

MEMORANDO
TVG-0807-2025-23

PARA: JOSE MANUEL MARIÑO
Oficial 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:

- 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:27.7 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