%	NORMAL
INDICE DE MASA CORPORAL	XX.X	PESO NORMAL
INDICE DE MASA GRASA	XX%	ELEVADO (+)
INDICE DE MASA MUSCULAR	XX%	NORMAL
KILOCALORIAS	1847	-
EDAD CORPORAL	45	-
GRASA VISCERAL	6	NORMAL
DIAMETRO CINTURA	XX CM	SIN RIESGO
DIAMETRO CADERA.	XXX CM	
INDICE CINTURA-CADERA	0.XX	SIN RIESGO CARDIOVASCULAR
EXAMENES DE LABORATORIO.		
QUIMICA SANGUINEA		
GLUCOSA	XX MG/DL	NORMAL
COLESTEROL	XXX MG/DL	NORMAL
TRIGLICERIDOS	XX MG/DL	NORMAL
BIOMETRIA HEMATICA	SIN DATOS PATOLÓGICOS	DENTRO DE PARÁMETROS NORMALES
EXAMEN GENERAL DE ORINA	SIN DATOS PATOLÓGICOS	DENTRO DE PARÁMETROS NORMALES
GRUPO SANGUINEO	A RH POSITIVO	
ANTIDOPING 3 ELEMENTOS	NEGATIVO	
ESPIROMETRIA SIMPLE	PATRÓN VENTILATORIO TIPO NORMAL	
AUDIOMETRIA	AUDICIÓN NORMAL BILATERAL	

#### DIAGNOSTICOS:

1. ADULTO SANO AL MOMENTO DEL EXAMEN MÉDICO / ESTADO NUTRICIONAL NORMAL

## RECOMENDACIONES.

1. ELIMINAR CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD RELACIONADA CON FUMAR EN TODAS SUS PRESENTACIONES PARA EVITAR DAÑOS A LA SALUD.
2. SE SUGIERE CONSUMIR APROXIMADAMENTE ENTRE 2 Y 2.5 LITROS DE LIQUIDO AL DÍA (AGUA, INFUSIONES Y CALDOS DESGRASADOS), LO RECOMENDABLE ES BEBER TU PRIMER LITRO POR LA MAÑANA.
3. LIMITAR EL CONSUMO EXCESIVO DE BEBIDAS AZUCARADAS (REFRESCOS, JUGOS SABORIZADOS, BEBIDAS ENERGIZANTES, BEBIDAS DEPORTIVAS).
4. LIMITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS.
5. DIETA EQUILIBRADA EN CANTIDAD Y CALIDAD, INCORPORAR A DIARIO UNA COMBINACION DE ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS (VERDURAS, FRUTAS, CEREALES, PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL).
6. REDUCIR EL CONSUMO FRECUENTE DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE GRASAS TRANS Y SODIO.
7. LIMITAR EL CONSUMO DE SAL A 5 GRAMOS DIARIOS (EQUIVALENTES A POCO MENOS DE 1 CUCHARADITA).
8. REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA 30 MINUTOS AL DÍA MÍNIMO, 5 DÍAS A LA SEMANA, INICIA POR PERIODOS DE 5-10 MINUTOS E INCREMENTA POCO A POCO EL TIEMPO.
9. TOMAR UN BREVE DESCANSO DE 5 MINUTOS POR CADA HORA DE TRABAJO, ESTIRA LAS ARTICULACIONES.
10. NO CONSUMIR SUPLEMENTOS VITAMINICOS Y PROTEICOS SIN INDICACIÓN O AUTORIZACIÓN DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD.
11. HACER SEGUIMIENTO ACTIVO PARA CONTROL DE SUS PADECIMIENTOS, EN CASO DE TENER ALGUNO.
12. CUMPLIR CON ESQUEMA DE VACUNACIÓN COMPLETO.
13. MANTENER UN BUEN HÁBITO DE DESCANSO REGULAR, DORMIR 8 HORAS POR LA NOCHE, EVITA EL CONSUMO DE BEBIDAS CON CAFEÍNA ANTES Y EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRONICOS POR LO MENOS 1 HORA ANTES DE ACOSTARSE.
14. PROMUEVE RELACIONES SOCIALES SATISFACTORIAS Y RESPETUOSAS CON TUS COMPAÑEROS.
15. DAR PRIORIDAD AL HÁBITO DE HIGIENE BUCAL.
16. UTILIZAR COMPLETO EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL CORRESPONDIENTE.
17. REALIZAR ANTIGENO PROSTATICO, UNA VEZ AL AÑO A HOMBRES DE 45 AÑOS EN ADELANTE SIN ANTECEDENTES PERSONALES Y FAMILIARES.

## OPINIÓN TÉCNICO MÉDICA.

MASCULINO DE XX AÑOS DE EDAD, QUE SE ENCUENTRA APTO PARA LAS ACTIVIDADES LABORALES PARA LAS QUE FUE CONTRATADO.

**DRA. ROSANA GABRIELA VIOLA FALCON.**  
Directora General de METRAMEX, Servicios  
Integrales En Salud, by FAICIC

**DRA. NEYLA ABIGAIL LÓPEZ BARRIOS.**  
Médico general METRAMEX

H. Veracruz, Ver a 14 de marzo del 2024

## CERTIFICADO DE APTITUD MÉDICO LABORAL

EXAMEN MÉDICO DE:

INGRESO

REINGRESO

PERIÓDICO

Me permito certificar que el señor(a) Jair Alberto Martínez López quien actualmente labora en la empresa Soluciones de acero se encuentra:

APTO PARA LABORAR  NO APTO PARA LABORAR

DIAGNÓSTICOS:

1. ADULTO SANO AL MOMENTO DEL EXAMEN MÉDICO
2. ESTADO NUTRICIONAL NORMAL

CALIFICACIÓN DE APTITUDES PSICOFISICA: Apto para laborar

El presente certificado se expide a la parte interesada para los fines que convenga.



**DRA. ROSANA GABRIELA VIOLA FALCON.**  
Directora General de METRAMEX, Servicios Integrales En Salud, by FAICIC



**DRA. NEYLA ABIGAIL LOPEZ BARRIOS.**  
Médico general METRAMEX