

MEMORANDO
TVG-0807-2025-27

PARA: YORLEY TUAY SOGAMOSO
Ayudante de obra

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 7 de agosto del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 04 de agosto de 2025 y con el propósito de promover el bienestar y la salud integral de todos nuestros colaboradores, el Departamento de Seguridad y Salud en el Trabajo presenta a continuación una serie de recomendaciones

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

GENERALES:

Recomendaciones medico laborales:

- Control ocupacional periódico, Higiene Postural, utilización Elementos de protección Personal.
- Manipulación de cargas reglamentario. gimnasia laboral (calistenia y estiramientos).
- Recomendaciones médicas y terapéuticas:
SEGÚN IMC: 22.2 k/m2: normal.
- Alimentación sana, Ejercicio Regular, dieta baja en harinas, grasas saturadas, gaseosas o dulce.
- Ejercicio 3 veces por semana.

MARLY SOFIA EREGUA.
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO


Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder