

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-40**

**PARA:** JUAN FERNANDO MENDOZA RAVELO  
Inspector

**DE:** MARLY SOFIA EREGUAQUIJANO  
Auxiliar SISO

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

**FECHA:** 10 de agosto de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 5 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**

- Uso de EPI 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: VISUAL**

  
**MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO

C.C. Consecutivo  
Folder

  

---

Firma del Trabajador