

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-16**

**PARA: HERLEY BOHORQUEZ GODOY**  
Ingeniero Residente

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

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

**FECHA:** 4 de agosto del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 29 de julio 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:**

- uso de EPP de acuerdo al cargo
- osteomuscular: pausas activas 2 veces al día
- ejercicio de estiramiento
- higiene postural

**HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:**

- dieta control de peso
- ejercicio regular 3 veces /semana

**INCLUIR EN PVE: METABOLICO**

MARLY SOFIA EREGUA.  
**MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO

C.C. Consecutivo  
Folder



\_\_\_\_\_  
Firma del Trabajador