

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE TECNOLOGÍA MÉDICA



**Higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en
personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta
Lujan- Essalud Huacho 2022.**

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

Autor:

Minaya Ortiz Mariaclaudia

Asesor:

Cornelio Prudencio, Julissa Aracely (ORCID: 0000-0001-8015-6053)

Chimbote– Perú

2023

INDICE

Indice de tablas	ii
Palabras claves.....	iv
Originalidad	v
Título.....	vii
Resumen	vii
Abstract	viii
Introducción.....	1
Metodología.....	18
Tipo y diseño de investigación	18
Población y Muestra	18
Técnica e instrumento de investigación	19
Resultados.....	21
Análisis y discusión.....	34
Conclusiones.....	37
Recomendaciones.....	39
Agradecimiento.....	40
Referencia bibliografica	41
Anexo	49

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 -- Determinar la relación entre higiene postural y dolencia musculoesquelética en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	21
<i>Tabla 2 --- Identificar el nivel de higiene postural en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	22
<i>Tabla 3---Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	23
<i>Tabla 4 ---Identificar el nivel de prácticas de higiene postural que presentan el personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	24
<i>Tabla 5 --- Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el tiempo de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	25
<i>Tabla 6 --- Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el nivel del dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	26
<i>Tabla 7 27 Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando zonas corporales en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	27
<i>Tabla 8 --- Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según el tiempo de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	28
<i>Tabla 9 --- Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según nivel de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</i>	29

<i>Tabla 1030 -- Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según zona corporal en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.....</i>	30
<i>Tabla 1132 -- Identificar la relación entre la dimensión conocimiento de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.....</i>	32
Tabla 12 -- Identificar la relación entre la dimensión práctica de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.....	33

PALABRAS CLAVES

Palabra clave: Higiene postural – dolencias musculoesqueléticas

Key Word: postural hygiene – musculoskeletal ailments

Línea de Investigación:

Línea de programa	Ergonomía.
Área	Ciencias Médicas y de Salud
Sub área	Ciencias de la Salud
Disciplina	Salud Pública



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**Higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan - Essalud Huacho 2022**" del (a) estudiante: **MINAYA ORTÍZ MARIACLAUDIA**, identificado(a) con Código N° **1612100301**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **30%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 17 de agosto de 2023

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

TITULO

**Higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza
del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan- Essalud Huacho 2022**

**postural hygiene and musculoskeletal ailments in cleaning personnel of Hospital II Gustavo
Lanatta Lujan- Essalud Huacho 2022**

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo determinar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022. El estudio es de enfoque cuantitativo de diseño no experimental, correlacional de corte transversal. La población estuvo integrada por 44 personal de limpieza de la empresa SILSA que labora en el ESSALUD. Dado que la población es limitada se trabajó con toda la población constituyéndose una muestra censal. Se encontró que 79.5% del personal de limpieza presentaron higiene postural de nivel medio, considerando la dimensión de conocimiento en higiene postural 77.3% de los evaluados, presentaron conocimiento medio; respecto a la dimensión práctica de higiene postural, 68.2% presentaron nivel de práctica medio; respecto a las dolencias musculoesqueléticas, 43.2% presentaron dolor en la región lumbar, considerando la intensidad dolorosa 47.7% presentaron dolor moderado. Además, se encontró que la higiene postural y las dolencias musculoesqueléticas no se encontraban relacionadas con $p= 0.230$ ($p>0.05$), rechazándose la hipótesis alterna de la investigación.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the relationship between postural hygiene and musculoskeletal ailments in cleaning personnel of the Gustavo Lanatta Lujan Hospital II - Essalud Huacho 2022. The study is of a quantitative approach of non-experimental, correlational cross-sectional design. The population was made up of 44 cleaning personnel from the SILSA company that Works at ESSALUD. Since the population is limited, we worked with the entire population, constituting a census sample. It was found that 79.5% of the cleaning staff presented medium-level postural hygiene, considering the dimension of knowledge in postural hygiene, 77.3% of those evaluated presented medium knowledge; Regarding the practical dimension of postural hygiene, 68.2% presented a medium level of practice; Regarding musculoskeletal ailments, 43.2% presented pain in the lumbar region, considering the painful intensity, 47.7% presented moderate pain. In addition, it was found that postural hygiene and musculoskeletal ailments were not related to $p= 0.230$ ($p>0.05$), rejecting the alternative research hypothesis

INTRODUCCION

Analizando los diversos estudios para el desarrollo del tema en mención, se seleccionaron los siguientes antecedentes internacionales, que sustentan el presente trabajo de investigación.

Mera (2020), menciona que su objetivo de investigación fue socializar en el Gobierno Autónomo Descentralizado de San Miguel de Bolívar temas sobre higiene postural y ergonomía, para evaluar y mejorar el conocimiento puesto que así generar una prevención en los trastornos de la columna vertebral donde participaron 45 trabajadores ecuatorianos (100%). El estudio fue de tipo cualitativa, cuantitativa y longitudinal con un diseño aplicativo, explicativo, de campo y observación, postural. en el cual aplicó el método rosa mediante una observación y aplicación de una encuesta con 10 ítems sobre normas de higiene Detectando en su gran mayoría no tener conocimiento sobre normas de higiene postural y ergonomía en sus lugares de trabajo, determinando que del 100%, el 8.9% tuvieron 6 aciertos, 8.9% 5 aciertos; el 24.4% 4 aciertos, 20.0% 3 aciertos, el 17.8% 2 aciertos y 9 personas 20% 1. El cual le brindo como resultado final que el conocimiento sobre higiene postural es bajo. Seguido a ellos, aplico el método rosa, que dio como resultado en su gran mayoría un alto riesgo de sufrir lesiones musculoesqueléticas debido al mal uso de sillas que usan en horas de trabajo. Por eso determinó como resultado un bajo nivel de conocimiento sobre higiene postural. Por lo tanto, optó por capacitar a los trabajadores y emplearon una encuesta sobre higiene postural dando como resultado un mayor conocimiento sobre las normas y cuidado de la postura para la prevención de futuras lesiones en la columna vertebral.

Beitia (2019) en su estudio realizado en Panamá, tuvo como objetivo saber cuáles son los factores predisponentes asociados a la higiene postural de la espalda, en el personal administrativo de Udelas, Chiriquí. La metodología que utilizo tuvo un enfoque mixto con diseño no experimental transversal, descriptivo y correlacional que permitió la aplicación de cuestionarios, cuyos datos fueron analizados con la finalidad de conocer los principales factores predisponentes asociados en la higiene de la espalda. El estudio lo realizó con 40 personas (100%) del área administrativa, el cual 22 fueron de sexo masculino y 18 del sexo femenino,

tomando en cuenta la edad de los participantes que oscilan desde los 25 hasta los 65 años. La encuesta estuvo conformada por 14 ítems, valorados en escala del 1 al 5, 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. Por consiguiente, recomendó capacitar al personal administrativo, lo que permitió concientizarlos sobre las causas y consecuencias de este tipo de lesiones debido a la falta de conocimiento de higiene postural de la espalda en el trabajo.

Saavedra (2018), en su tesis realizado en Bolivia, tuvo como objetivo determinar cuáles son las características posturales y los conocimientos sobre Higiene Postural, que presentan los docentes del CEPIES. Teniendo como estudio el método exploratorio con una población pequeña de 25 docentes. Realizo un muestreo no probabilístico buscando conocer el grado de aplicabilidad y conocimiento de higiene postural y sus repercusiones. Uso como técnica de instrumento la observación natural y un cuestionario sobre conocimientos básicos de higiene postural, determinando que los docentes realizan labores de forma inadecuada y en su mayoría posturas elegidas para realizar sus actividades, por lo que propone comprometerse a contribuir con el desarrollo de prácticas saludables para llevar a cabo sus actividades laborales, a través de la promoción de la Salud Pública.

Villanueva y Martínez (2018), mencionaron que la exposición a un factor de riesgo significa que una persona antes de contraer la enfermedad, ha estado en contacto con el factor en cuestión. Por lo que se plantean conocer cuáles son los riesgos ergonómicos en el personal de los Almacenes General del campo militar 1-A en México. Su método de estudio fue observacional, descriptivo y transversal, utilizando como instrumento el cuestionario ERGOPAR, que evalúa condiciones sociodemográficas, daños a la salud derivados del trabajo, posturas y acciones propias del trabajo. La muestra la realizaron con 40 participantes, siendo el 73.8% varones y 26.19% damas. dando como resultados la confirmación del planteamiento de la hipótesis que determina que menos del 70% del personal presentaron riesgos ergonómicos de origen postural y por manejos de cargas pesadas generando daños en la zona lumbar. en base a las correlaciones significativas obtenidas con el método

estadístico Spearman se plantearon que las condiciones sociodemográficas como la edad, puesto de trabajo, la antigüedad en el puesto, horas de trabajo, posturas mantenidas, acciones repetidas y el esfuerzo físico por manejo de cargas son factores de alto riesgo para la salud.

Moreira (2021), Moreira (2021), en su indagación realizada en Ecuador, hace referencia a la conexión entre los efectos colaterales de los músculos externos y la satisfacción personal en los conductores del Agradable Vehículo Metropolitano 28 de Septiembre en la ciudad de Ibarra. El examen es no exploratorio, con una metodología cuantitativa, gráfica y transversal. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Encuesta Normalizada Nórdica y la Encuesta de Bienestar SF-12. Hubo un ejemplo de 114 conductores. Los resultados mostraron una trascendencia de la orientación masculina, con un rango de edad entre 36 a 64 años y puesto de trabajo > 10 años. Los efectos secundarios presentes en el último año predominan en el dorso lumbar local; la mayoría aluden efectos secundarios de 1 a 5 años, y no han cambiado su trabajo, en el último año han presentado tormento de 1 a 7 días y episodios de tormento <1 hora, la mayoría ha tenido necesidad de ausentarse del trabajo de 1 a 7 días; y no han recibido tratamiento en el último año, además, han detallado el dolor en los últimos 7 días con un grado 3, expresando que la causa de los efectos secundarios es el trabajo.

Sánchez (2022), Realizo un estudio sobre la información sobre aseo postural y presencia de tormenta dorsal en taxistas de cruceros de Juchitán, Oaxaca. Su revisión de él fue claramente transversal. Con una población de revisión compuesta por 100 choferes de taxi de crucero de Oaxaca, Juchitán de enero a junio de 2022. La información se obtuvo a través de una ficha de información individual, la Encuesta de Limpieza Postural y la Escala de Agravación Visual Simple. Con posterioridad: el 91% eran hombres, con un período típico de 39,9 años, el 42% con instrucción auxiliar. Compensación diaria normal de \$301.3 pesos y pago mensual de \$4607.0 pesos. Conducen un promedio de 9,3 horas sin parar antes de descansar, trabajan 6,3 días de cada semana en general, con un promedio de 5,2 largos períodos de trabajo como taxistas. El 84% presentó un grado medio de información sobre la limpieza postural. El 59% presentó tormento moderado. El 53% manifestó tormento en la zona lumbar. No se encontraron resultados entre la información sobre la limpieza postural y el dolor de espalda. El dolor de espalda estaba relacionado con

la tutoría, largos períodos de trabajo como conductor de un taxi en bicicleta y largos períodos de conducción incesante antes de un descanso. Fines: se investigó información sobre aseo postural y presencia de dolor de espalda en taxistas de cruceros de Juchitán, Oaxaca. La disminución de las condiciones que afectan el dolor de espalda evitará la mejora de las patologías de los músculos externos en los conductores de cruceros.

Profundizando en los diversos estudios a nivel Nacional, se seleccionaron los siguientes temas que forman parte del proyecto en mención.

Julián (2022), en su indagación realizada en Lima, propone establecer la relación entre los efectos colaterales de los músculos externos y el grado de información sobre la limpieza postural, donde participaron 61 educadores, lo que representó el 78.7%, siendo la población más experimentada de señoras, aplicando una metodología cuantitativa, observacional, correlacional y próxima, se utilizó como dispositivo la encuesta de Limpieza Postural y la encuesta Nórdica, resultando que el 97,7% presentó efectos secundarios en los músculos externos, el 63% en la zona cervical, el 60,7% en la toracolumbar nivel, 41% en muñeca o mano, 39,3% hombro y 18% codo o antebrazo. De los educadores evaluados, el 57,4% tenía un grado de información medio, el 34,4% tenía un grado de información bajo y el 8,2% tenía un grado de información elevado. Por lo tanto, decido que hay un mayor nivel de efectos secundarios en los músculos externos comparable a un menor nivel de información sobre la limpieza postural. Hacer referencia a la elevación de un programa o/o estudios intermitentes para una mejor administración de los trabajos ergonómicos durante el trabajo remoto.

Catamayo (2021), su estudio pretende determinar si existe relación entre la limpieza postural y el dolor lumbar en estudiantes de fisioterapia de la Facultad de Huancayo. Su revisión del mismo fue de una metodología cuantitativa de plan no exploratorio, de tipo transversal y correlacional. La población compuesta por 150 y 108 estudiantes, el ejemplo fue probabilístico y elegido a través de pruebas arbitrarias básicas. Los instrumentos de estrategia y surtido que utilizó fueron el estudio y la encuesta. Donde se obtuvo que el 57,41% de los estudiantes tienen un grado de aseo postural medio con un grado de tormento lumbar medio, el 38,89% tienen un grado de aseo postural elevado con un grado de tormento lumbar bajo, el 1,85% con un alto grado de limpieza postural que no experimentó los efectos

nocivos del dolor lumbar y el 1,85% con un bajo grado de limpieza postural presentó un grado medio de dolor lumbar. La información recopilada a través del resumen fue manejada y desagregada con un $Rho = -0.699$ con un significado de 0.00 ($p < 0.01$). Posteriormente, supone que la limpieza postural está relacionada con el dolor lumbar en los estudiantes de fisioterapia.

Arias (2021), en su indagación realizada en Lima, especifica en su revisión que la presencia de problemas en los músculos externos últimamente se ha ido expandiendo, siendo la lumbalgia y la cervicalgia los problemas más generalizados que afectan a la población, habiéndose deteriorado a la hora de la pandemia del Coronavirus, donde una forma de vida estacionaria sumada a la ausencia de información sobre las normas y pautas de higiene postural, terminan provocando tormentos a nivel vertebral. La exploración decide la conexión entre el grado de información sobre la limpieza postural y la agonía vertebral en los pacientes del Centro de Restauración "Aliviar" en el año 2021. Hago una revisión con una metodología cuantitativa, con un plan observacional, transversal y de extensión correlacional. Como instrumentos se creó la Encuesta de Limpieza Postural y una hoja de alistamiento, las cuales fueron gestionadas y liquidadas cara a cara. El ejemplo estuvo conformado por 59 pacientes del Centro de Recuperación "Aliviar". Observó que el 78% de los pacientes describieron tormento en la región lumbar, el 15,2% a nivel cervical y el 6,8% en la región dorsal; Con respecto al grado de información en limpieza postural, el 30,5% tiene un nivel bajo, el 55,9% tiene un nivel medio y el 13,6% tiene un nivel significativo. Tracking down to value = 0,035 ($P < 0,05$), por lo que existe un tremendo contraste entre el grado de información sobre la limpieza postural y el tormento vertebral. Se vio que de igual forma existe un gran contraste entre el grado de información sobre limpieza postural y el grado de orientación con un $pvalue = 0.009$, donde se encontró que cada una de las personas que llegaron al grado elevado de información tenían una mayor importante nivel de orientación. Presume que hubo una conexión entre el grado de información sobre la limpieza postural y la presencia de tormento vertebral.

Cotera y Fernández (2020) propusieron determinar la conexión entre el grado de información sobre aseo postural y dolor lumbar en educadores del CEBA "Politécnico Provincial del Centro" - El Tambo, Lima 2019. utilizando el modelo no experimental, de corte transversal. y estrategia correlacional de tipo

probabilística para la comodidad en la que participaron 50 educadores, comprobándose que existía una conexión crítica entre el grado de información sobre limpieza postural y el dolor lumbar existe una gran conexión entre el grado de información sobre limpieza postural de recibir y transmitir peso y el poder de tormento espalda, ($Rho = -0.764$, $p = 0.000 < 0.05$), existe conexión entre la información sobre limpieza postural y tormento lumbar, ($Rho = -0.946$, $p = 0.000 < 0.05$), existe una conexión entre el grado de información sobre la limpieza postural de los desarrollos para adoptar posturas de reposo y la fuerza del tormento lumbar, ($Rho = -0.903$, $p = 0.000 < 0.05$), existe una conexión entre el grado de información sobre la postura aseo de puestos y desarrollos de letrina, trabajo, cotidianidad y agonía lumbar ($Rho = -0.930$, $p = 0,000 < 0,05$). razonando que bajos grados de información sobre limpieza postural provocan anomalías posturales que disminuyen la satisfacción personal. Dando como sugerencias para hacer un programa para agudizar el personal de la escuela para prevenir futuros cambios en el nivel de los músculos externos.

Lizárraga (2020) El motivo de su revisión realizada en Lima fue decidir el impacto de la limpieza postural en la ejecución de espectáculos en el establecimiento instructivo 2083 Virgen del Carmen, ubicado en el Rímac. Su metodología fue cuantitativa, con un tipo de estudio fundamental, no exploratorio, plan causal correlacional, transversal. He trabajado con un ejemplo intencional de 65 educadores. En alusión al objetivo general, se infirió que la limpieza postural no incide fundamentalmente en la ejecución demostrativa en la Fundación Instructivo 2083 Virgen del Carmen del Rímac, debido a que se obtuvo un $p_value=0.079 > 0.05$ y la medida Chi-square = 3.078. Posteriormente, se descarta la especulación del científico. Finalmente, el coeficiente V de Cramer con un valor equivalente a 0,261, situado entre 0,1 y 0,3, muestra una relación moderada entre limpieza postural y ejecución educativa.

Vera y Valentín (2019), en su exploración, pretendieron determinar la conexión entre la limpieza postural y la aparición temprana de efectos colaterales de los músculos externos en el personal reglamentario y de exhibición del colegio San Andrés de Lima. Su revisión fue de tipo correlacional, transversal utilizando una encuesta de limpieza postural y la Encuesta Nórdica. La población estuvo compuesta por 32 individuos que laboran en la escuela San Andrés. Obteniendo

posteriormente la prevalencia de una correcta limpieza postural en un 53,15%. No hubo una relación crítica entre la limpieza postural y la presencia de efectos secundarios en los músculos externos ($p>0,05$). Infiriendo que no se encontró ninguna prueba fáctica de una relación crítica entre la limpieza postural y la presencia de efectos secundarios en los músculos externos.

Chávez (2019), en su revisión realizada en Lima, pretendía determinar la relación que existe entre el grado de información sobre el aseo postural y el dolor de espalda, en educadores de plazas únicas de escolarización fundamental de las regiones de Magdalena del Blemish y Jesús María. Su revisión tuvo una metodología cuantitativa con extensión correlacional, y un plan no probatorio, próximo y transversal. de 50 educadores (48 damas y 2 varones). Para cuantificar el grado de información sobre la limpieza postural utilizó una encuesta de limpieza postural y para evaluar el dolor de espalda utilizó una encuesta que recopiló información sociodemográfica y la presencia y fuerza del dolor de espalda. Se comprobó que el 60% de la población exhibidora tiene un grado de información medio sobre aseo postural, un 24% un grado de información bajo y un 8% un grado de información elevado. También se valora que el 96% de los docentes tienen dolor de espalda; Además, el 14% de ellos presenta agonía menos que abrumadora, el 46% agonía moderada y el 36% agonía extraordinaria. Suponiendo que existe una conexión impotente y contraria entre el grado de información sobre aseo postural y dolor de espalda de los educadores de educación fundamental extraordinaria de las regiones de Magdalena del Blemish y Jesús María, Lima.

Álvarez (2019), con el objetivo de determinar la relación entre el grado de información sobre limpieza postural y el dolor de espalda, en el establecimiento instructivo Bruno Terreros Baldeón, Muquiyauyo. Su revisión por él tuvo una metodología cuantitativa con grado correlacional, y un plan transversal no probatorio, con un ejemplo de 25 suplentes (19 mujeres y 6 hombres). Para cuantificar su grado de información sobre limpieza postural, se preparó la encuesta de limpieza postural, aprobada por juicio maestro; y para la evaluación del dolor de espalda se obtuvo una encuesta de información sociodemográfica y la presencia de dolor de espalda. Dado que la mayor parte son mujeres, el 76% y 9 (36%) escolares presentan dolor en la zona lumbar. Llegándose a la determinación de que existe una conexión impotente y contraria entre el grado de información sobre limpieza

postural y dolor de espalda, en estudiantes del plantel docente Bruno Terreros Baldeón, Muquiyauyo 2019.

Espinoza (2019), en este estudio realizado en Lima, aprovechará el impacto del estudio de Limpieza Postural en los datos sobre las posturas correctas en estudiantes de nivel auxiliar, para desarrollar su percepción y prácticas del punto de referencia, para evitar patologías. músculo externo en la etapa escolar. Tenía una metodología cuantitativa, un tipo esencial de plan de prueba de un subtipo previo al juicio, utilizando una estrategia lógica especulativa. Su ejemplo constaba de 292 estudiantes que tenían un instrumento aprobado por juicio maestro, esta información obtenida se diseccionó utilizando la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (KS), mediciones de prueba no paramétricas, posiciones marcadas por Wilcoxon, una extensión de certeza del 95 % y una se establece un nivel de importancia de $p < 0,05$. En su decisión, descubre que el valor de p de la prueba de rangos marcados de Wilcoxon es crítico ($p < 0.05$); posteriormente, se desestima la especulación inválida. Al final de la jornada, se presenta una repercusión de la feria del Estudio de Limpieza Postural y una plaza de información sobre las posturas correctas en los alumnos de las escuelas optativas. Hacer correr la voz al respecto de que el estudio de limpieza postural ha ampliado el grado de información que tienen los estudiantes en cuanto al grado de información sobre las estructuras vitales y la fisiología de la columna vertebral, las medidas de limpieza postural y los ajustes posturales.

Mamani (2018), en su exploración realizada en Tacna, decide la conexión entre el grado de información y el uso de pautas de ergonomía preventiva; Aseo postural en estudiantes de quinto y sexto grado del nivel esencial. La estrategia de la revisión fue de metodología cuantitativa, de tipo correlacional y técnica inductiva, lógica. La población estuvo conformada por 165 estudiantes del nivel básico (quinto, sexto), aplicando dos instrumentos: instrumento de evaluación de limpieza postural y marco guía de percepción; Los resultados fueron que el 41,2% de los estudiantes tiene un grado de información típico sobre las normas de ergonomía y en cuanto a sus aspectos, el 51,5% tiene un nivel de información típico con respecto a la mochila y el peso de carga. En cuanto a la idoneidad de las normas de ergonomía, el 36,4% de los estudiantes aplica de vez en cuando las normas de ergonomía y según sus aspectos, el 75,2% aplica las normas en cuanto a la posición

de pie y el 50,9% no tiene ninguna relación significativa con las normas de ergonomía en cuanto a la mochila. Presumo que existe una gran conexión entre la información y la utilización de estándares de ergonomía en los estudiantes del nivel básico en la I.E “Gerardo Arias Copaja”, aprobado a través de la prueba Chi cuadrado, con una certeza del 95% ($P = ,000 < 0,05$).

Becerra, Timoteo y Montenegro (2020), busca determinar la recurrencia de problemas musculares externos y sus elementos relacionados en trabajadores de la administración de vehículos públicos de vehículos menores mecanizados en Lima Norte. su revisión es cuantitativa y atractiva transversal. La revisión popular estuvo conformada por peones de vehículos públicos de vehículos menores mecanizados que laboraban en las regiones de Los Olivos y Puente Piedra, teniendo un lugar con Lima Norte. La evaluación de los TME se completó con la Encuesta normalizada nórdica. Resultados: Participaron 300 especialistas de los dos géneros, con un período medio de 35,60 años ($DE = 12$; 16 Territorio: 17 a 70). Del ejemplo absoluto, el 94 % ($n=282$) eran hombres, el 61,7 % ($n=185$) tenían entre 21 y 39 años. En cuanto a la presencia de efectos secundarios en los músculos externos, la agonía, el malestar o el malestar en la zona lumbar y dorsal fueron trascendentes, ascendiendo al 82,7% ($n=248$) y al 68,3% ($n=205$), por separado. En los trabajadores que presentaron tormento, latidos y angustia en la zona lumbar, el 60,3% ($n=149$) ha trabajado constantemente ($p=0,011$) y el 46,2% ($n=114$) ha trabajado de 12 a 14 horas diarias ($p= 0,002$). Determinaciones: existe una alta frecuencia de problemas de los músculos externos, debilitando esencialmente la región lumbar y dorsal del cuerpo. Se encontró relación de los problemas musculares externos de la zona lumbar con la recurrencia de jornadas y largas jornadas de trabajo.

Sánchez, M. (2022) El objetivo de su examen fue determinar el predominio del tormento muscular externo en educadores esenciales y optativos que realizan trabajo remoto en la Organización Instructiva Leonard Euler en Lima, Perú 2021; así como decidir las áreas de agonía más continuas, la presencia de tormento durante el año más reciente y encontrar la recurrencia, fuerza y temporada de agonía en dicha población. Su revisión es observacional, inequívoca, transversal, cuya población está compuesta por 71 instructores. Se aplicó la Encuesta Normalizada Nórdica de Kuorinka, con preguntas sociodemográficas. Del total de la población

estudiada, el 97% presentaba enfermedades de los músculos externos, destacándose la afectación en la región física del cuello con un 64,8%, la parte superior de la espalda con un 50,7% y la parte inferior de la espalda con un 47,9%. % de 1 a 7 días. Razonando que existe una alta frecuencia de tormentos musculares externos en los educadores de nivel esencial y optativo que laboran en la Organización Instructiva Leonard Euler en Lima-Perú 2021.

Jaramillo, M (2022). Su exploración de él fue para determinar la relación de la limpieza postural con los problemas de los músculos externos en el personal de los Fondos de Inversión País y Activos de Crédito Incasur S.A., siendo un informe social, observacional, transversal, próximo, cuantitativo y no de prueba. Con una población de 50 personas en el rango de 23 a 65 años de edad, con el 58% de la población entre los grupos de edad de 23 a 36 años, el 28% entre 37 a 50 y solo el 14% en el rango de 51 y 65, de los cuales el 54% son damas y el 46% varones, a raíz de obtener información sobre el horario de administración se obtuvo que el 48% tiene más de 5 años laborando en el elemento monetario, el 28% 1 año , 16% menores de 1 año y solo 8% 5 años, a quienes se les aplicó 2 encuestas rápidas para cuantificar su grado de información sobre aseo postural y la segunda la encuesta Nórdica Normalizada; Siendo los resultados que el 60% de los encuestados tiene un grado de información medio, el 36% un nivel de información bajo y el 4% un nivel innegable, de esta manera se encontró de igual forma un predominio del 40.4% de problemas de los músculos externos, siendo las regiones el cuello con el 60%, la región toracolumbar con el 52% y el hombro con el 44%, a diferencia de la mano-muñeca y codo-brazo con el 32% y 14%, que fueron las regiones menos comprometidas, todos hasta el 20% comunicaron que estos padecimientos tienen desde hace bastante tiempo, siendo las más determinadas la región del cuello y la región dorso-lumbar con un 34% y un 30%. También planteó que este tormento duraba de 1 a 7 días, siendo el agravamiento constante de 1 a 24 horas, de una fuerza habitual, que a pesar de la presencia del tormento, éste no les impedía realizar su trabajo. Supuso que no existe una conexión decisiva entre el grado de información sobre la limpieza postural y los problemas de los músculos externos, debido a que la mayor parte de la población tiene problemas de los músculos externos a pesar de tener un grado medio de información, ya que el individuo está representado. algo más por sus propensiones posturales obtenidas previamente a lo largo de su vida.

Considerando el estudio realizado a nivel local, se vio pertinente usarlo como muestra de estudio para el proyecto de investigación a realizarse.

Huamani (2018), en su propuesta realizada en Huacho, persuadidos por la inquietud de trabajar la satisfacción personal de los estudiantes con problemas que les genera la falta de limpieza postural para su vida futura, con el objetivo principal de decidir si la utilización del Instructivo de Postura PEPA Programa Satisfactorio trabajará feria y plaza de información sobre aseo postural en estudiantes de quinto año de la escuela optativa del colegio Mercedes Indacochea Lozano Huacho 20827; Se aplicó la configuración de semiensayo, con un control y un levantamiento exploratorio. La población estuvo conformada por 99 suplentes de quinto año de la escuela optativa, el ejemplo fue de 36 suplentes, se demostró que es no probabilístico por la certeza de la revisión, decidiendo el grupo de prueba en quinto C (17 suplentes) por su homogeneidad. de sus suplentes y la quinta B (19 suplentes) como grupo de referencia. La estrategia que utilizó fue la reunión y el instrumento fue una encuesta que ayuda a recopilar información que se utilizará cuando se ejecute el programa instructivo. En vista de los resultados obtenidos a través del T Understudy Test, al contrastar antes y después, la utilización del programa educativo PEPA. Se llegó a comprobar que existe una gran mejora en el grado de información sobre aseo postural en estudiantes de quinto año de la escuela optativa 2087 Mercedes Indacochea Lozano.

Respecto al establecimiento lógico, la limpieza postural podría caracterizarse como un conjunto de orientaciones, normas y mentalidades posturales, tanto dinámicas como estáticas, cuya intención es seguir la disposición de todo el cuerpo, evitando así posibles heridas (Merchan, 2019).

La persona es comúnmente dinámica y su manera natural es hacer desarrollo. El trabajo y los ejercicios propios requieren de la recepción de posturas y desarrollos, y en el supuesto de que se realicen de forma inadecuada, serían variables físico-mecánicas que conducen a la presencia de problemas en los músculos externos. Según el Ilustre Instituto Español, la higiene postural es vista como un medicamento cuyo objetivo es contrarrestar infecciones y servicios médicos. La limpieza postural incorpora las propensiones posturales correctas a través de un conjunto de medidas, así mismo incorpora la re-instrucción de propensiones que las personas adoptan erróneamente. El aprendizaje y el reentrenamiento conducen a una correcta

disposición del cuerpo humano, para disminuir el peso sobre la columna (Palomino, 2019).

Conocimiento sobre higiene postural: Se obtiene información sobre decisiones que ayudan a un correcto aprendizaje en la realización de desarrollos y toma de posturas para atenuar el efecto de las sobrecargas en la columna. Implica igualmente rehabilitar perspectivas o propensiones adquiridas erróneamente (Palomino, 2019). La información se obtiene a través de la experiencia o entrenamiento (Comprensión hipotética o funcional de una circunstancia referencial al mundo real) (Chávez, 2019). Los estándares posturales son propuestas que nos permitirán disminuir las consecuencias adversas que pueden tener sobre nuestro bienestar o en definitiva son revisiones en la forma en que nos sentamos, frente a la PC o TV; ajustar la postura a la hora de dormir y realizar un trabajo activo que será fundamental para prevenir dolores de espalda (Fundación Aurea, 2017).

Prácticas de higiene postural: Una postura correcta es aquella que, dentro de los límites típicos del movimiento, no provoca debilidad, tormento o sobrecarga de la columna vertebral ni modifica el equilibrio, el ritmo o la versatilidad humana (Maset, 2022). El acto de limpieza postural es importante para los dos jóvenes y adultos ya que ayudan a la forestación o desarrollan aún más heridas que pueden haber ocurrido en la espalda por la recepción de malas posturas o circunstancias neuróticas inherentes (Merchán, 2020).

Lesiones musculoesqueléticas: El efecto de la lesión del músculo externo (LME) es una característica negativa en el ámbito del trabajo, siendo el principal factor de inasistencia e insuficiencia para el trabajo, lo que a menudo genera gastos importantes para las organizaciones y los establecimientos de salud. Asimismo, se ha rastreado una alta recurrencia de heridas en una extensa variedad de ejercicios de trabajo, donde se encontró una disposición específica de elementos que deciden el grado de casualidad que se suma a la presencia de estas enfermedades. Las técnicas y modelos de evaluación se han desarrollado deliberadamente subrayando cómo es generalmente vital gestionar las necesidades biomecánicas del equipo (posiciones, desarrollos repetidos). Asimismo, se ha ilustrado la presencia de diferentes variables relacionadas con el trabajo que favorecen el desencadenamiento de problemas osteoarticulares y fuertes (Manero, Soto y Rodríguez, 2005).

Las lesiones musculo esqueléticas, conocidas como trastornos relacionados al trabajo, son lesiones observadas en las diferentes estructuras corporales, causadas o exacerbadas debido al trabajo y/o a los efectos del entorno en el que lo desarrolla, son generalmente trastornos acumulativos resultantes de una exposición repetida que se realiza en un período de tiempo prolongado; estos peligrosos cambios suelen afectar a distintas zonas del cuerpo (Algarate, 2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS) caracteriza los TME como enfermedades “relacionadas con el trabajo” de origen multicausal. que, nos indica una serie de factores de riesgos laborales y no laborales (Cenea,2022).

Los elementos de SCI son una gran cantidad de signos y efectos secundarios que pueden afectar: manos, muñecas, codos, cuello, espalda, cadera. tortas de rodilla; así como diversos diseños físicos: huesos, músculos, ligamentos, nervios, articulaciones. Estos cambios no necesariamente en todos los casos pueden reconocerse clínicamente porque el efecto secundario clave es el tormento, siendo una vibración emocional que a menudo aborda el síntoma principal. Tampoco es extraño que no se pueda caracterizar con un hallazgo exacto: dolor de cuello o dolor de espalda baja, simplemente demostrando el área física de un efecto secundario. Su punto de partida por diferentes causas y su naturaleza combinada a largo plazo añaden dificultades a una definición exacta. En el ámbito del bienestar y el bienestar social, los peligros ergonómicos se manifiestan básicamente por: tratamiento manual de cargas, limpieza postural, desarrollos constreñidos, modo de vida estacionario, desarrollos imprevistos (Fernández et al, 2014).

En las dimensiones del dolor se tomarán los siguientes aspectos: zonas afectadas, nivel de dolor y tiempo de dolor

Zonas afectadas: Se refiere a una región corporal donde el dolor que se percibe es de origen somático que puede ser superficial cuando se atribuye a piel y profundo cuando proviene de músculos, ligamentos, articulaciones o tendones (Ordoñez y Sánchez, 2020). Los síntomas principales son el dolor cervical, presentando inflamación, limitación de la movilidad, espasmos musculares, entumecimiento que por lo general se producen por movimientos bruscos de la cabeza (giros, flexiones), seguido del dolor en la región dorsal, provocando con el tiempo modificaciones en la estructura fisiológica de la columna que producen fatiga

y contracturas musculares. Por último, la región lumbar es una de las estructuras del cuerpo que se ven afectadas por sobreesfuerzo, movimientos repetitivos, movimientos bruscos y posturas forzadas (Palomino, 2019).

Nivel de dolor: Es la magnitud del dolor percibido y para medir la escala del dolor se puede medir con la escala numérica (EN) del 1-10, donde 0 es ausencia de dolor y 10 la mayor intensidad. El paciente selecciona el número que mejor evalúa la intensidad del síntoma (Herrero, Bueno, Moyá, De la Torre, y García, 2018).

Tiempo de dolor: El desarrollo del dolor puede ser agudo (0 – 7 días), asociándose con un suceso desencadenante y cede una vez que se elimina la causa; mientras que el dolor crónico (3 - 6 meses), suele persistir por más tiempo y tiene sus propias manifestaciones clínicas (Muñoz, 2011).:

Justificación de la investigación.

El dolor musculoesquelético es uno de los padecimientos más comunes motivos por los que las personas acuden al médico y una de las causas a nivel mundial de discapacidad, que en su mayoría son a consecuencia de una mala maniobra, un sobreesfuerzo, alguna mala acción en su centro de trabajo o por la rutina en las labores cotidianas o laborales. Generalmente este dolor mejora progresivamente con el transcurrir de las semanas, pero hay casos en que el dolor se convierte en una situación grave, lo cual hace que la persona no solo busque atención médica, sino también fisioterapéutica, por esto esta investigación contribuye en aumentar el conocimiento sobre como el personal de limpieza realiza sus actividades laborales teniendo en cuenta la higiene postural, justificándose teóricamente este estudio. Así mismo en el ámbito práctico buscará realizar un diagnóstico de nivel de conocimiento de higiene postural y práctica sobre higiene postural revelando las posibles causas, motivos o circunstancias que puedan estar influenciando o desencadenando en las lesiones musculoesqueléticas y hacer frente a la problemática con acciones para poder prevenir y mejorar la calidad de vida de un personal importante en el sector salud como lo es el personal de limpieza, ejecutando medidas preventivas o de intervención a esas posibles causas y previniendo consecuencias graves que puedan presentar en este grupo de personas. El estudio tiene una

relevancia social, ya que al realizar un diagnóstico de conocimiento y prácticas de higiene postural se propicia una mejora en las condiciones laborales, beneficiándose el personal de limpieza del hospital ESSALUD de Huacho. Se justifica metodológicamente porque se emplea métodos y estadísticos para obtener resultados, los cuales quedarán como un aporte al desarrollo científico, además los instrumentos adaptados se emplearán como recurso investigativo para otros investigadores.

Problema

En la actualidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor de 1710 millones de personas en todo el mundo tienen problemas musculoesqueléticos (OMS, 2021). Entre estas patologías, el dolor de espalda es la más común y afecta a 568 millones de personas. Los trastornos musculoesqueléticos son la principal causa de discapacidad en todo el mundo, y el dolor en la región lumbar es la principal causa de discapacidad en 160 países. Estos problemas reducen significativamente la movilidad y la estabilidad, lo que conduce a la jubilación, al bienestar reducido y a la capacidad reducida para participar en la sociedad (OMS, 2021). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), “La salud ocupacional es la ciencia de predecir, identificar y evaluar los riesgos laborales, y establecer procedimientos para prevenir, controlar, promover y mejorar la salud de los trabajadores para salvaguardar su bienestar (Zamora, Vásquez, Luna y Carvajal, 2020). En México, las lesiones musculoesqueléticas son un padecimiento frecuente que afecta a 80 de cada 100 habitantes, el 30% de la población que padecen lumbalgia requiere incapacidad. Diferentes estudios sostienen que las lesiones musculoesqueléticas tienen una alta prevalencia en la actividad laboral (Universidad Autónoma de Nuevo León, 2018). Tal como lo indica la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en el 2003 informó que representaban el 5,4% de las enfermedades laborales, siendo los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo o agravados son muy comunes. En países latinoamericanos como Chile y Perú, los trastornos musculoesqueléticos provocan altas tasas de TME y ausentismo laboral (Zevillanos y Ninahuan, 2018). Los trabajadores de limpieza suelen padecer con mayor frecuencia patologías como trastornos musculoesqueléticos, cuyo principal síntoma es el dolor osteoarticular y muscular. En algunos casos suelen ser de origen

extralaboral, incluso pueden deberse a factores personales. Por lo que las condiciones laborales pueden desencadenar gran número de ellos, principalmente las relacionadas con posturas forzadas, movimientos repetitivos, esfuerzos, manipulación manual de cargas y otros como frío, calor, estrés, etc. (Zamora, Vásquez, Luna y Carvajal, 2020).

Para revertir los efectos del problema es importante conocer la relación que hay entre la práctica de higiene postural, de esta forma permitirá reconocer las causas, y poner en práctica las estrategias para dar solución y hacer frente a esta problemática que ocasiona lesiones musculoesqueléticas. Ante tales hechos se genera la siguiente pregunta:

¿Cuál es la relación entre de Higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan-Essalud Huacho 2022?

Las variables se describen tanto conceptualmente como operacionalmente

Conceptualmente el conocimiento y práctica de higiene postural son normas cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo (Gómez, 2022). Operacionalmente se considera teniendo en cuenta el nivel de conocimiento y las prácticas de higiene postural (bajo, medio, alto) a través de un puntaje siendo evaluados por medio de un cuestionario (Chávez, 2019).

Conceptualmente las lesiones musculoesqueléticas son lesiones que afectan a los tejidos blandos del aparato locomotor, abarcando todo tipo de dolencia, desde leves hasta causar discapacidad (Iglesias, 2012). Operacionalmente el dolor musculoesquelético se medirá por localización e intensidad del dolor del cuerpo mediante la escala verbal y el tiempo de evolución del dolor (aguda o crónica). A través del cuestionario Nórdico (Sánchez, 2015).

Hipótesis General

- Hi: La higiene postural se encuentra relacionada con las dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan- Essalud Huacho 2022
- H0: La higiene postural no se encuentra relacionada con las dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan- Essalud Huacho 2022.

Objetivo general:

- Determinar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesquelética en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022

Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de higiene postural en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar el nivel de prácticas de higiene postural que presentan el personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el tiempo de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el nivel del dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando zonas corporales en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según tiempo de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según nivel de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según zona corporal en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

- Identificar la relación entre la dimensión conocimiento de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.
- Identificar la relación entre la dimensión practica de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

METODOLOGIA

Tipo y diseño de investigación

La indagación se realizó utilizando el enfoque cuantitativo basado en la medición y cuantificación permitiendo obtener tendencias, comprobar hipótesis, además de emplear la estadística como herramienta (Hernández y Mendoza, 2018). Es una investigación aplicada porque recibe el nombre de “investigación práctica o empírica”, ya que busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, a la vez que se adquieren otros, Vargas (2009).

De nivel correlacional para establecer una relación estadística y el corte transversal ya que la recolección de la información será en un solo momento (Muñoz, 2016). Debido a que no manipulará las variables corresponde al diseño no experimental (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

X1

X2

X1: datos de la variable higiene postural

X2: datos de la variable lesiones musculoesqueléticas

Población y Muestra

La población estuvo conformada por 44 personal de limpieza del hospital ESSALUD Huacho 2022, debido a que es una población pequeña, formara parte de la muestra, constituyéndose de esta manera, una muestra censal.

Criterio de inclusión:

- Personal de limpieza del hospital ESSALUD – Huacho.
- personal de ambos géneros
- personal que acepten participar voluntariamente al estudio de investigación

Criterio de exclusión:

- Personal de limpieza que se encuentren de vacaciones
- Personal de limpieza que hayan pasado por una intervención quirúrgica y se encuentre con descanso médico.

Técnica e instrumento de investigación

Como técnica se empleó la encuesta, que es una de las herramientas más usadas en los trabajos de investigación científica, por facilitar una mejor perspectiva de la población en estos casos (Fachelli y López 2015).

Se aplicaron dos cuestionarios, el primero sobre sobre higiene postural el cual tiene como dimensiones: conocimiento de higiene postural y practica de higiene postural, siendo validado por 3 licenciados en el área de Terapia Física y Rehabilitación y dando una confiabilidad de alfa de Cronbach 0,827 y N° de elementos 20.

Baremos:

conocimiento y practica de higiene postural

Nivel bajo: 10 – 23 puntos

Nivel Medio: 24 – 36 puntos

Nivel alto: 37 – 50 puntos

Higiene postural

Nivel bajo: 20 – 46 puntos

Nivel Medio: 47 – 73 puntos

Nivel alto: 74 – 100 puntos

Cuestionario Nórdico: validado en el año 1987 por Kuorinka y en 1995 tuvo una adaptación al español validada por Opel en España. El cuestionario estandarizado para la detección y análisis de síntomas musculoesqueléticos. El cual, a nivel internacional, es ampliamente utilizado en el contexto de la vigilancia de TME. El cuestionario consta de preguntas que observan diferentes regiones del cuerpo con algún síntoma ME. El cual contiene un mapa anatómico que identifica 9 partes con posibles indicios y son: cuello, hombros, espalda alta y baja, muñecas-manos, cadera-muslos, rodillas, tobillos. Cada entrevistado indicara por la aparición o antecedente de

síntomas osteomuscular de los últimos 12 meses y últimos 7 días. La segunda sección contiene preguntas relacionadas sobre el impacto funcional de los síntomas reportados anteriormente, al que se debe acceder, solo si se ha respondido afirmativamente a la pregunta de la primera sección, respecto a la presencia de dolor, molestia, disconfort en algún momento durante los últimos 12 meses (Ponce, 2021). Así mismo tiene una confiabilidad de valor Alfa de Cronbach de 0.85 considerando que la confiabilidad del instrumento es significativa por ser mayor de 0,8 en Noruega, Suecia, Dinamarca y Finlandia (Negrón, 2017). Así mismo el instrumento pasó por un proceso de modificación siendo validado por 3 licenciados en el área de Terapia Física y Rehabilitación, dando a su vez una confiabilidad de alfa de Cronbach 0,724 con N° de elementos 17.

Escala Visual Analógica (EVA): Instrumento empleado comúnmente para medir el dolor, publicado en 1921 por Patterson y Hayer, empleados de la empresa Scott Papper. Y no fue hasta 1976 Scott y Huskinson pensaron en aplicarla al dolor, con el razonamiento de que, a pesar de su subjetividad esta escala permitía medirla de forma objetiva. Esta escala consta de una línea vertical donde 0 es ausencia de dolor, de 1-3 dolor leve, 4 a 6 dolor moderado y 7 -10 dolor intenso (Antolinez, 2014).

RESULTADOS

Tras evaluar al personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan, se obtuvo como resultado

Tabla 1

Determinar la relación entre higiene postural y dolencia musculoesquelética en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Dolor musculoesquelético	HIGIENE POSTURAL						Chi ²
	Bajo		Medio		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
No	3	37,5%	4	11,4%	1	100,0%	X ² c = 7,580 gl. 4
Si	5	62,5%	31	88,6%	0	0,0%	
Total	8	100,0%	35	100,0%	1	100,0%	Sig. 0,230

De acuerdo a la tabla 1, mediante la prueba de Chi cuadrado se determinó que no existe relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas, donde $x^2c = 7,580$ es menor a $x^2t = 9,49$ según grado de libertad de $gl = 4$, con un nivel de significancia de 0,230 siendo mayor a $p=0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna de la investigación.

Tabla 2

Identificar el nivel de higiene postural en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	8	18,2
	Medio	35	79,5
	Alto	1	2,3
	Total	44	100,0

Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 2, el nivel de higiene postural que presentan los trabajadores del área de limpieza es 79.5% nivel medio, 18.2% nivel bajo y 2.3 % nivel alto.

Tabla 3

Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Bajo	6	13,6
	Medio	34	77,3
	Alto	4	9,1
	Total	44	100,0

Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 3, 77.3% del personal de limpieza cuenta con un nivel de conocimiento medio sobre higiene postural, 13,6% tiene un bajo nivel de conocimiento y 9.1% presentan alto nivel de conocimiento sobre higiene postural.

Tabla 4

Identificar el nivel de prácticas de higiene postural que presentan el personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta – Essalud Huacho 2022.

	Nivel de practica	Frecuencia	Porcentaje	
Lujan	Bajo	12	27,3	
	Medio	30	68,2	
	Alto	2	4,5	
	Total	44	100,0	

Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a la tabla 4, el nivel de prácticas de higiene postural es medio en un 68.2% del personal de limpieza, 27.3% presentan nivel bajo y 4.5% presentan nivel alto de practica de higiene postural.

Tiempo de dolor	N	%	Tabla 5
0 días	8	18.2	
Todos los días	1	2.3	
1 - 7 días	30	68.2	
8 - 30 días	5	11.4	
Total	44	100,0	

Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el tiempo de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Fuente. Cuestionario Nórdico

De acuerdo a la tabla 5. La frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el tiempo de dolor en el personal de limpieza es de 68.2% de 1-7 días, 18.2% no presentaron dolor, 11.4% presentaron dolor entre 8-30 días y 2.3% presentaron dolor todos los días.

Tabla 6

Nivel de dolor	Frecuencia	Porcentaje
Ausencia (0)	8	18.2
Leve (1-3)	14	31.8
Moderado (4-7)	21	47.7
Severo (8-10)	1	2.3
Total	44	100.0

Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el nivel del dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Fuente. Escala visual analógica (Eva)

De acuerdo a la tabla 6, el nivel de dolor que presentan los trabajadores del área de limpieza es moderado en un 47.7% de ellos, 31.8% presentan dolor leve, 18.2% presentan ausencia de dolor y 2.3% presentan dolor severo.

Tabla 7

Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando zonas corporales en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Zonas corporales	N	%
Cuello		
No	33	75.0
Si	11	25.0
Hombro		
No	30	68.2
Si	14	31.8
Codo		
No	37	84.1
Si	7	15.9
Muñeca		
No	36	81.8
Si	8	18.2
Dorsal		
No	30	68.2
Si	14	31.8
Lumbar		
No	25	56.8
Si	19	43.2
Cadera		
No	37	84.1
Si	7	15.9
Rodilla		
No	35	79.5
Si	9	20.5
Tobillo		
No	41	93.2
Si	3	6.8
Total	44	100.0

Fuente. Cuestionario Nórdico

De acuerdo a la tabla 7, la presencia de dolencias musculoesqueléticas considerando las zonas corporales en el personal de limpieza es de 43.2% en la región lumbar, 31.8% presentan dolor en región dorsal, 31.8% dolor a nivel de hombro, 25.0% dolor en cuello,

20.5% dolor en rodilla, 18.2% dolor en muñeca, 15.9% dolor en codo, 15.9% dolor cadera y 6.8% dolor en tobillo.

Tabla 8

Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según el tiempo de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Tiempo de dolor	Higiene postural						Chi ²
	Bajo		Medio		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
0 días	3	37.5%	4	11.4%	1	100.0%	X ² c = 8,518 gl. 6 Sig. 0,203
Todos los días	0	0.0%	1	2.9%	0	0.0%	
1 - 7 días	5	62.5%	25	71.4%	0	0.0%	
8 - 30 días	0	0.0%	5	14.3%	0	0.0%	
Total	8	100.0%	35	100.0%	1	100.0%	

De acuerdo a la tabla 8, del 100% de los trabajadores que presentaron higiene postural nivel medio, 71.4% tienen dolor de 1 – 7 días; respecto a los que tiene higiene postural baja, 62.5% presentan dolor de 1-7días; y el trabajador de limpieza que tiene una higiene postural alta el tiempo de dolor es de 0 días.

Mediante la prueba de Chi cuadrado se determinó que no existe relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según el tiempo de dolor, donde $\chi^2_c = 8,518$ es menor a $\chi^2_t = 12,59$ según grado de libertad de $gl = 6$, con un nivel de significancia de 0,203 siendo mayor a $p=0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna de la investigación.

Tabla 9

Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según nivel de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Nivel de dolor	Higiene postural						Chi ²
	Bajo		Medio		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
Ausencia	3	37.5%	4	11.4%	1	100.0%	X ² c = 7,714 gl. 6 Sig. 0,260
Leve	2	25.0%	12	34.3%	0	0.0%	
Moderado	3	37.5%	18	51.4%	0	0.0%	
Severo	0	0.0%	1	2.9%	0	0.0%	
Total	8	100.0%	35	100.0%	1	100.0%	

De acuerdo a la tabla 9, se determinó que los trabajadores que presentan higiene postural alto el 100% presentan ausencia de dolor; de los trabajadores que presentan higiene postural medio, 51.4% tienen intensidad de dolor moderado, 34.3% presentan dolor leve ,11.4% dolor ausente y 2.9% dolor severo. Así mismo, de los trabajadores que presentan higiene postural bajo, 37.5% de ellos presentan ausencia de dolor, 37.5% tienen una intensidad de dolor moderado y 25% tienen una intensidad de dolor leve.

Mediante la prueba de Chi cuadrado se determinó que no existe relación entre higiene postural e intensidad de dolor, donde $\chi^2 c = 7,714$ es menor a $\chi^2 t = 12,59$ según grado de libertad de $gl = 4$, con un nivel de significancia de 0,260 siendo mayor a $p=0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna de la investigación.

Tabla 10

Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según zona corporal en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Zona corporal	Higiene postural						(p - valor)
	Bajo		Medio		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
Cuello							
No	6	75.0%	26	74.3%	1	100.0%	0.842
Si	2	25.0%	9	25.7%	0	0.0%	
Hombro							
No	5	62.5%	24	68.6%	1	100.0%	0.745
Si	3	37.5%	11	31.4%	0	0.0%	
Codo							
No	8	100.0%	28	80.0%	1	100.0%	0.343
Si	0	0.0%	7	20.0%	0	0.0%	
Muñeca							
No	6	75.0%	29	82.9%	1	100.0%	0.780
Si	2	25.0%	6	17.1%	0	0.0%	
Dorsal							
No	6	75.0%	23	65.7%	1	100.0%	0.692
Si	2	25.0%	12	34.3%	0	0.0%	
Lumbar							
No	8	100.0%	16	45.7%	1	100.0%	0.014
Si	0	0.0%	19	54.3%	0	0.0%	
Cadera							
No	7	87.5%	29	82.9%	1	100.0%	0.861
Si	1	12.5%	6	17.1%	0	0.0%	
Rodilla							
No	7	87.5%	27	77.1%	1	100.0%	0.707
Si	1	12.5%	8	22.9%	0	0.0%	
Tobillo							
No	7	87.5%	33	94.3%	1	100.0%	0.761
Si	1	12.5%	2	5.7%	0	0.0%	
Total	8	100.0%	35	100.0%	1	100.0%	

De acuerdo a la tabla 10. Se observa en la zona lumbar, que los trabajadores que presentaron higiene postural medio, 54.3% de ellos presentaron dolor en esa zona; en la zona dorsal, 34.3% de los que presentaron higiene postural medio también presentaron dolor en esa zona y en la zona de hombro 31.4% de los que presentaron higiene postural medio, también presentaron dolor en esa zona.

Mediante la prueba de Chi cuadrado se determinó que existe relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según zona corporal de la región lumbar con un nivel de significancia de 0,014 siendo menor a $p=0,05$, pero en las zonas de cuello, dorsal, hombro, codo, muñeca, cadera, rodilla y tobillo no existe relación por ser la significancia mayor al margen de error de $p=0,05$

Tabla 11

Identificar la relación entre la dimensión conocimiento de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Dolor musculoesquelético	Nivel de conocimiento						Chi ²
	Bajo		Medio		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
Ausencia	0	0,0%	7	20,6%	1	25,0%	X ² c = 1,591
Presencia	6	100,0%	27	79,4%	3	75,0%	gl. 2
Total	6	100,0%	34	100,0%	4	100,0%	Sig. 0,451

De acuerdo a la tabla 11, Mediante la prueba de Chi cuadrado se determinó que no existe relación entre nivel de conocimiento de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas, donde $x^2c = 1,591$ es menor a $x^2t = 5,99$ según grado de libertad de $gl = 2$, con un nivel de significancia de 0,451 siendo mayor a $p=0,05$.

Tabla 12

Identificar la relación entre la dimensión práctica de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.

Dolor musculoesquelético	Nivel de practica						Chi²
	Bajo		Medio		Alto		
	N	%	N	%	N	%	
Ausencia	3	25,0 %	4	13,3%	1	50,0%	X²c = 2,210 gl. 2 Sig. 0,331
Presencia	9	75,0 %	26	86,7%	1	50,0%	
Total	12	100,0 %	30	100,0%	2	100,0 %	

De acuerdo a la tabla 11, Mediante la prueba de Chi cuadrado se determinó que no existe relación entre nivel de práctica de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas, donde $\chi^2_c = 2,210$ es menor a $\chi^2_t = 5,99$ según grado de libertad de $gl = 2$, con un nivel de significancia de 0,331 siendo mayor a $p=0,05$.

ANALISIS Y DISCUSION

Se determino que no existe relación entre higiene postural y dolencia musculoesquelética en personal de limpieza con un nivel de significancia de 0,230 siendo mayor a $p=0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna de la investigación. Por lo contrario, Jaramillo (2022) observó una prevalencia del 40.4% de las alteraciones musculoesqueléticas, siendo las áreas más comprometidas el cuello con un 60%, por lo contrario, Vera y Valentín (2019) obtuvieron como resultado la predominancia de la higiene postural correcta en un 53.15%. No existiendo asociación significativa entre higiene postural y la aparición de síntomas musculoesqueléticos

Se determinó que el nivel de higiene postural que presentan los trabajadores del área de limpieza es 79.5% nivel medio. De igual manera Vera y Valentín (2019), en su estudio encontraron que la higiene postural predomina en un 53.15%, al igual que Jaramillo (2022), quien determinó que el nivel de higiene postural es medio en un 60% de los encuestados.

En la investigación se identificó el nivel de conocimiento sobre higiene postural, detectando que la mayoría de los trabajadores (77.3%) presentaron un nivel de conocimiento medio; siendo este resultado semejante a lo hallado por Julián (2022), debido a que en su estudio encontró que el mayor porcentaje (57.4%) de las personas que evaluó presentaron conocimiento medio; sin embargo, Mera (2020) encontró que el nivel de conocimiento es bajo en los trabajadores, lo cual lo llevo a capacitarlos para mejorar su conocimientos referente a normas y cuidados en la postura.

Luego se determinó que el nivel de practica de higiene postural en el personal de limpieza es medio en el (68.2%) de ellos. De la misma manera Saavedra (2018) determinó el nivel de practica de higiene postural donde menciona que los docentes del CEPIES realizan labores de forma inadecuada y en su mayoría posturas elegidas para realizar sus actividades.

También, se logró obtener la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el tiempo de dolor siendo (68.2%) de 1 a 7 días. Por su lado Sánchez (2022), determino que la frecuencia de dolor musculoesquelético se da en la región cervical siendo (50.7%) de 1 a 7 días.

De la misma manera, se determinó que a nivel musculoesquelético (47.7%) de los trabajadores de limpieza tienen nivel de dolor moderado, siendo este porcentaje similar al de Chávez (2019), donde 46% de los docentes evaluados tienen dolor moderado.

Se consiguió determinar que las dolencias musculoesqueléticas considerando las zonas corporales, son de 43.2% en la región lumbar, encontrando similitud en los resultados de Becerra, Timoteo y Montenegro (2020), una asociación de los trastornos musculoesqueléticos de la región lumbar con (82,7%) encontrando una alta frecuencia de dolencia musculoesquelética. Así mismo Julián (2022), menciona que (63%) presentan dolor a nivel cervical, al igual que Arias (2021), encontró que el (78%) presentan dolor en la zona lumbar.

Se determinó que la relación entre higiene postural es de nivel medio con un tiempo de dolor de 1 a 7 días en los trabajadores de limpieza, concluyendo que no existe relación con un $p = 0.203$ ($p > 0,05$). Coincidiendo con Jaramillo (2022), quien determinó que el nivel de higiene postural es medio en el personal de caja rural de ahorro y crédito con dolor de 1 a 7 días, el cual concluye que pese a tener nivel medio de higiene postural se rigen por sus hábitos posturales a lo largo de su vida.

Se determinó que los trabajadores que presentan higiene postural alto, el 100% presentaron ausencia de dolor. Por lo tanto, no existe relación entre higiene postural e intensidad de dolor con un $p = 0,260$ ($p > 0,05$). Por su lado, Chávez (2019), encontró que la población docente presenta higiene postural medio y 46% presentaron dolor moderado. De la misma manera Sánchez (2022), obtuvo que mototaxistas tienen un nivel de higiene postural medio y el 59% dolor moderado.

Se determinó que entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en la zona lumbar hay relación con un $p = 0.014$ ($p < 0.05$); sin embargo, en las otras zonas

corporales no se evidencio relación. Encontrando una similitud en los resultados por. por lo contrario, Catamayo (2021), tuvo un $Rho = -0,699$ con una significancia de $0,00(p < 0,01)$ determinando que la higiene postural se relaciona con el dolor lumbar. seguido de Arias (2021), determinó que el valor= $0,035$ ($p < 0,05$) tiene una diferencia significativa entre higiene postural y las algias vertebrales.

Se determino que la relación entre la dimensión conocimiento de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas no existe relación, con un nivel de significancia de $0,451$ siendo mayor a $p = 0,05$. Así mismo Julián (2022), menciona que hay un mayor porcentaje de dolencias musculoesqueléticas (97%) en relación a conocimiento de higiene postural.

Se determinó que la relación entre la dimensión práctica de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas no existe relación con un nivel de significancia de $0,331$ siendo mayor a $p = 0,05$. Por lo contrario, Catamayo (2021), obtuvo que el $57,41\%$ de los estudiantes tenían un nivel medio de higiene postural con un nivel medio de dolor lumbar. determinando que si existe relación entre higiene postural y dolencia a nivel lumbar

CONCLUSIONES

Después de haber evaluado a los trabajadores del área de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan Essalud – Huacho, se abordaron a las siguientes conclusiones:

- Se determinó que no existe relación entre higiene postural y dolencia musculoesquelética en personal de limpieza con un nivel de significancia de 0,230 siendo mayor a $p=0,05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis alterna de la investigación.
- Se determinó que el nivel de higiene postural que presentan los trabajadores del área de limpieza es 79.5% nivel medio
- Se determinó que el nivel de conocimiento sobre higiene postural de los trabajadores de limpieza es medio en el 77,3% de ellos.
- Se determinó que el nivel de practica de higiene postural en el personal de limpieza es medio en el 68,2% de ellos.
- Se identificó que la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el tiempo de dolor es 68.2% de 1 a 7 días.
- A nivel musculoesquelético el 47.7% de los trabajadores de limpieza tienen nivel de dolor moderado
- Determinando las dolencias musculoesqueléticas considerando las zonas corporales, 43,2% presentan dolor a nivel lumbar respecto a las otras áreas del cuerpo.
- Se determinó que los trabajadores que presentan higiene postural alto, el 100% presentaron ausencia de dolor. Por lo tanto, no existe relación entre higiene postural e intensidad de dolor con un $p = 0,260$ ($p>0,05$).
- Se determinó que entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en la zona lumbar hay relación con un $p = 0.014$ ($p < 0.05$); sin embargo, en las otras zonas corporales no se evidenció relación.
- Se determinó que la relación entre higiene postural es de nivel medio con un tiempo de dolor de 1 a 7 días en los trabajadores de limpieza, concluyendo que no existe relación con un $p = 0.203$ ($p > 0,05$).

- Se determino que no existe relación entre la dimensión conocimiento de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas con un $p= 0,451$ ($p>0,05$).
- Se determino que no existe relación entre nivel de práctica de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas con un $p=0,331$ ($p>0,05$).

RECOMENDACIONES

- Se propone realizar capacitaciones, al trabajador de área de limpieza, donde se promueva una correcta postura dentro y fuera de su centro de labor para evitar a futuro lesiones a nivel musculoesquelético.
- Se recomienda que realicen antes y después de su jornada de trabajo, estiramientos para prevenir dolores musculoesqueléticos y riesgo de padecerlos.
- Es recomendable realizar talleres periódicos, bajo la supervisión de un profesional, enfatizando la buena ergonomía para realizar sus labores en su centro de trabajo.
- Brindar charlas educativas a los trabajadores del área de limpieza sobre los trastornos musculoesqueléticos y su relación con el trabajo. Fomentando así una correcta visión sobre higiene postural y evitar futuras complicaciones en el sistema locomotor.
- Se recomienda que el personal de limpieza, pase por un control médico enfatizando el área de terapia física y rehabilitación para descartar y dar tratamiento a las alteraciones a nivel musculoesquelético

AGRADECIMIENTO

Dedico este trabajo a mi familia, mi madre, mi hermana y a mi esposo que han sido mi apoyo incondicional, brindándome el respaldo para culminar esta etapa de mi vida.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- Mera, N. (2019). ‘‘*Higiene postural en la prevención de trastornos de columna vertebral. Municipio San Miguel de Bolívar. 2019*’’ (tesis de pre grado). Universidad Nacional De Chimborazo – Ecuador. Obtenido
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6455/1/%e2%80%9cHigiene%20postural%20en%20la%20prevenci%c3%b3n%20de%20trastornos%20de%20columna%20vertebral.%20Municipio%20San%20Miguel%20de%20Bo.pdf>
- Beitia, J. (2019) ‘‘*Factores predisponentes asociados a la higiene postural de la espalda. Personal administrativo de UDELAS, Chiriquí*’’ (tesis de pregrado). Universidad Especializada de las Americas – Panamá. Obtenido
<http://repositorio2.udelas.ac.pa/bitstream/handle/123456789/286/Jennys%20Beitia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saavedra, G. (2018). ‘‘*Programa para el desarrollo adecuado de la Higiene Postural en docentes del CEPIES de la Ciudad de la Paz*’’ (Tesis de Maestría). Universidad Mayor de San Andrés – Bolivia. Obtenido
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/17308/TM293.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villanueva, E. y Martínez, R. (2018) ‘‘*Los riesgos ergonómicos en el personal de los almacenes generales de intendencia del campo militar N/ 1-A Ciudad de México, 2017*’’ (Título de pregrado). Universidad Autónoma del Estado de México – Toluca. Obtenido
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/99312/Tesis%20Rube%cc%81n%20Marti%cc%81nez%20TF%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreira, A. (2021) ‘‘*síntomas musculoesqueléticos y calidad de vida en conductore de la cooperativa de transporte urbano 28 de septiembre de la ciudad de Ibarra en el periodo 2021*’’ (título de pre grado). Universidad técnica de Norte – Ibarra, Ecuador. Obtenido
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11271/2/06%20TEF%20374%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Julián, S. (2022). “ *Síntomas musculoesqueléticos y su relación con el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la educación a distancia en los docentes de la Institución Educativa 7207 Mariscal Ramón Castilla* ” (tesis de pregrado).

Universidad Mayor de San Marcos. Lima - Perú. Obtenido

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18401/Julian_gs.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Catamayo, S. (2021). “ *Higiene postural y dolor lumbar en los estudiantes de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo – 2019* ”. (tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias e Informáticas. Lima -

Perú. Obtenido

<http://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/323/CCATAMAYO%20CCENTE%20a0SANDY%20YESSICA%20%20-%20Tesis%20OFICIAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arias, O. (2021). “ *Nivel de conocimiento de higiene postural y algia vertebral en pacientes del Centro de Rehabilitación "Aliviar" en el 2021* ” (tesis de pregrado).

Universidad Mayor de San Marcos. Lima - Perú. Obtenido

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17473/Arias_po.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lizárraga, B. (2020). “ *Higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020* ”. (tesis para Maestro en Educación).

Universidad Cesar Vallejo. Lima - Perú. Obtenido

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53312/Liz%c3%a1rraga_TW_B-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cotera, M. y Fernández, E. (2020). “ *Conocimiento de Higiene Postural y su relación con el dolor lumbar en Docentes del CEBA “Politécnico Regional del Centro – El Tambo, 2019* ”. (tesis para Maestro en Educación). Universidad Peruana de Ciencias e

Informática. Lima – Perú. Obtenido

http://repositorio.upci.edu.pe/bitstream/handle/upci/178/T-COTERA_CANO_BETTY-%26%26-FERNANDEZ_INGA_ESTEFANY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Vera, E. y Valentín, R. (2019). “*Higiene Postural Y Aparición Temprana De Síntomas Músculo Esqueléticos En El Personal Administrativo Y Docente Del Colegio San Andres - Lima, 2019*”. Obtenido http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4280/VERA%20Y%20VALENTIN_POSGRADO_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chávez, E. (2019). “*Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018*”. (título de pregrado). Universidad Mayor de San Marcos. Lima – Perú. Obtenido https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10436/Chavez_chg.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Álvarez, M. (2019). “*Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda en los alumnos de la institución educativa “Bruno Terreros Baldeon”, Muquiyauyo 2019*”. (tesis para grado de Bachiller). Universidad Continental. Lima – Perú. Obtenido https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8783/4/IV_FCS_507_TI_Alvarez_Palomino_2019.pdf
- Espinoza, A. (2019). “*Taller de higiene postural en el conocimiento sobre posturas correctas en los estudiantes del nivel secundaria de la I.E N° 5142 Virgen de Guadalupe, Pachacutec _ Ventanilla 2018*. (tesis para Maestreo en Gestión de los Servicios de Salud). Universidad Cesar Vallejo. Lima – Perú. Obtenido https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54508/Espinoza_PGA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mamani, K. (2018).” *Nivel de conocimiento y aplicación de normas de la ergonomía en los estudiantes del nivel primario I.E. Gerardo Arias Copaja Tacna – 2018*”. (tesis de pregrado). Universidad Nacional Jorge Basadre Groghmann. Tacna – Perú. Obtenido [file:///C:/Users/Personal/Downloads/1450_2018_mamani_ticona_kk_fac Enfermeria%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Personal/Downloads/1450_2018_mamani_ticona_kk_fac Enfermeria%20(3).pdf)

- Jaramillo, M. (2022) “*nivel de conocimiento de la higiene postural y las alteraciones musculoesqueléticas en el personal de la caja rural de ahorro y crédito incasur s.a., Arequipa 2021*” (tesis pregrado). Universidad Privada Autónoma Del Sur Facultad De Ciencias De La Salud Escuela Profesional De Tecnología Médica Área Terapia Física Y Rehabilitación, Arequipa – Perú. Obtenido <http://bolsatrabajo.upads.edu.pe/bitstream/handle/UPADS/280/TESIS%20DIANDERAS%20JARAMILLO%20MIRELLA%20YAMILETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sánchez, M. (2022) “*prevalencia de dolor musculoesquelético en docentes de nivel primaria y secundaria que realizan trabajo remoto en la institución educativa Leonard Euler en lima- Perú 2021*” (tesis de pre grado). Universidad Peruana Cayetano Heredia Lima – Perú. Obtenido https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/13190/Prevalencia_Sanchez_Tueros_Marjorie.pdf?sequence=1
- Becerra, N., Timoteo M. y Montenegro S. (2020). “*Trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de transporte público de vehículos motorizados menores de Lima Norte*” Peruvian Journal of Health Care and Global Health (*Articulo*). Obtenido de <http://52.37.22.248/index.php/hgh/article/view/64/79>
- Sánchez, L. (2022) “*Higiene postural y dolor de espalda en mototaxistas de Juchitán, Oaxaca*” Revista Cubana de tecnología de la salud (*Revista*) obtenido <https://revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/3952>
- Huamani, A. (2018). “*Programa educativo “PEPA” para el conocimiento de higiene postural en estudiantes del colegio 20827 huacho.*” Huacho: universidad san pedro. Obtenido <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/14723>
- Merchán, A. (2019). *Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. Npunto Revista para profesionales de salud*. Obtenido de <https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares>

Palomino, J. (2019) “*Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda en los alumnos de la institución educativa “Bruno Terreros Baldeon”, Muquiyauyo 2019*” (Tesis de pregrado).

Universidad Continental – Perú. obtenido

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8783/4/IV_FCS_507_TI_Alvarez_Palomino_2019.pdf

fundación Aurea. (14 de noviembre de 2017). *4 consejos para mejorar los hábitos posturales*. Obtenido

<https://fundacionaurea.org/4-consejos-mejorar-los-habitos-posturales/>

Maset, J. (2022) *¿Qué es la higiene postural de la columna y como la mejoramos?*

Obtenido

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/higiene-postural/>

Merchán, A. (2020) “*Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares*”.
obtenido

<https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/5ee22d3e553d3NPvolumen27-4-22.pdf>

Manero, R., Soto, L., Rodríguez, T., 2005) “*Un modelo simple para la evaluación integral del riesgo a lesiones musculoesqueléticas (MODSI)*”. Obtenido

https://www.researchgate.net/profile/LisbethSoto2/publication/28195440_Un_modelo_simple_para_la_evaluacion_integral_del_riesgo_a_lesiones_musculoesqueleticas_MODSI/links/62153e54ba15e05e2ea081eb/Un-modelo-simple-para-la-evaluacion-integral-del-riesgo-a-lesiones-musculo-esqueleticas-MODSI.pdf

Algarate, M. (2020). “*Preparación física y lesiones musculoesqueléticas en estudiantes de una Escuela Nacional Superior de Folklore de Lima, 2020*” (grado de maestría).

Universidad Cesar Vallejo – Perú. Obtenido

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47943/Sernaqu%c3%a9_AM_K-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

(Cenea, 2022).” *¿Qué son los riesgos ergonómicos?* Artículo de ergonomía laboral. Obtenido

<https://www.cenea.eu/riesgos-ergonomicos/>

- Fernández, M., Fernández, M., Manso, M., Gómez, M., Jiménez, M. y Del Coz, F. (2014). "Trastornos musculoesqueléticos en personal auxiliar de enfermería del Centro Polivalente de Recursos para Personas Mayores " MIXTA DE GUIJON". <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n1/comunicacion4.pdf>
- Sánchez, D., Ordóñez, L., Álvarez, L., Penagos, P., Giraldo, C., Pinzón, M., Daza, J., Naranjo, M., Buitrago, M., Jaramillo, J. y Carabalí, S. (2020). "evaluación de función neuromuscular". Universidad Santiago de Cali. Obtenido https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25740w/S2_R2.pdf
- Herrero, M., S. Bueno, S., Moyá, F., De la Torre, M. y García, L. (2018). "Valoración del dolor. Revisión comparativa de escalas y cuestionarios. obtenido <https://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v25n4/1134-8046-dolor-25-04-00228.pdf>
- Muñoz, R. (2011). "Diagnostico en endodoncia" unid.5. Universidad Nacional Autónoma de México. Obtenido <https://www.iztacala.unam.mx/rrivas/NOTAS/Notas5Diagnostico/gensemiologia.html#:~:text=Evoluci%C3%B3n.,constituye%20un%20cuadro%20cl%C3%ADnico%20propio>
- Organización Mundial de la Salud, (2021) "trastornos músculos esqueléticos" obtenido <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/download/3055/3186?inline=1#5>
- Zamora, C., Vásquez, A., Luna, M., y Carvajal, V., (2020). Revista de la facultad de medicina humana " factores asociados a trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de limpieza del servicio de emergencia de un hospital terciario" obtenido <https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/download/3055/3186?inline=1#5>
- Universidad Autónoma de Nuevo León. (09 de noviembre de 2018). *Lumbalgia en México*. Obtenido de <http://cidics.uanl.mx/nota-89/>
- Zevillanos y Ninahuaman (2018). "Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos y factores asociados en fisioterapeutas y masajistas que aplican técnicas de masajes en Lima metropolitana, 2017" (tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias

Aplicadas – Perú. obtenido

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625104/Cordero_ZV.pdf?sequence=4

Martin, G. (2022) ‘ ‘ *Higiene postural: evita las lesiones en tu rutina diaria* ’ ’ Servicio medico oficial: granada, club de futbol. Obtenido

<https://clinicamartingomez.es/higiene-postural/>

Chávez, G. (2019) ‘ ‘ *Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018* ’ ’. Obtenido

<https://core.ac.uk/download/pdf/323346513.pdf>

Iglesias, N (2012) ‘ ‘ *Trastorno musculoesquelético en personal sanitario* ’ ’ (Maestría). Obtenido

https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/4266/TFM_Nisida%20L%C3%B3pez%20Iglesias.pdf?sequence=6

Sánchez, C. (2015) ‘ ‘ *Nivel de riesgo postural y dolor musculoesquelético en agricultores durante la cosecha de cítricos. Huaral - Lima, 2015* ’ ’. (tesis de pregrado). Obtenido

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4591/S%c3%a1nchez_hc.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación - Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México editorial McGraw Hill, ISBN: 978-1-4562-6096-5, p6 ,108- 109,174-179.

Fachelli, S. y López, R. (2015) *¿Somos más móviles incluyendo a la mitad invisible? Análisis de la movilidad social intergeneracional en España en 2011*. Obtenido

<https://www.ingentaconnect.com/content/cis/reis/2015/00000150/00000001/art00003#>

Ponce, J. (2021) *“Adaptación cultural y validación del cuestionario nórdico estandarizado de síntomas músculo esqueléticos en trabajadores del sector construcción de Ecuador”* (Grado de Maestro). Universidad Peruana Cayetano Heredia – Lima.

Obtenido file:///C:/Users/Personal/Downloads/Adaptacion_CedenoPonce_Jorge.pdf

Negrón, G (2017) *“relación entre sintomatología musculoesquelética y la experiencia laboral en profesionales de enfermería del hospital cayetano Heredia del año 2015”* (Tesis de pregrado) Obtenido

https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/205/Negron_Ricardo_tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Antolinez, L. (2014) *“Escala Visual Análoga (EVA)”* Universidad Pamplona, Facultad de salud departamento de Psicología – Colombia. Obtenido

<https://es.calameo.com/read/003311609657d295bd778>

Vargas, C. (2009) *“La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica”* Docente de la Maestría en Orientación de la Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

ANEXO 1: MATRIZ DE OPERALIZACION DE LAS VARIABLES

variables	Definición conceptual	Definición operacional	dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Higiene postural	Normas cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo	Se considera teniendo en cuenta el nivel de conocimiento y las prácticas de higiene postural a través de un puntaje siendo evaluados por medio de un cuestionario	Conocimiento de higiene postural	<ul style="list-style-type: none"> - Muy poco (1) - Poco (2) - Regular (3) - A menudo (4) - Muy a menudo (5) 	Ordinal
			Practica de higiene postural	<ul style="list-style-type: none"> - Muy poco (1) - Poco (2) - Regular (3) - A menudo (4) - Muy a menudo (5) 	
Dolencias musculoesqueléticas	Son lesiones que afectan a los tejidos blandos del aparato locomotor, abarcando todo	El dolor musculoesquelético se medirá por localización y nivel de dolor mediante la escala visual analógica (EVA), y el tiempo de evolución del dolor se medirá	Zonas afectadas	<ul style="list-style-type: none"> - Cuello, Hombro - Dorsal o lumbar - Codo, muñeca, mano - Cadera, rodillas - Tobillos 	Ordinal
			Nivel de dolor	0 – 10 (eva)	

	tipo de dolencia, desde leves hasta causar discapacidad.	a través del cuestionario Nórdico.	Tiempo de dolor	<ul style="list-style-type: none">- 0 días- 1 - 7 días- 8 - 30 días- Más de 30 días- Todos los días	
--	---	---------------------------------------	-----------------	---	--

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	VARIABLES	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Cuál la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022	<p>Variable 1 Conocimiento y practica sobre higiene postural</p> <p>Variable 2 Dolencias musculoesqueléticas</p>	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022 <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar el nivel de higiene postural en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022. ▪ Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022. ▪ Identificar el nivel de prácticas de higiene postural que presentan el personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022. ▪ Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el tiempo 	<p>Hi: <i>Hipótesis General</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hi: La higiene postural se encuentra relacionada con las dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan- Essalud Huacho 2022. ▪ H0: La higiene postural no se encuentra relacionada con las dolencias 	<p>Tipo de Investigación Tipo: aplicado Enfoque: cuantitativo Nivel: correlacional. Diseño: no experimental, corte transversal Población estará integrada por 44 personal de limpieza del hospital ESSALUD Huacho 2022, Técnica e instrumentos de recolección de datos: se aplicará tres instrumentos: - Cuestionario de higiene postural</p>

		<p>de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando el nivel del dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022. ▪ Identificar la frecuencia de dolencias musculoesqueléticas considerando zonas corporales en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022. ▪ Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según tiempo de dolor en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022. ▪ Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según nivel de dolor en personal de limpieza del hospital II 	<p>musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan-Essalud Huacho 2022.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario Nórdico - Cuestionario EVA.
--	--	---	---	---

		<p>Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar la relación entre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas según zona corporal en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.▪ Identificar la relación entre la dimensión higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.▪ Identificar la relación entre la dimensión práctica de higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del hospital II Gustavo Lanatta Lujan – Essalud Huacho 2022.		
--	--	---	--	--

ANEXO 3. CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO Y PRACTICA DE HIGIENE POSTURAL

INSTRUCCIONES: Sr(a) usuario la presente encuesta tiene por finalidad buscar información relacionada con el tema PRACTICA SOBRE HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN- ESSALUD HUACHO 2022'' (Por favor marca solo una casilla en cada línea

CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL	Muy poco (1)	Poco (2)	Regular (3)	A menudo (4)	Muy a menudo (5)
1 ¿tienes conocimiento sobre higiene postural?					
2 ¿sabes cómo aplicar las normas de higiene postural?					
3 ¿sabes la diferencia entre conocimiento y prácticas de higiene postural?					
4 ¿si adoptas malas posturas al realizar tus labores, crees que con el tiempo te pueda traer consecuencias a nivel musculoesquelético?					
5 ¿si la actividad laboral amerita que adoptes posiciones forzadas, lo harías de todos modos?					
6 ¿si realizas tus labores en las áreas verdes del hospital, sabiendo que la exposición al sol te puede causar algún tipo de lesión a la piel, ¿continúas realizando tus actividades?					
7 ¿Te aplicas protector solar para realizar tus actividades en las áreas verdes del hospital?					
8 ¿Los implementos de bioseguridad son importantes para las actividades que usted realiza?					
9 ¿Es necesario tomar descansos durante tus jornadas laborales?					
10 ¿Tener conocimiento sobre higiene postural, hace alguna diferencia al momento de realizar tus labores diarias?					

PRACTICAS SOBRE HIGIENE POSTURAL

1 ¿Aplicas las normas de higiene postural, en tu centro laboral?					
2 ¿Has tenido dolores o molestias que te hayan impedido realizar tus actividades laborales con normalidad?					
3 ¿En tus jornadas laborales, realizas pautas para realizar ejercicios de estiramiento?					
4 ¿Para recoger objetos del suelo, aplicas las normas de higiene postural?					
5 ¿Respetas las cargas máximas según tu sexo y edad?					
6 ¿Para transportar una carga pesada > a 10 kilos, lo realizas solo?					
7 ¿Para barrer o trapear, inclinas todo el cuerpo hacia adelante?					
8 ¿Para limpiar en zonas bajas, flexionas una pierna hacia adelante y la otra descansada sobre la rodilla?					
9 ¿Si ves que un compañero no aplica las normas de higiene postural, usted lo orienta para cambiar esa situación?					
10 ¿Se realiza chequeos preventivos, para saber sobre su condición de salud?					

ANEXO 4: EVALUACION DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

Validador 1

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

TECNOLOGIA MEDICA TERAPIA FISICA Y REHABILITACION

VALIDEZ DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

I. Información General:

Nombre y apellido: *Maisel Jennifer Laos Hijos*
 Fecha: 22/ 12/ 2022 Especialidad: *Tecnólogo Médico: Terapia Física y Rehabilitación*
 Nombre del instrumento evaluado: Conocimiento y practica de higiene postural
 Autor del instrumento: Minaya Ortiz, Mariaclaudia

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:
 "PRACTICA SOBRE HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN- ESSALUD HUACHO 2022"
 El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					180	
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento


III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

$$\boxed{180} = \boxed{0,90}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.


c. Marisol Yehmifer Laos Hija
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 15875

Firma del Experto

Grado Académico MAESTRA

DNI. 4307547

Validador 2

UNIVERSIDAD SAN PEDRO TECNOLOGIA MEDICA TERAPIA FISICA Y REHABILITACION

VALIDEZ DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

I. Información General:

Nombre y apellido: *Nelly Cay Cay Ugaz*

Fecha: 22/ 12/ 2022

Especialidad: *F.M. Terapia física y Rehabilitación*

Nombre del instrumento evaluado: Conocimiento y practica de higiene postural

Autor del instrumento: Minaya Ortiz, Mariaclaudia

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

“PRACTICA SOBRE HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN- ESSALUD HUACHO 2022”

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			16		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?					20
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					20
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?			18		
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					20
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?			18		
Sumatoria parcial				180		
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$\boxed{180} = \boxed{0,90}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.

GOBIERNO REGIONAL DE LIMA
HOSPITAL HUACHO MANA OYON Y S.B.S.

Mg. NELLY CAYCAY UGAZ
CTMP N° 8632
FISIOTERAPEUTA

Firma del Experto
Grado Académico MAESTRA
DNI. 1763022

Validador 3

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
TECNOLOGIA MEDICA TERAPIA FISICA Y
REHABILITACION

VALIDEZ DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

I. Información General:

Nombre y apellido: *Raúl Alejandro García González*

Fecha: 22/ 12/ 2022 Especialidad: *T.M. Terapia Física y Rehabilitación*

Nombre del instrumento evaluado: Conocimiento y practica de higiene postural

Autor del instrumento: Minaya Ortiz, Mariaclaudia

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

“PRACTICA SOBRE HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN- ESSALUD HUACHO 2022”

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?					20
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?					20
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					20
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					20
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					20
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?					20
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?					20
Sumatoria parcial						194
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coficiente de Validez

$$\boxed{194} = \boxed{0,90}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Lic. García González Raúl Alejandro
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 13218

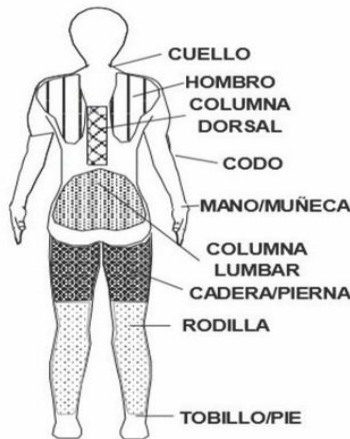
Firma del Experto
Grado Académico
DNI.

ANEXO 5: CUESTIONARIO NORDICO DE KUORINKA

INSTRUCCIONES: Sr(a) usuario la presente encuesta tiene por finalidad buscar información relacionada con el tema “ PRACTICA SOBRE HIGIENE POSTUR Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN- ESSALUD HUACHO 2022”

Sobre este particular se le recuerda que en las preguntas que a continuación se acompaña, tenga a bien elegir la alternativa que considere correcta, marcando con un aspa (X). Se agradece su participación, que será de gran interés para la presente investigación

CUESTIONARIO SOBRE DOLENCIAS MUSCULOESQUELETICAS			
Edad:	Sexo: F M		
¿Cuánto tiempo lleva realizando el mismo tipo de trabajo? Años:	Meses:		
En promedio, ¿cuántas horas a la semana trabaja?	Horas:		
PROBLEMAS EN EL APARATO LOCOMOTOR			
Para ser respondido por todos			
¿En algún momento durante los últimos 12 meses, ha tenido problemas (dolor, molestias, discomfort) en:			
Cuello	No	Si	
Hombro	No	Si	Izq. () Der. ()
Codo	No	Si	Izq. () Der.()
Muñeca	No	Si	Izq. () Der. ()
Espalda alta (región dorsal)	No	Si	
Espalda baja (región lumbar)	No	Si	
Una o ambas caderas / piernas	No	Si	
Una o ambas rodillas	No	Si	
Uno o ambos tobillos / pies	No	Si	



DOLENCIAS A NIVEL MUSCULOESQUELETICO

1. ¿Alguna vez ha tenido problemas a nivel musculoesquelético (molestias, dolor o disconfort)?

No Si

Si respondió "NO" a la pregunta 1, entonces NO responda las preguntas 2 a la 8

2. ¿Ha sido hospitalizado por problemas a nivel musculoesquelético?

No Si

3. ¿Alguna vez ha tenido que cambiar de trabajo o deberes debido a los dolores musculoesqueléticos?

No Si

4. ¿Cuál es el tiempo total que ha tenido dolor a nivel musculoesquelético durante los últimos 12 meses?

0 días
1 - 7 días
8 - 30 días
Más de 30 días
Todos los días

Si usted respondió "0 días" en la pregunta 4, entonces NO responda las preguntas 5 a la 8

5. ¿Los problemas a nivel musculoesqueléticos le han hecho reducir su actividad durante los últimos 12 meses?

No Si

6. ¿Cuál es el tiempo total que los problemas a nivel musculoesqueléticos le han impedido hacer su trabajo normal durante los últimos 12 meses?

0 días
1 - 7 días
8 - 30 días
Más de 30 días
Todos los días

7. ¿Ha sido atendido por un médico o fisioterapeuta por problemas a nivel musculoesqueléticos durante los últimos 12 meses?

No Si

8. ¿Ha tenido problemas a nivel musculoesquelético en los últimos 7 días?

No Si

EVALUACION DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTOS

Validador 1

UNIVERSIDAD SAN PEDRO TECNOLOGIA MEDICA TERAPIA FISICA Y REHABILITACION

VALIDEZ DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

I. Información General:

Nombre y apellido: *Marisol Perez Tarazona*
 Fecha: 22/ 12/ 2022 Especialidad: *Tecnico Medico, Terapia Fisica y Reha.*
 Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario Nórdico de Kuorinka
 Autor del instrumento: Minaya Ortiz, Mariaclaudia

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:
 “ HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN-ESSALUD HUACHO 2022”
 El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?					20
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?					20
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					20
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?					20
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					20
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?					20
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial						192
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

192 \div 090

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.

Firma del Experto


TM. Lic. Perez Tarazona Marisol
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN
CTMP. 17532

Grado Académico Licenciada

DNI: 48328020

Validador 2

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
TECNOLOGIA MEDICA TERAPIA FISICA Y
REHABILITACION

VALIDEZ DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

I. Información General:

Nombre y apellido: *Raúl Alejandro García González*
 Fecha: *22/12/2022* Especialidad: *F.M. Terapia Física y Rehabilitación*
 Nombre del instrumento evaluado: *Cuestionario Nórdico de Kuorinka*
 Autor del instrumento: *Minaya Ortiz, Mariaclaudia*

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

“ HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN-ESSALUD HUACHO 2022”

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?					20
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?					20
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?					20
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial						186
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coefficiente de Validez

186 = 0,90

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.

Firma del Experto

[Firma manuscrita]
Lic. García González Raúl Alejandro
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 13218

Grado Académico: licenciado

DNI.: 70799946

Validador 3

UNIVERSIDAD SAN PEDRO TECNOLOGIA MEDICA TERAPIA FISICA Y REHABILITACION

VALIDEZ DE INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

I. Información General:

Nombre y apellido: *Marisol Jennifer Laos hijos*
 Fecha: 22/ 12/ 2022 Especialidad: *Tecnólogo Médico: Terapia Física y Rehabilitación*
 Nombre del instrumento evaluado: Cuestionario Nórdico de Kuorinka
 Autor del instrumento: Minaya Ortiz, Mariaclaudia

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

“ HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELÉTICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN-ESSALUD HUACHO 2022”

El cual debe calificar con una valoración correspondiente a su opinión respecto a cada criterio formulado.

II. Aspectos a evaluar: (Calificación cuantitativa).

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					180	
Sumatoria Total		176 (Siendo el puntaje máximo posible 200)				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.88 (Siendo la valoración máxima en 1)				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coficiente de Validez

$$\boxed{180} = \boxed{0,90}$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.

Firma del Experto

.....
Lic. Marisol Jennifer Laos Hjar
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 15675

Grado Académico MAESTRA

DNI.: 73075417

ANEXO 6

FIABILIDAD DE DATOS

Higiene Postural Estadísticas de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,827	20

Dolencias musculoesqueléticas

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,724	17

ANEXO 08.

REPOSITORIO



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor				
MINAYA ORTIZ MARIACLAUDIA Apellidos y Nombres		76638985 DNI	Mariacldia.ortiz243@gmail.com Correo Electrónico	
2. Tipo de Documento de Investigación				
<input type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Trabajo de Grado Profesional	<input type="checkbox"/> Trabajo Sistemático	<input type="checkbox"/> Trabajo de Investigación	
3. Grado Académico o Título Profesional				
<input type="checkbox"/> Bachiller	<input type="checkbox"/> Técnico Profesional	<input type="checkbox"/> Técnico Superior Especializado	<input type="checkbox"/> Profesional	<input type="checkbox"/> Licenciado
4. Título del Documento de Investigación				
HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELETICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN - ESSALUD HUACHO, 2022				
5. Programa Académico				
TECNOLOGIA MEDICA - TERAPIA FISICA Y REHABILITACION				
6. Tipo de Acceso al Documento				
<input type="checkbox"/> Acceso Público	<input type="checkbox"/> Acceso restringido a especialistas	<input type="checkbox"/> Acceso restringido	<input type="checkbox"/> Acceso restringido a especialistas (1)	
1) Dirección de Investigación Científica y Tecnológica				

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.



[Handwritten Signature]
Firma

Chimbote 15 09 23

Importante

- Según Resolución de Consejo Universitario N° 002-2019/USP, el Repositorio Institucional Digital de la Universidad San Pedro es un repositorio de Acceso Abierto y D.O. 006-2019-ED.
- Según Ley N° 27302, el uso que se haga de los contenidos de este repositorio es de carácter público y no se requiere de autorización alguna para su uso.
- El Repositorio Institucional Digital de la Universidad San Pedro es un repositorio de Acceso Abierto y D.O. 006-2019-ED.
- El Repositorio Institucional Digital de la Universidad San Pedro es un repositorio de Acceso Abierto y D.O. 006-2019-ED.
- Según Ley N° 27302, el uso que se haga de los contenidos de este repositorio es de carácter público y no se requiere de autorización alguna para su uso.
- Según el Decreto Ley N° 27072, el Repositorio Institucional Digital de la Universidad San Pedro es un repositorio de Acceso Abierto y D.O. 006-2019-ED.
- Según el Decreto Ley N° 27072, el Repositorio Institucional Digital de la Universidad San Pedro es un repositorio de Acceso Abierto y D.O. 006-2019-ED.

Nota: En caso de tener dudas consulte al procedimiento de acceso al repositorio institucional digital.

ANEXO 09.

REPORTE DE SIMILITUD

Higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan- Essalud Huacho 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	bolsa-trabajo.upads.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	1%

9	www.ispch.cl Fuente de Internet	1 %
10	repositorio2.udelas.ac.pa Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
14	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	1 %
15	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
16	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	1 %
17	ri.uaemex.mx Fuente de Internet	1 %
18	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1 %
19	repositorio.upads.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

21	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
22	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to INACAP Trabajo del estudiante	<1 %
24	portal.amelica.org Fuente de Internet	<1 %
25	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	<1 %
26	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	cenea.eu Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uoosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
32	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

33	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
34	virtual.urbe.edu Fuente de Internet	<1 %
35	www.redalyc.org Fuente de Internet	<1 %
36	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
37	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
38	Submitted to Tecsup Trabajo del estudiante	<1 %
39	informatica.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
40	www.repositorio.upp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
41	paperity.org Fuente de Internet	<1 %
42	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja	<1 %

Trabajo del estudiante

45	cienciadigital.org Fuente de Internet	<1 %
46	Submitted to American Heritage School Trabajo del estudiante	<1 %
47	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
48	repositorio.uide.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
49	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
50	Submitted to Instituto Superior de Artes, Ciencias y Comunicación IACC Trabajo del estudiante	<1 %
51	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
52	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
53	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
54	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
55	www.corsalud.sld.cu Fuente de Internet	<1 %

56	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	<1 %
57	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
58	editorialeidec.com Fuente de Internet	<1 %
59	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
60	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	<1 %
61	revtecnologia.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
62	www.choosingwisely.org Fuente de Internet	<1 %
63	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1 %
64	conadisperu.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
65	docgiver.com Fuente de Internet	<1 %
66	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
67	repositorio.unapiquitos.edu.pe	

Fuente de Internet

<1 %

68 repositorio.uwiener.edu.pe
Fuente de Internet

<1 %

69 www.yumpu.com
Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 10 words

Excluir bibliografía

Activo

ANEXO 10. BASE DE DATOS

CONOCIMIENTO														
PERSONA	SEXO	EDAD	ítems 1	ítems 2	ítems 3	ítems 4	ítems 5	ítems 6	ítems 7	ítems 8	ítems 9	ítems 10	sumatoria de conocimiento	
1	M	29	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	32	nivel medio
2	F	30	4	4	4	4	3	3	2	4	5	5	38	nivel alto
3	F	36	3	3	3	5	4	3	2	3	2	3	31	nivel medio
4	F	33	2	2	3	3	3	4	1	4	4	3	29	nivel medio
5	F	33	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	33	nivel medio
6	F	31	2	2	3	3	2	4	2	4	4	3	29	nivel medio
7	F	40	3	3	3	5	3	3	4	3	2	3	32	nivel medio
8	F	36	4	4	4	5	2	3	3	3	3	4	35	nivel medio
9	F	48	3	3	2	4	4	5	2	5	3	3	34	nivel medio
10	M	33	2	2	2	4	3	4	1	3	2	3	26	nivel medio
11	M	50	2	2	2	4	2	4	1	3	2	3	25	nivel medio
12	F	53	3	3	3	5	3	3	2	4	4	4	34	nivel medio
13	M	30	2	2	2	5	2	2	2	5	5	4	31	nivel medio
14	M	61	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	25	nivel medio
15	M	28	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15	nivel bajo
16	M	59	1	1	1	4	1	1	1	5	2	2	19	nivel bajo
17	M	33	2	2	2	4	1	3	1	4	4	4	27	nivel medio
18	M	48	3	3	3	5	4	3	2	3	2	3	31	nivel medio

19	F	30	3	3	4	5	4	3	1	4	4	4	35	nivel medio
20	F	36	1	2	1	5	1	2	2	5	3	5	27	nivel medio
21	M	45	1	2	2	4	2	1	1	2	3	3	21	nivel bajo
22	F	50	2	2	2	4	2	4	3	3	2	3	27	nivel medio
23	F	53	2	2	2	4	2	1	4	3	2	2	24	nivel medio
24	M	48	1	1	1	3	3	3	1	3	3	3	22	nivel bajo
25	M	34	4	4	4	4	4	3	1	5	4	4	37	nivel alto
26	F	32	2	2	3	3	3	3	1	3	4	3	27	nivel medio
27	M	32	3	3	3	4	3	3	1	4	4	4	32	nivel medio
28	F	50	3	3	2	4	4	5	2	5	3	3	34	nivel medio
29	F	43	3	3	3	4	3	4	1	4	4	3	32	nivel medio
30	M	24	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	29	nivel medio
31	F	41	3	3	3	4	4	3	2	5	4	5	36	nivel medio
32	F	35	3	3	2	3	1	4	3	5	2	3	29	nivel medio
33	F	43	2	2	1	5	2	1	2	5	2	2	24	nivel medio
34	M	58	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	19	nivel bajo
35	M	38	2	5	4	4	3	2	1	4	5	4	34	nivel medio
36	M	34	1	1	1	4	1	1	1	5	5	4	24	nivel medio
37	M	30	1	1	2	1	1	1	1	5	5	4	22	nivel bajo
38	F	37	4	3	4	4	1	5	2	5	4	5	37	nivel alto
39	M	51	2	1	2	5	4	4	1	3	3	2	27	nivel medio
40	F	24	3	3	3	4	3	2	4	5	5	5	37	nivel alto
41	M	43	2	3	2	3	3	3	2	4	4	4	30	nivel medio
42	M	29	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	28	nivel medio
43	F	33	1	1	3	4	3	1	4	5	3	3	28	nivel medio
44	M	32	2	2	2	3	3	3	1	4	3	3	26	nivel medio

PRACTICA													
ITEMS 1	ITEMS 2	ITEMS 3	ITEMS 4	ITEMS 5	ITEMS 6	ITEMS 7	ITEMS 8	ITEMS 9	ITEMS 10	sumatoria de práctica	suma total	niveles	
3	3	1	3	3	4	3	3	4	1	28	nivel medio	60	nivel medio
4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	34	nivel medio	72	nivel medio
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	28	nivel medio	59	nivel medio
2	5	1	1	3	3	3	3	2	2	25	nivel medio	54	nivel medio
2	4	2	2	2	3	4	3	3	1	26	nivel medio	59	nivel medio
1	3	1	3	3	3	2	4	5	4	29	nivel medio	58	nivel medio
3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	30	nivel medio	62	nivel medio
4	2	1	4	3	1	3	4	5	3	30	nivel medio	65	nivel medio
3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	22	nivel bajo	56	nivel medio
2	1	1	1	1	4	3	3	2	2	20	nivel bajo	46	nivel bajo
2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	25	nivel medio	50	nivel medio
4	3	1	2	4	1	4	5	5	3	32	nivel medio	66	nivel medio
5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	46	nivel alto	77	nivel alto
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	nivel medio	55	nivel medio
2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	15	nivel bajo	30	nivel bajo
3	2	1	2	4	4	1	4	4	3	28	nivel medio	47	nivel medio
2	1	1	1	2	3	1	1	4	1	17	nivel bajo	44	nivel bajo
3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	28	nivel medio	59	nivel medio
4	3	1	3	4	4	3	2	3	2	29	nivel medio	65	nivel medio

1	4	1	1	5	2	3	4	4	1	26	nivel medio	53	nivel medio
4	1	1	2	4	1	2	1	1	3	20	nivel bajo	41	nivel bajo
2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	22	nivel bajo	49	nivel medio
2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	22	nivel bajo	46	nivel bajo
3	3	1	3	3	5	4	3	3	1	29	nivel medio	51	nivel medio
4	1	1	4	4	4	3	4	5	3	33	nivel medio	70	nivel medio
3	3	1	3	4	4	4	4	3	1	30	nivel medio	57	nivel medio
4	2	1	4	4	4	3	4	5	3	34	nivel medio	66	nivel medio
2	3	1	1	1	3	1	1	3	1	17	nivel bajo	51	nivel medio
3	1	2	3	4	4	4	3	4	2	30	nivel medio	62	nivel medio
2	3	2	2	2	4	1	4	3	1	24	nivel medio	53	nivel medio
5	3	3	4	2	3	2	4	3	2	31	nivel medio	67	nivel medio
3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	24	nivel medio	53	nivel medio
2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	15	nivel bajo	39	nivel bajo
2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	21	nivel bajo	40	nivel bajo
5	2	3	5	4	3	4	3	4	1	34	nivel medio	68	nivel medio
4	4	2	5	4	4	1	4	5	5	38	nivel alto	62	nivel medio
4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	34	nivel medio	56	nivel medio
3	3	5	3	3	4	2	4	4	1	32	nivel medio	69	nivel medio
3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	19	nivel bajo	46	nivel bajo
3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	29	nivel medio	66	nivel medio
3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	30	nivel medio	60	nivel medio
3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	26	nivel medio	54	nivel medio
2	3	1	2	3	3	3	2	3	1	23	nivel bajo	51	nivel medio
3	4	1	3	3	3	3	3	3	1	27	nivel medio	53	nivel medio

DOLORES MUSCULOESQUELETICOS

CUELLO	HOMBRO	CODO	MUÑECA	DORSAL	LUMBAR	CADERA	RODILLA	TOBILLO	PREG.1	PREG.2	PREG.3	PREG.4	PREG.5	PREG.6	PREG.7	PREG.8	INTENSIDAD
NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	4
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	0	NO	NO	0
NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3
SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	8
SI	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	30	NO	30	NO	NO	5
SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	SI	SI	NO	TODOS LOS DIAS	SI	TODOS LOS DIAS	SI	SI	7
NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	4
SI	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	4
NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	5
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	0	NO	NO	0
NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	5
NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	0	NO	NO	0
SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	2
SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	6
NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	6
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	0	NO	NO	0
NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3

NO	NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	SI	NO	NO	30	NO	30	SI	NO	4
NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	SI	3
NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	4
NO	NO	NO	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3
NO	SI	NO	SI	SI	NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3
NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	5
NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	30	NO	30	NO	NO	5
SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	SI	3
NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	4
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	5
NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	30	NO	30	NO	SI	6
NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	7
SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	4
NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3
SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	7
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	0	NO	NO	0
NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3
NO	SI	NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	30	NO	30	SI	SI	5
NO	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	5
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	0	NO	NO	0
NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	2
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	0	NO	NO	0
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	0	NO	0	NO	SI	0
SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	3
NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	NO	NO	7	NO	7	NO	NO	2

ANEXO 9. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN EL DESARROLLO DE UNA INVESTIGACIÓN

Nivel de estudio: Pregrado

Se le invita a participar en el estudio denominado “ HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELETICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL ESSALUD II GUSTAVO LANATTA LUJAN HUACHO 2022”

Este es un estudio desarrolla por: Minaya Ortiz, Mariaclaudia, perteneciente a la Universidad San pedro – sede Chimbote.

El objetivo de esta investigación es:

“Objetivo del estudio”

Determinar la relación entre higiene postural y las dolencias musculoesqueléticas en el personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Lujan EsSalud – Huacho.

Por este motivo es importante profundizar más en el tema y abordarlo con la debida importancia que amerita.

Metodología:

Si usted desea ser participe, deberá hacer el llenado de los siguientes pasos:

1. Realizar el llenado del cuestionario de higiene postural
2. Realizar el llenado del cuestionario Nórdico.
3. Realizar el llenado de cuestionario escala visual analógica.

Beneficios:

No existe beneficios directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informara de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted necesite conocer. Los resultados también serán archivados en los registros de cada participante y de ser el caso se le recomendará para que acuda a su medido especialista tratante.

Costos e incentivos:

Usted no realizara ningún gasto por participar de este estudio.

Confidencialidad:

Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrá su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, eh comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombre del participante:

Fecha:

firma

ANEXO 10

Solicitud a la institución donde se va a desarrollar la investigación

“ Año Del Fortalecimiento De La Soberanía Nacional”

Huacho 25 / 12 del 2022

Sra. Karolina Gómez de La Rosa

Jefa del Área SILSA del hospital Gustavo Lanatta Lujan II - Huacho

De mi mayor consideración:

Reciba el saludo, y a la vez felicitarle por su exitosa gestión y en esta oportunidad solicitarle el apoyo de su representado para facilitar la ejecución de la investigación en el personal de limpieza SILSA ESSALUD HUACHO. Titulada: *“Practica sobre higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital Essalud Huacho 2022”* a cargo de la estudiante: Minaya Ortiz Mariaclaudia, con código 1612100301, identificada con DNI 76638985, permitiéndole aplicar los instrumentos de investigación para obtener información de estricto uso académico

Seguro de contar con una respuesta positiva, agradezco anticipadamente su apoyo a la investigación científica y le reitero mi agradecimiento por brindarme las facilidades del caso.

Atentamente.



Minaya Ortiz Mariaclaudia
(investigador)
Dni: 76638985



ING. KAROLINA GÓMEZ DE LA ROSA
SUPERVISOR ZONAL - SEDE HUACHO

ANEXO 11. AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN

‘Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional’

Huacho 28 de diciembre del 2022

Srta.: Minaya Ortiz Mariaclaudia

Cordial saludo,

Permítame expresarle que la petición que realizo a esta institución, en la que solicita el permiso para aplicar los instrumentos de recolección de datos sobre el proyecto de investigación / Tesis, titulado: ‘‘HIGIENE POSTURAL Y DOLENCIAS MUSCULOESQUELETICAS EN PERSONAL DE LIMPIEZA DEL HOSPITAL II GUSTAVO LANATTA LUJAN- ESSALUD HUACHO 2022’’ fue recibida y aceptada.

Agradecemos que haya pensado en nosotros para la realización de su investigación y esperemos poder contribuir en futuros eventos.

Atentamente

SERVICIOS INTEGRADOS DE LIMPIEZA S.A.

ING. KAROLINA GOMEZ LA ROSA
SUPERVISOR ZONAL SEDE HUACHO

28/12/2022

**DOCUMENTO DE CONFORMIDAD DE LA INVESTIGACION, FIRMADO POR
EL ASESOR**

EVIDENCIAS

