

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-21**

**PARA:** TATIANA DEL PILAR POMAR PARALES  
Inspector SST

**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 31 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:**

**GENERALES:**

- Control ocupacional periódico
- Higiene Postural
- utilización Elementos de protección Personal. SEGUN IMC: 24.5 k/m<sup>2</sup>: normal. Alimentación sana, Ejercicio Regular, dieta baja en harinas, gaseosas o dulce.
- Ejercicio 3 veces por semana, gimnasia laboral (calistenia y estiramientos).

MARLY SOFIA EREGUA.  
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO  
Auxiliar SISO

C.C. Consecutivo  
Folder

KUPAPCO  
Firma del Trabajador