CONSORCIO BOLIVAR	**CARTA DE RECOMENDACIONES MEDICA**	**CODIGO: CB-SST -FO:16** **FECHA: O1-04-2024** **VERSION: 00**

FECHA: Mayo 19 de 2024
DE: Recursos Humanos y Seguridad y Salud en el Trabajo
PARA: JIMMY BRAYANDELGADO TORRES
CC 1.085.305.542

ASUNTO: Comunicación del concepto de aptitud ocupacional de ingreso

---

Cordial saludo apreciado colaborador,

Teniendo en cuenta la valoración médica ocupacional de ingreso realizado por la IPS JOSE LAO HERNANDEZ NIETO el día 19 de mayo de 2024 el cual, da un concepto de aptitud laboral **APTO PARA EL CARGO-** entrego a usted de manera formal las siguientes recomendaciones que debe tener en cuenta en el desarrollo de las actividades diarias dentro y fuera del trabajo.

ÁREA	RECOMENDACIONES MEDICAS
GENERAL	1. Beber al menos 8 vasos de agua al día. 2. Incorporar a la dieta diaria, alimentos de todos los grupos. 3. Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana. 4. Procurar una adecuada higiene del sueño.
	RECOMENDACIONES LABORLES AL TRABAJADOR
	1.Reportar oportunamente todo incidente o accidente relacionado con el trabajo. 2.Cumplir con las normas de Seguridad y Salud en el trabajo establecidas por la empresa. 3.Utilizar los EPI (Elementos de Protección Individual) otorgados por la empresa. 4.Participar en el programa de pausas activas definido por la empresa.

ÁREA	RECOMENDACIONES OCUPACIONALES

CONSORCIO BOLIVAR	CART A DE RECOMENDACIONES MEDICA	CODIGO: CB -SST -FO:16 FECHA: O1 -04-2024 VERSION: 00

GENERAL	LEGALES 1. Conocer y cumplir los programas de seguridad industrial, salud ocupacional y medio ambien te, contenidos en el sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG -SST) de la compañía de acuerdo con los cargos y riesgos. ERGONÓ MICAS 1. Permitir al trabajador realizar una pausa activa cada 2 horas durante la jornada laboral.

Desde el sistema de gestión de seguridad y s alud en el trabajo de la compañía, lo invitamos a cumplir con las políticas, normas y procedimientos establecidos para prevenir accidentes de trabajo y/o enfermedades laborales, esperamos su colaboración y compromiso con este comunicado.

Asimismo , l a empresa CONSORCIO BOLIVAR, hace entrega de las recomendaciones médicas antes mencionadas y agradece el cumplimiento de estas para lograr el cuidado integral de su salud

C.C. 52.336150
Licencia No. 255149

Nelcy Aldana Profesional SST -Consorcio Bolívar

Recibí a conformidad:

C.C 1.085.305.542