



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



**“APLICACIÓN DEL MASAJE EXPRESS EN DISCONFORT
MÚSCULO ESQUELÉTICO DE LA COLUMNA VERTEBRAL EN
TRABAJADORES DE LA “AE” DE LA GESTION II/2013.”**



**Autoridad de Fiscalización y
Control Social de Electricidad**

**Trabajo Dirigido para obtener el Título de
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología**

TUTOR DE FORMA: DR. ILLANES VELARDE DANIEL

RESPONSABLE DE INSTITUCIÓN: ING. M.Sc. JUAN MARCELO ROCA BADO A.

AUTORA: TORRICO IRIARTE DANIELA

COCHABAMBA - BOLIVIA
2014



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMON
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA



“Aplicación del Masaje Express en Discomfort Músculo Esquelético de la Columna Vertebral en Trabajadores de la “AE” de la Gestión II/2013.”



**Autoridad de Fiscalización y
Control Social de Electricidad**
LUZ PARA TODOS

**Trabajo Dirigido para obtener el Título de
Licenciatura en Fisioterapia y Kinesiología**

Tutor de Forma: Dr.: Illanes Velarde Daniel

Responsable de la Institución: Ing. M. Sc. Juan Marcelo Rocabado Alanez

Autora: Torrico Iriarte Daniela

COCHABAMBA – BOLIVIA

2014

ÍNDICE CONTEXTUAL

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I.

ANTECEDENTES Y DIAGNÓSTICO

1.1. DIAGNÓSTICO CONTEXTUAL	3
1.1.1. Características geográficas del lugar	3
1.2. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL.....	4
1.2.1. Identificación e Historia.....	4
1.2.2. Objetivos de la “AE”	5
1.2.3. Valores institucionales.....	5
1.2.4 Misión.....	6
1.2.5. Visión.....	6
1.2.6 Organigrama	7
1.2.7. Infraestructura.....	7
1.2.8. Equipamiento.....	8
1.2.9. Recursos Humanos	8
1.3. DIAGNÓSTICO ESPECÍFICO EN FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA	8
1.3.1 Referidos al Contexto	8
1.3.1.1 Resultados de la Encuesta.....	8
1.3.2. METODOLOGIA DEL DIAGNÓSTICO SITUACIONAL.....	11
1.3.2.1 Datos Institucionales.....	11
1.3.2.2. Encuesta al personal de trabajo de la “AE”	11
1.3.2.2.1. Tamaño Muestral.....	11
1.3.2.2.2. Muestreo.....	11
1.3.2.2.3. Tiempo de recolección de datos.....	11

1.3.3. DIAGNÓSTICO DE ÁREA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA.....	12
1.4. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA O NECESIDADES.....	12
1.5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.6. OBJETIVOS	13
1.6.1. Objetivo General.....	13
1.6.2. Objetivo Específico.....	13
1.7. HIPÓTESIS	14
1.8. JUSTIFICACION.....	14
1.9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN.....	14

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ERGONOMÍA.....	16
2.1.1. Evolución histórica	16
2.1.2. Conceptos generales	18
2.1.3. Clasificación de la Ergonomía.....	21
2.1.4. La intervención ergonómica	22
2.1.5. Factores de riesgo Ergonómicos	23
2.1.6. Beneficios de la Ergonomía.....	24
2.2. PUESTOS DE TRABAJO.....	24
2.2.1. El mobiliario	25
2.2.1.1. La mesa o superficie de trabajo	25
2.2.1.2. El porta documentos o atril.....	26
2.2.1.3. La silla de trabajo.....	27
2.3. El equipo.....	28
2.3.1. El monitor	28
2.3.2. El teclado	30
2.3.3. El ratón.....	31
2.4. Postura corporal	35

2.5.- MASAJE EXPRESS	38
2.5.1. Historia	38
2.5.2. Por qué es necesario el Masaje Express.....	48
2.5. 3. Beneficios del Masaje Express	49
a) Beneficios para con la Salud.....	49
b) Beneficios para con el trabajo	49
2.6. LESIONES MÚSCULO ESQUELÉTICAS.....	50
2.6.1. Definiciones	50
2.6.2. Síntomas	51
2.6.3. Factores de riesgo	52
2.6.4. Medidas preventivas a adoptar.....	53

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de Investigación.....	55
3.2. Identificación del tipo de Investigación (Tipo de Estudio).....	55
3.3. Universo.....	55
3.4. Población de Estudio	55
3.5. Tamaño de la Muestra.....	56
3.6. Unidad de Análisis.....	56
3.7. Unidad y Fuente de información	56
3.8. Técnicas o Instrumento de recolección de datos.....	57
3.9. Descripción de las actividades y tareas.....	57
3.10. Aspectos bioéticos	58
3.11. Manejo estadístico de los datos	58
• 3.11.1. Gráficas de pre - intervención.....	58

CAPÍTULO IV

ALCANCES Y DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO

4.1. Alcances del estudio	72
4.2. Delimitación	72
4.3. Proyección del Estudio	72
4.4. Cronograma	73
4.5 Presupuesto Utilizado	73
4.5. Recursos.....	74
4.6. Resultados obtenidos	74
4.6.1. Gráficas de post - intervención.	75
4.7. Conclusiones.....	82
4.8. Recomendaciones	83

BIBLIOGRAFÍA

Referencias Bibliográficas.....	85
---------------------------------	----

ANEXOS

DOCUMENTOS INSTITUCIONALES