



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas
Escuela de Ciencias Médicas y de la Enfermería

**Trabajo de Grado para optar por el título de Licenciada en Ciencias de la
Enfermería**

Modalidad:
Tesis

**Factores predisponentes asociados a la higiene postural de la
espalda. Personal administrativo de UDELAS, Chiriquí**

Presentado por:

Beitia Zapata, Jennys Sussette 4-783-714

Asesora:

Mayra E. de Vega

Panamá, 2019

PENSAMIENTO

El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad.

Hugo, Víctor.

DEDICATORIA

Dedico esta tesis, primero que todo a Dios, quien fue la persona más importante para poder realizar este estudio, pues me mantuvo con fuerzas, con salud y bendición para alcanzar mis metas como persona y como profesional. También, la dedico con todo mi amor y cariño, a mi hermosa familia, (mis padres, hermanas, tíos) y sobre todo a mis abuelos que, aunque no estén conmigo en estos momentos me brindaron todo su apoyo durante el inicio de mi carrera, ya que han realizado un gran esfuerzo y sacrificio, para darme una carrera, para un futuro donde puedo desarrollar toda mi capacidad como persona y profesional.

A mi amado Alexander, por ser una persona que me brinda motivación e inspiración para superarme cada día más y así poder culminar con las metas propuestas.

A mi querida profesora tutora, mi guía y mi ejemplo a seguir quien estuvo arduamente trabajando conmigo, motivándome día a día, que sin esperar nada a cambio compartió sus conocimientos y dedico de su tiempo para que esto fuera posible. A todos mis compañeros y amistades quienes estuvieron a lo largo de estos años apoyándome y ayudándome para que este sueño tan anhelado fuera posible.

(Jennys)

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi guía y motor principal en la vida.

A mi familia que creyeron en mí desde el día número uno y me apoyaron a lo largo de este camino, dándome motivación para seguir adelante, y lograr unos de mis sueños más importantes.

(Jennys)

RESUMEN

La investigación que a continuación se presenta tiene como finalidad principal establecer cuáles son los factores predisponentes asociados a la higiene postural de la espalda, en el personal administrativo de Udelas, Chiriquí. Esto fue posible indicando las evidencias presentes como factores predisponentes para la higiene de la espalda, en este personal administrativo y determinando cuáles son los síntomas de las enfermedades detectadas producto de la higiene de la espalda en estos colaboradores.

La metodología utilizada tuvo un enfoque mixto un diseño no experimental transversal, descriptivo y correlacional que permitió la aplicación de cuestionarios, encuestas y entrevistas, cuyos datos fueron analizados con la finalidad de conocer los principales factores predisponentes asociados en la higiene de la espalda del personal administrativo de Udelas. Para esto, se capacitó al personal administrativo relacionado con las variables en estudio, lo que permitió concienciarlos sobre las causas y consecuencias de este tipo de lesiones debido a la falta de higiene postural de la espalda en el trabajo.

Los resultados demostraron que el personal administrativo de UDELAS, no mantiene las posturas adecuadas, ni el mobiliario adaptado a sus necesidades por lo que padecen de constantes dolores de espalda es decir que si existen muchos factores que influyen en su higiene postural.

Palabras claves: ergonomía, postura, dolor, higiene de la espalda, pausas activas, lesiones, trastornos.

ABSTRACT

The research presented below has as its main problem to establish which are the predisposing factors associated with back hygiene, in the administrative staff of Udelas. This was possible by indicating the present evidence as predisposing factors for back hygiene in this administrative staff and determining what are the symptoms of the diseases detected as a result of back hygiene in these collaborators.

The methodology used had a mixed approach, a cross-sectional, descriptive and correlational non-experimental design that allowed the application of questionnaires, surveys and interviews, the data of which were analyzed in order to know the main predisposing factors associated with back hygiene for administrative personnel. from Udelas. For this, administrative personnel related to the variables under study were trained, which made them aware of the causes and consequences of this type of injury due to the lack of postural hygiene in the back at work.

The results showed that the administrative staff of UDELAS, does not maintain the appropriate postures, nor the furniture adapted to their needs, which is why they suffer from constant back pain, that is, if there are many factors that influence their postural hygiene.

Key words: ergonomics, posture, pain, back hygiene, active breaks, injuries, disorders.

CONTENIDO GENERAL

	Página
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	
1.1 Planteamiento del problema: - Antecedentes teóricos, situación actual.....	12
1.1.1. Problema de investigación.....	18
1.2 Justificación.....	18
1.3 Hipótesis de investigación.....	19
1.4 Objetivos de la investigación.....	19
1.4.1 Objetivo general	19
1.4.2 Objetivos específicos	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Higiene de la espalda.....	22
2.2 Etiología del dolor lumbar.....	22
2.3 Factores de riesgo.....	23
2.4 Síntomas.....	23
2.5 Funciones de la columna vertebral.....	23
2.6 Regiones vertebrales.....	24
2.7 Músculos cervicales.....	24
2.8 Cervicalgia.....	25
2.8.1 Clasificación de la cervicalgia según su origen.....	25
2.9 Cifosis.....	26
2.9.1 Causas de la cifosis	26
2.10 Tratamiento general.....	27
2.10.1 Postura correcta al levantarse de una silla.....	27
2.11 Medicamentos.....	28
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1 Diseño de investigación y tipo de estudio.....	33
3.2 Población, sujetos y tipo de muestra estadística.....	33

3.3 Variables – definición conceptual y operacional.....	34
3.4 Instrumentos y herramientas de recolección de datos, materiales o equipos.....	36
3.5 Procedimiento.....	39
CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	42
CONCLUSIONES	
RECOMENDACIONES	
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA	
ANEXOS	
ÍNDICE DE CUADROS	
ÍNDICE DE GRÁFICAS	

INTRODUCCIÓN

La higiene postural tiene una gran importancia en la sociedad ya que es una de las causas principales de lo que es el absentismo laboral a nivel mundial.

La Organización Mundial de la Salud expresa la utilización de adecuadas posturas, un mobiliario adaptado a las diferentes características de los puestos de trabajo que tiene cada personal para evitar las lesiones posturales.

La higiene postural es la encargada de cuidar la biomecánica del cuerpo a través de normas que deben ser aplicadas en el diario vivir. Por eso es imprescindible que los trabajadores(as) que se encuentran en oficinas tengan conocimiento acerca de la higiene postural y pausas activas, ya que debido a las prolongadas jornadas laborables tienden a sufrir lesiones principalmente de columna. La práctica de las medidas posturales ayuda de manera significativa a mejorar su estilo de vida creando conciencia en la importancia de modificar los malos hábitos al sentarse, agacharse, pararse e incluso al cargar objetos.

El trabajo investigativo consta de cuatro capítulos desglosados de la siguiente manera: en el capítulo uno, los aspectos generales de la investigación, planteamiento del problema, justificación, hipótesis y los objetivos que tiene el estudio. En el segundo capítulo, se observa la opinión, puntos de vista, juicios de diversos autores versados en las variables analizadas y que conformará el fundamento científico de la investigación. El capítulo tres, expresa el marco metodológico, involucra los procesos utilizados para la recolección de datos. El cuarto capítulo detalla el análisis de los resultados evidenciados a través de cuadro y gráficas.

Por último, se pueden apreciar las conclusiones, referencias bibliográficas, infografía, las recomendaciones, los anexos y los índices que le dan sustento a esta investigación.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

- Antecedentes teóricos

Para fundamentar la teoría relacionada con estudios previos realizados en otros contextos y que vinculan las variables estudiadas como lo son la higiene de la espalda y los factores predisponentes, se ha realizado una profunda búsqueda de este particular encontrándose que de acuerdo con los artículos investigados la realización de pausas activas en los trabajadores tiene una influencia positiva, ya que proporciona ayuda al mejoramiento de los dolores musculoesqueléticos y su vez se mejora el desempeño profesional en su jornada laboral. Al igual, que reduce el estrés. Las pausas activas poseen una relación entre la higiene de la espalda y el personal administrativo. (Berteau, 2017).

La intervención fisioterapeuta en los trastornos posturales es de gran importancia, ya que existen alteraciones de estructuras corporales causadas por efecto laboral. (Torres, 2017).

Revista Natural, (2004) según el artículo informa que, el dolor de espalda es insistente, crónico, se siente en una zona especial del dorso y a su vez se dispersa en diferentes áreas. Si el dolor es en la parte baja es lumbar, en la parte media es dorsal y elevadas es cervical. Se pueden identificar al realizar determinados movimientos o posiciones.

Los dolores de espalda no solo son exclusivos de personas de edad avanzada, sino también personas jóvenes podrían padecer de constantes dolores de espalda debido a malos hábitos de higiene postural. (Da Silva, 1992).

Según Morales (2010), se debe realizar algunos programas o conferencias para aumentar conocimientos en los individuos sobre cómo mantener una correcta higiene de la espalda y de esta manera evitar posibles lesiones a largo plazo. Se deben implementar hábitos físicos para evitar patologías.

Bigorda-Sague 2012 se ha determinado la efectividad de la escuela de la espalda en relación con las lumbalgias inespecíficas. El tratamiento consta de 10 sesiones de una hora en donde se orienta al paciente a prevenir y tratar el dolor, en conjunto con una pauta de cinesiterapia, en los cuales se evaluaron diferentes factores. El tratamiento duró tres meses, como resultado la escuela logró disminuir el dolor lumbar inespecífico mediante sesiones de orientación y fisioterapia.

Es muy importante destacar que las patologías osteomusculares que tiene el personal administrativo en la actividad laboral son generadas por la falta de actividad física durante la jornada laboral en periodos prolongados, la adopción de malas posturas, movimientos repetitivos, que desencadenan una serie de enfermedades diferentes, pero que se derivan de la misma causa. Entre estas patologías más frecuentes están la cervicalgia, la lumbalgia, el síndrome del túnel carpiano y la dorsalgia. Es muy importante integrar los ejercicios físicos como el estiramiento muscular durante la jornada laboral al igual que las pausas activas con el fin de evitar complicaciones o secuelas al personal administrativo. (Carrillo, 2011).

El siguiente trabajo investigativo se llevó a cabo en el personal administrativo del Municipio Autónomo Descentralizado del cantón Chambo en donde se elaboró un plan de pausas activas que incluían ejercicios como estiramientos, movimientos de coordinación y de equilibrio entre otros. Se realizó con 60 personas. Como resultado, al culminar el proyecto, se logró reducir o disminuir el dolor en el personal administrativo y a su vez que el personal tuviera una mejoría en cuanto a su salud postural. Además, contó con la colaboración de un médico fisioterapeuta, y de salud ocupacional quienes se encargaron de velar por la parte ergonómica de los trabajadores, pues se mejoró el mobiliario para contribuir con la salud postural del personal administrativo. (Álvarez, 2018).

La intervención fisioterapeuta en los trastornos posturales es de mucha importancia, ya que ayuda en gran parte a la prevención de algunos trastornos musculoesqueléticos del personal administrativo. Cabe destacar, que la

intervención preventiva fisioterapéutica es basada a trastornos musculoesqueléticos predominantes. El estudio fue de tipo cualitativo y cuantitativo utilizando una muestra de 60 personas entre ellos personal administrativo y docente. Se utilizaron diferentes métodos entre estos observacionales, de evaluación de cuerpo entero, y test de evaluación postural estática. Como resultado, se demostró que el personal docente y administrativo si poseen alteraciones posturales y se requiere lo que es una intervención fisiotherapeuta preventiva. (Belén, 2017).

Para determinar la influencia de la actividad física extralaboral en la higiene postural, se tomó en cuenta el personal administrativo de la UNACH cuya meta principal era dar a conocer la influencia de la actividad física en el ámbito laboral. Se realizó, con una muestra de 10 mujeres y 2 varones que participaron en una bailoterapia. Tuvo una duración de 8 semanas. Lorenzo y Ríos (2018), a través de su trabajo investigativo obtuvieron resultados muy significativos en cuanto a una mejoría en la desviación del tendón de Aquiles y en la musculatura del abdomen. Concluyendo que si existe una influencia positiva de las actividades físicas extralaborales.

Según Girón (2011), es notable la influencia existente entre los riesgos ergonómicos y los dolores musculares en el personal administrativo. Esto causa pérdida de ingresos en el afectado debido a su reducción de eficiencia operativa.

Según Johana (2016), la Implementación de medidas ergonómicas para prevención y control de lesiones músculo esqueléticas en el personal administrativo del Colegio Alemán Sémper, ayuda a reducir las lesiones musculoesqueléticas. Se debe convertir en una cultura laboral la implementación de medidas ergonómicas en los puestos de trabajo de tipo administrativo.

Según Pérez (1998), el tono postural mantiene la posición erecta, sin provocar esfuerzo y fatiga. Al momento de faltar el tono postural por diferentes causas, es llamada la contracción muscular a suplir aquel, lo que guiará a la fatiga muscular

con producción de dolor. Al producir fatiga origina una exageración de las curvaturas normales del raquis, por lo va a aumentar la lordosis lumbar.

Esta puede ser una inicial causa de los desequilibrios de la columna vertebral y el resto del aparato locomotor.

Los colaboradores de diferentes empresas están expuestos a diferentes riesgos ergonómicos debido a, la adopción de malas posturas, además de otros factores como sobrecargas que causan afecciones en la salud física.

Según Santillán (2010), con mucha frecuencia los trabajadores se ven obligados a adaptarse a un entorno físico de trabajo en el cual no se aplican principios ergonómicos. Esto hace, a su vez, que la persona, mientras realiza su actividad laboral, adopte y mantenga por tiempos prolongados posturas incorrectas, que afectan su alineación corporal y generan dolor en los diferentes segmentos de la columna vertebral.

Fernández (2011), expresa la necesidad de implementar buenas medidas posturales desde la primaria para evitar lesiones a largo plazo.

Por otro lado, se realizó esta investigación con el objetivo de determinar cuánto riesgo ergonómico existe en las oficinas al momento de trabajar, a fin de que se realicen cambios en el área de trabajo en las oficinas de Volkswagen para beneficios de los trabajadores de dicha institución. De hecho, si el trabajador presenta molestias al momento de realizar su trabajo desencadenará como consecuencia menos rendimiento laboral en su área, lo que podría reflejar pérdidas para la empresa e incluso podría ser perjudicial para el trabajador, ya que podría ser despedido por parte de dicha empresa.

Existen trastornos musculoesqueléticos que pueden ser causados por posturas que no son las adecuadas, problemas de la infraestructura en el lugar de trabajo, entre otros. Dichos trastornos van a ser consecuencia de uso inadecuado de la fuerza aplicada y movimientos repetitivos con intensidad, frecuencia y duración según Ortiz, (2013). Se estudio a los trabajadores de dicha empresa y se encontró

la posibilidad de que se necesiten realizar cambios en el área de trabajo, pero no existe un riesgo ergonómico elevado presente en esta actividad.

- Situación actual

En la actualidad, se ha encontrado muchos estudios que relatan esta problemática tanto nacional como internacional. Es así, como en un estudio realizado en Europa, un 60 a 80% personas han sufrido lumbalgia. De esa misma manera, en la Unión Europea el dolor lumbar afecta al 30% de los trabajadores.

Otro estudio reveló que en EE. UU, el 90% de los adultos han experimentado dolor lumbar y el 50% de trabajadores cada año. (Gatiso, 2007).

La Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Manizales relaciona el dolor lumbar con las 10 principales causas de morbilidad en Manizales (2007).

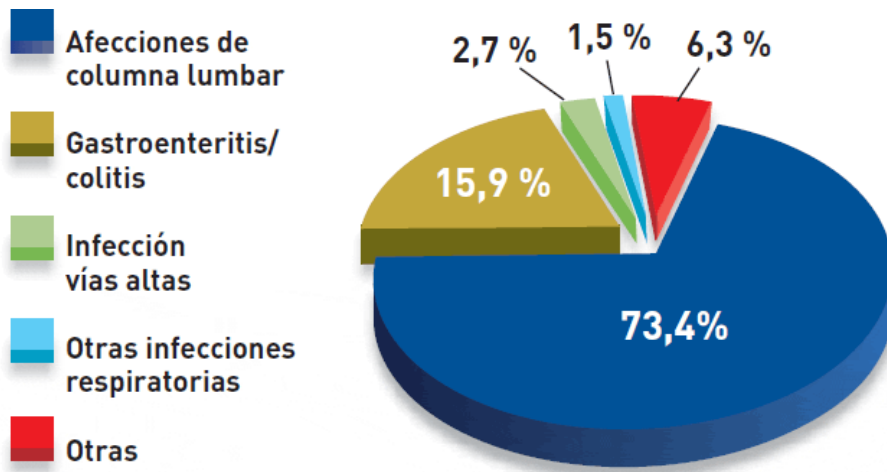
Una fisioterapeuta especialista en este tipo de dolencia expresa que el síntoma más frecuente para detectar una lumbalgia es el dolor, sin embargo, no todos los dolores lumbares son causados por el mismo problema y es por eso por lo que los tratamientos varían entre cada paciente de acuerdo con su caso.(Porrás. 2018).

Según Rodríguez 2012, la espalda aún se resiente, a pesar de la posición erguida que el hombre adoptó. Esto se debe a que la espalda no está diseñada para permanecer en una posición recta y vertical. Además, de agregar movimientos, o al levantar algún objeto pesado, se debe tener en cuenta los efectos que puede tener sobre la columna vertebral por lo que aumentarán los dolores de espalda. Las enfermedades se dan en menor incidencia en los huesos de la espalda, debido a los dolores pueden ocasionar dolencias en algunas otras partes del cuerpo.

El dolor puede afectar cualquier zona de la columna vertebral, la columna cervical, torácica o dorsal, lumbar y sacra; la intensidad, frecuencia y característica del dolor depende directamente del factor que lo esté produciendo y la principal causa

a nivel mundial de dolor de espalda es el inadecuado manejo de esta o en su defecto una inadecuada higiene postural.

Gráfica N°1. Incapacidades al año por lumbalgia



Fuente: información extraída del autor Eduardo Solís. (2012)

Según la gráfica que se observa anteriormente se puede evidenciar que el mayor porcentaje en este estudio son las afecciones lumbares siendo las más predominantes con un 73.4% de las personas tiene esta afección.

La lumbalgia en Panamá es muy común, las causas son múltiples, pero la más frecuente son los problemas musculoesqueléticos, debido a optar malas posturas o realizar movimientos inadecuados. Es la principal causa de ausentismo laboral, alrededor del 80% de la población mayor de 45 años ha experimentado episodios de lumbalgia.

El abuso biomecánico sobre esta región ocasiona desgastes y lesiones de las vértebras, nervios y estructuras entre estos músculos.

Entre los factores predisponentes podemos destacar; obesidad, sedentarismo, esfuerzo físico, tabaquismo, depresión y ansiedad son algunos de los factores de riesgo que contribuyen de manera negativa en la higiene postural de la espalda.

La realización de ejercicio previene la lumbalgia, la inactividad y el sedentarismo la agrava. Entre los ejercicios que pueden prevenir la lumbalgia suelen ser aquellos que fortalecen los músculos abdominales y los estiramientos de espalda. La clave principal es realizar todos los días ejercicio y mantener una correcta higiene postural. (Bello, 2018).

1.1.1 Problema de Investigación

Considerando los antecedentes se plantean las siguientes preguntas:

- Pregunta principal
 - ¿Qué relación existe entre los factores predisponentes asociados a la higiene postural de la espalda, en el personal administrativo de Udelas?

- Sub problemas
 - ¿Cuáles son las evidencias presentes como factores predisponentes para la higiene postural de la espalda en el personal administrativo de UDELAS?

 - ¿Cuáles son los síntomas de enfermedades detectadas producto de la higiene postural de la espalda en el personal administrativo de Udelas?

1.2 Justificación

Este trabajo de investigación que se llevará a cabo es muy importante ya que se puede resaltar aspectos importantes como lo son los factores predisponentes en la higiene de la espalda y la problemática que se desarrolla como consecuencia a partir de los diferentes factores, que afectan la salud en el personal administrativo de Udelas.

Esta investigación aporta información actual sobre estudios que se han realizado en los últimos 10 años en donde se demuestran diferentes soluciones que se le pueden brindar de manera positiva a la presente problemática. Se establecerán

cuáles son los factores predisponentes en la higiene de la espalda, los signos y síntomas que las personas deben conocer, las consecuencias y cuáles son las medidas de prevención para disminuir el número de lesiones, y patologías.

La investigación resuelve la problemática de la higiene de la espalda en el personal administrativo de Udelas, y previene lesiones a largo plazo. El personal administrativo de la extensión de UDELAS debe practicar, pausas activas para lograr mantener una correcta higiene de la espalda y de esta manera evitar las lesiones y las ausencias laborales.

Este tema se desarrolla para que las personas obtengan la información necesaria para llevar a cabo una correcta higiene de la espalda y tomen las medidas preventivas necesarias.

1.3 Hipótesis de la investigación

A continuación, se plantean las siguientes hipótesis:

Hi: Existe asociación entre los factores predisponentes y la higiene postural de la espalda en el personal administrativo de Udelas.

Ho: No existe asociación entre los factores predisponentes y la higiene postural de la espalda en el personal administrativo de Udelas.

1.4 Objetivos de la investigación

Para dirigir la investigación se redactan los siguientes objetivos:

- Objetivo General
 - Analizar la relación entre los factores predisponentes asociados a la higiene postural de la espalda, en el personal administrativo de Udelas.

- **Objetivos Específicos**
 - Identificar las evidencias presentes como factores predisponentes para la higiene postural de la espalda, en el personal administrativo de UDELAS.
 - Determinar los síntomas de las enfermedades detectadas producto de la higiene de la espalda en el personal administrativo de UDELAS.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

A continuación, se detalla la temática teórica del presente trabajo investigativo.

2.1 Higiene postural

Con la finalidad de argumentar científicamente toda la teoría relacionada con las variables involucradas en este estudio, se presenta a continuación referencias teóricas en este caso de la higiene postural que para Según Martín (2002), más del 80% de las personas han referido o refieren dolor en alguna parte de su espalda. El dolor es incómodo para la realización de actividades laborales o cotidianas.

El dolor es de origen variado. Ya sea por adoptar malas posturas durante tiempos prolongados en las horas laborables, además de otros factores como la vida sedentaria, falta de ejercicio entre otras.

El cuerpo humano está conformado por dos hemicuerpos divididos por la columna vertebral, cualquier desajuste que ocurra en cualquiera de estas dos partes podría ocasionar una respuesta anómala en el contrario.

Por otra parte, y continuando con las conceptualizaciones teóricas se logró encontrar que Camejo (2016), sostiene que los padecimientos lumbares son los más frecuentes del hombre. Se caracteriza por presentar dolor en área de región vertebral o lumbar, ya sea un dolor irradiado o referido.

2.2 Etiología del dolor lumbar

Consecuentemente y siguiendo la línea de pensamiento del autor, la etiología es de origen variado: congénitas, traumáticas, infecciosas, degenerativas, inflamatorias, metabólicas, mecánico – posturales, tumorales, hematológicas, circulatorias, ginecológicas, urológicas y psiconeurosis.

2.3 Factores de Riesgo

Para una mayor comprensión relacionada con los factores de riesgo que intervienen en el dolor de espalda se ha revisado la teoría, encontrándose que

Jiménez (2016), divide los factores de riesgo en factores individuales, ocupacionales y psicológicos. Los factores individuales son aquellos que se refieren a la edad, existen ocupaciones que tienen un alto grado de padecer lo que son los dolores lumbares, las cargas y las posturas desencadenan un episodio de dolor lumbar. Entre los factores psicológicos son considerados los principales responsables de la evolución del dolor agudo a crónico. A estos pacientes se les realiza una evaluación psicológica y se le realizan una serie de estudios de laboratorios cuando la lumbalgia no proviene de causa mecánica.

La lumbalgia puede manifestarse mediante cualquier combinación de los siguientes síntomas expresa (Pérez, 2008).

2.4 Síntomas

Dentro de los síntomas más comunes que se han evidenciado para esta patología el autor arriba mencionado en un estudio realizado expresa que, estos síntomas son los siguientes:

- Dolor en el área localizada mediante la palpación.
- Espasmos musculares.
- Dificultad para realizar algún movimiento.
- Dolor que puede extenderse hasta la parte superior del muslo.

2.5 Funciones de la columna vertebral

La columna vertebral en el cuerpo humano realiza funciones primordiales para tener la estabilidad erguida del cuerpo. según Monasterio (2008), la columna vertebral consta de un total de cuatro funciones principales las cuales son mantener el tronco erguido, ya que la columna actúa de sostén con la ayuda de la sujeción muscular y ligamentosa, a su vez permite articular lo que son los diferentes movimientos del tronco y sirve como punto de anclaje a los músculos y órganos internos. Es de protección de la médula espinal.

2.6 Regiones Vertebrales

Por otra parte, existen la identificación en la medicina de regiones que se diferencian en la espalda estas de acuerdo con lo que estable Monasterio(2008), son las siguientes:

- La parte alta: se caracteriza por una curvatura entrante, la cual es llamada y reconocida por el nombre de lordosis cervical. Esta constituida por 7 vertebras las cuales componen de C1 a C7 la región cervical.
- La zona media: denominada región dorsal, compuesta por 12 vertebras de D1- D12. Dibujan una curvatura convexa llamada cifosis dorsal.
- La parte baja: denominada la región lumbar que está compuesta por 5 vertebras que van de L1-L5. Describe la lordosis lumbar.

Estas 4 regiones conforman o disponen un total de 24 vertebras, todas ellas móviles. Las curvaturas de la columna vertebral realizan importantes funciones como el de absorber fuerzas de impacto que se producen al caminar, al correr, saltar o realizar algún movimiento. Otra de sus funciones principales es mantener el equilibrio cuando se está de pie.

2.7 Músculos cervicales

Es importante mencionar también que los músculos cervicales juegan un papel importante en la postura del individuo así lo afirma Darwin (2017). Los músculos cervicales realizan una función muy importante para la neuro regulación postural, ya que ellos contienen en grandes cantidades propioceptores incluso aún más los músculos intrínsecos. En conjunto la musculatura con el aparato vestibular, los músculos oculomotores y la visión son los principales miembros responsables del equilibrio y la postura.

Patologías más comunes que afectan el área lumbar

Para un conocimiento más profunda de las diversas patologías propias del área lumbar se presentan a continuación el detalle de estas de la siguiente manera:

2.8 Cervicalgia

Paul (2018), según el autor la cervicalgia es una afección muy común que se puede expresar como un conjunto de síntomas que afectan a los tejidos blandos, estructuras musculotendinosas y articulaciones de la columna vertebral cervical. Es caracterizada por dolor en la musculatura posterior y lateral del cuello, contracturas musculares, impotencia funcional parcial, dolores irradiados a miembros superiores, parestias, y en ocasiones, sensaciones de vértigo, mareo o inestabilidad.

La fisiopatología relacionada a los dolores de cuello son condiciones de perturbación del metabolismo oxidativo y aquellos niveles de sustancias que son los responsables del dolor en los músculos del cuello. El dolor se asocia con alteraciones en la coordinación de los músculos cervicales y el deterioro de la propiocepción del cuello y los hombros. (Paul, 2018)

2.8.1 Clasificación según origen de la cervicalgia

De esta manera se pueden clasificar según su causa o dolor.

Entre un 80-90% de todos los casos pertenecen a la cervicalgia mecánica, se caracteriza por presentar dolor de manera intermitente, tensión muscular, y el dolor va aumentando con la movilización. Mejora cuando la persona está en posición de descanso y en esto influyen factores mecánicos los cuales se mencionarán a continuación:

Los factores osteomusculares son una de las causas más comunes de la cervicalgia, se desconoce de su etiopatogenia, se dice que el dolor se deriva debido a su tensión o por causa de estrés que puede ser un factor influyente en la musculatura cervical trayendo como consecuencia disfunciones musculoesqueléticas.

Las musculares que son aquellas en donde la contracción muscular mantenida anormal ocasiona isquemia y por ende daño tisular. Se producen algunas sustancias que van a generar una mayor estimulación de las aferencias

musculares que va a dar como resultado el dolor cervical. Además, es considerada como el resultado mas frecuente del dolor a nivel cervical.(Paul, 2018).

Un factor muy importante con respecto a las alteraciones posturales es que son originadas por malos hábitos de higiene que adopta la persona. El alineamiento incorrecto de la postura influye de manera negativamente en la posición de cabeza y cuello. Como consecuencia, se produce una modificación compensatoria ocasionando microtraumatismos causando dolor, disfunciones y en algunas ocasiones lesiones. (Paul, 2018).

2.9 Cifosis

Pascale (2008), le da la siguiente definición a la cifosis, es la deformación más común de la columna vertebral. La palabra nace de un vocablo griego que significa bóveda, convexidad. Es una convexidad posterior de uno o varios segmentos de raquis, y alteraciones de las vértebras que adoptan una forma típica de cuña.

2.9.1 Causas

Entre las causas de la cifosis se pueden encontrar:

- En algunas ocasiones se debe a una alteración raquíctica de los discos.
- Marcha precoz, posición sedente prolongada y demasiado precoz.
- Debido a la distrofia raquíctica puede desencadenar reblandecimiento óseo y el relajamiento del sistema ligamentoso.

2.10 Tratamiento general para las patologías

Pascale (2008), recomienda el siguiente tratamiento general

- Aumentar movilidad: un movimiento rítmico con una buena localización en la zona afectada dará resultados efectivos. Se deben realizar por ejemplo movimientos del total amplitud articular, en todas las direcciones.
- El desarrollo de la fuerza muscular: con contracciones isométricas y concéntricas. Cuando la zona se encuentre flexible se comienza a desarrollar la fuerza en los planos musculares correctores de la deficiencia.

- Reajuste de control postural con la ayuda de los trabajos tendientes a obtener la flexibilidad y la fuerza se va a ir reajustando posturas generales.
- Realizar actividad física mejora la condición general de todas las personas.

2.10.1 Postura correcta al levantarse de una silla

- Biomecánica: López (2009), expresa que al ponerse de pie correctamente de un lugar se puede dividir en tres etapas. En la primera etapa se acelera el centro de gravedad en sentido horizontal hasta adquirir la máxima velocidad en la misma dirección por lo que a su vez también es llamada etapa de aceleración. Con esto, se logra el desplazamiento hacia adelante del centro de gravedad, en esta fase el movimiento anterior del tronco genera un momento de inercia que se utiliza para elevar el centro de gravedad en la siguiente fase.

La etapa de transición o despegue abarca desde la máxima velocidad horizontal hasta lograr el punto más alto vertical. Considerando el despegue en el momento que el individuo deja de estar en contacto con el asiento.

La etapa de estabilización o ascenso: esta fase va desde la máxima velocidad vertical hasta donde finaliza el movimiento. En el cual se produce una total elevación del cuerpo que se desplaza verticalmente del centro de gravedad hasta estabilizarlo.

2.11 Medicamentos utilizados

Diclofenaco: analgésico, antiinflamatorio, antirreumático.

Cuadro N°1. Medicamentos (A)

Nombre Genérico	Diclofenaco
Nombre Comercial	Artrotec Dicloabac Voltaren
Presentación / Vía de Adm.	Cada ampolla contiene: Diclofenaco Sódico 75mg Agua inyectable, 3ml. Tabletas. Diclofenaco Sódico 100mg, 75mg, 50mg. Supositorios 100mg, 50mg. Vía Oral e intramuscular, vía rectal.
Uso clínico	Es un antiinflamatorio que posee actividades analgésicas y antipiréticas. Tratamiento de enfermedades reumáticas agudas, artritis reumatoidea, artrosis, lumbalgia, dolor, migraña, y como profilaxis para el dolor postoperatorio.
Mecanismo de acción	Inhibición de la síntesis de prostaglandinas, por inactivación reversible, de la encima ciclooxigenasa. El comienzo de la acción analgésica por vía oral es de 15-30 minutos, acción antiinflamatoria 3 días.
Farmacocinética	Absorción: al 100% tras la administración vía oral. Metabolismo hepático. Excreción: renal.
Efectos secundarios	Gastrointestinales: dispepsia, pirosis, y molestias abdominales. Raramente úlcera gástrica, hepatotoxicidad. neurológicas: cefalea, vértigo, confusión. Hipersensibilidad: especialmente pacientes con asma bronquial, poliposis nasal, y rinitis.
Contraindicaciones	Úlcera gastroduodenal. Pacientes con colitis ulcerosa activa. Pacientes con insuficiencia hepática grave. Pacientes asmáticos con antecedentes de ataques de asma, urticaria o rinitis aguda por AINES. Vía rectal: historia reciente de proctitis.
Cuidados de Enfermería	<ul style="list-style-type: none"> • Vigilar por dispepsia. • Vigilar por cefalea, vértigo y confusión. • No administrar diclofenaco por infusión IV en bolo. • No se recomienda administrar solución IV en niños. • Diluir diclofenaco 100 a 500 ml de solución salina isotónica o glucosada al 5% previamente amortiguada con una solución inyectable de bicarbonato de sodio (recién abierta) en un volumen de 0.5 ml. • La solución de diclofenac preparada para venoclisis no debe ser mezclada con otras sustancias o medicamentos. • Usar solo soluciones claras. Si se observan cristales o precipitaciones, no se debe administrar.

Fuente: Información extraída de Vademécum Rodríguez Carranza. s.f

Cuadro N°2. Medicamentos (B)

Nombre Genérico	Doloneurobión
Nombre Comercial	Cianocobalamina, tiamina
Presentación / Vía de Adm.	Tabletas. Solución inyectable, vía oral, vía intramuscular
Uso clínico	Estados dolorosos y doloroso-inflamatorios de diversas causas. Formas degenerativas de actividad infamatoria e inflamatoria dolorosa del reumatismo, como por ejemplo artrosis, espondiloartrosis, poliartritis. Dolores de espalda.
Mecanismo de acción	En general las vitaminas del complejo B, participan en la síntesis de hormonas, material genético, sistema nervioso y células sanguíneas. El complejo B tiene buenos resultados en los casos de dolor, cuando se inflama un nervio son muy eficientes para mejorar lumbalgias, ciáticas, discopatías en la columna, dolores musculares en general.
Farmacocinética	No se conoce las interacciones farmacocinéticas entre las 3 vitaminas y el diclofenaco, después de su administración IM. La vitamina B1 se excreta con una vida media de 1 hora. La mayor cantidad de tiamina inalterada se excreta por vía renal dentro de las 4 a 6 horas. Posteriores a su administración.
Efectos secundarios	En raras ocasiones pueden manifestarse molestias gastrointestinales diversas (náuseas, vómitos, diarrea) y excepcionalmente hemorragia digestiva y exacerbación de colitis ulcerativa. Puede producirse cefalea, vértigo, fatiga, y más raramente tinnitus, insomnio, irritabilidad o convulsiones.
Contraindicaciones	Hipersensibilidad conocida en algunos de los componentes activos y antiinflamatorios no esteroideos. Alteraciones de la hematopoyesis, esofagitis, gastritis, ulcera gástrica y duodenal. Durante el embarazo y la lactancia materna, en menores de 6 años. Insuficiencia hepática o renal. En personas de edad avanzada.
Cuidados de Enfermería	<ul style="list-style-type: none"> • Vigilar por cefalea, vértigo, fatiga, tinnitus. • Vigilar por convulsiones. • Valorar el grado de dolor del paciente luego de la administración del medicamento. • Explicar al paciente posibles efectos adversos. • Administrar medicamento según orden médica. • Vigilar por náusea y vómitos. • No administrar dosis altas en tratamientos prolongados. • Vigilar por reacciones adversas en la piel al inicio de la terapia.

Fuente: Información extraída de Vademécum Rodríguez Carranza.s.f

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de investigación y tipo de estudio

El diseño de la investigación es no experimental transversal ya que se realizarán un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos, y críticos de investigación en donde implican la recolección de datos y el análisis de datos cuantitativos como cualitativos, así como la integración y discusión conjunta.

3.1.2 Tipo de estudio

El tipo de estudio según su enfoque es mixto porque combina al menos un componente cuantitativo y uno cualitativo en un mismo estudio, a su vez ofrece la oportunidad de la solución de problemas desde el punto de vista de dos perspectivas.

Según su alcance es descriptiva, correlacional porque describe procesos, características, perfiles que luego han sido sometidos a un análisis que despejan las variables. Es correlacional, porque el mide el grado de relación que tiene una variable con la otra.

3.2 Población, sujetos y tipo de muestra estadística

- Población

La población escogida para realizar el presente trabajo de investigación la constituye 58 individuos, 22 de género masculino y 18 de género femenino todos administrativos con un horario laboral de 8:00 a 4:00pm.

El motivo del estudio es evaluar la relación de los factores predisponentes asociados a la higiene postural en el personal administrativo de Udelas, que se llevó a cabo mediante la aplicación de las encuestas en un total de 40 personas que componen la administración. Se recolectó la información necesaria para realizar la investigación mediante la encuesta y la hoja de observación de campo.

- Sujetos o muestra

Se trabajo con el personal administrativo de la Universidad Especializada de las Américas extensión-Chiriquí.

- Tipo de muestra estadística

Para realizar la investigación se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, pues de 58 administrativos se trabajo con 40 de ellos que tenían la disponibilidad para hacerlo.

Con respecto al muestreo por conveniencia se tiene que esta muestra permitió realizar con éxito el análisis de las variables del estudio.

3.3 Variables – definición conceptual y definición operacional

Independiente:

- Factores predisponentes

Dependiente:

- Higiene de la espalda
- Definición conceptual y operacional: variable independiente

- Definición conceptual

Son aquellos tipos de factores denominados de riesgo tales como las posturas, el mobiliario, carga de trabajo, manejo de cargas pesadas, pausas activas pese a esta limitación, en aquellos casos en los que hay que tener en cuenta los factores que estudios epidemiológicos rigurosos demuestran que se asocian a un mayor riesgo de padecer dolor de espalda, y especialmente en aquellos casos en los que se vislumbra el mecanismo que puede explicar su eventual influencia. Algunos de los factores que han sido más estudiados son los siguientes: el flexo extensión repetida de la columna, torsión o rotación frecuentes de la columna, esfuerzos, vibración, falta de potencia. De resistencia o de entrenamiento de la musculatura de la espalda, estrés, dolores previos al dolor de espalda y sobrepeso.

- Definición operacional

Se ha definido operacionalmente como dimensión subvariable evidencias presentes como factores predisponentes de los que se extrajeron con los indicadores de los factores tales como higiene postural, utilización del mobiliario adecuado, los factores de riesgos presentes en el personal administrativo, la carga de trabajo, el manejo de cargas pesadas, las posturas adecuadas, pausas activas, y mobiliario con los que se confeccionaron 11 ítems que responden a criterio de ponderación de esta manera 5 siempre, 4 casi siempre, 3 quizás, 2 muy poco, 1 nada, contenido en un cuestionario de encuesta y en una hoja de observación de campo para dar respuesta al objetivo específico.

- Definición conceptual y operacional: Variable dependiente
 - Definición conceptual

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

El análisis de la higiene postural requiere el conocimiento del entorno para mantener posturas de trabajo adecuadas y tener en cuenta que el mobiliario y condiciones en las que nos movemos estén adaptados a las características particulares como lo son diseño de puestos de trabajo, iluminación, exigencias de las actividades, entre otras.

Muchas de las actividades o labores que se hacen cotidianamente se realizan de forma incorrecta, poniendo en riesgo la columna. Con el tiempo, estos hábitos pueden llevar a desarrollar molestias o lesiones en los colaboradores.

- Definición operacional

Se ha definido operacionalmente como dimensión o subvariable las evidencias presentes como: higiene postural de la que se extrajeron indicadores de factores como dolor de espalda, programa de salud ocupacional, y patologías más comunes. De ellos se confeccionaron 3 ítems que responden a criterio de ponderación de esta manera 5 siempre, 4 casi siempre, 3 quizás, 2 muy poco, 1 nada, contenido en un cuestionario de encuesta y en una hoja de observación de campo para dar respuesta al objetivo específico.

3.4 Instrumentos, técnicas y materiales - equipo

Para llevar a cabo la recogida de información se aplicó una encuesta y se usó una hoja de observación de campo en las oficinas de UDELAS.

Los instrumentos utilizados tienen una gran coincidencia con el tipo de investigación, ya que es de tipo mixto y se utilizaron encuestas. La encuesta está conformada por 14 ítems, que están valorados en una escala del 1 al 5 en donde 1 significa siempre, 2 significa casi siempre, 3 significa quizás, 4 muy poco y 5 nada. Todas estas preguntas servirán para determinar la relación de los factores predisponentes con relación a la higiene de la espalda.

Los materiales y equipos utilizados fueron: teléfonos celulares, computadoras, impresoras, bolígrafos, páginas blancas, hoja de observación de campo, lápiz, impresora.

3.4.1 Análisis de fiabilidad

El coeficiente Alfa de Cronbach es un modelo de consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems. Entre las ventajas de esta medida se encuentra la posibilidad de evaluar cuánto mejoraría o empeoraría la fiabilidad de la prueba si se excluyera un determinado ítem.

Como se mencionó anteriormente, es un método de medición que ayuda a verificar y tener certeza sobre el tema a investigar, se realiza mediante un programa llamado SPSS. Este permite un análisis de confiabilidad y como mejorar la probabilidad de éxito del instrumento a aumentar la confiabilidad de éste.

Cuadro N°3. Análisis de fiabilidad del instrumento

Alfa de Cronbach	Estadísticos de fiabilidad	
	N de elementos	
.957		15

Fuente: Datos extraídos de programa SPSS, Statistics diciembre 2019.

Para darle confiabilidad al instrumento se utilizó el índice de fiabilidad del Alfa de Cronbach, dando como resultado una confiabilidad del instrumento de .957, considerando el instrumento altamente confiable para ser aplicado a la muestra seleccionada.

Regla de decisión estadística:

Todo instrumento es confiable siempre y cuando el alfa de Cronbach sea mayor a 0.7.

Cuadro N°4. Validez del instrumento.

Fuente: datos extraídos del programa SPSS Statistics, diciembre 2019.

Componente	Varianza total explicada			
	Sumas de las saturaciones al cuadrado de la extracción	Suma de las saturaciones al cuadrado de la rotación		
		% acumulado	Total	% de la varianza
1	78.227	7.082	47.211	47.211
2	86.257	5.062	33.750	80.960
3	92.984	1.803	12.023	92.984
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

La validez del instrumento se realizó utilizando el análisis factorial a través de la varianza total explicada. Este análisis demostró que el instrumento es válido en 92.84%.

3.5 Procedimiento

La investigación se ha realizado a través del siguiente procedimiento detallado por fases:

Primera fase: En primer lugar, se realizó un estudio de factibilidad y viabilidad para reconocer la necesidad de la investigación. En esta fase, también, se escogió el título de la investigación, se revisó la teoría para reconocer estudios previos realizados en otros contextos tanto a nivel nacional como internacional; se explicó la situación actual, se formuló la pregunta de investigación y se redactaron los objetivos que persigue el estudio.

Segunda fase: Mediante esta fase se realizó un análisis profundo de la investigación resaltando su conveniencia, la relevancia, las implicaciones prácticas y el valor teórico. Durante esta fase, también, se planteó la hipótesis y se identificó las variables.

Tercera fase: Para sintetizar la teoría acorde con los puntos a desarrollar de manera operacional en el campo de estudio con la opinión, puntos de vista y juicios de autores especializados en las variables analizadas.

Cuarta fase: Se realizó este estudio con el objetivo de confeccionar un marco metodológico identificando, el diseño, el tipo de estudio, según su enfoque y según su alcance, se eligió la población, se escogió la muestra participante en el escenario escogido, se definieron las variables, tanto conceptual, como operacional se redactaron las técnicas y los instrumentos de recolección de datos que posteriormente serán utilizados para extraer los hallazgos encontrados, detallados en el análisis de resultados.

En definitiva, toda la información permitió comprobar la hipótesis extraer conclusiones acordes con los objetivos y seguir recomendaciones que puedan dar lugar a una propuesta de mejora.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Una vez aplicados los instrumentos de recolección de información. Se procede a realizar el análisis correspondiente de los mismos, se va a comprobar la relación que tienen diferentes factores en la higiene postural. La población escogida para llevar a cabo esta investigación fue el personal administrativo de Udelas, extensión Chiriquí con un total de 40 personas en donde 18 son mujeres y 22 hombres.

4.1 Datos generales de la población seleccionada

Para este estudio, se tomó en cuenta en datos generales de la población seleccionada tales como la edad, y el sexo de los encuestados cuyo resultado se muestra a continuación:

Cuadro N°5. Población por sexo y edad del personal administrativo de la universidad especializada de las Américas extensión Chiriquí, Dic 2019.

Edad	Sexo		Sexo	
	Masculino	Porcentaje	Femenino	Porcentaje
25 a 35 años	5	22.7 %	4	22.2 %
35 a 45 años	6	27.3 %	5	27.8 %
45 a 55 años	4	18.2 %	6	33.3 %
55 a 65 años	7	31.8 %	3	16.7 %
Total	22	100 %	18	100 %

Fuente: información extraída mediante encuesta en UDELAS 2019.

Con relación a la edad de las personas encuestadas, se aprecia que las edades oscilan desde 25-35 años un total de 9 personas, de 35-45 un total de 11 personas, 45-55 un total de 13 personas y por último 55-65 un total de 7 personas siendo de mayor prevalencia la población de 55-65.

4.2 Evidencias presentes como factores predisponentes para la higiene postural de la espalda en el personal administrativo de UDELAS, Chiriquí

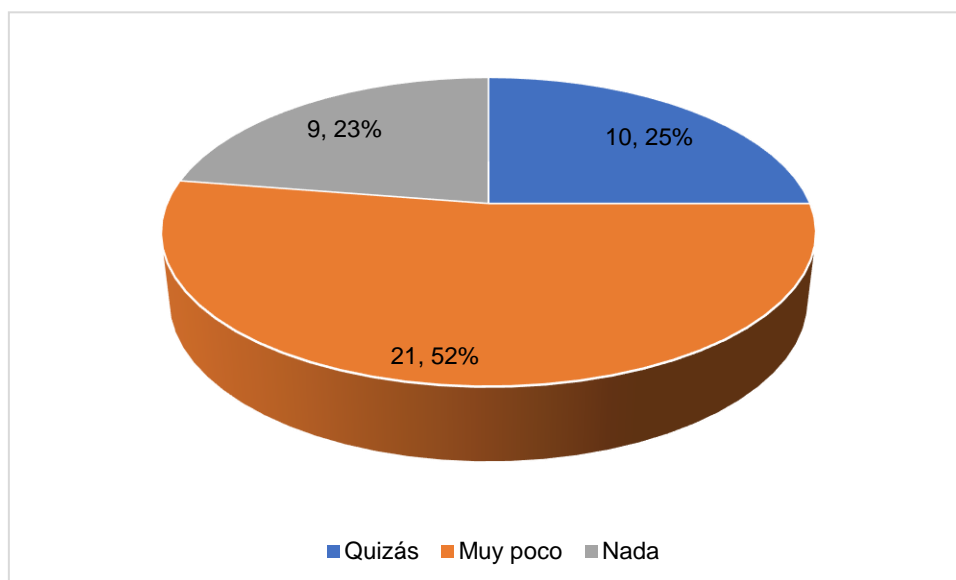
Para responder al objetivo específico redactado al inicio de esta investigación se procede a detallar los datos expresado a través de cuadros y gráficas tomando en cuenta los siguientes indicadores, conocimiento de los encuestado sobre la higiene postural, la utilización del mobiliario adecuado, los factores de riesgo presentes en el personal administrativo, la carga de trabajo, el manejo de cargas pesadas, las posturas adecuadas, pausas activas, y mobiliario. Los resultados se muestran de la siguiente manera:

Cuadro N°6. Conocimientos generales que tiene la población con relación a la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Quizás	10	25
Muy poco	21	52
Nada	9	23
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Grafica N°2 Conocimientos generales que tiene la población con relación a la higiene postural 2019.



Fuente: cuadro N° 6, 2019.

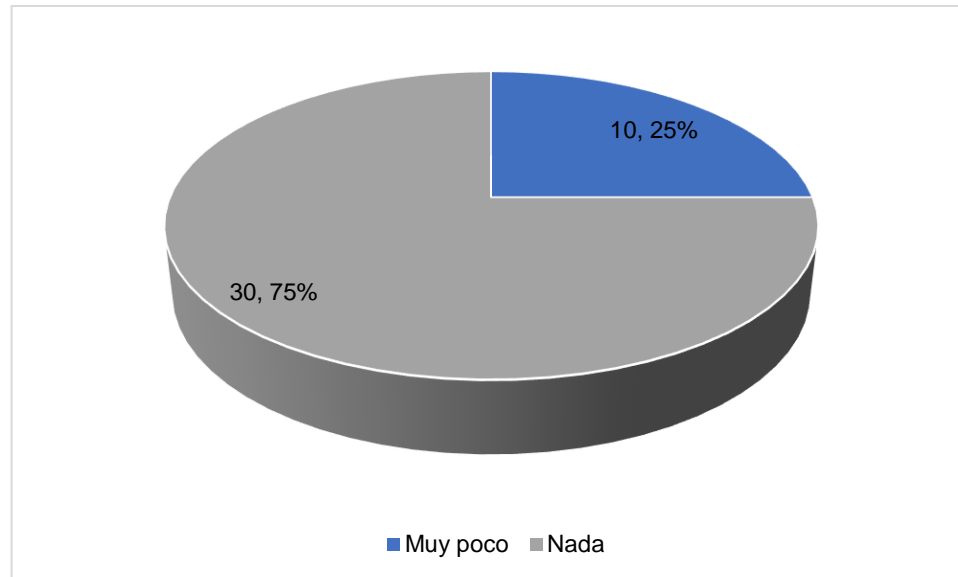
Continuando con el análisis de los resultados, se procede a detallar los datos numéricos relacionados a los conocimientos que tiene el personal administrativo de Udelas, extensión Chiriquí sobre la higiene postural. Los resultados obtenidos mediante esta gráfica indican que las personas conocen muy poco sobre el tema higiene postural que representa un 52% de las personas encuestadas, mientras que 25% quizás conocen sobre dicho tema y de tercer lugar un 23% no conoce nada sobre el tema.

Cuadro N°7. La influencia de proporcionar el mobiliario adecuado con relación a la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Muy poco	10	25
Nada	30	75
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°3. La influencia de proporcionar el mobiliario adecuado con relación a la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N° 7, 2019.

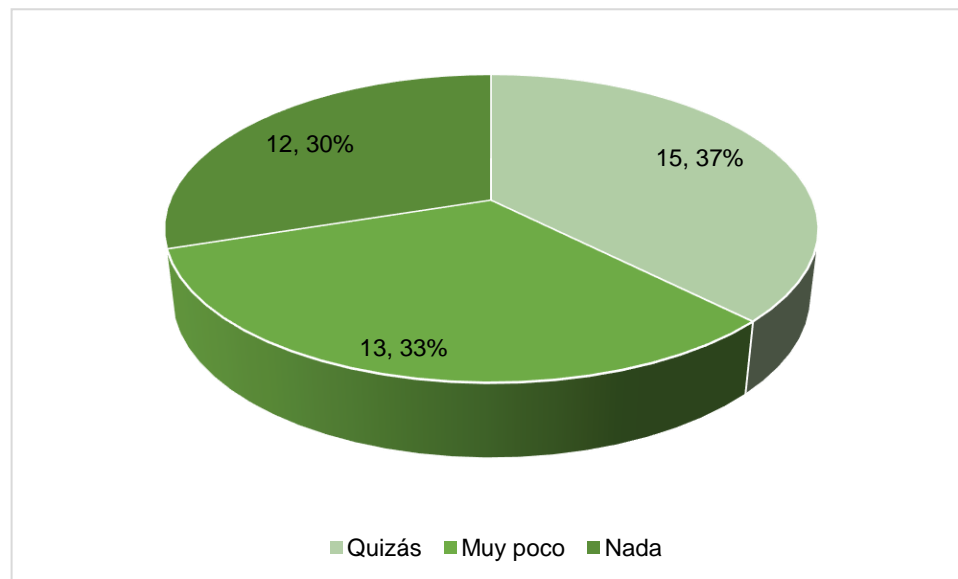
La mayoría de los problemas de salud que se producen a causas de largas jornadas de trabajo son consecuencia de la utilización de instrumentos o espacios en los que no se ha considerado la ergonomía en el mobiliario de oficina, según la población encuestada un 75% respondió que no le proporcionan en absoluto el mobiliario adecuado, y un 25% respondió que muy poco, es preocupante que no se le proporcione el mobiliario adecuado al personal administrativo, ya que este tiene gran influencia sobre la higiene postural y posible patologías que de desarrollan a futuro.

Cuadro N°8. Conocimientos sobre los factores de riesgo y su relación con la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Quizás	15	37
Muy poco	13	33
Nada	12	30
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, diciembre 2019.

Gráfica N°4. Conocimientos sobre los factores de riesgo y su relación con la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°8, 2019.

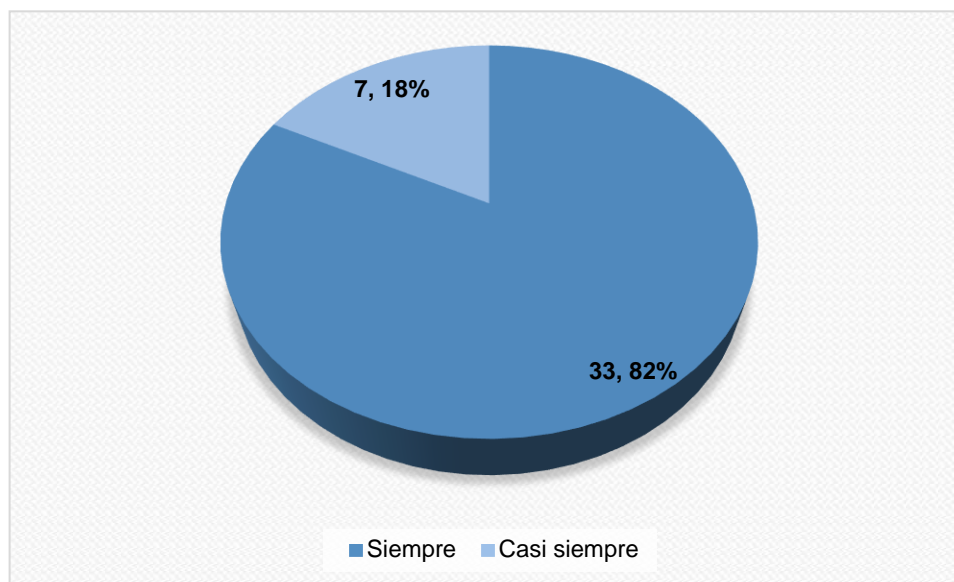
Los factores de riesgo es toda aquella circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad. Como resultado se obtuvo que un 37% quizás conoce sobre los factores de riesgo, un 33% respondió muy poco, y un 30% respondió que no conoce nada de los diferentes factores de riesgo asociados a la higiene postural.

Cuadro N°9. Carga de trabajo y su influencia con relación a la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	33	82
Casi siempre	7	18
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°5. Carga de trabajo y su influencia con relación a la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°9, 2019.

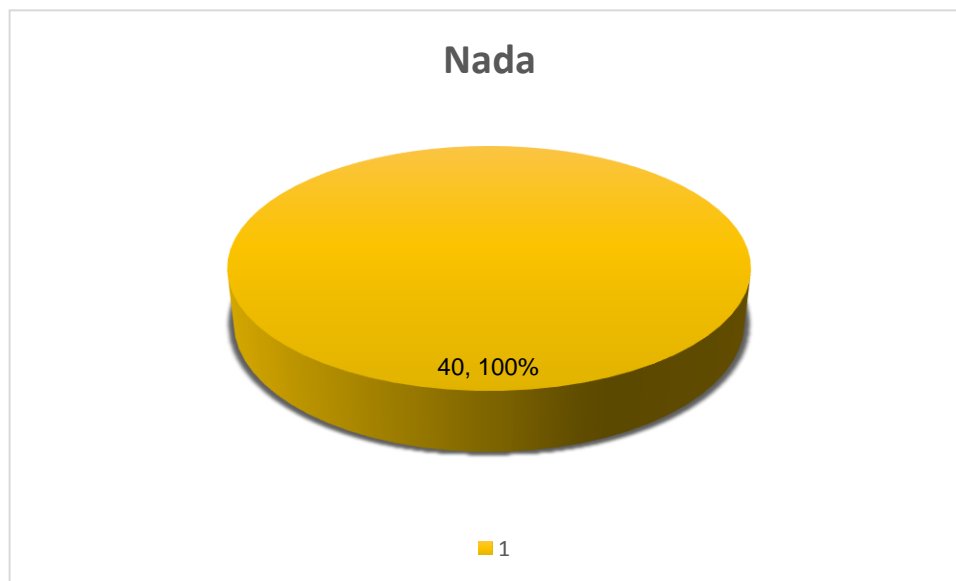
La carga de trabajo es un factor de riesgo que se debe tener en cuenta para la prevención de riesgos laborales. Existe carga física y mental. Un 82% de la población encuestada respondió que siempre posee una carga de trabajo diariamente, mientras que un 18% expresó casi siempre, siendo este un factor de peligro para el personal.

Cuadro N°10. Influencia de cargas pesadas con relación a la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Nada	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°6. Influencia de cargas pesadas con relación a la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°10, 2019.

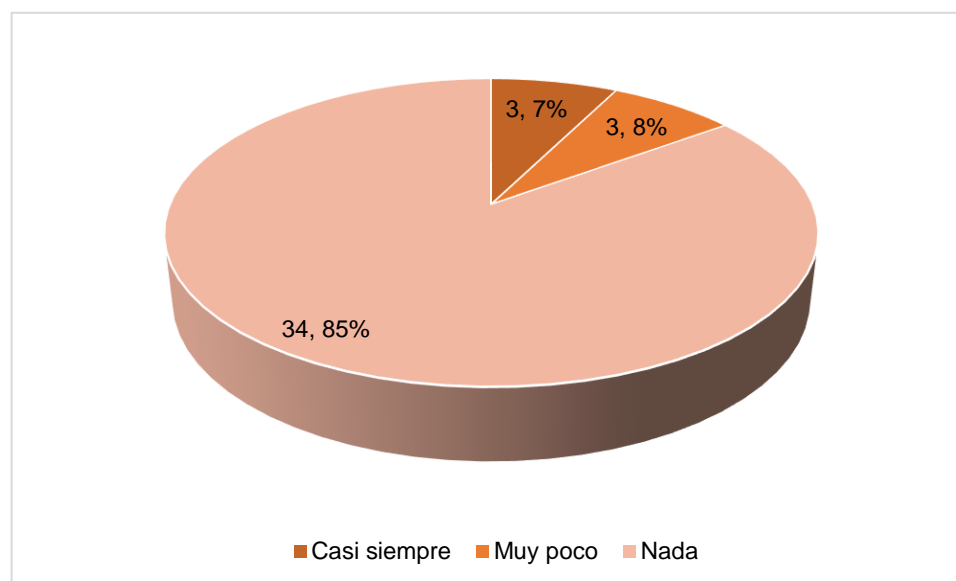
Se elaboró esta pregunta para el personal administrativo de UDELAS, ya que en muchas ocasiones se ven en la necesidad de lidiar con cargas pesadas y se requería saber si utilizaban alguna ayuda mecánica para el mismo. El manejo de constantes cargas pesadas puede ocasionar dolores en personal. Por eso se entrevistó a 40 personas de las cuales respondieron en un 100% respondió que no utilizan ninguna ayuda mecánica para manipular las cargas pesadas.

Cuadro N°11. La influencia de las posturas adecuadas en horas laborables con relación a la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	3	7
Muy poco	3	8
Nada	34	85
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°7. La influencia de las posturas adecuadas en horas laborables con relación a la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°11, 2019.

El mantener su cuerpo en la posición correcta puede ayudarle a evitar dolores, lesiones u otros problemas. Como resultados se obtuvo que un 85% de la población encuestada respondió que no mantienen una postura adecuada, en segundo lugar 8% respondió que muy poco mantienen una postura adecuada y

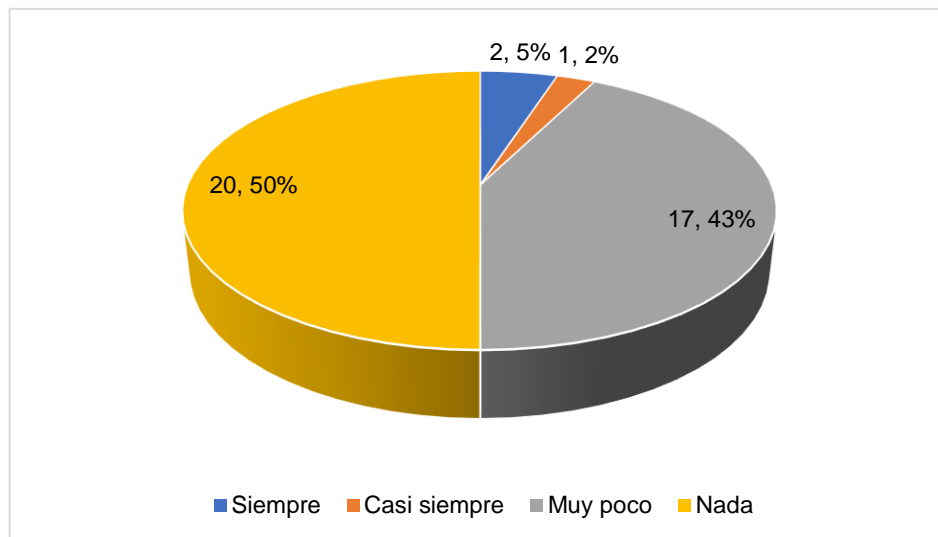
en un tercer lugar con 7% respondió que casi siempre. Las personas deben mantener una correcta postura en sus horas laborales para evitar lesiones a futuro.

Cuadro N°12. Influencia de las pausas activas con relación a la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	5
Casi siempre	1	2
Muy poco	17	43
Nada	20	50
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°8. Influencia de las pausas activas con relación a la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°12, 2019.

Las pausas activas con breves descansos durante la jornada laboral sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos

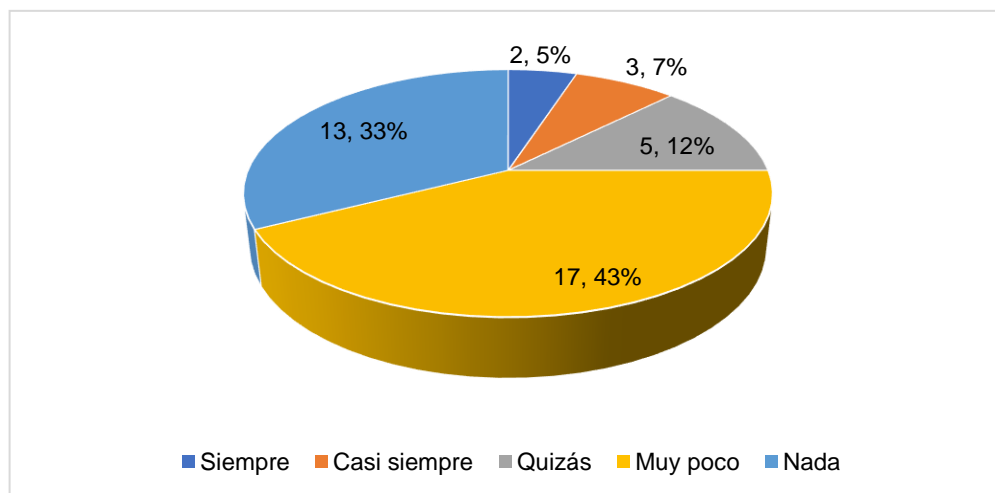
osteomusculares y prevenir el estrés. Según la población encuestada, un 50% no realiza pausas activas, un 43% las realiza muy poco, un 5% que las realiza siempre y por último con menos porcentaje en 2% las realiza casi siempre.

Cuadro N°13. Influencia de variar las posturas en horas laborables y su relación con la higiene de la espalda, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	5
Casi siempre	3	7
Quizás	5	12
Muy poco	17	43
Nada	13	33
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°9. Influencia de variar las posturas en horas laborables con relación a la higiene de la espalda, 2019.



Fuente cuadro N°13, 2019.

Diariamente, los trabajadores deben realizar movimientos repetitivos o

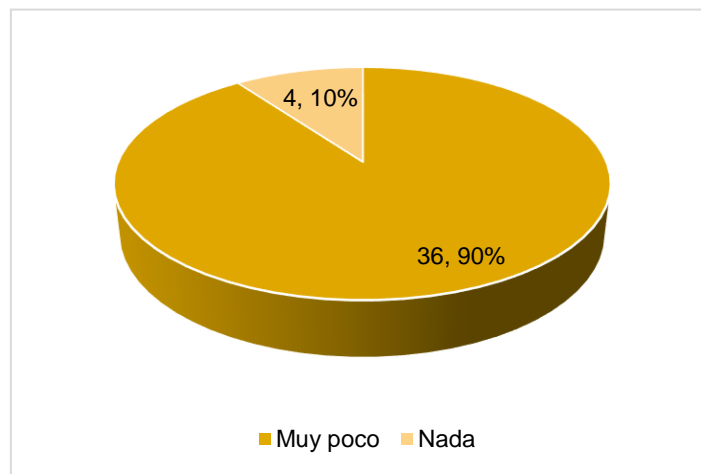
permanecer en una misma posición. Por eso la importancia de conocer si el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí procura variar las posturas durante la jornada laboral, ya que el no variarlas puede llevar a padecer diferentes dolores en distintas partes, disminuir la flexibilidad y ocasionar desgaste en diferentes áreas. Como resultado un 43% muy poco varia las posturas, un 33% no lo realiza, como tercer lugar con 12% quizás varia la postura, un 7% casi siempre lo hace, y un 5% siempre lo realizó siendo el ítem de mayor importancia el de menos porcentaje obtenido.

Cuadro N°14. Realización de posturas específicas durante la jornada laboral y su influencia en la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Muy poco	36	90
Nada	4	10
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°10. Realización de posturas específicas durante la jornada laboral y su influencia en la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°14, 2019.

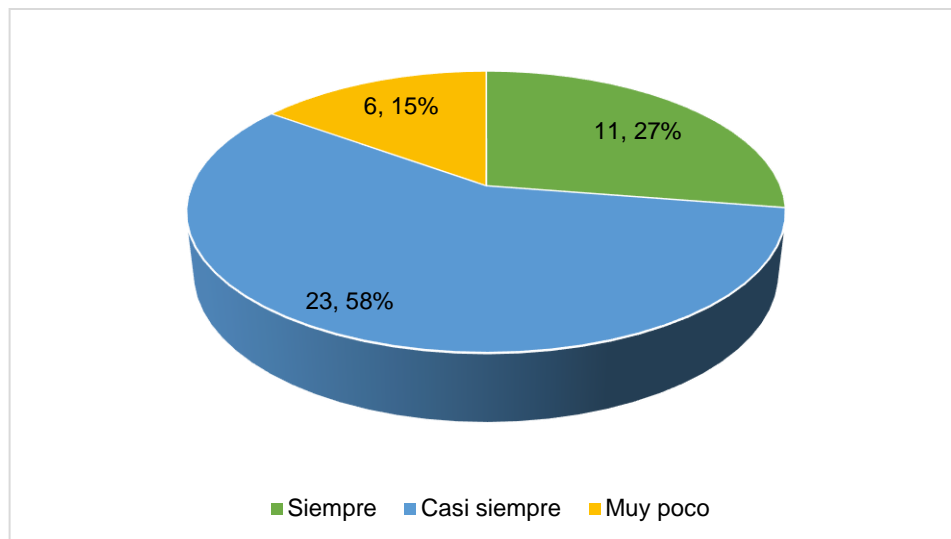
La mecánica corporal se refiere al buen funcionamiento, así como el correcto uso del sistema muscular esquelético coordinado con el sistema nervioso central. Según la población encuestada, un 90% respondió muy poco mantiene las posturas adecuadas, mientras que un 10% de la población encuestada no realiza las posturas adecuadas.

Cuadro N°15. Utilización correcta del mobiliario con relación a la higiene postural.2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	27
Casi siempre	23	58
Muy poco	6	15
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°11. Utilización correcta del mobiliario con relación a la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°15, 2019.

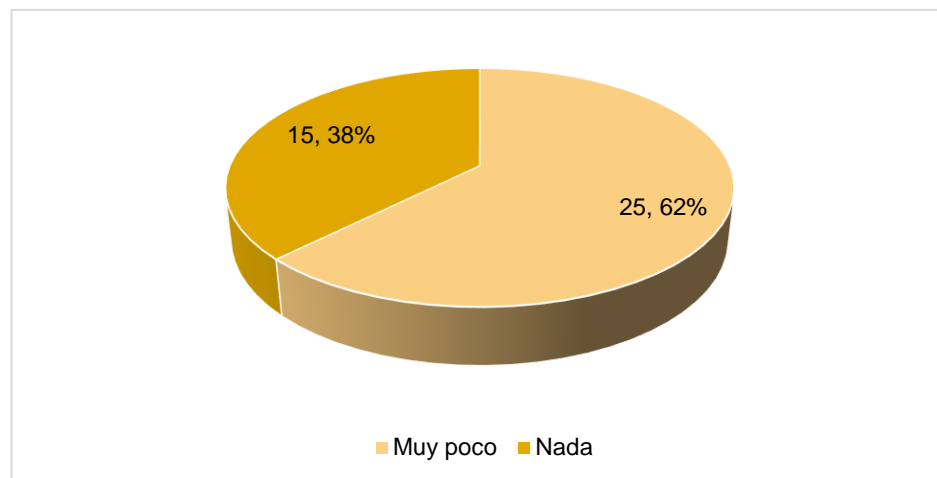
En diversas ocasiones de la vida laboral, no se le da el uso adecuado al mobiliario proporcionado por la institución, en este caso las sillas para el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí. Se quería conocer si el personal a la hora de sentarse utiliza adecuadamente los reposabrazos esto quiere decir si se apoya en los mismos. Como resultado se puede observar que un 58% casi siempre lo utiliza adecuadamente, en segundo lugar 27% siempre los utiliza, y como tercer lugar con un 15% de la población encuestada muy poco utiliza los reposabrazos.

Cuadro N°16. Apoyo de la zona lumbar en el respaldo y su relación con la higiene de la espalda, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Muy poco	25	62
Nada	15	38
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°12. Apoyo de la zona lumbar en el respaldo y su relación con la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°16, 2019.

Uno de los elementos de diseño más importantes de una silla es la parte del respaldo que debe proporcionar apoyo a la zona lumbar de la espalda. Se debe hacer un correcto uso del respaldo, ya que evita la aparición de dolores de espalda en personal con horas laborables extendidas. Un 62% de la población encuestada respondió que muy poco lo utiliza, y un 38% no lo hace. Es decir, las personas no están adoptando una buena postura durante sus horas laborables.

4.3 Síntomas de enfermedades detectadas producto de la higiene de la espalda en el personal administrativo de Udelas.

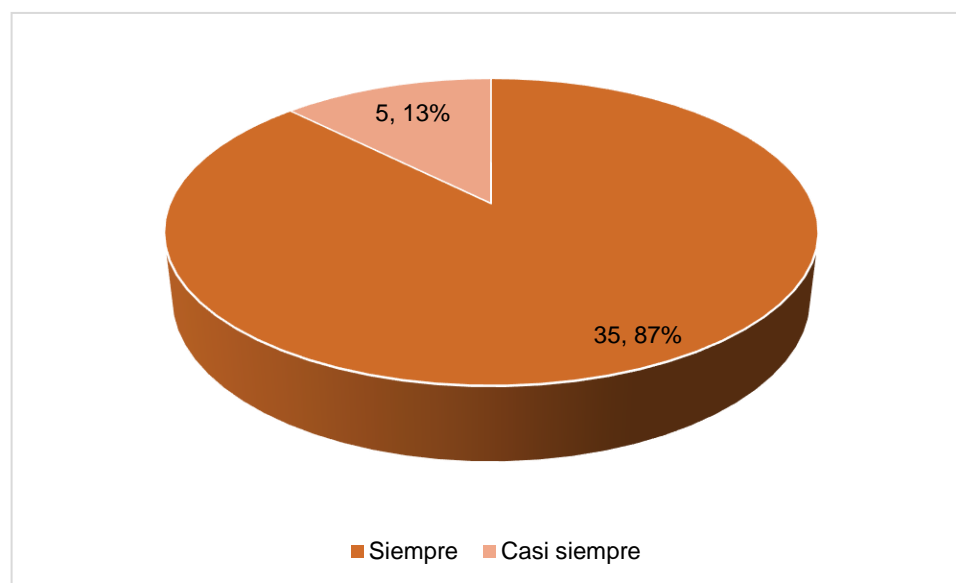
Para dar respuesta al segundo objetivo planteado al inicio de esta investigación se procede a detallar los resultados numéricamente con cuadros y gráficas tomando en cuenta los siguientes indicadores: dolor de espalda, programa de salud ocupacional, patologías más comunes.

Cuadro N°17. Dolores de espalda y su relación con la higiene postural, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	35	87
Casi siempre	5	13
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°13. Dolores de espalda y su relación con la higiene postural, 2019.



Fuente: cuadro N°17, 2019.

El dolor de espalda es uno de los problemas de salud más comunes y afecta a ocho de cada 10 personas en algún momento de sus vidas. El dolor de espalda puede variar desde un dolor sordo, constante hasta un dolor súbito e intenso. La población encuestada respondió que padecen de constantes dolores de espalda relacionados a una incorrecta higiene de la espalda, un 87% respondió que siempre padece constantes dolores de espalda y un 13% respondió casi siempre es decir no se realiza una correcta higiene de la espalda.

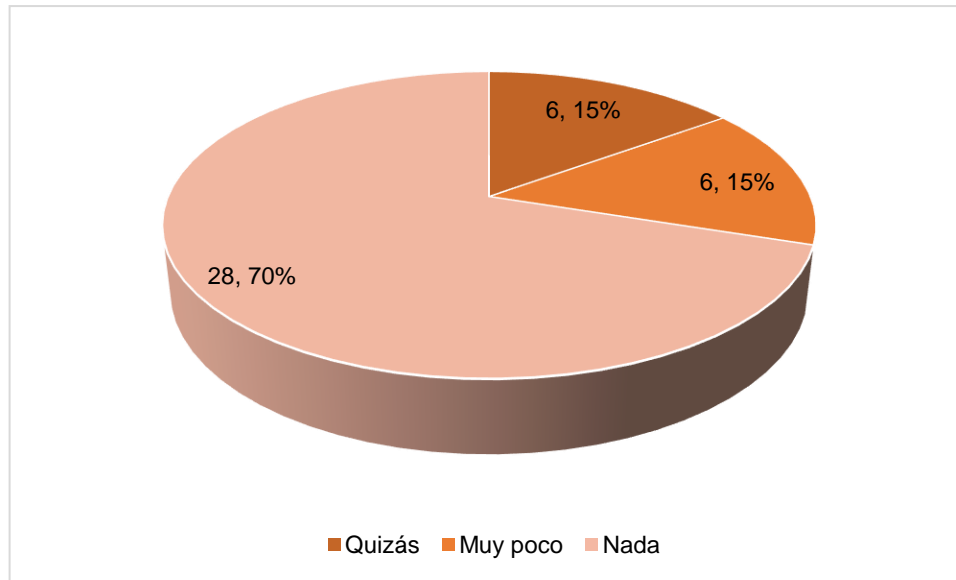
Cuadro N°18. Conocimientos que tiene el personal sobre el programa de salud ocupacional, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Quizás	6	15
Muy poco	6	15
Nada	28	70
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS,

extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°14. Conocimientos que tiene el personal sobre el programa de salud ocupacional, 2019.



Fuente: cuadro N°18, 2019.

El programa de salud ocupacional se encarga de mantener y mejorar la salud y seguridad de los trabajadores en diferentes instituciones. Se elaboró esta pregunta con el propósito de conocer cuántos trabajadores tienen idea de este programa. Un 70% no conoce nada sobre este programa tan importante, en segundo lugar, un 15% quizás lo conoce y por último otro 15% lo conoce muy poco siendo éste un programa de suma importancia.

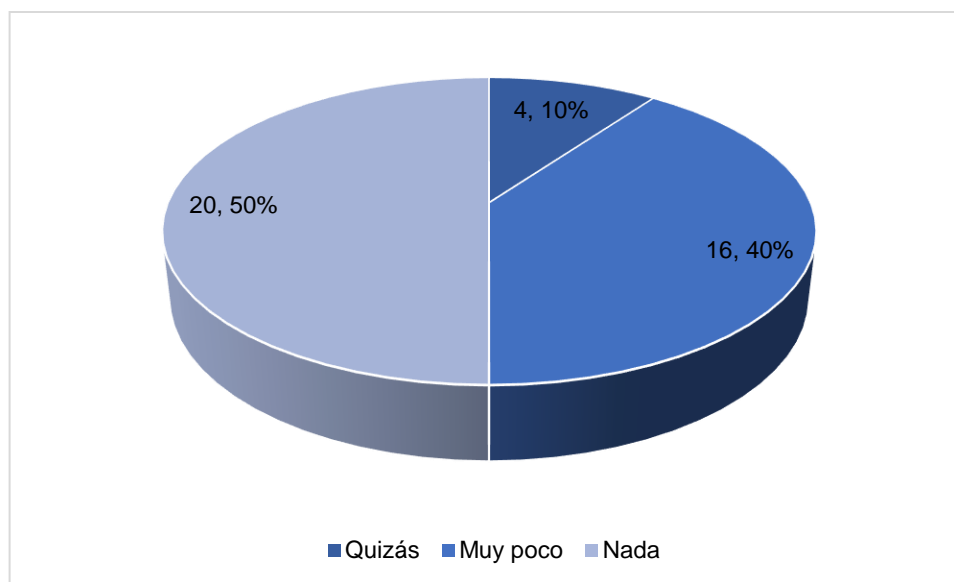
Cuadro N°19. Patologías más comunes asociadas a la higiene de la espalda, 2019.

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Quizás	4	10

Muy poco	16	40
Nada	20	50
Total	40	100

Fuente: Información extraída de encuestas aplicada en el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí, 2019.

Gráfica N°15. Patologías más comunes asociadas a la higiene de la espalda, 2019.



Fuente: cuadro N°19, 2019.

Continuando con el análisis de los resultados se procede a detallar los datos numéricos relacionados al conocimiento de las patologías más frecuentes asociadas a una incorrecta higiene de la espalda. Se obtuvo, como resultado que un 50% no conoce las diferentes patologías más comunes, un 40% las conoce muy poco, y en tercer lugar con un 10% de la población encuestada expresa que quizás las conoce. Las patologías más comunes hacen referencia dorsalgia, cervicalgia y torticollis.

4.3 Análisis de las observaciones realizadas en los administrativos de Udelas.

Para responder a los dos objetivos específicos y corroborar los datos obtenidos en el análisis cualitativo, se muestran los datos a continuación recogidos a través de la observación de campo.

Los resultados fueron los siguientes:

Ficha de observación de campo.	Título: Higiene de la Espalda
Fecha: 12/12/19 Comunidad: Personal Administrativo de UDELAS Tiempo Utilizado: 8 Horas	
Observaciones	
<p>Durante la aplicación de las encuestas el día número 1 se observó que el personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí no mantiene una correcta higiene postural, algunas de las personas encuestadas parecen estar fatigadas de la sobre carga de trabajo que poseen día a día, en su mayoría no realizan pausas activas por referir no tener tiempo suficiente para cumplir con las labores asignadas, muchos de ellos expresan desconocer de ciertas patologías que se adquieren a lo largo del tiempo por mantener malas posturas. E incluso algunos desconocen el tema de higiene postural. Debido al cansancio mental, físico y el estrés del día a día, se les olvida que deben mantener la zona lumbar apoyada en el respaldo de las sillas. Las manos sobre los reposabrazos de las sillas y mantener correctas posturas a la hora de recoger algo. Muchos colaboradores de la institución realizan dos funciones es decir trabajan como personal administrativo, pero a su vez ejercen de profesores en dicha institución.</p>	

Ficha de observación de campo.	Título: Higiene de la Espalda
<p align="center">Fecha: 13/12/19 Comunidad: Personal Administrativo de UDELAS Tiempo Utilizado: 8 Horas</p>	
Observaciones	
<p>Durante el segundo día de aplicación de encuestas, se observó que la institución no proporciona el mobiliario adecuado para su personal, ya que algunas sillas no tenían reposabrazos, existe una gran importancia del mobiliario ergonómico para la salud y confort de los trabajadores. Un diseño de mobiliario que guarde consideraciones ergonómicas podrá prevenir malas posturas y molestias psicofísicas. Se debe tener en cuenta que las actividades difieren una de otra, según sea el propósito de la tarea; también se tienen en consideración las dimensiones y la tipología anatómica de los trabajadores. Existe el programa de salud ocupacional, actualmente, en casi todas las instituciones. Este es un programa que se encarga de velar por la salud de los trabajadores y la prevención de enfermedades, por lo que se debería enfatizar un poco más en este tipo de personal, ya que diariamente tienen mucho trabajo requieren de chequeos de salud cada cierto tiempo, conferencias sobre la higiene de la espalda, y sobre todo velar por que la institución proporcione el mobiliario adecuado, ya que durante la aplicación de las encuestas se observó que muchas personas desconocen de este programa en dicha institución.</p>	

4.4 Análisis de la correlación de las variables

Para responder al objetivo general planteado en esta investigación se procede a comprobar hipótesis. Los resultados fueron los siguientes

Cuadro N°20. Comprobación de hipótesis

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	46.032 ^a	4	.000
Razón de verosimilitudes	49.047	4	.000
Asociación lineal por lineal	27.493	1	.000
N de casos válidos	40		

Fuente: Información extraída de programa SPSS, diciembre 2019.

La prueba de Chi-cuadrado es una herramienta de la estadística descriptiva es decir aplicada al estudio de dos variables. Se utiliza para analizar la relación entre las variables. Esta prueba se desarrolló en 1900 por Karl Pearson. Para evaluar la independencia entre las variables, se calculan los valores que indicarían la independencia absoluta, lo que se denomina frecuencias esperadas, comparándolos con las frecuencias de la muestra.

El estadístico chi-cuadrado tomará un valor igual a 0 si existe concordancia perfecta entre las frecuencias observadas y las esperadas. El estadístico tomará un valor grande si existe una gran discrepancia entre estas frecuencias y consecuentemente se deberá rechazar la hipótesis nula.

En este caso, el resultado del chi-cuadrado es .000 esto quiere decir que existe una concordancia o relación estrecha.

Para la correlación de las variables se utilizó como ítem de correlación de la

variable independiente: factores predisponentes con el ítem de la variable dependiente: higiene de la espalda, usando como medida no paramétrica la significancia asintótica del Chi Cuadrado de Pearson, dando como resultado .000. Esto quiere decir que existe una concordancia o relación estrecha entre ambas variables. De esta forma, se rechaza la hipótesis nula y es aceptada la hipótesis de la investigación que establece que: Existe asociación entre los factores predisponentes y la higiene de la espalda en el personal administrativo de Udelas.

CONCLUSIONES

- Dentro del análisis expuesto, es posible vislumbrar muchos factores predisponentes asociados a la higiene postural, que influyen de manera negativa en la salud, ya sea por no tomar las medidas preventivas adecuadas para llevar una correcta higiene de la espalda, o al mantener una buena postura durante las horas laborables.

- Cabe destacar, que se requiere el conocimiento sobre dicho tema para mantener posturas de trabajo adecuadas, tener en cuenta que el mobiliario y condiciones en las que se labora estén adaptadas a las características particulares, ya que, al no optar con las medidas y el mobiliario adecuados, podríamos padecer patologías asociadas a la higiene postural.

- Se puede señalar, que hay diversas patologías provenientes de un mal cuidado postural, entre las más comunes están las cervicalgias, las dorsalgias, las lumbalgias siendo estas las de mayor prevalencia específicamente en el área administrativa. Asimismo, se debe adaptar el cuerpo a ciertas posturas para lograr una correcta higiene postural, como lo es a la hora de agacharse, también, que al momento de sentarse en las sillas se debe apoyar la zona lumbar en el respaldo y mantener la espalda recta, esto disminuye el caso lesiones y dolores en el área de la espalda.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda al personal administrativo de UDELAS, extensión Chiriquí indagar más a fondo, y preocuparse más por este tema, ya que en muchas ocasiones no se le brinda la importancia necesaria y se padece de constantes dolores de espalda, cansancio, fatiga, y lesiones que quizás se podrían evitar si se adopta buenas medidas para la higiene postural o de la espalda.
- Se debe realizar pausas activas en las horas laborables, se recomienda que sea de uno 5 a 10 minutos. Esto trae consigo beneficios como la disminución del estrés, favorece el cambio de posturas, libera estrés articular, estimula y favorece la circulación, y disminuye el riesgo de enfermedad profesional. Se deben promover más las realizaciones de las pausas activas. Adoptar las posturas adecuadas para beneficio de la salud postural.
- Se recomienda a la institución, que proporcione el mobiliario adoptado a las necesidades básicas del personal administrativo que labora en dicha institución lo que redundará en una influencia muy significativa en la salud de sus espaldas. Manteniendo una buena mecánica corporal, y un mobiliario adecuado se logrará reducir el riesgo de padecer diferentes patologías asociadas con la espalda.
- Es recomendable hacer uso adecuado del mobiliario proporcionado por la institución, es decir a la hora de sentarse deberá hacerlo correctamente. Además, se recomienda poner en práctica las posturas señaladas durante el desarrollo de esta investigación, para evitar posibles patologías anteriormente descritas.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

- Factor tiempo, ya que es muy difícil dedicar el tiempo necesario al trabajo investigativo, cuando estas en práctica con turnos rotativos.
- Factor económico, ya que se requiere dinero, para la movilización durante el desarrollo del trabajo, al igual que las impresiones y empastado.
- Escases de información sobre algunos temas en específicos, en este caso en particular hay escases de información.
- A la hora de realizar las encuestas, el personal no coopera como debe ser, no le prestan la debida importancia a este tema, algunas personas que conforman el personal administrativo, estaban de vacaciones otros en reuniones porque lo que no se logró aplicar las encuestas a los 58 miembros administrativos.
- El parafraseo limitante muy importante, ya que no a todas las personas se les facilita parafrasear, al igual que citar.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la hora de iniciar trabajo de grado dividir tiempo exclusivamente para tesis y otro exclusivo para práctica profesional.
- A la institución proporcionar ayuda a los estudiantes para facilitar las impresiones en la universidad a un menor costo.
- Escoger una población accesible que pueda colaborar con el uso de información que se les solicita por ejemplo al momento de las encuestas.
- Realizar curso intenso de parafraseo y citado antes de iniciar el trabajo investigativo, para que exista una mejor comprensión del tema.
- Mi última recomendación no fue una limitante para desarrollar este trabajo investigativo, pero si es una recomendación que se extiende a la institución, no se debe recargar a los profesores con muchos trabajos investigativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achaerandio, L. (2001). **Iniciación a la práctica de la investigación**. Sexta Edición. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- Ballester MA, Martínez Romero JL.(2001). **Prevención del riesgo musculoesquelético y dolor de espalda en docentes de primaria y secundaria**.
- Cassar, (2002). **Manual de masaje terapéutico**, McGraw- Hill/ interamericana, Madrid.
- Gómez-Conesa A.(2002) **Higiene postural y ergonomía**. Fisioterapia.
- González Viejo MA, Condon Huerta MJ.(2000) **Incapacidad por dolor lumbar en España**. Med Clin.
- Hombría, A. (2004). **Consulta monográfica de columna lumbar. Protocolo de investigación clínica, ¿Cómo son los pacientes con lumbalgia crónica inespecífica?**.
- Kovacs, F.M. (2002). **Manejo clínico en la lumbalgia inespecífica**. SEMERGEN.
- Martínez M, Sánchez E, Sifontes E.(2003) **Etiología del dolor de espalda Prevención, Tratamiento y Rehabilitación del dolor de espalda**. 2nd ed. Jaen; Editorial formación Alcalá.
- Maslo P,(2001). **Las dolencias de la espalda: hernia, lumbago, ciática, tortícolis**. Barcelona.
- Muñoz-Gómez J.(2003) **Epidemiología del dolor lumbar crónico**. En: Abordajes terapéuticos en el dolor lumbar crónico. Madrid: Ed. Fundación Grünenthal.

- Muñoz-Gómez, J. (2003). **Epidemiología del dolor lumbar crónico. Abordajes terapéuticos en el dolor lumbar crónico.** Madrid: Fundación Grünenthal.
- Nordin, M (2004) **Biomecánica Básica del Sistema Músculo Esquelético físicos** McGraw Hill/Interamericana España S.A.U
- Penzo, W. (1989). **El dolor crónico. Aspectos psicológicos.** Barcelona: Martínez Roca.
- Plaja, (2003) **Analgesia por medios físicos.** McGraw- Hill/Interamericana, Madrid España.
- Redondo, M.M., Miguel Tobal, J.J. y Pérez Nieto, M.A. (2007). **El papel del tiempo de evolución de la artritis reumatoide en los síntomas de la enfermedad y en las emociones negativas. Ansiedad y Estrés.**
- Rodríguez Marín, J. (1992). **Factores psicológicos en el dolor crónico.** Medicina Clínica (Barc).

INFOGRAFÍA

Cáceres Muñoz, S. Meneses Magallanes A. Coronel Torres, D. (2017). **Efecto de un programa de pausas activas mas folletos informativos en la disminución de las molestias musculoesqueléticas en trabajadores administrativos.** Recuperado de: <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2017.v34n4/611-618/es/>

Cañavate Ortega, P. Cayuela Carrilo, A. (2014). **Guía práctica de higiene postural para docentes.** Recuperado de: [file:///C:/Users/jeimy/Downloads/8384-Texto%20Completo%201%20Gu_a%20pr_ctica%20de%20higiene%20postural%20para%20docentes%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/jeimy/Downloads/8384-Texto%20Completo%201%20Gu_a%20pr_ctica%20de%20higiene%20postural%20para%20docentes%20(1).pdf)

Morales Casado, I. Moix Queraltó, J. Fernández Vidal, J. (2008). **Etiología, cronificación y tratamiento del dolor lumbar.** Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742008000300007&script=sci_arttext&tlng=pt

Sac Garcia, M.P. (2013). **Plan de higiene postural y tratamiento fisioterapéutico en el dolor cervical y lumbar.** Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/09/01/Sac-Maria.pdf>

Vera Fuertes, E.V. (2019). **Higiene postural y aparición temprana de síntomas musculo esqueléticos en el personal administrativo y docente del colegio de San Andrés.** LIMA. Tesis de postgrado. Universidad Nacional de Callao Recuperado de: http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/UNAC/4280/VERA%20Y%20VALENTIN_POSGRADO_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y/pdf

ANEXOS
ENCUESTA



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Ciencias Médicas y Clínicas
Escuela de Ciencias Médicas y de la Enfermería

Encuesta de los factores predisponentes asociados a la higiene de la espalda

El objetivo principal de la presente encuesta es comprobar la asociación que existe entre los factores predisponentes asociados a la higiene de la espalda en el personal administrativo de UDELAS-CHIRIQUÍ. Los resultados nos permitirán llevar a cabo un plan estratégico para la solución de los problemas encontrados.

- Identificar los factores predisponentes que ocasionan las patologías de la espalda.
- Señalar el tipo de enfermedades que causa la mala postura en el personal administrativo de Udelas.
- Identificar cuáles son las posturas adecuadas para una correcta higiene de la espalda.

1. Datos generales:

Edad: _____ Sexo: _____ Ocupación: _____ Dirección: _____

Instrucciones:

- ✚ Lea detenidamente cada enunciado y seleccione una respuesta marcando con un gancho.

Enunciados		Nivel				
		1	2	3	4	5
		Nada	Muy Poco	Quizás	Casi siempre	Siempre
1.	¿Conoce usted el término higiene postural?					
2.	¿Cree usted que la institución le proporciona el mobiliario adecuado?					
3.	¿Mantiene una postura adecuada en sus horas laborables, a la hora de sentarse, de levantarse, de recoger algo?					
4.	¿Conoce las medidas preventivas para una correcta higiene de la espalda?					
5.	¿Realiza pausas activas en sus horas laborables?					
6.	¿Conoce sobre los factores de riesgo relacionados a la higiene postural?					
7.	¿Padece usted de constantes dolores de espalda?					

8.	¿Considera usted que posee una sobre carga de trabajo diariamente?					
9.	¿Conoce sobre el programa de salud ocupacional?					
10	¿Conoce sobre las patologías más comunes de la higiene de la espalda como dorsalgia, cervicalgia, torticolis?					
11	¿Procuras variar la postura?					
12	¿Durante la realización de las labores administrativas en caso de agacharte, flexionas las piernas y mantienes la espalda recta?					
13	Cuando te sientas ¿Te apoyas en los reposabrazos o en su defecto, en los muslos?					
14	¿Cuándo te sientas acercas la zona lumbar al respaldo y apoyas la espalda en el mismo?					
15	¿Cuándo manejas cargas, si se trata de cargas pesadas, utilizas ayudas mecánicas?					

DISTRITO: _____ CORREGIMIENTO: _____

ENCUESTADOR: _____ FECHA: _____

FIRMA DEL DOCENTE: _____

**FIN DE LA ENCUESTA
MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION.**

INDICE DE CUADROS

Cuadro N°	Descripción	Página
Cuadro N°1	Cuadro de medicamento.....	29
Cuadro N°2	Cuadro de medicamento	30
Cuadro N°3	Análisis de fiabilidad del instrumento Alfa de Cronbach.....	37
Cuadro N°4	Validez del instrumento.....	37
Cuadro N°5	Población por sexo y edad del personal administrativo de la Universidad Especializada de las Américas extensión Chiriquí, Dic 2019.....	42
Cuadro N°6	Conocimientos generales que tiene la población encuestada con relación a la higiene postural 2019.	43
Cuadro N°7	La influencia de proporcionar el mobiliario adecuado con relación a la higiene postural, 2019.	44
Cuadro N°8	Conocimientos sobre los factores de riesgo y su relación con la higiene postural, 2019.....	46
Cuadro N°9	Carga de trabajo y su influencia con relación a la higiene postural, 2019.....	47
Cuadro N°10	Influencia de cargas pesadas con relación a la higiene postural, 2019.....	48
Cuadro N°11	La influencia de las posturas adecuadas en horas laborables con relación a la higiene postural, 2019.	49
Cuadro N°12	Influencia de las pausas activas con relación a la higiene postural, 2019.....	50
Cuadro N°13	Influencia de variar las posturas en horas laborables y su relación con la higiene de la espalda, 2019....	51

Cuadro N°14	Realización de posturas específicas durante la jornada laboral y su influencia en la higiene postural, 2019.....	52
Cuadro N°15	Utilización correcta del mobiliario con relación a la higiene postural, 2019.....	54
Cuadro N°16	Apoyo de la zona lumbar en el respaldo y su relación con la higiene postural, 2019.....	55
Cuadro N°17	Dolores de espalda y su relación con la higiene postural, 2019.....	56
Cuadro N°18	Conocimientos que tiene el personal sobre el programa de salud ocupacional, 2019.....	57
Cuadro N°19	Patologías más comunes asociadas a la higiene de la espalda, 2019.....	58
Cuadro N°20	Comprobación de hipótesis	62

INDICE DE GRÁFICAS

Gráfica N°	Descripción	Página
Gráfica N°1	Incapacidades al año por lumbalgia.	17
Gráfica N°2	Conocimientos generales que tiene la población encuestada con relación a la higiene postural 2019.....	44
Gráfica N°3	La influencia de proporcionar el mobiliario adecuado con relación a la higiene postural, 2019.....	45
Gráfica N°4	Conocimientos sobre los factores de riesgo y su relación con la higiene postural, 2019.....	46
Gráfica N°5	Carga de trabajo y su influencia con relación a la higiene postural, 2019.....	47
Gráfica N°6	Influencia de cargas pesadas con relación a la higiene postural, 2019.....	48
Gráfica N°7	La influencia de las posturas adecuadas en horas laborables con relación a la higiene postural, 2019.....	49
Gráfica N°8	Influencia de las pausas activas con relación a la higiene postural, 2019.....	50
Gráfica N°9	Influencia de variar las posturas en horas laborables y su relación con la higiene de la espalda, 2019.....	51
Gráfica N°10	Realización de posturas específicas durante la jornada laboral y su influencia con la higiene postural, 2019.....	53
Gráfica N°11	Utilización correcta del mobiliario en relación con la higiene postural, 2019.....	54

Gráfica N°12	Apoyo de la zona lumbar en el respaldo y su relación con la higiene postural, 2019.....	56
Gráfica N°13	Dolores de espalda y su relación con la higiene postural, 2019.....	57
Gráfica N°14	Conocimientos que tiene el personal sobre el programa de salud ocupacional, 2019.....	58
Gráfica N°15	Patologías más comunes asociadas a la higiene de la espalda, 2019.....	59