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

FECHA: Julio 18 de 2024
DE: Recursos Humanos y Seguridad y Salud en el Trabajo
PARA: ELVIS JULIAN FAJARDO DIAZ
C.C 1032656068
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 GOMEZ NIETO el día 16 de julio 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
1. GENERAL	2. Aumentar la ingesta de frutas y verduras. 3. Limitar el consumo de bebidas azucaradas. 4. Reducir el consumo de sal, embutidos, enlatados y productos de paquete. 5. Evitar alimentos con elevado contenido de grasa. 6. Realizar ejercicio, mínimo 3 veces a la semana. 7. Evitar el consumo de tabaco. 8. Evitar el consumo de alcohol. 9. Procurar una adecuada higiene del sueño. 10. Lavar las manos frecuentemente usando agua y jabón y frotando de 20 a 30 segundos.
	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.

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

ÁREA	RECOMENDACIONES OCUPACIONALES
GENERAL	**LEGALES** 1. Conocer y cumplir los programas de seguridad industrial, salud ocupacional y medio ambiente, 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. **ERGONÓMICAS** 1. Permitir al trabajador realizar una pausa activa cada 2 horas durante la jornada laboral.

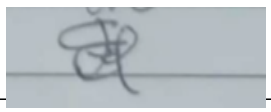
Desde el sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la compañía, lo invitamos a cumplir con las políticas, normas y procedimientos establecidos para prevenir accidentes de trabajo y/o enfermedades laborales, esperamos su colaboración y compromiso con este comunicado.

Asimismo, la 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



Nelcy Aldana Profesional SST -Consorcio Bolívar

Recibí a conformidad:



C.C. 1032656068