

MEMORANDO
TVG-0807-2025-31

PARA: SELSO JARA JARA
Ayudante de obra

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 04 de septiembre del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 25 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

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS:

GENERALES:

Recomendaciones medico laborales:

- Control ocupacional periódico, Higiene Postural, utilización Elementos de protección Personal.
- Manipulación de cargas reglamentario. gimnasia laboral (calistenia y estiramientos).

Recomendaciones médicas y terapéuticas: SEGÚN IMC: 18 k/m2: bajo peso.

- Alimentación sana, Ejercicio Regular, dieta baja en harinas, gaseosas o dulce.
- Ejercicio 3 veces por semana.
- Observaciones: Paciente con trastorno de la refracción se recomienda uso de corrección óptica para lectura de cerca

MARLY SOFIA EREGUA.
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

SELSO JARA
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder