

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-41**

**PARA:** DUMAR FERNANDO MOLANO GONZALEZ  
Ayudante de obra

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

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

**FECHA:** 20 de agosto de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 15 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

**GENERALES:**  
**RECOMENDACIONES**

**OSTEOMUSCULAR:**

- Pausas activas, ejercicios de estiramiento y posturas adecuadas.

**VISUAL:**

- Corregir refracción ocular.

**MANEJO POR EPS:**

- Control de peso Promoción y Prevención por IPS/EPS.
- Tratamiento por Odontológica.

**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

Dumar molano

**Firma del Trabajador**

C.C. Consecutivo  
Folder

TECNICA VIAL SAS  
CALLE 100 13 21 PISO 8 – 6356262 BOGOTÁ D.C. – COLOMBIA COMERCIAL@GRODCO.COM.CO

CI GRODCO INGENIEROS CIVILES SAS