

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-26**

**PARA:** ADIEL WALTEROS SARMIENTO  
Ayudante de obra

**DE:** MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO  
Auxiliar SISO

**ASUNTO:** Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

**FECHA:** 7 de agosto del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 04 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: 25.8 k/m<sup>2</sup>: sobrepeso. Alimentación sana, Ejercicio Regular, dieta baja en harinas, grasas saturadas, gaseosas o dulce.
- Ejercicio 3 veces por semana.
- Paciente con trastorno de la refracción se recomienda uso de corrección óptica para lectura de cerca

Maryl Sofia Eregua.

MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO  
Auxiliar SISO

C.C. Consecutivo  
Folder



Firma del Trabajador