

**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

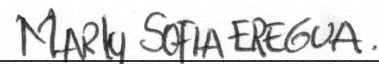
**GENERALES:**  
**RECOMENDACIONES**

- Uso de EPI de acuerdo al cargo
- Osteomuscular: pausas activas 2 veces al día
- Ejercicio de estiramiento
- Higiene postural

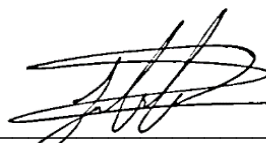
**HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE:**

- Dieta control de peso
- Ejercicio regular 3 veces /semana

**INCLUIR EN PVE: VISUAL**



**MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO



**Firma del Trabajador**

C.C. Consecutivo  
Folder