



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**“PROGRAMA DE HIGIENE POSTURAL APLICADA AL
ADULTO MAYOR DEL HOGAR SAN JOSÉ CON
ALTERACIONES ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES
EN LA COLUMNA VERTEBRAL”**

TESIS DE GRADO PARA OPTAR
AL TÍTULO DE LICENCIADA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA

Autora: Maribel Guzmán Medrano

Tutor de Fondo: Doctor Javier Villazón.

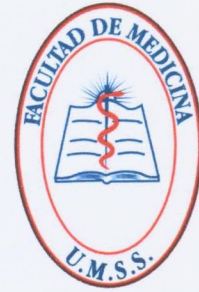
Tutor de Forma: Doctor Evaristo Venegas.

Tutor de Forma: Licenciado Jimmy Jiménez Tordoya.

Cochabamba – Bolivia
2011



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**“PROGRAMA DE HIGIENE POSTURAL APLICADA AL
ADULTO MAYOR DEL HOGAR SAN JOSÉ CON
ALTERACIONES ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES
EN LA COLUMNA VERTEBRAL”**

TESIS DE GRADO PARA OPTAR
AL TÍTULO DE LICENCIADA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA

Autora: Maribel Guzmán Medrano

Tutor de Fondo: Doctor Javier Villazón.

Tutor de Forma: Doctor Evaristo Venegas.

Tutor de Forma: Licenciado Jimmy Jiménez Tordoya.

Cochabamba – Bolivia

2.011

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Páginas
CAPÍTULO I	
1. Presentación.....	1
1.1. El problema.....	2
1.1.1. Identificación del problema.....	2
1.1.2. Justificación del problema.....	3
1.2. Objetivos.....	4
1.2.1. Objetivo general.....	4
1.2.2. Objetivos específicos.....	4
CAPÍTULO II	
2. Marco Teórico Conceptual.....	5
2.1. El envejecimiento.....	5
2.1.1. Vejez o enfermedad.....	5
2.1.2. Factores biológicos del envejecimiento.....	6
2.1.3. Envejecimiento y cambio fisiopatológico de aparatos y sistemas.....	9
2.2. Adulto mayor.....	13
2.2.1. Adulto mayor y envejecimiento.....	14
2.2.2. Diversos específicos propios de adulto mayor.....	15
2.3. Cinesiología de la columna vertebral.....	18
2.3.1. Mecánica articular y dinámica muscular del tronco.....	18
2.3.1.1. Constitución articular de la estructura vertebral.....	19
2.3.1.2. Dinámica muscular del tronco.....	24

2.4. Afecciones del aparato locomotor asociado al envejecimiento.....	28
2.4.1. Enfermedades reumáticas.....	29
2.4.2. Lesiones de partes blandas.....	30
2.4.3. Cervicalgias, dorsalgias y lumbalgias.....	31
2.4.4. Contracturas musculares.....	31
2.4.5. Flexibilidad.....	32
2.4.6. Postura.....	32
2.4.6.1. Alteraciones estructurales y funcionales de la columna.....	33
2.5. Exploración física.....	36
2.5.1. Diferentes planos que permiten estudiar el cuerpo humano.....	36
2.6. Fisioterapia.....	38
2.7. Kinesioterapia.....	39
2.8. Escuela de espalda.....	40
2.8.1. Higiene postural.....	41
2.8.2. Importancia de la higiene postural.....	42
2.8.3. Normas de higiene postural.....	42
Marco Contextual.....	47

CAPÍTULO III

3. Marco metodológico.....	50
3.1. Clasificación de la investigación.....	50
3.1.1. Según su finalidad.....	50
3.1.2. Según el alcance temporal.....	50
3.1.3. Según el carácter de la medida.....	50
3.1.4. Según su dimensión temporal.....	50
3.2. Población y muestra.....	51
3.3. Variables y operacionalización.....	52

3.4. Instrumentos.....	55
3.5. Método de análisis de datos.....	56
3.6. Proceso de investigación.....	56

CAPÍTULO IV

4. Programa de Higiene postural en el adulto mayor.....	57
4.1. Enfoque del programa de higiene postural en el adulto mayor.....	57
4.1.1. Objetivo general del programa de higiene postural.....	58
4.2. Principios a tomar en cuenta en el programa de higiene postural.....	60
4.2.1. Principios básicos de la mecánica corporal.....	61
4.3. Cronograma de diferentes actividades.....	61
4.4. Cronograma de las diferentes actividades.....	62
4.4.1. Manual del programa de Higiene Postural para el adulto mayor del Hogar San José.....	62

CAPÍTULO V

5. Análisis de los resultados.....	75
5.1. Presentación de la información encontrada.....	75
5.2. Tablas, cuadros o esquemas de datos.....	75

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES.....	95
Recomendaciones.....	98

ANEXOS

BIBLIOGRAFÍA