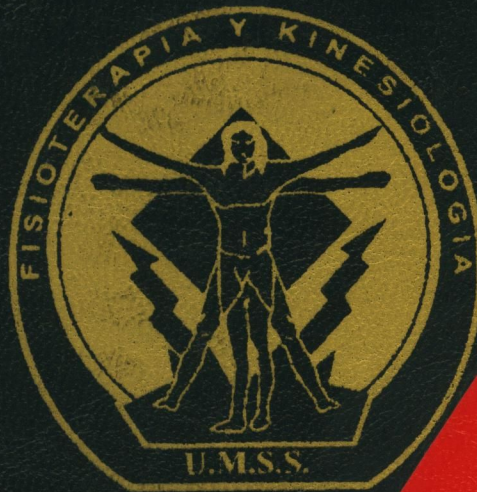




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE
EJERCICIOS FISICOS DE PREPARTO A MUJERES GESTANTES DE
24 A 40 SEMANAS PARA FACILITAR EL TRABAJO DE PARTO EN
EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL "SAN JUAN DE DIOS" CLIZA
GESTION II 2013**

**TRABAJO DIRIGIDO PARA OBTENER EL
TITULO DE LICENCIATURA EN
FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA**

AUTORA: CUELLAR FLORES MABEL LUZ

TUTOR: MSC. DR. DANIEL ILLANES V.

Cochabamba - Bolivia



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN

FACULTAD DE MEDICINA

PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE
EJERCICIOS FISICOS DE PREPARTO A MUJERES GESTANTES DE
24 A 40 SEMANAS PARA FACILITAR EL TRABAJO DE PARTO EN
EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL "SAN JUAN DE DIOS" CLIZA
GESTION II 2013**

Trabajo dirigido para obtener el título de
licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología

AUTORA: Cuellar Flores Mabel Luz

TUTOR: Msc. Dr. Daniel Illanes V.

Cochabamba – Bolivia

2014

ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINAS
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
1. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DEL TRABAJO DIRIGIDO.....	2
1.1. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA ZONA DE ESTUDIO.....	3
1.1.1. DESCRIPCIÓN HISTÓRICA.....	3
1.1.1.1 Ubicación y Límites.....	4
1.1.1.2. División Política: Distritación Municipal.....	7
1.1.2. CARACTERÍSTICAS FÍSICO NATURALES.....	8
1.1.2.1. Clima.....	8
1.1.2.2. Cuencas Hidrográficas.....	8
1.1.2.3. Uso del suelo.....	9
1.1.3. ASPECTOS SOCIO – ECONÓMICOS.....	9
1.1.3.1. Índice de pobreza.....	9
1.1.3.2. Índice de desarrollo humano.....	9
1.1.4. POBLACIÓN.....	10
1.1.4.1. Población por sexo.....	11
1.1.4.2. Tasa de analfabetismo	11
1.1.5. OCUPACIÓN Y EMPLEO	12
1.1.5.1 Producción Agrícola.....	12
1.1.5.2 Producción Pecuaria.....	13

1.1.5.3. Producción Artesanal.....	13
1.1.5.4. Potencial Turístico – Recreativo.....	14
1.1.5.5 Producción de Chicha.....	14
1.1.6. SERVICIOS BÁSICOS.....	15
1.1.6.1 Agua potable.....	15
1.1.6.2. Alcantarillado, basuras, excretas.....	15
1.1.6.3. Energía eléctrica y alumbrado público:.....	16
1.1.7. MEDIOS DE COMUNICACIÓN.....	16
1.1.7.1. Accesibilidad y transporte público.....	16
1.1.8. ESTABLECIMIENTOS EDUCATIVOS.....	17
1.1.8.1. Establecimientos fiscales.....	17
1.1.8.2. Establecimientos particulares.....	18
1.1.9. ASPECTOS DE DIALECTO.....	18
1.1.10. ORGANIZACIONES SOCIALES.....	19
1.1.11. CENTROS DE SALUD.....	19
1.2. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL DEL HOSPITAL MATERNO INFANTIL “SAN JUAN DE DIOS” CLIZA.....	20
1.2.1. ANTECEDENTES GENERALES DEL HOSPITAL.....	20
1.2.1.1. Misión.....	20
1.2.1.2. Visión.....	20
1.2.2. OBJETIVOS DE LA INSTITUCION.....	21
1.2.2.1. Objetivo general.....	21
1.2.2.2. Objetivos específicos.....	21

1.2.3. DIRECCIÓN DEL SERVICIO.....	22
1.2.4. PERSONAL DE DIFERENTES SERVICIOS.....	22
1.2.5. ORGANIZACIÓN DEL HOSPITAL.....	24
1.2.6. ATENCIÓN QUE PRESTA A LA POBLACIÓN.....	25
1.2.6.1. Resultados de la atención gineco-obstétrica del hospital “Materno infantil San Juan de Dios”.....	25
1.2.7. ORGANIGRAMA DEL HOSPITAL “MATERNO INFANTIL SAN JUAN DE DIOS”.....	34
1.3. DIAGNÓSTICO ESPECÍFICO EN FISIOTERAPIA GINECO OBSTÉTRICA.....	35
1.3.1. Referido al contexto.....	35
1.3.2. Referidos a la Institución.....	35
1.3.3. Aspectos propios de la Fisioterapia y Kinesiología.....	35
1.3.3.1. El Gabinete de Fisioterapia cuenta con los siguientes recursos.....	36
1.4. ANÁLISIS E IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJO DIRIGIDO.....	39
1.5. SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA DE ESTUDIO.....	41
1.6. OBJETIVOS.....	41
1.6.1 Objetivo General.....	41
1.6.2. Objetivos Específicos.....	41
1.7. JUSTIFICATIVO.....	42
CAPÍTULO II.....	43
2. DESCRIPCIÓN TEÓRICA DEL TRABAJO DIRIGIDO	43
2.1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	44
2.1.1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.....	44

2.1.1.1. Osteología y articulaciones de la pelvis.....	45
2.1.1.2. Musculatura del Periné-Perineo o Suelo Pélvico.....	45
2.1.2. GINECOLOGÍA.....	46
2.1.3. GINECOLOGÍA OBSTÉTRICA.....	46
2.1.4. EMBARAZO.....	46
2.1.4.1. Definición.....	46
2.1.4.2. Síntomas y signos.....	47
2.1.4.3. Duración del embarazo.....	48
2.1.4.4. Cambios fisiológicos en el embarazo	48
2.1.5. TAPAS DE GESTACIÓN TRIMESTRE A TRIMESTRE.....	49
2.1.5.1. Primer trimestre (1-12 semanas).....	50
2.1.5.2. Segundo trimestre (13-28 semanas).....	51
2.1.5.3. Tercer trimestre (29-40 semanas).....	52
2.1.6. CAMBIOS QUE EXPERIMENTAN ENTRE LAS 24 Y 40 SEMANAS DE EMBARAZO.....	53
2.1.6.1. Semana 24 de embarazo	53
2.1.6.2. Semana 28 de embarazo	53
2.1.6.3. Semana 32 de embarazo.....	53
2.1.6.4. Semana 36 de embarazo	53
2.1.6.5. Semana 40 de embarazo.....	54
2.1.7. MOLESTIAS HABITUALES EN EL EMBARAZO.....	54
2.1.8. MOLESTIAS MÚSCULO ESQUELÉTICAS.....	55
2.2. PREPARTO.....	56
2.2.1. Síntomas del parto.....	58
2.2.2. Preparación al parto	58

2.2.3. Clases de parto.....	58
2.2.4. Facilitar el trabajo de parto.....	59
2.3. FISIOTERAPIA EN EL PREPARTO.....	60
2.3.1. Ventajas de los ejercicios Físicos de parto.....	60
2.3.2. Trabajo corporal en el parto.....	61
2.4. EJERCICIOS PRENATALES.....	61
2.4.1. Periodo de comienzo	61
2.4.2. Uso del ejercicio de parto como consideración terapéutica.....	62
2.4.3. Principales aspectos a abordar durante el embarazo.....	62
2.4.4. Efectos del ejercicio sobre el resultado del embarazo.	63
2.4.5. Formación sobre ejercicios de parto.....	63
2.4.6. Ejercicios para el riesgo sanguíneo.....	63
2.5.7. Ejercicios de esferodinamia durante el embarazo.....	64
2.5.8. Ejercicios de tonificación y flexibilidad en colchoneta.....	65
2.5. CONTRAINDICACIONES.....	65
CAPÍTULO III.....	66
3. PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DEL TRABAJO DIRIGIDO.....	66
3.1. PROPUESTA	67
3.1.1. Introducción.....	67
3.1.2. Propósito.....	67
3.1.3. Especificación operacional de las actividades y tareas.....	68
3.1.3.1. Metas.....	68
3.1.3.2 Beneficiarios.....	68
3.1.3.4. Localización física y cobertura espacial.....	68
3.1.3.5. Músculos que se van a trabajar en los ejercicios de parto.....	69

3.2. EJERCICIOS FÍSICOS DE PREPARTO.....	71
3.2.1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y TONIFICACIÓN.....	71
3.2.2. EJERCICIOS EN ESFERODINAMIA.....	76
3.2.3. EJERCICIOS PARA EL RIEGO SANGUÍNEO.....	82
CAPÍTULO IV.....	87
4. MUESTRA DE LA IMPLEMENTACIÓN DURANTE EL TRABAJO DIRIGIDO.....	88
4.1. MUESTRA DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS DE PREPARTO	
DENTRO DEL GABINETE DE FISIOTERAPIA.....	88
4.1.1. Materiales utilizados para la muestra de la terapia	88
4.1.2. Frecuencia.....	88
4.1.3. Intensidad y duración.....	88
4.2. ESTADÍSTICAS DE PACIENTES GESTANTES QUE ASISTIERON A FISIOTERAPIA	
DE SEPTIEMBRE A ENERO.....	89
4.3. PROPUESTA DE LOS EJERCICIOS DE PREPARTO QUE SE REALIZARON CON LAS	
GESTANTES EN EL GABINETE.....	90
4.4. RESULTADOS DE LOS PACIENTES ATENDIDOS EN OTRAS ÁREAS DE FISIOTERAPIA	
DURANTE EL TRABAJO DIRIGIDO.....	94
4.5. PACIENTES ATENDIDOS DURANTE EL TRABAJO DIRIGIDO.....	97
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	100
CONCLUSIONES.....	101
RECOMENDACIONES.....	101
PLAN DE ACCIÓN.....	102

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DIARIAS.....103

CRONOGRAMA MENSUAL DE ACTIVIDADES.....109

BIBLIOGRAFÍA

DOCUMENTOS INSTITUCIONALES

ANEXOS