

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-25**

**PARA: SILVIA MILENA ARENAS MEDINA**  
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: 26.2 k/m2: 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

  
**MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO

  
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo  
Folder