

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-33**

**PARA: NILSON JAVIER CIBO CARDENAS**  
Ayudante de obra

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

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

**FECHA:** 04 de septiembre del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 25 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: 39.4 k/m2: Alimentación sana, Ejercicio Regular, dieta baja en harinas, grasas saturadas, gaseosas o dulce.
- Ejercicio 3 veces por semana.

Observaciones: Restricción trabajos en alturas

MARLY SOFIA EREGUA.  
**MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO**  
Auxiliar SISO

NILSON JAVIER  
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo  
Folder