

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

C.C. Consecutivo
Folder

SELSO JARA
Firma del Trabajador