

**MEMORANDO**  
**TVG-0807-2025-02**

**PARA: RAMIRO JIMENEZ PEREZ**  
Topógrafo

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

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

**FECHA:** 11 de Junio del 2025

En atención a los resultados generales obtenidos en el examen de ingreso del 05 de marzo 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:**

- Recibir inducción o reinducción al punto de trabajo de acuerdo a lo establecido por la empresa con énfasis en seguridad y salud en el trabajo (sg-sst) uso de EPP de acuerdo al cargo
- Osteomuscular: pausas activas de 5 minutos cada 2 horas para realizar, ejercicio de estiramiento y posturas adecuadas, higiene postural
- Visual: educación e higiene visual, uso de protección visual según tipo de exposición, adecuada iluminación el puesto de trabajo, pausa activa visual
- Calistenia al día, no exceder los valores límites según tipo de exposición ocupacional
- cumplir las normas de (SG-SST) para la prevención de accidente y enfermedades
- Manejo seguro de cargas
- Es responsabilidad del empleador y trabajador la implementación de estas recomendaciones dentro del (SG-SST)
- Hábitos y estilos de vida saludable: Dieta control de peso, Ejercicio regular 3 veces /semana
- Incluir en pve metabólico -visual

  
MARLY SOFIA EREGUA QUIJANO  
Auxiliar SISO

  
Firma del Trabajador

C.C. Consecutivo  
Folder