

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-44**

**PARA:** JORGE LUIS MURILLO TRIGO  
Ayudante de obra

**DE:** MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO  
Auxiliar SISO

**ASUNTO:** Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

**FECHA:** 8 septiembre de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 2 de septiembre 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

**GENERALES:**

**RECOMENDACIONES LABORALES**

**EPP:**

- Utilización de elementos de protección personal de acuerdo al cargo.

**OSTEOMUSCULAR:**

- pausas activas, ejercicios de estiramiento y posturas adecuadas.

**VISUAL:**

- Educación en higiene visual, Uso de protección visual según tipo de exposición.

**HABITOS Y ESTILOS DE VIDA**

- Dieta control de peso.
- Ejercicio regular 3 veces/semana.
- Hábitos nutricionales saludables.

**INCLUIR EN PVE**

- Manejo de cargas.
- Movimientos repetitivos.

MARLY SOFIA EREGUA.

**MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO

Jorge Luis

**Firma del Trabajador**

C.C. Consecutivo  
Folder