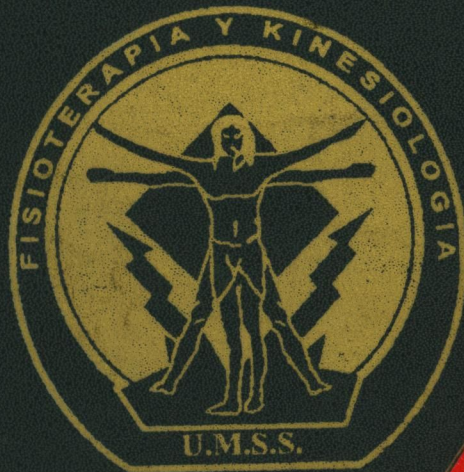




**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA**



**EVALUACIÓN DIAGNÓSTICO Y ABORDAJE  
PREVENTIVO DE LESIONES MÚSCULO  
ESQUELÉTICAS EN EL PUESTO DE TRABAJO DEL  
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA FACULTAD DE  
ARQUITECTURA Y CIENCIAS DEL HABITAT EN LA  
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN II/2013**

**TRABAJO DIRIGIDO PARA OBTAR  
EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA**

**Autores: Raisa Cecilia Quiroga Gutiérrez**

**Edición Soledad Calle Licóna**

**Tutor de forma: Lic. Jimmy Jiménez Tordoya**

**Cochabamba - Bolivia  
2013**



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



**EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA Y ABORDAJE  
PREVENTIVO DE LESIONES MÚSCULO  
ESQUELÉTICAS EN EL PUESTO DE TRABAJO DEL  
PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA FACULTAD DE  
ARQUITECTURA Y CIENCIAS DEL HABITAT EN LA  
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN II/2013**

**TRABAJO DIRIGIDO PARA OPTAR  
EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN  
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA**

**Autores: Raisa Cecilia Quiroga Gutiérrez**

**Edith Soledad Calle Licona**

**Tutor de forma: Lic. Jimmy Jiménez Tordoya**

**Cochabamba – Bolivia**

**2013**

## INDICE

### INTRODUCCIÓN

### CAPÍTULO I: ANTECEDENTES PARA EL TRABAJO DIRIGIDO

1.1. Antecedente contextual.....	1
1.2. Antecedente institucional.....	1
1.3. Diagnostico especifico en Fisioterapia y Kinesiología.....	3
1.4. Identificación de la situación problemática.....	3
1.5. Objetivos	
1.5.1. General.....	3
1.5.2. Específicos .....	4
1.6. Justificación .....	4

### CAPÍTULO II: DESCRIPCION DEL FUNDAMENTO TEÓRICO

2.1. Fundamentos teóricos.....	6
2.1.1. Ergonomía.....	6
2.1.2. Clasificación de la Ergonomía.....	6
2.1.2.1. Antropométrica.....	6
2.1.2.2. Biomecánica y fisiológica.....	7
2.1.2.3. Ergonomía ambiental.....	7
2.1.2.4. Ergonomía cognitiva.....	7
2.1.2.5. Ergonomía de diseño y evaluación.....	8
2.1.2.6. Ergonomía de necesidades específicas.....	8
2.1.2.7. Ergonomía preventiva.....	9
2.1.3. Ergonomía en el puesto de trabajo de oficina.....	9
2.1.3.1. Asiento.....	10
2.1.3.2. Escritorio.....	12

<b>2.1.3.3. Utilización de una computadora.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2. Higiene Postural.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2.1. Definición de posturas forzadas.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2.2. Higiene postural en el ámbito laboral.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.2.1. Sentado.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.2.2. Levantarse o sentarse de la silla.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.2.3. Mesa/ superficie de trabajo.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.2.4. Movimientos al sentarse.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2.5. Altura de la cabeza.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2.6. Altura de los hombros.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2.7. Alcance de los brazos.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2.8. Altura del codo.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2.9. Altura de las manos.....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2.10. Longitud de las piernas.....</b>	<b>17</b>
<b>2.3. Trastornos Musculo Esqueléticos.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3.1. Definición.....</b>	<b>19</b>
<b>2.3.2. Síntomas de los TME.....</b>	<b>20</b>
<b>2.3.2.1. Estadio 1.....</b>	<b>21</b>
<b>2.3.2.2. Estadio 2.....</b>	<b>21</b>
<b>2.3.2.3. Estadio 3.....</b>	<b>21</b>
<b>2.3.3. Clasificación de los TME.....</b>	<b>21</b>
<b>2.3.3.1. Patologías articulares.....</b>	<b>21</b>
<b>2.3.3.2. Patologías peri articulares.....</b>	<b>23</b>
<b>2.3.3.3. Patologías óseas.....</b>	<b>23</b>
<b>2.3.4. Principales lesiones musculo esqueléticas y su localización.....</b>	<b>23</b>
<b>2.3.4.1. TME cuello y hombros.....</b>	<b>24</b>
<b>2.3.4.2. TME brazos y codos.....</b>	<b>25</b>

2.3.4.3. TME mano y muñeca.....	25
2.3.4.4. TME en columna.....	27
2.3.4.5. TME en miembros inferiores.....	28
2.3.5. Factores de riesgo relacionados con los TME.....	28

### **CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE TRABAJO DIRIGIDO**

3.1. Metodología.....	30
3.1.1. Enfoque de la investigación.....	30
3.1.2. Tipo de investigación.....	30
3.1.3. Diseño de la investigación.....	30
3.1.4. Identificación y operalización de las variables.....	30
3.1.5. Delimitación de la muestra poblacional.....	31
3.1.6. Instrumentos de recolección de datos.....	31
3.1.7. Método de análisis de datos.....	32
3.1.8. Procedimiento de la investigación.....	32

### **CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO**

4.1. Descripción de las actividades y tareas.....	33
4.2. Cronograma.....	35
4.3. Recursos.....	37
4.4. Resultados obtenidos.....	37

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **BIBLIOGRAFÍA**

### **ANEXOS**