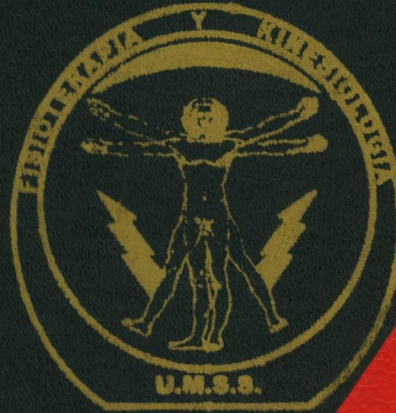




**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**



**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN EJERCICIOS KINÉSICOS PARA PREVENIR LA EVOLUCIÓN DE LAS VÁRICES Y MEJORAR EL ORTOSTATISMO PROLONGADO BÍPEDO EN LOS POLICÍAS MASCULINOS DE 25 A 45 AÑOS DE EDAD DEL BATALLÓN DE SEGURIDAD FÍSICA DEL COMANDO DEPARTAMENTAL DE POLICÍAS DE COCHABAMBA QUE TRABAJAN EN EL BANCO UNIÓN DE LA CIUDAD DE COCHABAMBA-CERCADO.**

**TESIS DE GRADO PARA OBTENER  
EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**

**Estudiante: Mariela Bazoalto Rodríguez**

**Tutor de fondo: Mgr. Carola Jacqueline Mariscal Durán**

**COCHABAMBA - BOLIVIA**



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**



**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN BASADO EN EJERCICIOS KINÉSICOS PARA PREVENIR LA EVOLUCIÓN DE LAS VÁRICES Y MEJORAR EL ORTOSTATISMO PROLONGADO BÍPEDO EN LOS POLICÍAS MASCULINOS DE 25 A 45 AÑOS DE EDAD DEL BATALLÓN DE SEGURIDAD FÍSICA DEL COMANDO DEPARTAMENTAL DE POLICÍAS DE COCHABAMBA QUE TRABAJAN EN EL BANCO UNIÓN DE LA CIUDAD DE COCHABAMBA- CERCADO.**

**TESIS DE GRADO PARA OBTENER  
EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**

**Estudiante:** Mariela Bazoalto Rodríguez

**Tutor de fondo:** Mgr. Carola Jacqueline Mariscal Duran

**COCHABAMBA – BOLIVIA**

## ÍNDICE.

### INTRODUCCIÓN.

#### Capítulo I Planteamiento de la investigación

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1.1 Antecedentes               | 1 |
| 1.2 Planteamiento del problema | 3 |
| 1.3 Formulación del problema   | 6 |
| 1.4 Hipótesis                  | 6 |
| 1.5 Objetivo                   | 6 |
| 1.1.5 Objetivo General         | 6 |
| 1.1.5 Objetivo específico      | 6 |
| 1.6 Justificación              | 7 |

#### Capítulo II Presentación de fundamentos teóricos

|   |    |
|---|----|
| 1. Marco Teórico  |    |
| 2.1 Sistema venoso  | 9  |
| 2.1.1 Anatomía  | 9  |
| 2.1.2 Fisiología  | 10 |
| 2.1.3 Vasos Linfáticos  | 14 |
| 2.2 Várices   | 16 |
| 2.2.1 Definición  | 16 |
| 2.2.2 Várices esenciales – Etiopatogenia                        | 16 |
| 2.2.3 Factores desencadenantes                                  | 17 |
| 2.2.4 Clasificación según su etiopatogenia                      | 18 |
| 2.2.5 Tipos de várices  | 18 |
| 2.2.6 Clasificación el tamaño de las várices                    | 18 |
| 2.2.7 Factores de riesgo  | 19 |
| 2.2.8 Examen físico   | 20 |
| 2.2.9 Evaluación de los pulsos periféricos                      | 21 |
| 2.2.10 Pulsos del hemicuerpo inferior                           | 22 |
| 2.2.11 Prueba del llenado capilar y tiempo del llenado venoso   | 24 |
| 2.2.12 Evaluación del sistema venoso de los miembros inferiores | 25 |
| 2.2.13 Técnica complementaria en el examen vascular             | 28 |
| 2.3 Insuficiencia venosa crónica en los miembros inferiores     | 32 |
| 2.3.1 Distribución de las válvulas venosas                      | 32 |
| 2.3.2 Fisiopatología  | 33 |
| 2.3.3 Etiología   | 35 |
| 2.3.4 Causas  | 35 |

|  |    |
|--|----|
| 2.3.5 Factores de riesgo                   | 36 |
| 2.3.6 Clasificación CEAP.                  | 37 |
| 2.3.7 Síntomas                             | 39 |
| 2.3.8 Complicaciones                       | 40 |
| 2.3.9 Diagnóstico                          | 41 |
| 2.3.10 Tratamiento médico                  | 42 |
| 2.3.11 Manejo de prioridades               | 43 |
| 2.3.12 Tratamiento esclerosante            | 44 |
| 2.3.13 Tratamiento por compresión elástica | 44 |
| 2.3.14 Tratamiento quirúrgico              | 45 |

### Capítulo III Marco metodológico

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Enfoque de investigación                | 46 |
| 3.2 Tipo de investigación                   | 46 |
| 3.3 Diseño de investigación                 | 46 |
| 3.4 Operacionalización de las variables     | 46 |
| 3.5 Delimitación de la muestra de población | 57 |
| 3.6 Instrumento de recolección de datos     | 57 |
| 3.7 Método de análisis de datos             | 57 |
| 3.8 Procedimiento de la investigación       | 57 |

### Capítulo IV Modelo de intervención

|  |    |
|--|----|
| 4.1.1 Descripción del proceso                              | 59 |
| 4.1.2 Objetivo de aplicación                               | 59 |
| 4.1.3 Proceso de incorporación de los ejercicios kinésicos | 59 |
| 4.1.3.1 Ficha kinésica vascular explicativa                | 59 |
| 4.1.3.2 Programa de ejercicios                             | 72 |

### Capítulo V Análisis de resultado

|  |     |
|--|-----|
| 5.1 Análisis de resultado                                |     |
| 5.1.1 Recolección de datos                               | 115 |
| 5.1.2 Análisis de evaluación diagnóstica                 | 115 |
| 5.1.3 Análisis de proceso de intervención y reevaluación | 115 |
| 5.1.4 Análisis de evaluación final                       | 115 |
| 5.1.5 Análisis de efectividad de proceso de mejoramiento | 115 |
| 5.2 Modelo de análisis de resultado                      | 115 |
| 5.3 Presentación de información encontrada               | 116 |
| 5.3.1 Análisis de resultado de la entrevista             | 116 |
| 5.3.2 Análisis de resultado ficha kinésico-físico        | 125 |
| 5.3.3 Análisis de resultado de la muestra de estudio     | 134 |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>4.5 Cronograma de trabajo</b> | <b>145</b> |
| <b>Conclusiones</b>              | <b>146</b> |
| <b>Recomendaciones</b>           | <b>148</b> |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b>              |            |
| <b>ANEXOS</b>                    |            |