



Title: Reflexión sobre la incidencia de Síndromes Dolorosos en alumnos de V cuatrimestre de Terapia Física de la Universidad Politécnica de Amozoc

Authors: SORIANO-PORRAS, Dulce María, REYES-SÁNCHEZ, Dulce María, CLILA-LUNA, Alma Belen y APAN-ARAUJO, Karla

Editorial label ECORFAN: 607-8695
BCIERMMI Control Number: 2020-04
BCIERMMI Classification (2020): 211020-0004

Pages: 12
RNA: 03-2010-032610115700-14

ECORFAN-México, S.C.
143 – 50 Itzopan Street
La Florida, Ecatepec Municipality
Mexico State, 55120 Zipcode
Phone: +52 1 55 6159 2296
Skype: ecorfan-mexico.s.c.
E-mail: contacto@ecorfan.org
Facebook: ECORFAN-México S. C.
Twitter: @EcorfanC

www.ecorfan.org

Holdings		
Mexico	Colombia	Guatemala
Bolivia	Cameroon	Democratic
Spain	El Salvador	Republic
Ecuador	Taiwan	of Congo
Peru	Paraguay	Nicaragua

Índice

- Introduction
- Methodology
- Results
- Conclusions
- References

Introduction

Estudiantes de Terapia
Física

Posturas prolongadas e
incorrectas

Alteración posturales y
desequilibrios

Normas de higiene
postural

Síndromes dolorosos

Evaluación

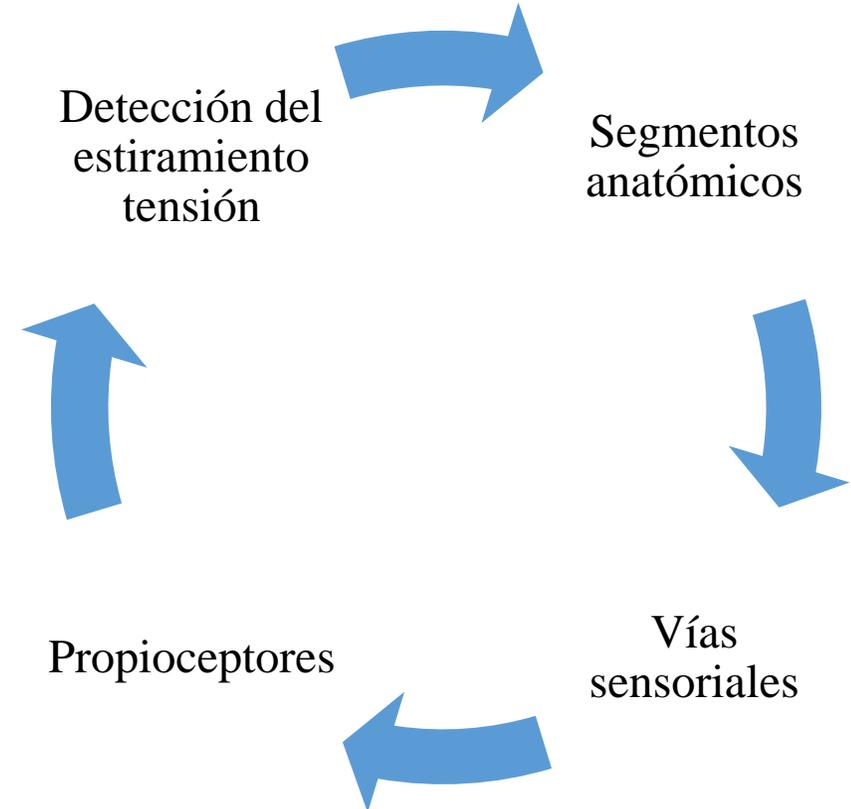
Programas preventivos

Lesiones
musculoesqueléticas

SISTEMA POSTURAL

La postura corresponde a la posición global de nuestro cuerpo en espacio sobre una superficie de apoyo donde (Gattoronchieri, 2016)

Permitir la transición de una postura a otra de manera estable con el objetivo de realizar una tarea y la respuesta es variante en cada individuo la presencia de una alteración en el individuo influye en el rendimiento postural (Duclos,2017)



Fallos posturales

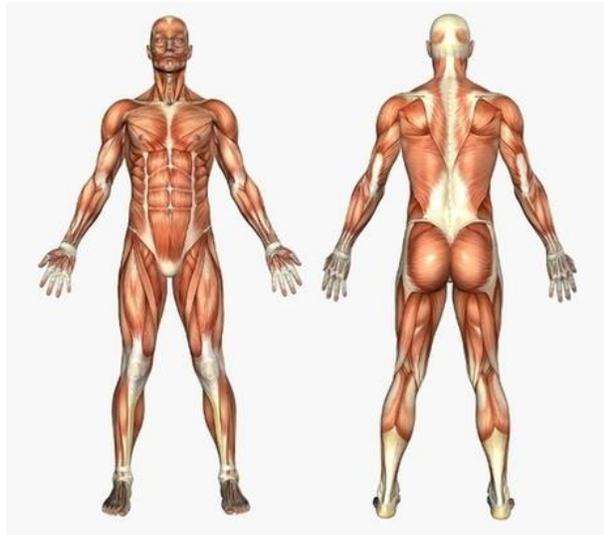
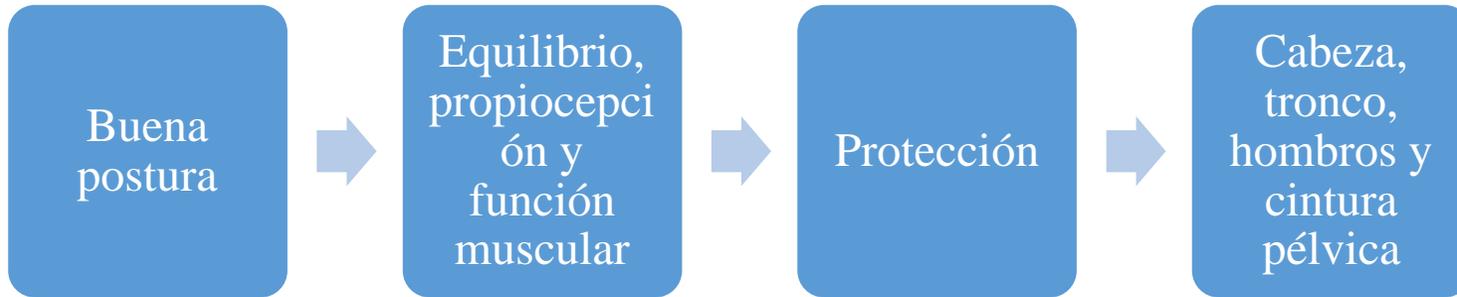
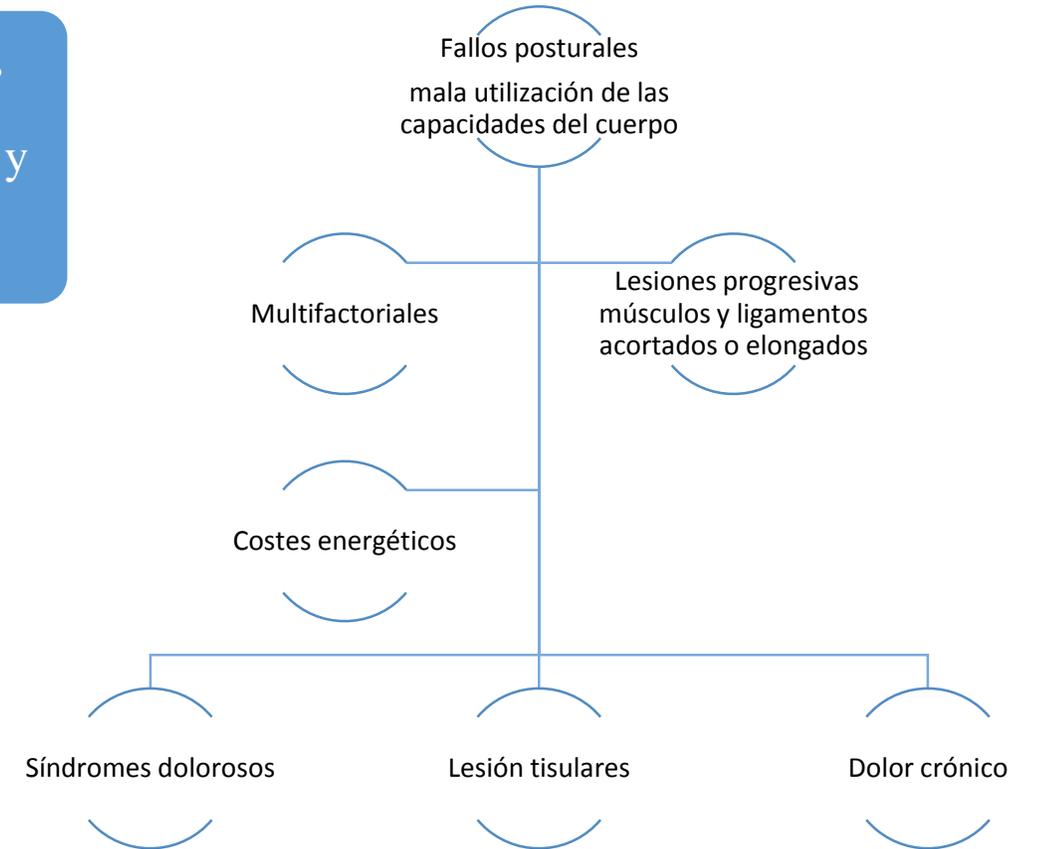


Figura 1 Sistema musculoesquelético Fuente (elaboración propia)



(Kendalls, 2017)

Dolor en estudiantes universitarios

La función óptima se conserva cuando hay un movimiento regular, basta con mantener una postura por 20 minutos en flexión para provocar una deformación de los tejidos blandos. (Sahrmann, 2005)

60-80% incidencia de estar en sedestación ya que están centrados en su aprendizaje misma que impacta en su formación y futuro campo de acción (Agudelo,2013)

En salud publica uno de los problemas osteomusculares de mayor relevancia en los estudiantes universitarios es el dolor debido a postura prolongadas que provocan limitaciones funcionales (Segura, 2020)

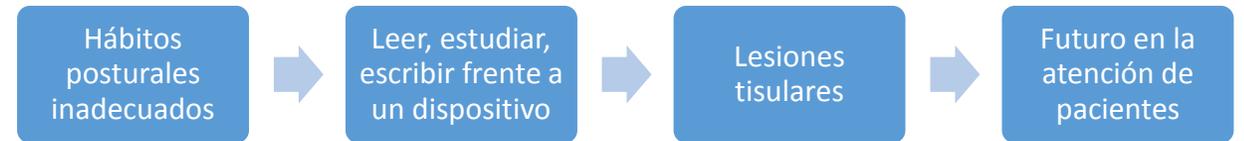


Figura 2 Posturas incorrectas lectura *Fuente (elaboración propia)*



Figura 3 Posturas incorrectas observando monitor *Fuente (elaboración propia)*

Programas de educación y concientización postural



Figura 4 Programa de educación postural *Fuente (elaboración propia)*

Adaptados al
contexto

Pilares de la higiene
posturas

Mejoren los patrones
de movimiento

Ejercicio terapéutico
(fuerza y
propiocepción)

Elegir el mobiliario y
disposición de
ubicación correcta

Los docentes
participen
activamente

Methodology

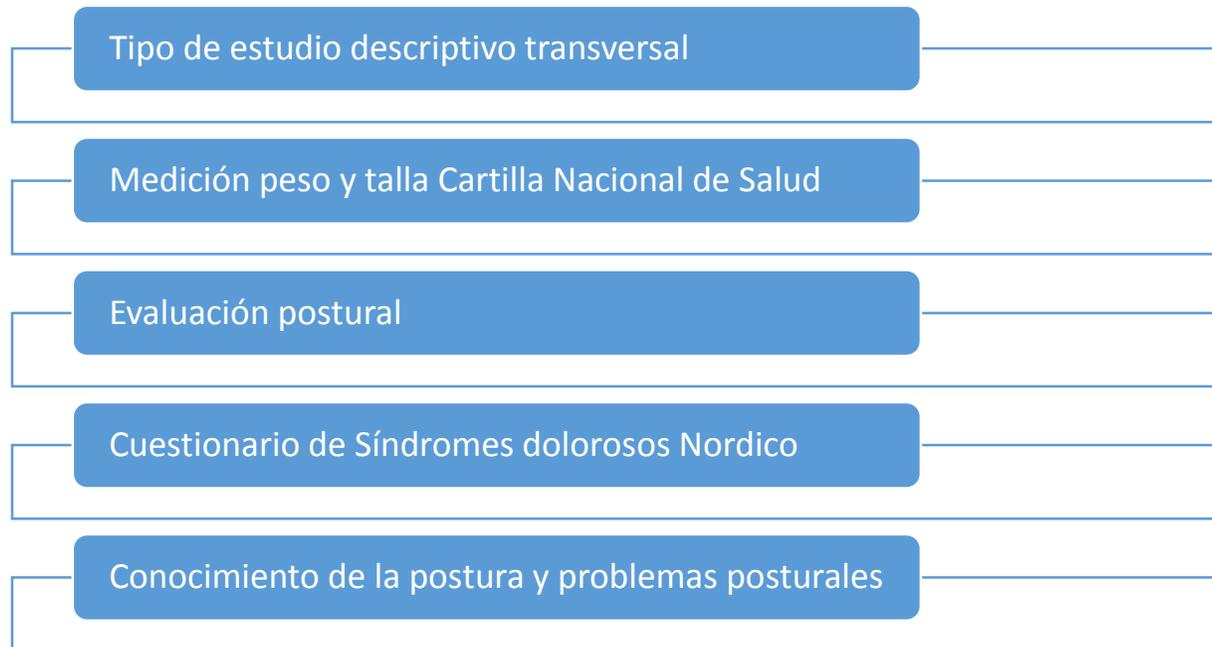


Figura 7 Evaluación postural *Fuente (elaboración propia)*

Results

Alteración postural		
Alteración	Alumnos	Porcentaje
Cabeza adelantada	38	24%
Cifosis	4	3%
Espalda aplanada	27	17%
Hombro adelantado	2	1%
Inclinación anterior	20	13%
Inclinación pélvica posterior	28	18%
Lordosis lumbar	18	12%
Postura adelantada	9	6%

Tabla 1 alteraciones posturales vista lateral *Fuente (elaboración propia)*

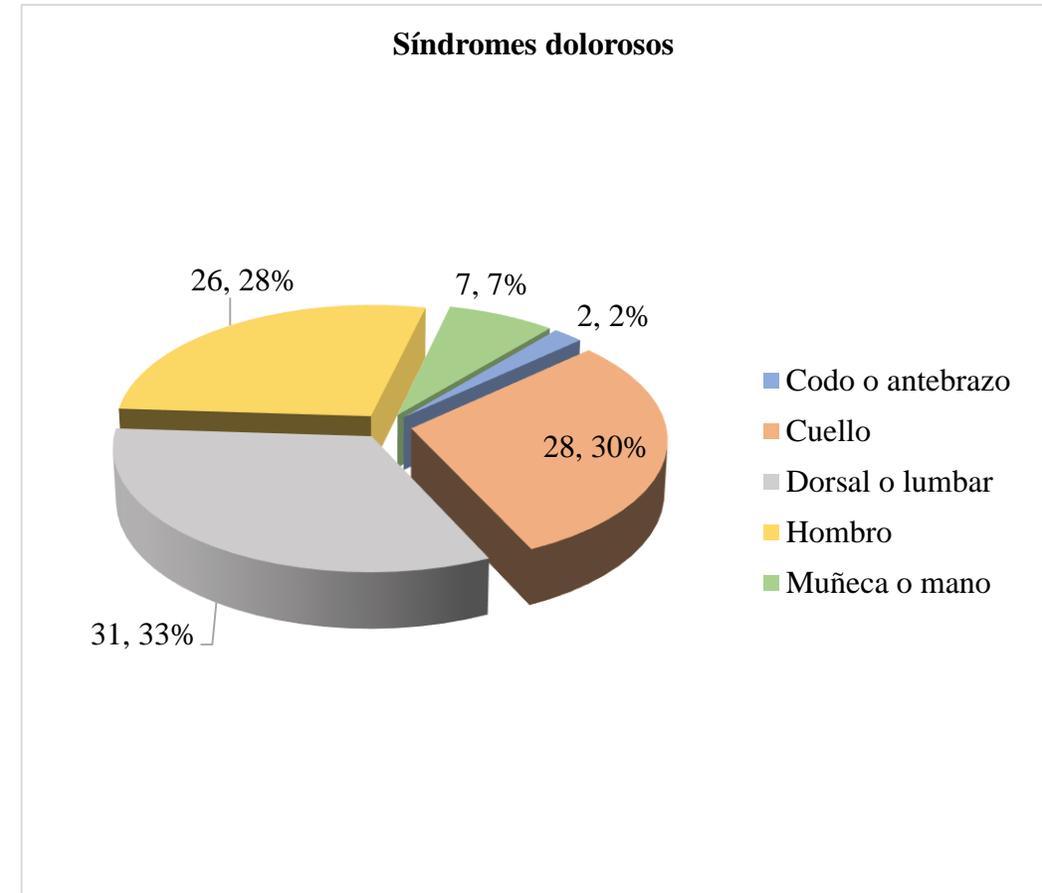


Gráfico 1 Porcentaje de Síndromes dolorosos cuestionario Nórdico *Fuente (elaboración propia)*

Results

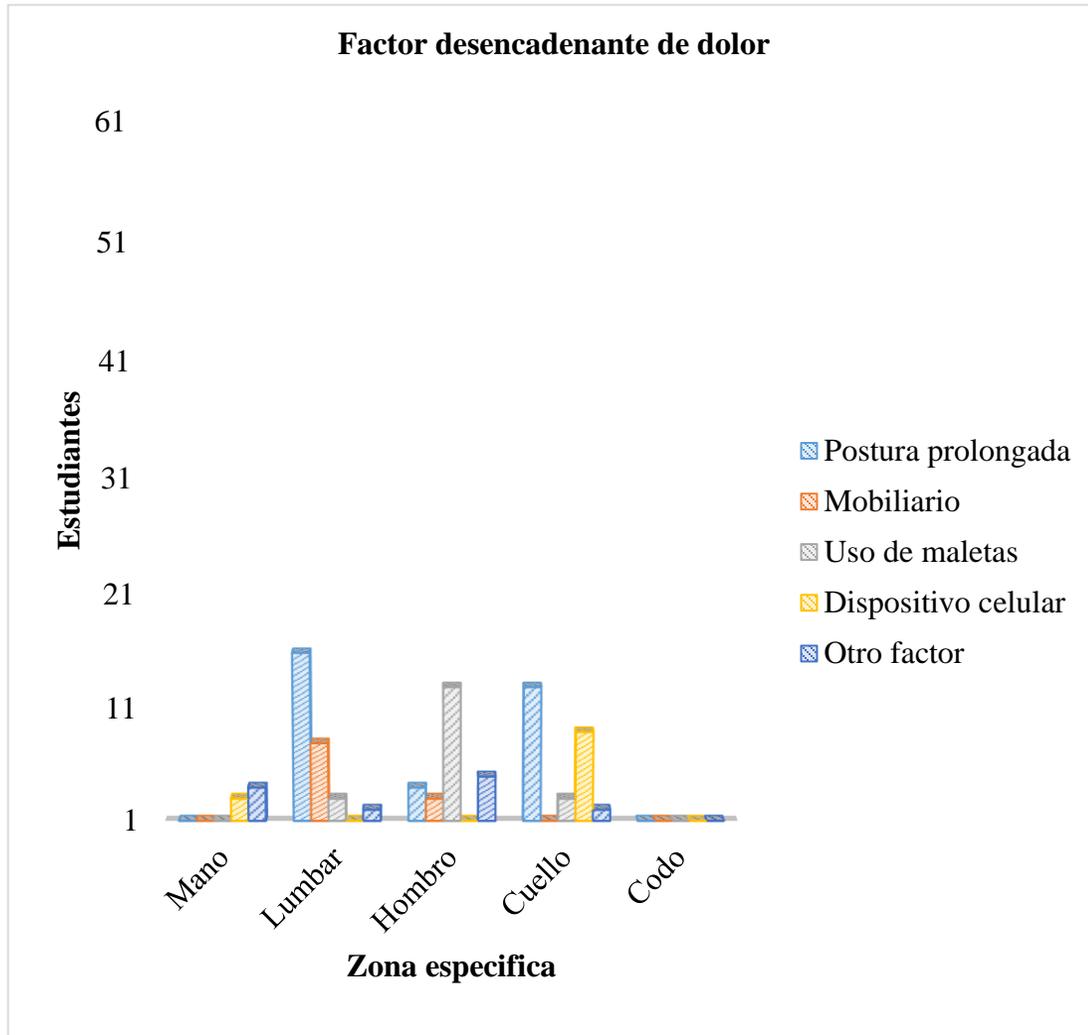


Gráfico 3 Factor que genera dolor cuestionario Nórdico Fuente (*elaboración propia*)

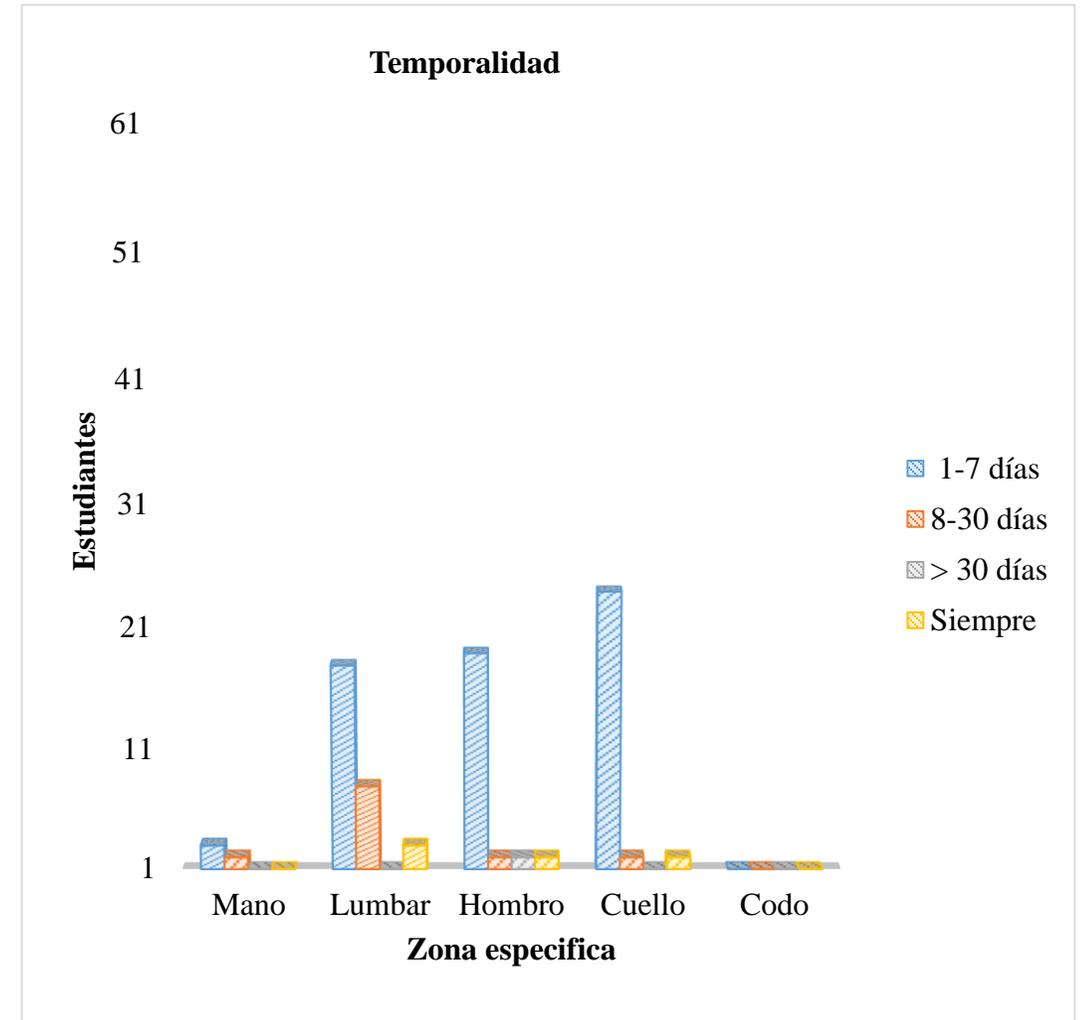


Gráfico 2 Duración del dolor cuestionario Nórdico Fuente (*elaboración propia*)

Results

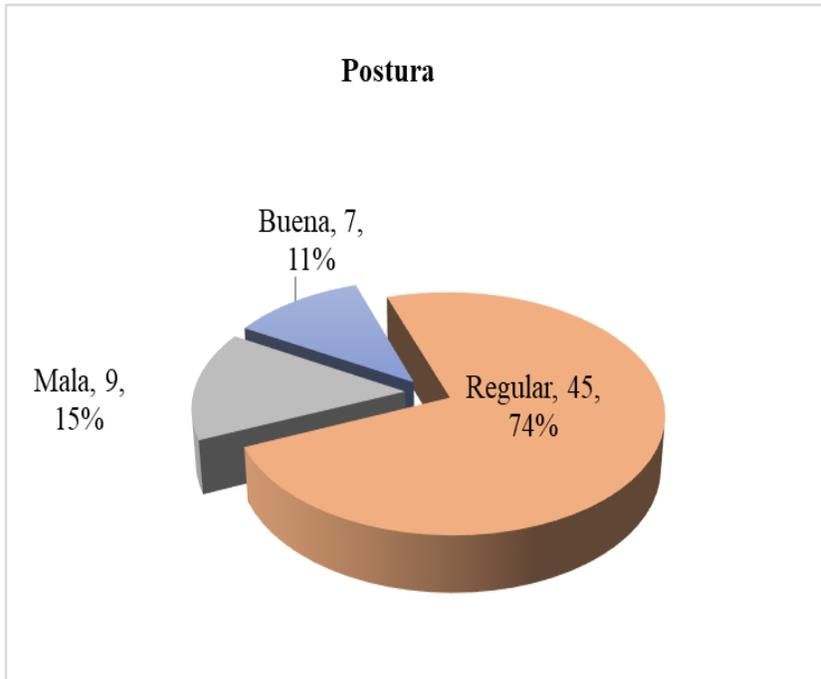


Gráfico 4 identificación de postura por parte del estudiante basado en cuestionario de hábitos posturales Fuente (*elaboración propia*)

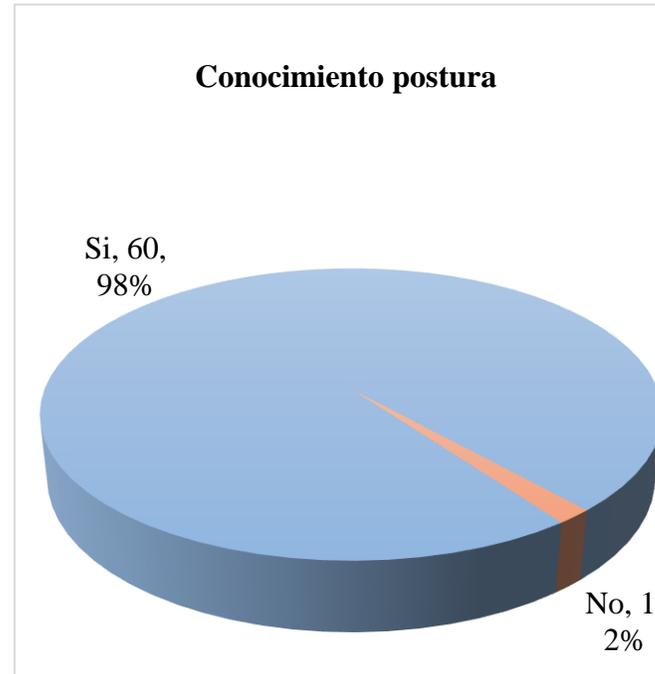
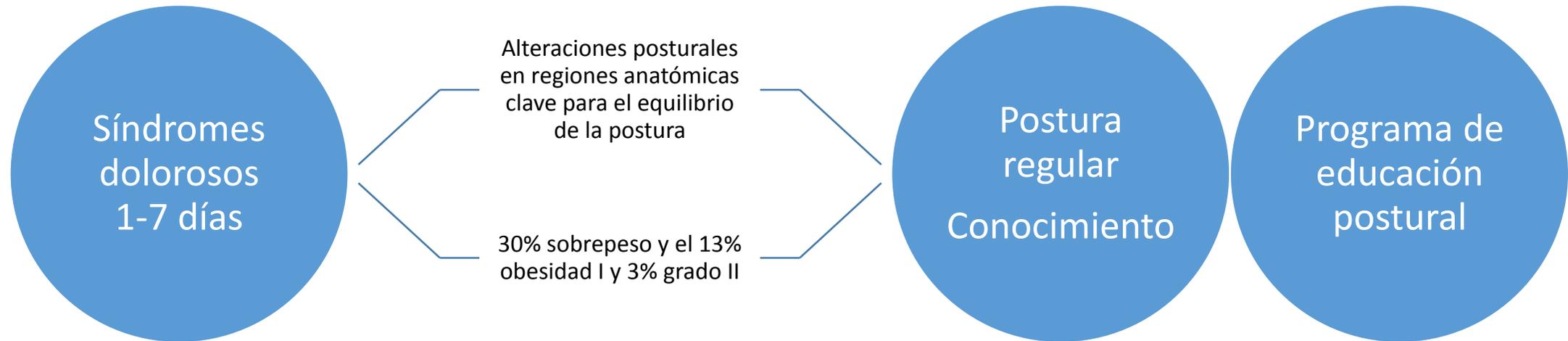


Gráfico 5 Conocimiento sobre la postura adecuada de los alumnos basado en cuestionario de conocimiento de la postura Fuente (*elaboración propia*)



Gráfico 6 Conocimiento sobre consecuencias posturales basado en cuestionario de conocimiento de la postura Fuente (*elaboración propia*)

Conclusions



Mejora de la propiocepción, equilibrio y función muscular eficaz para el mantenimiento y reeducación postural

References

- Anderson, A. K. (2005). Affective influences on the attentional dynamics supporting awareness. En *Journal of Experimental Psychology: General*, 154, 258–281. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15869349>
- Camargo Lemos, D., Orozco Vargas, L., Hernández Sánchez, J. and Niño Cruz, G.. (2009). Dolor de espalda crónico y actividad física en estudiantes universitarios de áreas de la salud. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, vol.16, 8.
- Dutton, M., 2015. *Ortopedia Para El Fisioterapeuta*. 1st ed. Badalona: Paidotribo, p.135.
- Gattorochieri, V., 2016. *La postura correcta*. 1st ed. Barcelona: DE VECCHI, pp.1-20.
- Karam, D. (2009). Diagnóstico, Tratamiento y Prevención de Lumbalgia Aguda y Crónica en el Primer Nivel de Atención. Septiembre 30, 2009, de Instituto Mexicano del Seguro Social Sitio web: <http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/045GER.pdf>.
- Kendall, F., 2007. *Músculos*. 5th ed. Barcelona: Marban, pp.58-94
- Libreros, J., Pérez, T. y Lara, E. (2019) Evaluación de la higiene postural a través de la aplicación del cuestionario nórdico músculo esquelético en la universidad de Oriente Veracruz. *Universiencia*, volumen 17, núm.50.
- Martínez, M., 2020. Factores Asociados A La Postura Corporal En Estudiantes Universitarios (Factores asociados con la postura corporal en estudiantes universitarios) [en línea] *Revistas.ces.edu.co*.
- N. Duclos, C. Duclos, S. Mesure. (mayo 2017). Control postural: fisiología, conceptos principales e implicaciones para la readaptación. *sciencedirect*, 38, 1-7.
- Palmer, M. and Epler, M., 2002. *Fundamentos De Las Técnicas De Evaluación Musculoesquelética*. 1st ed. Barcelona: Paidotribo
- Reguera Rodríguez, R., Socorro Santana, M., Jordán Padrón, M., García Peñate, G., & Saavedra Jordán, L. (2018). Dolor de espalda y malas posturas, ¿un problema para la salud? *Revista Médica Electrónica*, 40(3).
- Sahrman, S., 2005. *Diagnóstico Y Tratamiento De Las Alteraciones Del Movimiento*. 1st ed. Badalona: Paidotribo, pp.11-16.
- Sánchez, A. and Segura, M., 2020. Prevalencia Y Factores Asociados Con El Dolor De Espalda Y Cuello En Estudiantes Universitarios. *Dialnet*.
- Saaib, A., Soto, A., Navarrete, F., Bonilla, X. and Mercado, G., 2019. Estudio Cualitativo De Padecimientos De Lumbalgia En Estudiantes Universitarios Del Área De Salud En Tepic, Nayarit. *Dialnet*.



ECORFAN®

© ECORFAN-Mexico, S.C.

No part of this document covered by the Federal Copyright Law may be reproduced, transmitted or used in any form or medium, whether graphic, electronic or mechanical, including but not limited to the following: Citations in articles and comments Bibliographical, compilation of radio or electronic journalistic data. For the effects of articles 13, 162,163 fraction I, 164 fraction I, 168, 169,209 fraction III and other relative of the Federal Law of Copyright. Violations: Be forced to prosecute under Mexican copyright law. The use of general descriptive names, registered names, trademarks, in this publication do not imply, uniformly in the absence of a specific statement, that such names are exempt from the relevant protector in laws and regulations of Mexico and therefore free for General use of the international scientific community. BCIERMMI is part of the media of ECORFAN-Mexico, S.C., E: 94-443.F: 008- (www.ecorfan.org/ booklets)