



## Acta de notificación de restricciones y/o recomendaciones médicas

Fecha Emisión: 20/11/2025 Fecha Revisión: 20/11/2025 Páginas: 1 de 2

### DATOS DEL COLABORADOR

Nombre: SST  
C.C: 1234567890  
Fecha del Examen: 19/11/2025  
Tipo de Examen: Otro  
Concepto de Aptitud: Apto con restricciones

### INFORMACIÓN DEL CONCEPTO

Persona que emite el concepto (Médico): Carlos Hurtado  
Entidad que emite el concepto (ARL/EPS): ARL  
Duración de las recomendaciones: 3 Meses

### TEMAS TRATADOS: BREVE RESUMEN DEL CASO

Paciente: Juan Pérez, masculino, 35 años.  
Antecedentes: hipertensión arterial controlada.  
Motivo de consulta: dolor lumbar crónico leve.  
Hallazgos: tensión muscular en región lumbar, sin signos neurológicos asociados.  
Diagnóstico: lumbalgia mecánica crónica.

### AMPLIACIÓN DE LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS (NO OCUPACIONALES)

Analgésicos según necesidad: paracetamol 500 mg cada 8 horas.

Realizar estiramientos y ejercicios de fortalecimiento lumbar 20 min diarios.

Control médico en 1 mes.

Mantener hábitos saludables: alimentación equilibrada y actividad física moderada.

### RECOMENDACIONES OCUPACIONALES (PARA EL TRABAJO)

Evitar levantamiento de cargas >10 kg.

Realizar pausas activas cada 2 horas de trabajo sentado.

Mantener postura adecuada frente al computador.

Incorporación gradual a tareas que requieran esfuerzo físico.

### COMPROMISOS

Cumplir tratamiento y ejercicios recomendados.

Reportar cualquier dolor intenso, hormigueo o debilidad en extremidades.

Seguir indicaciones ocupacionales y de estilo de vida.

**EN CONSTANCIA DE LO ANTERIOR SE FIRMA POR PARTE DE LOS ASISTENTES:**

---

Nombre:  
Cargo/Empresa:  
Nº Identificación:  
Firma: