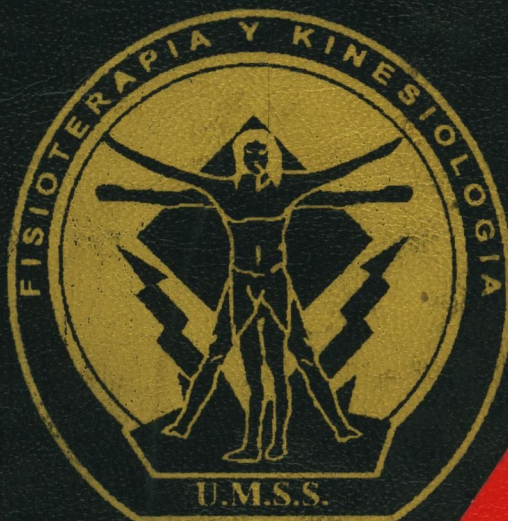




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



**EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS
ERGONÓMICOS Y ALTERACIONES POSTURALES EN EL
PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL RECTORADO Y
VICERRECTORADO DE LA UMSS DE LA CIUDAD DE
COCHABAMBA DURANTE LA GESTIÓN II/2013**

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

AUTORES: TATIANA MONTAÑO CLAROS
DANIELA QUIROZ COLQUE
ADÁN VILLCA MARISCAL

TUTOR DE FORMA: DR. DANIEL ILLANES VELARDE

COCHABAMBA - BOLIVIA
2013



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



**EVALUACIÓN Y PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS
ERGONÓMICOS Y ALTERACIONES POSTURALES EN EL
PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL RECTORADO Y
VICERRECTORADO DE LA UMSS DE LA CIUDAD DE
COCHABAMBA DURANTE LA GESTIÓN II/2013**

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

AUTORES: Tatiana Montaña Claros

Daniela Quiroz Colque

Adán Villca Mariscal

TUTOR DE FORMA: Dr. Daniel Illanes Velarde

COCHABAMBA - BOLIVIA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES PARA LA REALIZACIÓN DEL TRABAJO DIRIGIDO

1.1. Antecedente Contextual.....	1
1.1.1. Categoría Social.....	1
1.1.1.1. Indicadores	1
1.1.1.1.2. Aspectos demográficos.....	1
1.1.2. Categoría Cultural	3
1.1.2.1. Indicador	
1.1.2.1.1. Idioma que Habla la Población.....	3
1.1.3. Categoría Económico	3
1.1.3.1. Indicador	3
1.1.4. Categoría Salud	3
1.1.4.1. Indicador	3
1.2. Antecedente Institucional	3
1.2.1. Categoría Característica.....	3
1.2.1.1. Indicadores	3
1.2.2. Categoría Infraestructura	6
1.2.2.1. Indicador	
1.2.2.1.1. Tipo de infraestructura.....	6
1.2.3. Categoría Equipamiento	8
1.2.3.1. Indicador	
1.2.3.1.1. Recursos materiales	8
1.2.4. Categoría Recursos Humanos.....	8
1.2.4.1. Indicador	
1.2.4.1.1. Personal administrativo	8

1.3. Diagnóstico referido al área de intervención.....	9
1.4. Identificación o priorización de la situación problemática o de necesidad	9
1.4.1 Formulación del Problema.....	9
1.5. Objetivos.....	10
1.5.1 General.....	10
1.5.2. Específicos.....	10
1.6. Justificación	10

CAPÍTULO II

FUNDAMENTO TEÓRICO

2.1. Ergonomía	11
2.1.1. Definición	11
2.1.2 Objetivos de la Ergonomía	12
2.2. Riesgo ergonómico	13
2.2.1. Definición	13
2.3. Factores de riesgo	13
2.3.1. Definición	13
2.3.2. PVD	14
2.3.3. Estatismo postural	16
2.3.4. Movimientos repetitivos	17
2.3.4. Discomfort durante el trabajo de oficina	17
2.3.5. El ruido en las oficinas	18
2.3.6. La temperatura.....	19
2.3.7. Iluminación.....	19
2.4. Postura	20
2.4.1. Definición	20
2.4.2. Clasificación de la postura.....	20

2.4.3. Alteraciones posturales.....	22
2.5. SATISFACCIÓN LABORAL.....	24
2.5.1. Definición.....	24
2.6. Medidas de prevención sobre riesgos Ergonómicos.....	25
2.6.1. Pantalla.....	25
2.6.2. Teclado.....	25
2.6.3. Atril y Portadocumentos.....	26
2.6.4. Recomendaciones para el uso del ratón.....	27
2.6.5. Mobiliario.....	27
2.6.6. Silla de trabajo.....	28
2.6.7. Apoyapiés.....	29
2.6.8. Apoyabrazos.....	29
2.6.9. Postura correcta.....	33
2.6.10. Ejercicios para practicar en la oficina.....	34

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de investigación.....	35
3.2. Tipo de investigación.....	35
3.3. Universo – Población – Muestra.....	36
3.3.1. Universo.....	36
3.3.2. Población.....	36
3.3.3. Muestra.....	36
3.4. Fuentes de información.....	36
3.5. Instrumentos de recolección de datos.....	36
3.6. Descripción de las actividades y tareas.....	37
3.6.1. Primera etapa.....	38

3.6.2. Segunda etapa.....	38
3.6.3. Tercera etapa.....	38
3.7. Cronograma	39
3.8. Recursos	40
3.8.1. Recursos materiales	40
3.8.2. Recursos financieros.....	40

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y RESULTADOS

4.1. RESULTADOS OBTENIDOS	41
4.2. Conclusiones.....	138
4.3. Recomendaciones	140

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE PREVENCIÓN SOBRE LOS RIESGOS ERGONÓMICOS.....

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS