

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA MÉDICA



**“Factores condicionantes de la cervicalgia miógena en
los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei-
2019**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en
Tecnología Médica con especialidad en Terapia Física y
Rehabilitación

Autora:

Vega Román, Liseth Michelly

Asesor:

Lic. TM Milla Miranda, Blanca

Chimbote - Perú

2021

DEDICATORIA

A Dios padre celestial por darme la vida y permitirme concluir con esta etapa tan importante que es mi carrera profesional.

A mi adorada madre y querido padre que estuvieron en todo momento para mí, mis queridos sobrinos y mis hermanas quienes me motivaron a seguir con mi carrera profesional.

Al resto de mi familia, amigos quienes siempre me alentaron para seguir en cada una de mis metas y no rendirme en el camino.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi asesora por su dedicación, asesoramiento, motivación, criterio e importantes precisiones en el logro del presente trabajo de investigación.

Al personal directivo y administrativo de la Institución Educativa Galileo Galilei por la autorización para la ejecución del presente estudio.

A los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei por su tiempo y disposición

DERECHOS DE AUTORÍA Y DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, Liseth Michelly Vega Román, con Documento de Identidad N° 46477219, autora de la tesis titulada “Factores condicionantes de la Cervicalgia Miógena en los docentes de la Institución educativa Galileo Galilei, 2019 y a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad San Pedro, declaro bajo juramento que:

1. La presente tesis es de mi autoría. Por lo cual otorgo a la Universidad San Pedro la facultad de comunicar, divulgar, publicar y reproducir parcial o totalmente la tesis en soportes analógicos o digitales, debiendo indicar que la autoría o creación de la tesis corresponde a mi persona.
2. He respetado las normas internacionales de cita y referencias para las fuentes consultadas, establecidas por la Universidad San Pedro, respetando de esa manera los derechos de autor.
3. La presente tesis no ha sido publicada ni presentada con anterioridad para obtener grado académico título profesional alguno.
4. Los datos presentados en los resultados son reales; no fueron falseados, duplicados ni copiados; por tanto, los resultados que se exponen en la presente tesis se constituirán en aportes teóricos y prácticos a la realidad investigada.
5. En tal sentido de identificarse fraude plagio, auto plagio, piratería o falsificación asumo la responsabilidad y las consecuencias que de mi accionar deviene, sometiéndome a las disposiciones contenidas en las normas académicas de la Universidad San Pedro.

Chimbote, 2020

ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Derechos de autoría y declaración de autenticidad.....	iv
Índice de contenidos.....	v
Índice de tablas.....	vii
Palabras clave	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x

CAPÍTULO I INTRODUCCION

1.1. Antecedentes y Fundamentación Científica.....	01
1.2. Justificación de la investigación.....	04
1.3. Problema.....	05
1.4. Conceptuación y operacionalización de las variables.....	06
1.5. Hipótesis.....	07
1.6. Objetivos.....	07

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1. Tipo y Diseño de investigación.....	08
2.2. Población-Muestra.....	08
2.3. Técnicas e instrumentos de investigación.....	09
2.4. Procesamiento y análisis de la información.....	09

CAPÍTULO III RESULTADOS

3.1. Resultados.....	10
3.2. Análisis y discusión.....	15

CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones.....	18
4.2. Recomendaciones.....	20
Referencias bibliográficas.....	21
Anexos y apéndice.....	23

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 01:

Identificar los factores condicionantes de los docentes con Cervicalgia Miógena, según edad, sexo, IMC.....10

TABLA N° 02:

Identificar las condiciones laborales de los docentes con Cervicalgia Miógena.....11

TABLA N° 03:

Identificar los signos y síntomas de los docentes con Cervicalgia Miógena.....12

TABLA N° 04:

Identificar las posturas que predominan en la jornada laboral de los docentes de la institución Educativa Galileo Galilei.....13

TABLA N° 05:

Determinar la intensidad del dolor según la escala visual análoga (E.V.A)14

Palabras claves: Factores Condicionantes, Cervicalgia Miógena

Key words: Conditioning Factors, Myogenic Cervicalgia

Línea de Investigación: Trastornos Posturales

Área: Ciencias médicas y de salud

Sub-Área: Ciencias de la salud

Disciplina: Ciencias Socio Biomédicas

Sub línea de Investigación: Ergonomía

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito determinar los factores condicionantes de la cervicalgia miógena para lo cual se planteó el siguiente problema: *¿Cuáles son los factores condicionantes de la cervicalgia miógena en los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei, 2019?* La muestra estuvo compuesta por 50 docentes. El tipo y diseño de investigación fue descriptivo, no experimental, prospectivo de corte transversal. Se aplicó una la ficha de recolección de datos, para el procesamiento de datos se usó el programa Excel, considerando la herramienta de estadística IBM SPSS 25. Concluyendo que la mayoría tiene mayor antigüedad laboral de 20 a 30 años con un 36%, como también el 56% tiene la necesidad de usar el ordenador y el 56% tiene problema de visión; asimismo realizan posturas incorrectas a la altura de la pizarra 60%, al sentarse 56%, a la altura de la mesa 80%, hay un gran número que tiene dolor moderado 50%, que podría incrementarse a severo si no modifican sus hábitos posturales durante su jornada laboral.

ABSTRACT

The purpose of this work was to determine the conditioning factors of myogenic neck pain, for which the following problem was posed: What are the conditioning factors of myogenic neck pain in teachers of the Galileo Galilei Educational Institution, 2019? The sample consisted of 50 teachers. The type and design of the research was descriptive, non-experimental, prospective, cross-sectional. A data collection sheet was applied, the Excel program was used for data processing, considering the IBM SPSS 25 statistical tool, concluding that the majority have a greater working age of 20 to 30 years with 36%, as well as 56% have the need to use the computer and 56% have a vision problem; They also perform incorrect postures at the height of the board 60%, when sitting 56%, at the height of the table 80%, there are a large number who have moderate pain 50%, which could increase to severe if they do not modify their postural habits during your workday.

INTRUDUCCIÓN

1. Antecedentes y Fundamentación Científica

La Cervicalgia conocida como dolor de cuello, afecta las primeras siete vértebras de la columna vertebral y los músculos unidos a ellas, manifestándose en forma de inflamación, con un dolor más o menos agudo. Puede afectar en diferentes etapas de la vida y puede durar días, meses o incluso años si no se previene y trata adecuadamente (Bucciarelli, 2019).

De igual modo Santiago (2019) sustenta que el dolor cervical es un problema de salud pública que no necesariamente se presenta en la edad adulta puede también presentarse en los más jóvenes.

El dolor cervical se ha convertido en un problema de trascendencia social, afectando a más de dos tercios de la población en el mundo, la frecuencia se manifiesta según la labor que lleva a cabo. Podemos mencionar dentro de estas profesiones, el trabajo docente, teniendo en cuenta su desempeño laboral, conociendo las diferentes posturas que puede adoptar ya sea en el escritorio en posición sedente o frente a la pizarra desarrollando su clase, sumado a eso, el tiempo de servicio o de antigüedad laboral, lo cual podría desencadenar que estos profesionales sufran en algún momento dolor de cuello.

Por lo cual Beltrán (2015) en su investigación, obtuvo que el 73,3% de su muestra tenía Cervicalgia, entre sus factores de riesgo según el género, el masculino obtuvo 63,6% y el femenino un 36,4%, según la edad el 56% pertenecían a los de entre 35 a 50 años, los de 50 a 65 años obtuvieron un 32% y por último un 12% estuvieron los de 25 a 35 años.

La Cervicalgia debe considerarse un síntoma y no un diagnóstico y puede aparecer a cualquier edad, de igual manera es más frecuente en personas mayores de 30 años. (Pinedo y Rodríguez, 2015).

Con relación a eso Maldonado y Morocho (2018) sobre las causas asociadas a la Cervicalgia, aseveran que el 78,1% fueron mujeres, con un 69,9% encontraron que las edades más frecuentes, está entre los 40 – 64 años.

En ese sentido Pérez (2018) afirma que el mayor porcentaje de Cervicalgia es en las mujeres con un 68,57%, según la edad, menciona que el 60% pertenece a los de 20 a 30 años, el 78% a los de 30 a 45 años y el 55% a los de 45 a 55 años.

Las jornadas laborales en exceso y la antigüedad pueden desencadenar el dolor cervical, ya sea por el tiempo y el resultado de las posturas mantenidas a lo largo de desempeñar alguna actividad laboral.

Por lo cual Dimuro (2016) en sus resultados sostiene que uno de los factores de riesgo es la antigüedad laboral mayor a 30 años, que el 50% de su muestra se encontró entre las edades de 53 y 69 años, 14 evidenciaron dolor moderado, 7 intenso y solo una leve. Sobre la postura menciona que el 96% permanece en flexión de cuello, por lo cual concluye que existe una relación entre la Cervicalgia y la actividad laboral.

Salazar (2017) afirma que existe una relación entre el trabajo docente y la aparición de la Cervicalgia, provocado por el exceso de horas de trabajo y las condiciones laborales que estos presentan, sumado a la falta de descanso.

Existe una relación entre el dolor cervical y los factores de riesgo como: posturas mantenidas, el trabajo repetitivo, vida sedentaria, presiones labores, inseguridad laboral, bajo satisfacción laboral, el bajo soporte social, pueden aumentar el riesgo que el dolor cervical se convierta en un

dolor crónico. La prevalencia se va dar más en las personas que trabajan y quienes realizan actividades repetitivas sin descanso (Ortiz,2016).

Por ello Fernández (2018) estudio los Factores de riesgo relacionados al dolor cervical, en su población observó que el 62.50% presento dolor leve en el cuello, asegura que hay una relación directa entre la Cervicalgia y las causas, como usar en el ordenador por más de 6 horas diarias, mantener una mala postura durante el uso de la computadora y la falta de actividad física.

Prendes eat al. (2016) afirma que el dolor cervical se manifiesta en algún momento de la vida, puede desencadenarse por permanecer sentado por demasiado tiempo, también menciona que el uso de la computadora 34,4 % y los problemas visuales 69,3 % son factores de riesgo.

En ese aspecto Torres y Delgado (2016) encontraron que pertenecer al género femenino, mantener una postura sedente con flexión de cuello, son causas de dolor cervical, manifestándose en un 67, 9%, también presentaron dolor moderado según la Escala Visual Análoga

La escala visual análoga del dolor es una herramienta que se emplea para determinar el grado de dolor que tiene un determinado grupo de individuos, para que puedan manifestar la intensidad de su dolor

De igual modo Quispe (2016) dentro de sus resultados obtuvo que el 56% de sus participantes señaló tener Cervicalgia leve y 22% de moderado a intenso. Por último, se encontró que la postura y la fuerza fueron los factores de riesgo más frecuentes con un 70% y 74% de los casos, respectivamente.

2. Justificación de la investigación

El dolor cervical es una de las causas más frecuentes de baja o incapacidad laboral porque afecta a todo tipo de trabajadores ocupando el segundo lugar después del dolor lumbar. Por lo que, es un tema óptimo para la realización de este trabajo de investigación, asimismo toda investigación nace desde un ¿para qué? Interrogante esencia para determinar con qué fin o propósito fue realizada la investigación.

Cabe mencionar que Ana Coarasa presidenta de SMAR (Sociedad Aragonesa de Medicina Física y Rehabilitación) menciona que la incidencia del dolor cervical ha aumentado en las últimas décadas, especialmente en los países desarrollados, según datos epidemiológicos internacionales, hasta un 70% de la población confirma haber tenido Cervicalgia, las causas de este incremento apuntan a nuestro estilo de vida, relacionado con los hábitos posturales y cambios en las prácticas laborales, añade también que el dolor cervical puede prevenirse, evitando movimientos repetitivos y posturas forzadas mantenidas, destaca además la importancia de los estudios ergonómicos en el puesto de trabajo.

En el ámbito nacional, el Ministerio de Salud nos dice que toda persona ha padecido en algún momento de su vida, dolor de cuello, por lo cual es muy común la frecuencia de estos pacientes, en los centros de terapia física, las edades varían entre 25 a 55 años, cifra que va aumentando con la edad, hasta pasados los 45 años, alcanza una incidencia de 50% de la población en general, logrando llegar a un 40 y 70% de la población laboral en el país.

Mediante el punto de vista teórico, ya que se busca mostrar soluciones o maneras de trabajo. En este sentido, la investigación nace desde lo que se pretende determinar o hallar hasta lo que su realización pudo evidenciar. Al respecto, es de carácter práctico debido a que los

resultados que reflejen la investigación serán empleados como referencia para implementar estrategias específicas para combatir la problemática actual. Igualmente, de carácter científico porque al realizar el trabajo de investigación se propone un nuevo método o estrategia para compartir conocimientos válidos y confiables.

Finalmente, conforme a lo anteriormente establecido, la presente investigación nace de una amplia observación para hallar una problemática, mismo que pretende determinar los factores condicionantes de la Cervicalgia Miógena en los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei, ya que el dolor de cuello es un problema con mucha incidencia en nuestra sociedad.

3. Problema

¿Cuáles son los factores condicionantes de la Cervicalgia Miógena en los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei, Chimbote - 2019?

4. Conceptuación y operacionalización de las variables

Definición conceptual de las variables	Dimensiones (Factores)	Variables	Tipo de escala de medición
Variable Independiente: Factores condicionantes Condiciones laborales y características antropométricas de los docentes que ocasionan algún tipo de daño y/o lesión a las estructuras musculares del cuello.	Edad	Años	Ordinal
	Sexo	Género	Nominal
	IMC	Bajo peso	Nominal
		Normal	Nominal
		Sobrepeso	Nominal
		Obesidad	Nominal
	Condiciones laborales	Horas de trabajo	Nominal
		Tiempo de servicio	Nominal
	Signos y síntomas	Molestias previas	Nominal
		Tiempo de molestia	Nominal
Ergonomía	Posturas	Nominal	
Variable dependiente: Cervicalgia Miógena Lesión y/o daño de los músculos del cuello que se manifiesta clínicamente por el dolor y limitación de movimientos.	Evaluación Fisioterapeuta	Escala Visual Análoga del dolor	Ordinal

5. Hipótesis

Por ser un estudio descriptivo no tiene hipótesis

6. Objetivos

6.1. Objetivo general

- Determinar los factores condicionantes de la Cervicalgia Miógena en los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei, Chimbote – 2019

6.2. Objetivos específicos

1. Identificar los factores condicionantes de los docentes con Cervicalgia Miógena, según edad, sexo, IMC.
2. Identificar las condiciones laborales de los docentes con Cervicalgia Miógena.
3. Identificar los signos y síntomas de los docentes con Cervicalgia Miógena.
4. Identificar las posturas que predominan en la jornada laboral de los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei.
5. Determinar la intensidad del dolor según la Escala Visual Análoga (E.V.A).

METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de investigación

- Prospectivo: Este estudio posee una característica fundamental, es la de iniciarse con la exposición de una supuesta causa, y luego seguir a través del tiempo a una población determinada hasta determinar o no la aparición del efecto.
- Transversal: recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández, 2014).
- Descriptivo: No hay manipulación con de variables, estas se observan y se describen tal como se presentan en su ambiente natural. Su metodología es fundamental descriptiva (Reyes y Sánchez, 2015).
- Diseño: No experimental, transversal tipo descriptivo, este diseño recolecta datos en un solo momento y tiempo único. su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Reyes y Sánchez, 2015). Se representa con el siguiente esquema:



En donde:

M = Docentes con Cervicalgia Miógena

O = Factores Condicionantes

2. Población – Muestra

La población de estudio estuvo constituida por todos los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei. La muestra estuvo constituida por 50 docentes, de los 3 niveles de educación, inicial, primaria y secundaria.

Criterios de inclusión:

- Aceptar ser parte del estudio de investigación

- De 25 a 60 años
- Docentes con dolor de cuello

Criterios de exclusión:

- Docentes que no aceptan ser parte de la investigación.
- Docentes con no menos de un año de antigüedad de labor en docencia.
- Docentes con licencia
- Docentes sin dolor de cuello

3. Técnicas e instrumentos de investigación

La técnica que se empleó fue la observación y el instrumento utilizado fue una ficha de recolección de datos en la que se considerará datos sobre edad, sexo, IMC, signos y síntomas, condiciones laborales, ergonomía la cual antes de evaluar tuvo que ser validada por un juicio de expertos y una ficha de evaluación que consta de determinar el grado de dolor a través de la escala visual análoga del dolor EVA.

Técnica observacional: Es un procedimiento de recopilación de datos e información que consiste en utilizar los sentidos para observar hechos y realidades sociales presentes y a las personas en el contexto real en donde desarrollan normalmente sus actividades (Reyes y Sánchez, 2015).

Encuesta: Procedimiento que se realiza en el método de encuesta por muestreo en el cual se aplica un instrumento de recolección de datos formado por un conjunto de cuestiones o reactivos cuyo objetivo es recabar información factual en una muestra determinada. (Reyes y Sánchez, 2015).

4. Procesamiento y análisis de la información

La información recolectada fue procesada con el programa SPSS Statistics 25 y el programa Excel, para la elaboración de los cuadros estadísticos, los cuales sirvieron para el análisis e interpretación de los resultados.

RESULTADOS

Visto el trabajo de Tesis de Pregrado Titulado Factores Condicionantes de Cervicalgia Miógena en los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei, Chimbote – 2019, estudio que se llevó a cabo en los meses de junio a septiembre, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla N° 01: Identificar los factores condicionantes de los docentes con Cervicalgia Miógena, según edad, sexo, IMC.

Edades	Frecuencia	Porcentaje
De 25 a 29 años	3	6.0
De 30 a 35 años	10	20.0
De 36 a 39 años	17	34.0
De 40 a mas	20	40.0
Total	50	100.0
Sexo		
Femenino	40	80.0
Masculino	10	20.0
Total	50	100.0
IMC		
Bajo peso	5	10.0
Normal	20	40.0
Sobrepeso	9	18.0
Obesidad	16	32.0
Total	50	100.0

Fuente: Ficha de evaluación aplicado por la autora

Interpretacion: Se puede observar que la mayoría, se encuentran entre las edades de 40 años a más, con un 40% (20), mientras que en las edades de 25 a 29 años solo hay un 6% (3), los de 30 a 35 años obtuvieron un 20% (10) y por último los de 36 a 39 con un 34% (17). Asimismo el 80% (40) son del género femenino, mientras que el 20% (10) es del masculino, con respecto al IMC ,gran parte tiene un IMC normal 40% (20), seguido de un 32% (16) con Obesidad, luego se encontró un grupo de con sobrepeso 18% (9) y por último un 10% (5) con bajo peso.

Tabla N° 02: Identificar las condiciones laborales de los docentes con Cervicalgia Miógena.

Tiempo De Docencia	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 3 años	10	20.0
Entre 5 y 10 años	15	30.0
Entre 20 y 30 años	18	36.0
Más de 30 años	7	14.0
Total	50	100.0
Nivel educativo		
Inicial	10	20.0
Primaria	12	24.0
Secundaria	28	56.0
Total	50	100.0
Horas de trabajo al día		
Menos de 2 horas	4	8.0
Entre 2 y 3 horas	5	10.0
Entre 4 y 6 horas	20	40.0
Más de 8 horas	21	42.0
Total	50	100.0
Horas semanales de trabajo		
20 horas	4	8.0
30 horas	18	36.0
Más de 30 horas	21	42.0
N.A	7	14.0
Total	50	100.0
Horas de trabajo al mes		
100 horas	4	8.0
120 horas	18	36.0
Más de 120 horas	21	42.0
N.A	7	14.0
Total	50	100.0

Fuente: Ficha de evaluación aplicado por la autora

Interpretación: Se Observó que el tiempo de docencia de menos de 3 años es un 20% (10), entre 5 a 10 años es un 30% (15), entre 20 y 30 años un 36% (18) y más de 30 años un 14% (7), Se corrobora que en el nivel más afectado fue el secundario con un 56% (28), mientras que en primaria hay un 24% (12) y en inicial un 20% (10). Así mismo también se observó que el 8% (4) laboran menos de 2 horas, el 10% (5) laboran entre 2 y 3 horas, el 40% (20) laboran entre 4 y 6 horas y el 42% (21) laboran más de 8 horas, con respecto a las horas semanales el 42% (21) laboran más de 30 horas, mientras que el 36% (18) 30 horas semanales, el 8% (4) 20 horas y el 14% (7) menos de 20 horas, también se observa que el 42% (21) laboran más de 120 horas mensuales, mientras que el 36% (18) desarrollan jornadas

de 120 horas, el 8% (4) desarrollan jornada de 100 horas y el 14% (7) laboran menos de 100 horas.

Tabla N°03: Identificar los signos y síntomas de los docentes con Cervicalgia Miógena

Tiempo del dolor cervical	Frecuencia	Porcentaje
Una semana	0	00.0
Un mes	10	20.0
Meses	15	30.0
Más de 1 año	25	50.0
Total	50	100.0

Fuente: Ficha de evaluación aplicado por la autora

Interpretación: El 20,0% (10) padece dolor hace un mes, el 30,0% (15) tiene el dolor por meses y el otro 50,0% (25) lo padecen por más de 1 año, con lo que se puede evidenciar que el dolor cervical en los docentes, no son reciente; más bien se fue incrementando con el tiempo.

Tabla N° 04.-: Identificar las posturas que predominan en la jornada laboral de los docentes de la institución Educativa Galileo Galilei

Postura		Frecuencia	Porcentaje				
De pie trabajando en la pizarra		28	56.0				
Sentado (a) con flexión de cuello		12	24.0				
Flexionando el tronco		10	20.0				
Total		50	100.0				
Docentes que trabajan con computadora							
Si		28	56.0				
No		22	44.0				
total		50	100.0				
Docentes con problemas de visión							
Si		28	56.0				
No		22	44.0				
Total		50	100.0				
Factores	Parámetros	Correcto		Incorrecto		Total	
		F	%	F	%	F	%
Altura de la pizarra	Debe permitir escribir sin flexionar el hombro a más de 110°		40.0		60.0	50	100.0
		20		30			
Posición al sentarse	Sentado con la espalda recta y pies apoyados al piso	22	44.0	28	56.0	50	100.0
Altura de la mesa	Debe permitir apoyar los antebrazos y mantener la cadera y rodilla a 90°	10	20.0	40	80.0	50	100.0

Fuente: Ficha de evaluación aplicado por la autora

Interpretación: el 56% (28) desarrolla sus labores de pie trabajando en la pizarra. Seguido por los que laboran sentados con flexion de cuello con un 24% (12), por ultimo estan los que laboran con flexion de tronco con un 20% (10), con respect al uso de computadoras el 56% (28) la usa y el 44% (22) no lo hace, asimismo el 56% (28) tiene problemas de vision, mientras que el 44% (22) no tiene ingun problema, ademas en la posicion a la Altura de la pizarra donde debe permitir escribir sin flexionar el hombre a mas de 110°, el 40% (20) lo realiza de forma correcta, mientras que el 60% (30) de forma incorrecta, en la posicion al sentarse que trata que el docente este sentado con la espalda recta y pies apoyados e el piso el 44% (22) lo realiza de forma correcta y el 56% de forma incorrecta y a la altura d la mesa, donde debe

permitir apoyar los antebrazos y mantener la cadera y rodilla a 90°, el 20% (10) lo realiza de forma correcta y el 80% (40) de forma incorrecta.

Tabla N° 05: Determinar la intensidad del dolor según la escala visual análoga (E.V.A)

Escala valorativa del dolor	Frecuencia	Porcentaje
1-3 leve	15	30.0
4-6 moderado	25	50.0
7 a 10 severo	10	20.0
Total	50	100.0

Fuente: Ficha de evaluación aplicado por la autora

Interpretacion: el 30% (15) de los docentes padecen dolor leve, el 50.0 % (25) de dolor moderado. El 20% (10) de dolor severo, lo cual evidencia que la intensidad del dolor en los docentes es moderado.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En la investigación titulada: Factores condicionantes de Cervicalgia Miógena en docentes de la institución educativa Galileo Galilei, realizada en el periodo junio – septiembre del 2019, según los resultados, conforme tabla N°01: Se puede observar que la mayoría, se encuentran entre las edades de 40 años a más, con un 40% (20), mientras que en las edades de 25 a 29 años solo hay un 6% (3), los de 30 a 35 años obtuvieron un 20% (10) y por último los de 36 a 39 con un 34% (17). Asimismo el 80% (40) son del género femenino, mientras que el 20% (10) es del masculino, con respecto al Imc, la mayoría tiene un IMC normal 40% (20), seguido de un 32% (16) con Obesidad, luego se encontró un grupo de con sobrepeso 18% (9) y por último un 10% (5) con bajo peso. Nuestros resultados concuerdan con Con relación a eso Maldonado y Morocho (2018) sobre las causas asociadas a la Cervicalgia, aseveran que el 78,1% fueron mujeres, con un 69,9% encontraron que las edades más frecuentes, está entre los 40 – 64 años. También concordamos con Pérez (2018) que afirma que el mayor porcentaje de Cervicalgia es en las mujeres con un 68,57%, según la edad, menciona que el 60% pertenece a los de 20 a 30 años, el 78% a los de 30 a 45 años y el 55% a los de 45 a 55 años Tabla N° 02: Se Observó que el tiempo de docencia de menos de 3 años es un 20% (10), entre 5 a 10 años es un 30% (15), entre 20 y 30 años un 36% (18) y más de 30 años un 14% (7), Se corrobora que en el nivel m a s a f e c t a d o f u e e l secundario con un 56% (28), mientras que en primaria hay un 24% (12) y en inicial un 20% (10). Así mismo también se observó que el 8% (4) laboran menos de 2 horas, el 10% (5) laboran entre 2 y 3 horas, el 40% (20) laboran entre 4 y 6 horas y el 42 % (21) laboran más de 8 horas, con respecto a las horas semanales el 42% (21) laboran más de 30 horas, mientras que el 36% (18) 30 horas semanales, el 8% (4) 20 horas y el 14% (7) menos de 20 horas, también se observa que el 42% (21) laboran más de 120 horas mensuales, mientras que el 36% (18) desarrollan jornadas de 120 horas, el 8% (4) desarrollan jornada

de 100 horas y el 14% (7) laboran menos de 100 horas. Por lo cual concordamos con Rodríguez (2015) que estudió la Cervicalgia en Docentes, encontrando que el 67% de su muestra tuvo dolor cervical, dentro de los factores más relevantes encontró a la antigüedad laboral con un 50%, las posturas inadecuadas obtuvieron un 81% y el nivel secundario que fue el más afectado de los 3 niveles logró un 37%. Con esto afirma que la mala postura es en realidad lo que más afecta, asociado con los otros factores ya mencionados, los cuales favorecen a padecer este dolor. además también concordamos con Dimuro (2016) que en sus resultados sostiene que uno de los factores de riesgo es la antigüedad laboral mayor a 30 años, que el 50% de su muestra se encontró entre las edades de 53 y 69 años, 14 evidenciaron dolor moderado, 7 intenso y solo una leve. Sobre la postura menciona que el 96% permanece en flexión de cuello, por lo cual concluye que existe una relación entre la Cervicalgia y la actividad laboral. También se concuerda con Salazar (2017) que afirma que existe una relación entre el trabajo docente y la aparición de la Cervicalgia, provocado por el exceso de horas de trabajo y las condiciones laborales que estos presentan, sumado a la falta de Descanso. Tabla N° 03: El 20,0% (10) padece dolor hace un mes, el 30,0% (15) tiene el dolor por meses y el otro 50,0% (25) lo padecen por más de 1 año, con lo que se puede evidenciar que el dolor cervical en los docentes, no son reciente; más bien se fue incrementando con el tiempo. Tabla N° 04: el 56% (28) desarrolla sus labores de pie trabajando en la pizarra. Seguido por los que laboran sentados con flexión de cuello con un 24% (12), por último están los que laboran con flexión de tronco con un 20% (10), con respecto al uso de computadoras el 56% (28) la usa y el 44% (22) no lo hace, asimismo el 56% (28) tiene problemas de visión, mientras que el 44% (22) no tiene ningún problema, además en la posición a la altura de la pizarra donde debe permitir escribir sin flexionar el hombro a más de 110°, el 40% (20) lo realiza de forma correcta, mientras que el 60% (30) de forma incorrecta, en la posición al sentarse que trata que el docente esté sentado con la espalda recta y pies apoyados en el piso el 44% (22) lo realiza de forma correcta y el 56%

de forma incorrecta y a la altura de la mesa, donde debe permitir apoyar los antebrazos y mantener la cadera y rodilla a 90°, el 20% (10) lo realiza de forma correcta y el 80% (40) de forma incorrecta. Se concuerda con Fernández (2018) estudio los Factores de riesgo relacionados al dolor cervical, en su población observó que el 62.50% presentó dolor leve en el cuello, asegura que hay una relación directa entre la Cervicalgia y las causas, como usar el ordenador por más de 6 horas diarias, mantener una mala postura durante el uso de la computadora y la falta de actividad física. También se concuerda con Prendes et al. (2016) afirma que el dolor cervical se manifiesta en algún momento de la vida, puede desencadenarse por permanecer sentado por demasiado tiempo, también menciona que el uso de la computadora 34,4 % y los problemas visuales 69,3 % son factores de riesgo. Tabla N° 05: el 30% (15) de los docentes padecen dolor leve, el 50.0 % (25) de dolor moderado. El 20% (10) de dolor severo, lo cual evidencia que la intensidad del dolor de los docentes es moderado. Se concuerda con Torres y Delgado (2016) encontraron que pertenecer al género femenino, mantener una postura sedente con flexión de cuello, son causas de dolor cervical, manifestándose en un 67,9%, también presentaron dolor moderado según la Escala Visual Análoga.

CONCLUSIONES

- Dentro de la investigación realizada sobre edad, sexo e IMC: Se puede observar que la mayoría, se encuentran entre las edades de 40 años a más, con un 40% (20) Asimismo el 80% (40) son del género femenino, con respecto al Imc, gran parte tiene un IMC normal 40% (20).
- Con respecto a las condiciones laborales: La mayor parte de los docentes tiene entre 20 y 30 años de antigüedad laboral con un 36% (18). Se corrobora que en el nivel más afectado fue el secundario con un 56% (28), Así mismo también se observó que en su mayoría el 42 % (21) laboran más de 8 horas diarias, el 42% (21) más de 20 horas semanales y que el 42% (21) laboran más de 120 horas mensuales.
- Con referencia a los signos y síntomas: La mayoría de los docentes tiene la cervicalgia por más de 1 año con un 50,0% (25), con lo que se puede evidenciar que el dolor cervical en los docentes, no es reciente; más bien se fue incrementando con el tiempo y tampoco se contó con ningún método de prevención para poder disminuirlo.
- En cuanto a las posturas que predominan: En su mayoría El 56% (28) desarrolla sus labores de pie trabajando en la pizarra, un gran porcentaje el 56% (28) usa computadoras, como también la mayoría tiene problemas de visión, el 56% (28), además en la posición a la Altura de la pizarra donde debe permitir escribir sin flexionar el hombro a más de 110°, el 60% (30) la mayoría lo realiza de forma incorrecta, en la posición al sentarse que trata que el docente este sentado con la espalda recta y pies apoyados al piso el 56% (28) una gran cantidad lo realiza de forma incorrecta y a la altura d la mesa, donde debe permitir apoyar los antebrazos y mantener la cadera y rodilla a 90°, la mayor parte 80% (40) lo realiza de forma incorrecta.

- Por lo que se refiere a la intensidad del dolor (EVA): la mayor parte tiene dolor moderado 50,0% (25), que podría incrementarse a severo si no modifican sus hábitos posturales durante su jornada laboral.

RECOMENDACIONES

- Debido a la labor que desarrolla el docente, la cual es ardua, que exige diversas posturas, que abarcan largas jornadas laborales, es necesario que se de inicio a la concientización dentro de la institución educativa, trabajando junto al personal administrativo otorgándole jornadas laborales con horas adecuadas que no afecten la salud del docente o realizar pausas de descanso dentro de su horario laboral.
- Asimismo, es necesario la implementación de talleres para que los docentes se ejerciten y aprendan lo importante que es la buena postura en el desarrollo de cualquier labor, al realizar ejercicios de forma correcta que ayuden a la fluidez en las actividades de los docentes estos desarrollarán sus actividades laborales de manera más eficaz.
- Finalmente, las posturas correctas son esenciales para un óptimo desarrollo, es por eso que la presente investigación y los conocimientos que contienen la misma deben ser difundidos para futuros investigadores y para nuevas estrategias que se vayan a implementar en un futuro.

BIBLIOGRAFÍA

- Beltrán, W. (2015). *Factores de riesgo y prevalencia de la cervicalgia miógena en los laboratoristas clínicos de las instituciones hospitalarias Chimbote 2015*. (Tesis para Título Profesional). Universidad San Pedro. Chimbote. Perú.
- Bucciarelli, M. (2019). *La cura della cervicale. 50 esercizi di ginnastica posturale per la prevenzione e il trattamento delle cervicalgie*, Roma, Italia: L'Airone Editrice Roma.
- Dimuro, L. (2016). *Cervicalgias en modistas de alta costura*, (Tesis para título profesional, universidad de Fasta). Recuperado de <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/1277>.
- Fernández, I. (2018). *Factores de riesgo relacionados al dolor cervical en estudiantes de computación e informática del Instituto de Educación Superior Tecnológico Andrés Avelino Cáceres Dorregaray distrito de San Agustín de Cajas, 2018*. (Tesis para título profesional). Universidad Alas Peruanas. Huancayo, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación. 6ta ed. México DF: Mc Graw-Hill.
- López, S. Lujan, D. y Osorio, R. (16 de noviembre del 2016), *Cervicalgia y dorsalgia*. Recuperado de <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/cervicalgia-dorsalgia/>.
- Maldonado, C. y Morocho, D. (2017) *Valoración del Índice De Discapacidad Cervical, Escala Tampa para Kinesiofobia en Pacientes Con Cervicalgia. Hospital José Carrasco Arteaga 2017*. (Tesis para título profesional, Universidad de Cuenca). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30602/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>.
- Ortiz Corredor F. (2016). *Texto de medicina física y rehabilitación*, cap.18 cervicobraquialgia: manual moderno Colombia S.S.A. 1ra ed, Bogotá, 2016.

- Prendes, E. et al. (2017). *Comportamiento de la cervicalgia en la población de un consultorio médico*. Rev Mex Med Fis Rehab, 29 (1-2), 6-13.
- Pérez, S. (2018) *Alteraciones de la Lordosis Cervical En Pacientes con Cervicalgia Crónica- Hospital Víctor Lazarte Echegaray-Essalud.Trujillo, Enero - Mayo 2018*. (Tesis para título profesional) Universidad Alas Peruanas. Trujillo, Perú.
- Pinedo M. y Rodríguez A. (2015) *Alivio del dolor y aumento de rango Articular por stretching en pacientes con Cervicalgia miógena*. (Título de Licenciatura). Hospital EsSalud III, Chimbote.
- Quispe, G. (2016) *Factores de Riesgo de Desórdenes Músculo-Esqueléticos en Alumnos de La Clínica Odontológica de la UCSM. Arequipa, 2016*. (Tesis para título profesional), Universidad Católica de Santa María. Arequipa, Perú.
- Reyes, C. y Sánchez Carlessi, H. (2015). *Metodología y diseños de la investigación científica*. Business Support Aneth.
- Rodríguez, A. (2015). *Cervicalgia en Docentes*. (Tesis para título profesional, Universidad Fasta). Recuperado de http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/93/2015_K_0021.pdf?sequence=1
- Salazar-Acosta, L.M. (2019). *Cervicalgia y trabajo precarizado en docentes salteños(as)*. Revista del Cisen Tramas/Maepova, 7 (2), 85-102.
- Santiago, C. y Ladera, J. (2019). *Factores asociados al dolor cervical en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa estatal, Lima – Perú*. Horiz Med, 19 (3), 6-11.
- SMAR. (17 de octubre del 2014). *Los especialistas destacan el aumento de la prevalencia de la cervicalgia*. Recuperado de https://www.pfizer.es/salud/noticias/especialistas_destacan_aumento_prevalencia_cervicalgia.html.

Torres, M., y Delgado E. (2017) *Prevalencia y Factores de riesgo de cervialgia mecánica en trabajadores de la cooperativa de ahorro y crédito jardín azuayo. Cuenca. 2016.* (Tesis para título profesional, universidad de cuenca). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26881/1/proyecto%20de%20investigaci%c3%93n.pdf>

ANEXOS Y APÉNDICE

FICHA DE CONSENTIMIENTO

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria, los datos obtenidos serán confidenciales, los cuales no serán utilizados para propósitos ajenos a la investigación. Mi participación consiste en responder algunas preguntas y/o permitir que se realicen en mi persona procedimiento que no ponen en riesgo mi integridad física y emocional. Así mismo se me informó que los datos que yo proporcione serán confidenciales, que igualmente puedo dejar participar en esta investigación en el momento en que lo deseé.

YO _____ identificado (a) con DNI _____ acepto participar de la investigación titulada “FACTORES CONDICIONANTES DE LA CERVICALGIA MIÓGENA EN LOS DOCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GALILEO GALILEI - 2019

Firma del entrevistado

Liseth Michelly Vega Román
(Investigador)

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Ficha de recolección de datos y
Ficha de evaluación.

OBJETIVO: Determinar factores condicionantes de la cervicalgia miógena en
los docentes de la Institución educativa Galileo Galilei - 2019

DIRIGIDO A: Docentes de la Institución educativa Galileo Galilei

VALORACION DEL INSTRUMENTO

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente

APELLIDOS Y NOMBRE DEL EVALUADOR: Liseth Michelly Vega Román

GRADO DEL EVALUADOR : Bachiller

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Después de revisado el instrumento, es valiosa su opinión acerca de lo siguiente:

- | | Menos de | 50 | – | 60 | – | 70 | – | 80 | – | 90 | – | 100 |
|--|----------|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|
| 1. ¿En qué porcentaje estima Usted
Que con esta ficha de evaluación se logrará el
Objetivo propuesto? | | () | | () | | () | | () | | () | | () |
| 2. ¿En qué porcentaje considera
Que las preguntas están referidas a
Los conceptos del tema? | | () | | () | | () | | () | | () | | () |
| 4. En qué porcentaje, las preguntas
De la prueba son de fácil comprensión? | | () | | () | | () | | () | | () | | () |
| 5. ¿Qué porcentaje de preguntas
Siguen secuencia lógica? | | () | | () | | () | | () | | () | | () |
| 6. ¿En qué porcentaje valora Usted
Que con esta prueba se obtendrán datos
Similares en otras muestras? | | () | | () | | () | | () | | () | | () |

SUGERENCIAS

1. ¿Qué preguntas considera Usted deberían agregarse?

.....
.....
.....

2. ¿Qué preguntas estima podrían eliminarse?

.....
.....
.....

3. ¿Qué preguntas considera deberán reformularse o precisarse mejor?

.....
.....
.....

Fecha:

Validado por:

Firma:

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

FECHA: ____/____/____

EDAD _____ AÑOS SEXO F () M ()

PESO _____ KG. TALLA _____ CM. IMC _____

I. LAS SIGUIENTES PREGUNTAS TIENE CARÁCTER ANÓNIMO; AGRADECEMOS DE ANTEMANO POR ACEPTAR PARTICIPAR EN ESTA INVESTIGACIÓN Y COLABORAR EN ELLA.

1. ¿Tiempo que lleva desempeñándose como docente?
 - a. Menos de 3 años
 - b. Entre 5 y 10 años
 - c. Entre 20 y 30 años
 - d. Más de 30 años

2. ¿Qué nivel educativo enseña?
 - a. Inicial
 - b. Primaria
 - c. Secundaria

3. ¿Cuántas horas al día trabaja como docente?
 - a. Menos de 2 horas
 - b. Entre 2 y 3 horas
 - c. Entre 4 y 6 horas
 - d. Más de 8 horas

4. ¿Cuántas horas a la semana trabaja como docente?
 - a. 20 horas
 - b. 30 horas
 - c. Más de 30
 - d. N.A.

5. ¿Cuántas horas al mes trabaja como docente?
 - a. 100 horas
 - b. 120 horas
 - c. Más de 120 horas
 - d. N.A.

6. ¿Tiempo del dolor cervical?
 - a. Una semana
 - b. 1 mes
 - c. Meses
 - d. Más de 1 año

7. ¿Cuál es la postura que predomina en su jornada laboral?
 - a. De pie trabajando en la pizarra.
 - b. Sentado (a), con flexión de cuello.
 - c. Flexionando el tronco, (Ej. Al trabajar sobre la carpeta del alumno)

8. Trabaja con computadoras:

- a. Sí
- b. No

9. ¿Tiene problemas de visión?

- a. Sí
- b. No

10. Observación al docente:

FACTORES A TENER EN CUENTA	PARÁMETROS	CORRECTO	INCORRECTO
Posición al sentarse	Sentado con la espalda recta y pies apoyados en el piso		
Altura de la mesa	Debe permitir apoyar los antebrazos y mantener la cadera y rodilla a 90°		
Altura de la pizarra	Debe permitir escribir , sin flexionar el hombro a más de 110°		



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: FMM de fffl>cc<060t de dolóli l, ll<ho, de n-alwcion

OBJETIVO: Determinar factores condicionantes de la Cervicalgia Miógena en los

..... l.t.....: "8 — .. 001, lco0allci—2019

DIRIGIDO AL O.W.l<, de l.t lmt, luc16,, E41, coc, ., r. n. .lar Oalqco O. lóci

VALORACION DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	li, <<kntc
			X	

FECHAS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: .., .. MKh<ly Vc;jo R.....

FECHA DEL EVALUADOR: ; Oothllcr

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: FODA de ..._ión de datos y Gchl de
Categorización

ORFATIVO: Documento de condiciones, de la Facultad de Ciencias de la
Educación, Otilco (a) - 2019

DIRIGIDO A: O...ck lo lsh... ? "a r... - Otilco Oohleí

VALORACION DEL INSTRUMENTO:

Opciones	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
			X	

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: L...h... Vep Rom:in

GRADO DEL EVALUADOR : O.Chiller

VALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

da rc d d n Rn:menui, xi, *Uou ll opllWfl N,c(CI de kt AJ'Henl'*

	Menos de	5% -MI ... 7(1-MJ)- Iht- 100
il, ill q-t p.r- d, ll illml IJ''Cd		11 11 < 1 i)' 1) < >
C,X, N'III d r.k.lw. di: N'COloac d de PtlI) rvn\ll.elit,n		
Sl! ki;rw'i el O'i,rt.l, rimruNt;)*		
2. l, Lu quf rewoemaje comUeoe		1) 1) () (i) 1) C I
Qu,r tu bl''runka, tsLh ttfrnJ • •		
Lol MCq,tn\ drl lffll.tl		
*. Cn qut J, tntfl, e, &t prr,ml ln		D O O (t) D O
pe l • m,eb,j "" "" fKil ron,fff""hl\k		
X, d d t,l,c Je- rrr,ui-luu		1) O O 1, J O O
*J, intle' d, , kJK • t		
5, La t\# n: -<<n\ - ,alota ll, ted		O O \ h I D I
Cat coa hQ pnj,el-ll 'i c,cr,iJr-llt dlu •		
*imihft, m t d hltMr;u'		

IGFRC\CTA

1. ¿Qué preguntas de la encuesta se eliminan o se reformulan?

.....

2. ¿Qué preguntas estima podrían eliminarse?

.....

3. ¿Qué preguntas considera deberán reformularse o precisarse mejor?

Las preguntas N° 2 de la ficha de Recursiva de A.C. los

Fecha: 21-8-18

Validado por: Miloke Bando Nollis

Firma: 

Coordinadora de la Encuesta
Instituto de Estadística y Censos
Mendoza, Argentina

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ficha de descripción de cursos, tabla de evaluación

ORIENTIVO: Orientación inicial... mención... de la Central de la UCV en la

de la Facultad de Educación - 2019

ORIENTADO A: Docentes de la Facultad de Educación, P. UCV

VALORACION DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Bastante	Buena	Muy Buena	Excelente
			X	

ASEVALUADOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR: Liseth Michelly Vega Román

GRADO DEL EVALUADOR: Ojchiller

