

	<p>RECOMENDACIONES DE SALUD</p>	<p>VERSIÓN: 02</p>
		<p>EDICIÓN: 28-01-2021</p>

Medellín, 15 de enero de 2026

HERMAN ALBERTO TORO JARAMILLO  
Conductor  
ORBITRANS

**ASUNTO: RECOMENDACIONES DE SALUD  
APTO CON RECOMENDACIONES**

En el examen medico ocupacional periódico realizado el día 09 de enero en CERTIPRUEBA, se le hace las siguientes recomendaciones de salud dadas por el médico, las cuales debe de tener en cuenta.

- USAR CORRECCIÓN VISUAL : PARA VISION CERCANA  
EXAMEN VISUAL DE CONTROL EN UN AÑO
- SVE VISUAL  
PÁUSAS ACTIVAS E HIGIENE POSTURAL  
OTROS : CUMPLIR CON LAS NORMAS DE TRANSITO Y  
SEGURIDAD VIAL - CUMPLIR CON LAS NORMAS DE  
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
- USAR LENTES PARA VISION CERCANA  
CONTROL OPTOMETRIA ANUAL  
PAUSAS ACTIVAS CADA DOS HORAS POR 5 MINUTOS  
HABITOS SALUDABLES  
DIETA BALANCEADA  
REALIZAR EJERCICIOS  
AUTOCUIDADO

**Observaciones**

*Debes consultar por tu EPS por optometría y compartirnos la evidencia del control. Reporta oportunamente los cambios en las condiciones de salud y participa del programa de pausas activas.*

Recuerde que para la empresa está como prioridad su bienestar físico, el autocuidado y el cuidado de su salud es primordial para el buen desempeño de sus funciones.

En su deber atender las recomendaciones dadas, para esto se establece como compromiso demostrar durante los próximos 30 días la aplicación de las recomendaciones médicas brindadas como lo establece el perfil de cargo firmado por usted.

*Alejandra Londoño B.*

Alejandra Londoño Berbecy  
Analista Administrativa  
Encargada SGI

Recibe