

MEMORANDO
TVG-0807-2025-41

PARA: DUMAR FERNANDO MOLANO GONZALEZ

Ayudante de obra

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO

Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 20 de agosto de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 15 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

OSTEOMUSCULAR:

- Pausas activas, ejercicios de estiramiento y posturas adecuadas.

VISUAL:

- Corregir refracción ocular.

MANEJO POR EPS:

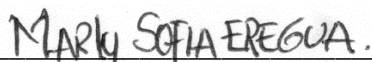
- Control de peso Promoción y Prevención por IPS/EPS.
- Tratamiento por Odontológica.

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA

- Dieta control de peso.
- Ejercicio regular 3 veces/semana.
- Hábitos nutricionales saludables.

INCLUIR EN PVE

- Manejo de cargas.
- Movimientos repetitivos.



MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO



Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo
Folder