

MEMORANDO
TVG-0807-2025-43

PARA: HOLMAN ALBERTO CARRERO MACUALO
Ayudante de obra

DE: MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO
Auxiliar SISO

ASUNTO: Recomendaciones Examen Médico ocupacional de Ingreso.

FECHA: 30 de agosto de 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 29 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 LABORALES

EPP:

- Utilización de elementos de protección personal de acuerdo al cargo.

OSTEOMUSCULAR:

- pausas activas, ejercicios de estiramiento y posturas adecuadas.

VISUAL:

- Educación en higiene visual, Uso de protección visual según tipo de exposición.

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA

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

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 COMERCIAL@GRODCO.COM.CO

Holman macualo

Firma del Trabajador

CI GRODCO INGENIEROS CIVILES SAS