	CQ INVERSIONES	CÓDIGO	SST- FT 30
	COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO DE LAS RECOMENDACIONES MÉDICO LABORALES Y RESPONSABILIDADES EN SG-SST.	VERSIÓN	1
		FECHA	01/06/2024

Neiva, Huila 17 de Junio 2025.


COMPROMISOS.

Yo, **WALTER ALEJANDRO GONZALEZ SILVA**, identificado con cédula de ciudadanía No. **1.007.465.414**, desempeñándome en el cargo de **JUNIOR SOFTWARE DEVELOPER**, me comprometo a cumplir estrictamente con las Recomendaciones médicas dadas, en la realización de los exámenes médicos, tales como:

1	Realizar pausas activas durante la jornada laboral.
2	Utilizar elementos de protección personal (EPP) adecuados según las actividades realizadas, para garantizar la seguridad en el trabajo.
3	Actualice la fórmula para corrección óptica de manera regular para asegurar una visión optima
4	Utilizar corrección óptica continua durante las actividades laborales para garantizar una visión adecuada.
5	Seguir una dieta baja en grasas para contribuir al mantenimiento de la salud cardiovascular.
6	Mantener un peso saludable mediante la incorporación de hábitos alimenticios equilibrados y actividad física regular.
7	Participar activamente en capacitaciones sobre seguridad y salud en el trabajo para fortalecer conocimientos y habilidades.
8	Practicar higiene postural tanto en el entorno laboral como en la vida personal para prevenir molestias musculoesqueléticas.
9	Participar activamente en capacitaciones sobre seguridad y salud en el trabajo para fortalecer conocimientos y habilidades.
10	Promover el uso de técnicas de relajación y manejo del estrés para mejora la salud mental y el bienestar en el trabajo.

Estas recomendaciones se expiden con base en el concepto médico, realizado por la **IPS CENTRO DE DIAGNOSTICO OCUPACIONAL**, la cual tiene un carácter confidencial. Así mismo solicitamos se informe al área de talento humano y seguridad y salud en el trabajo, sobre el proceso realizado por usted por la recomendación dada por el medico laboral. (SE REMITE A CONTINUAR CONTROLES POR EPS POR HALLAZGOS EN VISION)

Por lo anterior, **CQ INVERSIONES S.A.S**, dando cumplimiento al Decreto 1443 de 2014, en el numeral 10, les recuerda a los trabajadores las **Responsabilidades en materia de seguridad y salud en el trabajo**, las cuales se relacionan a continuación para tenerlas en cuenta:

	CQ INVERSIONES	CÓDIGO	SST- FT 30
	COMPROMISO DE CUMPLIMIENTO DE LAS RECOMENDACIONES MÉDICO LABORALES Y RESPONSABILIDADES EN SG-SST.	VERSIÓN	1
		FECHA	01/06/2024

Cordialmente,



PAULA ANDREA DOMINGUEZ V.
Consultor SG-SST



WALTER ALEJANDRO GONZALEZ SILVA
C.C. 1.007.465.414