

MEMORANDO
TVG-0807-2025-53

PARA: WILDER ALFONSO PRADA TORRES

Ayudante de obra

DE: MARLY SOFIA EREGUAQUIJANO

Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 09 de octubre de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 24 de septiembre 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 LABORALES

NUTRICION 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: METABOLICO

MARLY SOFIA EREGUA.
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

C.C. Consecutivo
Folder

TECNICA VIAL SAS
CALLE 100 13 21 PISO 8 – 6356262 BOGOTÁ D.C. – COLOMBIA

W-2-1
Firma del Trabajador

CI GRODCO INGENIEROS CIVILES SAS
COMERCIAL@GRODCO.COM.CO