ACTA DE SEGUIMIENTO – RECOMENDACIONES MÉDICAS OCUPACIONALES

Medellín 21 de Julio 2025

Señor.
Michael Ospina
Ayudante

MEGACONSTRUCCIONES MEDELLIN S.A.S

Referencia: Certificado de aptitud de Exámenes Médicos Ocupacionales

Cordial Saludo

Por medio de la presente, **LA EMPRESA MEGACONSTRUCCIONES MEDELLIN S.A.S** le informa el compromiso del cumplimiento de todas las recomendaciones médicas- ocupacionales reportadas dentro de su certificado de aptitud emitido por **IPS CENTRAL MEDICAL GROUP** las cuales son para el mejoramiento de su salud y el buen desarrollo de las funciones del cargo que desempeña dentro de la Empresa

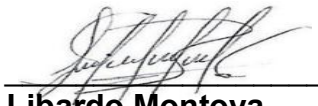
Recomendaciones Laborales.	Recomendaciones Estilo de Vida Saludable	Recomendaciones Generales
• Uso de elementos de protección personal de acuerdo con el cargo y función. • Realizar pausas activas. • Conocer y cumplir las normas SST dadas por la empresa.	• Practicar y conservar autocuidado y estilo de vida saludable	• Osteomusculares: mantener una buena postura, realizar estiramiento, tomar descansos, fortalecer los músculos, evitar sobre carga.

• Capacitar en técnica adecuada para manejo de cargas acorde con su cargo y riesgo.		• Auditivas: proteger los oídos, mantener un volumen seguro, realizar chequeos, evitar ruidos fuertes, mantener una buena higiene. • Visual: realizar pausas visuales, ajustar la iluminación, usar lentes correctivos, evitar la fatiga visual, realizar chequeos.

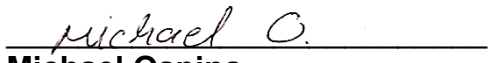
LA EMPRESAS MEGACONSTRUCCIONES MEDELLIN S.A.S le otorgara los permisos requeridos para sus citas y controles asignados por su EPS.

Le comunicamos que hace parte del programa de **ESTILO DE VIDA SALUDABLE** de la EMPRESA.

Cordialmente



Libardo Montoya
Representante Legal



Michael Ospina
Ayudante