

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



Una Institución Adventista

Efectividad del programa “Conserving nurses health” en las prácticas de la mecánica corporal por el profesional de enfermería en la unidad de cuidados intensivos de un hospital pediátrico de Lima, 2020

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en Enfermería en Cuidados Intensivos Pediátricos

Por:

Edith Margot Fernandez Anyaipoma

Asesor:

Mg. Delia Luz León Castro

Lima, 20 de octubre de 2020

DECLARACION JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Delia Luz Leon Castro, adscrita a la Facultad de Ciencias de la Salud y docente en la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente trabajo académico titulado: Efectividad del programa “Conserving nurses health” en las prácticas de la mecánica corporal por el profesional de enfermería en la unidad de cuidados intensivos de un hospital pediátrico de Lima, 2020. Constituye la memoria que presenta la licenciada **Edith Margot Fernandez Anyaipoma**, para aspirar al Título de Segunda Especialidad Profesional de Enfermería: Cuidados Intensivos Pediátricos, ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

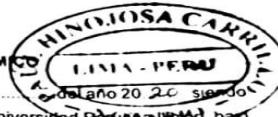
Las opiniones y declaraciones de este trabajo académico son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Lima, a los veinte días del mes de octubre del 2020.



Mg. Delia Luz Leon Castro

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO



097

En Lima, Naña, Villa Unión, a los 20 días del mes de octubre del año 2020 siendo las 09:00 horas, se reunieron en el Salón de Grados y Títulos de la Universidad del Perú, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Mg. Neal Henry Reyes Gastariacui el secretario: Mg. Katherine Mesua Fasanando y los demás miembros: Dra. Monica Elisa Meneses La Riva

Mg. Delia Luz Leon Castro y el asesor administrar el acto académico de sustentación Trabajo Académico de Segunda Especialidad con el propósito de titulado: Efectividad del programa "Conserving nurses health" en las prácticas de la mecánica corporal por el profesional de enfermería en la unidad de cuidados intensivos de un hospital pediátrico de Lima, 2020. Conducente a la obtención del Título de Segunda Especialidad Profesional de Enfermería en Cuidados Intensivos Pediátricos.

(Denominación del Título Segunda Especialidad Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado. Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato: EDITH MARGOT FERNANDEZ ANYALPOMA

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	18	A-	Muy Bueno	Sobresaliente

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Esta sustentación fue realizada de manera virtual, conforme al reglamento general de grados y títulos

Presidente

Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Candidato/a

Índice

Resumen.....	viii
Capítulo I	9
Planteamiento del problema.....	9
Identificación del problema.....	9
Formulación del problema.....	11
Problema general.	11
Problemas específicos.....	11
Objetivos de la investigación.....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos.....	12
Justificación.....	13
Justificación teórica.	13
Justificación metodológica.	14
Justificación práctica y social.	14
Presuposición filosófica.....	15
Capítulo II.....	16
Desarrollo de las perspectivas teóricas	16
Antecedentes de la investigación.....	16
Definición conceptual.....	20
Mecánica corporal	20
Programa educativo	28
Bases teóricas	29

Teoría de Enfermería	29
Capítulo III.....	31
Metodología	31
Descripción del lugar de ejecución.....	31
Población y muestra	31
Población.	31
Muestra.	31
Criterios de inclusión y exclusión.....	32
Tipo y diseño de investigación	32
Formulación de hipótesis.....	32
Hipótesis general	32
Hipótesis específicas.....	33
Identificación de variables.....	34
Operacionalización de variables.....	35
Técnica e instrumentos de recolección de datos.....	36
Cuestionario.....	36
Proceso de recolección de datos	36
Procesamiento y análisis de datos	37
Consideraciones éticas.....	37
Capítulo IV.....	38
Administración del proyecto de investigación.....	38
Cronograma de ejecución	38
Presupuesto.....	39

Bibliografía	40
Apéndice	46

Índice de apéndices

Apéndice A: Instrumentos de recolección de datos	47
Apéndice B: Validez de los instrumentos	49
Apéndice C: Confiabilidad de los instrumentos	60
Apéndice D: Consentimiento informado	60
Apéndice E: Matriz de consistencia.....	63
Apéndice F: Intervención educativa	66

Resumen

La investigación titulada: “Efectividad del programa *Conserving nurses health* en las prácticas de la mecánica corporal en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico de Lima, 2020” tiene como objetivo determinar la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación de la mecánica corporal en el personal de salud de Enfermería que labora en el servicio de UCI de un hospital pediátrico de Lima. La metodología implica que el estudio será de tipo pre experimental, con enfoque cuantitativo, diseño experimental y de corte longitudinal, siendo la población de 56 profesionales de Enfermería; el muestreo fue no probabilístico por conveniencia, se utilizaron los criterios de inclusión y exclusión haciendo una muestra de 35 enfermeros del Servicio de Cuidados Intensivos; para la medición de las variables, como instrumentos, se usó un cuestionario de práctica de la mecánica corporal; por otro lado el instrumento fue validado por 5 profesionales de Enfermería, dos especialistas en Enfermería y 3 con Maestría a través de la V de Aiken con un resultado de 1; para la confiabilidad se realizó a través de la prueba de KR20 con un resultado de 0,783, siendo el instrumento confiable. Para el proceso de recolección de los datos se presentó una solicitud a la dirección del hospital para el permiso correspondiente y para el procesamiento y análisis de datos se realizará el vaciado de datos al sistema y se procesaran por medio del programa SPSS/V.22. Finalmente, dentro de las consideraciones éticas se utilizaron los principios de beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía.

Palabras clave: mecánica corporal, programa educativo en salud, conocimiento y aplicación de la mecánica corporal.

Capítulo I

Planteamiento del problema

Identificación del Problema

Organización Mundial de la Salud (OMS) 2020 considera que la satisfacción del máximo grado de la salud, que se consiga lograr, es un derecho fundamental de todos los seres humanos, sin distinción de ideología, religión, raza, política o condición social o económica.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) 2010 menciona que ocurren aproximadamente 36 problemas que se relacionan con el trabajo por minuto, y que aproximadamente treientos trabajadores mueren a diario debido a los accidentes ocupacionales, siendo casi ochocientas mil muertes cada año en todo el mundo que ocurren debido a lesiones laborales, y once millones a enfermedades ocupacionales; estas cifras indican las lesiones y muertes ocupacionales: presumen una fuerte carga a los servicios médicos. El precio de las muertes y lesiones ocupacionales varía entre el dos y catorce por ciento del PBI de algunos países. Asimismo, las exposiciones a estas condiciones y entornos laborales insalubres e inseguros son un serio problema en muchas partes del mundo; mundialmente, los problemas más comunes de salud ocupacional son el 37% el dolor de espalda, 16% por pérdida de la audición y 13% debido a enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

Resulta inaceptable que las personas compliquen su salud e incluso su vida por la realización de su actividad laboral; por otra parte, el profesional de salud como consecuencia de su desarrollo laboral es expuesto a diversos factores de riesgo que pueden ser químicos, físicos, ergonómicos, psicosociales, biológicos, accidentes, recomendando aplicar estrategias de prevención” (Mestanza, 2017).

Esto se debe a la desinformación de los trabajadores sobre sus derechos en cuanto a la prevención de los riesgos laborales, porque la mayoría de centros sanitarios están carentes de servicios de prevención, así como de comité de salud y seguridad laboral, como se exige en la normativa NTS N°068 – MINSA/DGSP-V.1. En esta norma técnica de salud se instituye también la lista de las enfermedades profesionales que incluye aquellas enfermedades incitadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos durante sus labores como son la bursitis, la tendinitis del hombro, del codo, la muñeca, también las discopatías de dorso lumbar y las enfermedades osteoarticulares o angioneuróticas provocadas por las vibraciones mecánicas (Frontado y Rodríguez, 2015).

Al respecto, en el Perú se tiene a la Norma Básica de Ergonomía y Procedimiento de Evaluación de Riesgo Ergonómico de la Ley N°27711, RM 375- 2008 del artículo N° 5°, Ley del Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo, ella refiere que el sector trabajo asume como facultades el de definir, concertar, coordinar, dirigir, supervisar así como evaluar la política de seguridad e higiene ocupacional e instaurar las medidas de prevención y protección de riesgos ergonómicos que aseveren la salud integral del personal, en áreas de la mejora de las condiciones y el ambiente de trabajo.

Así, también, en el Perú se cuenta con la Sociedad Peruana de Ergonomía SOPERGO, que es una asociación constituida por un conjunto de profesionales multidisciplinarios implicados con las mejoras de las condiciones de trabajo para un país más digno; que busca estimular el conocimiento, el desarrollo y la aplicación de la ergonomía en el país con la finalidad de evaluar los riesgos ergonómicos, el método que se utiliza para evaluar la postura durante el trabajo se denomina REBA (Rapid Entire Body Assessment). Este método se fundamenta en una categorización simple y sistemática de las posturas en el trabajo, mezclado

con la observación. Por lo tanto, se trata de una herramienta ventajosa para la prevención de riesgos capaz de advertir sobre situaciones de trabajo incorrectas (Ayaipoma, Cadillo y Díaz, 2016).

En el hospital pediátrico, donde laboro, se ha observado que el personal de enfermería no está excluido de este grupo de riesgo, ya que se ve que no se está utilizando las técnicas ergonómicas necesarias para prevenir lesiones músculo esqueléticas y eso se evidencia por la referencia de las enfermeras de sufrir dolores de espalda, de cintura, de terminar muy cansadas los turnos realizados, la faltas al trabajo por descansos médicos prolongados por los problemas de salud ya mencionados.

Por todo lo expuesto, se hace necesario elaborar esta investigación con el propósito de educar a los profesionales de Enfermería, a través de un programa educativo sobre la aplicación de adecuadas prácticas de mecánica corporal.

Formulación del Problema

Problema general.

¿Cuál es la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería de servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020?

Problemas específicos.

¿Cuál es la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación de las técnicas corporales al levantar objetos en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020?

¿Cuál es la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación de la mecánica corporal al adoptar la posición de pie en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020?

¿Cuál es la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación de la mecánica corporal al adoptar la posición sentado en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020?

¿Cuál es la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación de la mecánica corporal al trasladar paciente en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020?

¿Cuál es la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación de la mecánica corporal al transporte de paciente en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General.

Determinar la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería de servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020.

Objetivos Específicos.

Determinar la efectividad del programa “*Conserving nurses health*” en la aplicación sobre técnicas corporales al levantar objetos en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Determinar la efectividad del programa “Conserving nurses health” en la aplicación sobre la mecánica corporal al adoptar la posición de pie en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Determinar la efectividad del programa “Conserving nurses health” en la aplicación sobre la mecánica corporal al adoptar la posición sentado en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Determinar la efectividad del programa “Conserving nurses health” en la aplicación sobre la mecánica corporal al trasladar paciente en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Determinar la efectividad del programa “Conserving nurses health” en la aplicación sobre la mecánica corporal al transporte de paciente en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Justificación

Justificación teórica.

Este estudio contribuirá en enriquecer los conocimientos de enfermería, a través de un marco teórico, estructurado, científico que afronta físicamente el personal de enfermería en el ámbito asistencial al realizar múltiples actividades acumulativas que ejecuta en su día a día y amerita llevar los conocimientos y /o reforzamientos necesarios para desarrollar una mecánica corporal adecuada. También servirá como antecedente enriquecedor de otros estudios relativos al tema correspondiente, ya que se sumarán a esta tarea ardua, ampliando con sus conocimientos y experiencias; siendo protagonista principal Enfermería en el manejo de este desempeño como es la mecánica corporal; permitiendo desenvolverse en forma eficaz y eficiente.

Justificación metodológica.

En cuanto a su relevancia metodológica, para medir la variable aplicación de la mecánica corporal se utilizará un instrumento validado y confiable, el mayor aporte será la elaboración un programa educativo sobre mecánica corporal, con dos módulos que serán desarrollados en diez sesiones educativas.

Finalmente, este estudio se justificará, por los aportes realizados a las líneas de Investigación de la Universidad Peruana Unión, CIISA 00318: cuidado humano y gestión del cuidado.

Justificación práctica y social.

El presente estudio busca información referente a la a la población del gremio de enfermería, vulnerable a las consecuencias de los riesgos laborales; es así que los resultados se darán a detallar en este estudio y se darán a conocer los resultados; serán entregados al Área de Capacitación y Docencia del hospital y a la Jefatura de Enfermería para que se elaboren planes de mejora y capacitaciones al respecto; también en el mismo servicio de UCI del hospital de salud pediátrico. Asimismo, se aplicará de forma programada el desarrollo del módulo planteado en el presente estudio, permitiendo que los grupos interactúen, brinden sus acotaciones y experiencias y sea más enriquecedor la capacitación del programa elaborado.

La línea de investigación del presente estudio corresponde a Gestión de los Sistemas y Servicios Hospitalarios con el código 00321, por estar relacionado directamente con el tema de riesgos ocupacionales, por las implicancias que conlleva el desarrollo de las características de las actividades de enfermería en su desempeño laboral a diario.

Presuposición filosófica

Según 1 Corintios 3: 16 – 20, menciona que “Nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo”. Una de las grandes bendiciones que recibe el ser humano cuando fue creado por Dios es su cuerpo físico. El hombre, la culminación máxima de la creación de Dios es tan importante que el apóstol Pablo llama a nuestro cuerpo: el templo del Santo Espíritu.

Dios se preocupa por el bienestar del ser humano en 3 Juan 2, menciona “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma”. Debido a que nuestro cuerpo es importante, nuestro Padre Celestial desea que lo cuidemos bien, él sabe que podemos ser más felices y mejores personas si gozamos de una buena salud. El Espíritu Santo puede estar con nosotros si nuestro cuerpo y mente están saludables

También en el libro de Éxodo 20: 9 Dios aconseja a no trabajar más de que sus propias fuerzas les permitan. Si bien es cierto, el ser humano tiene la libertad de explotar su cuerpo hasta donde pueda dar sus fuerzas, pero todo exceso implica agotamiento del organismo y ese abuso que se da implicará consecuencias en lo posterior o en el transcurso de la vida de cada ser.

.

Capítulo II

Desarrollo de las perspectivas teóricas

Antecedentes de la investigación

Frontado y Rodríguez (2015) realizaron un estudio titulado “Uso de la Mecánica Corporal en enfermeras del Servicio de Emergencias del Hospital Belén Trujillo”, tuvo como objetivo determinar el uso de la mecánica corporal en enfermeras. El estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 20 enfermeras que cumplían con los criterios de inclusión; asimismo, tuvo como instrumento la guía de observación validada como prueba piloto; los resultados fueron 14% de enfermeras hacían el uso correcto de la mecánica corporal, el 86% realizaban un uso incorrecto; levantan objetos 15% correcto, 85% incorrecto; en el rubro traslado de pacientes: correcto 5%, incorrecto 95%; en la manera de adoptar la posición correcta de transporte se obtuvo: correcta 10% incorrecta 90%, llegando a las siguientes conclusiones: que las enfermeras hacen uso correcto de la mecánica corporal en un 14% y uso incorrecto 86 % de ellos.

Reyes y Tipantuña (2016) realizaron el estudio titulado “Relación entre conocimientos y actitudes y prácticas en la prevención de riesgos ergonómicos de los profesionales de Enfermería de la clínica Good Hope, Lima, 2016”, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre los conocimientos, las actitudes y las prácticas de prevención de los riesgos ergonómicos en los profesionales de Enfermería. El estudio fue de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, tipo descriptivo, de corte transversal y con una población constituida por 182 enfermeras que trabajan en el área asistencial de la clínica, con una muestra integrada por 130 profesionales; utilizaron dos cuestionarios: uno para medir los conocimientos y otro para las actitudes. Los resultados fueron de acuerdo a la tabla; se observa que los profesionales de Enfermería en un

48% tiene un nivel de conocimientos, el 37% evidencia un conocimiento deficiente y el 13,8% un nivel de conocimiento bueno; llegando a las siguientes conclusiones: no existe relación significativa entre conocimientos y actitudes en los profesionales de Enfermería con un P valor de 0.076.

Quispe (2019) realizó el estudio titulado “Estilos de afrontamiento y consecuencias de los riesgos ergonómicos en enfermeras UCI – UCIM, Hospital Nacional Carlos Alberto Seguin Escobedo Arequipa, 2019”, tuvo como objetivo establecer la relación entre los estilos de afrontamiento y las consecuencias de los riesgos ergonómicos en enfermeras; fue un estudio de tipo descriptivo, con diseño correlacional de corte transversal con los siguientes resultados: la población en estudio estuvo constituida por 29 enfermeras que laboran en UCI y UCIM, el instrumento fue el formulario de cuestionario de la población de estudio 100% presento riesgos ergonómicos posturas inadecuadas, trabajo prolongado de pie, movimientos repetitivos en la movilización de pacientes por sobreesfuerzo con riesgos ergonómicos con predominio por la mañana. En cuanto a estilos de afrontamiento se encuentran enfocados a emoción de los osteomusculares, el más frecuente es la lumbalgia y varices y de nivel psicológico: el estrés. Concluyendo que los estilos de afrontamiento se relacionan con las consecuencias de los riesgos ergonómicos en las enfermeras del H.N.C.A.S.E, siendo esta relación moderada.

Williams (2019) realizó el presente estudio “Promoviendo condiciones laborales seguras en el personal de enfermería, Servicio de Cuidados Críticos del Adulto. Hospital Eleazar Guzmán Barrón” Nuevo Chimbote”, tuvo como objetivo disminuir el riesgo de enfermedades ergonómicas en el personal de enfermería del Servicio de Cuidados Críticos del Adulto; fue un estudio de tipo descriptivo, con diseño correlacional de corte transversal, la población estuvo conformada por el personal técnico y profesional de Enfermería, el instrumento fue una lista de

cotejo. Los resultados hallados fueron los siguientes: que más del 80% no aplica la mecánica corporal adecuada, más del 90% del personal de enfermería no utiliza adecuadamente los artículos de protección musculoesquelética al momento de la movilización y traslado del paciente crítico, exponiéndose a sufrir lesiones musculoesqueléticas por postura y movimientos repetitivos.

Ramirez (2017) realizó el estudio titulado “Plan estratégico evaluativo para la aplicación de la mecánica corporal y su relación con los problemas de salud del personal de enfermería que labora en el Servicio de Cuidados Intensivos del Hospital General Puyo Junio, Chile”. Con el objetivo de identificar problemas de salud que prevalecen en las enfermeras que laboran en la Unidad de Cuidados Intensivos y los factores que desencadenan dicho problema; siendo una investigación de tipo transversal y descriptiva donde su población fue de tan solo 15 personas, constituyéndose la misma muestra; los datos se obtuvieron de una encuesta y guía de observación; los resultados indicaron que el personal de enfermería no está aplicando el plan estratégico debido a la falta de actualización y conocimiento sobre el tema y descuido en el autocuidado de su salud. Concluyendo que en base a sus resultados obtenidos se consideró al final una charla que sirva como guía en un futuro al personal de enfermería del HGP con el fin de prevenir su salud.

Gavilanes (2017) realizó el estudio titulado “Riesgos ergonómicos relacionados a la mecánica corporal en el personal de enfermería que labora en el Hospital San Luis de Otavalo abril – 2017, Ecuador” con el objetivo de determinar problemas ergonómicos relacionados a la mecánica corporal en el personal de enfermería; se aplicó un diseño cuali-cuantitativo y no experimental, tipo descriptivo, observacional y transversal, la muestra fue todos los enfermeros del hospital; como instrumento se realizó una encuesta; se obtuvo que el mencionado hospital

tiene un riesgo ergonómico alto debido a que el personal realiza manipulación de cargas en condiciones ergonómicas desfavorables o dispositivo de ayuda; se observó también en su estudio que los ambientes eran reducidos y desfavorables por ser espacios reducidos, instalaciones y equipos en malas condiciones y ningún mantenimiento, afectando el confort y aumentando a su vez el estrés del personal; un personal con bajo conocimiento en mecánica corporal, haciéndolo propenso a sufrir de lesiones músculo esqueléticas. Sus conclusiones fueron que un riesgo ergonómico alto debido a que el personal y el nivel de conocimiento sobre mecánica corporal es deficiente.

Espinoza (2017 - 2018) realizó el estudio titulado “Lesiones músculo esqueléticas encontradas en el personal profesional de Enfermería en el Hospital de Especialidades José Carrasco Arteaga y su relación con la mecánica corporal, Cuenca setiembre - 2018, Ecuador”. Su objetivo fue determinar la relación que existe entre las lesiones músculo esqueléticas encontradas en el personal profesional de Enfermería del Hospital de Especialidades; el investigador aplicó un diseño cuali-cuantitativo y no experimental, tipo descriptivo, observacional y transversal; la muestra de estudio estuvo comprendida por 90 profesionales; se usó como instrumento el cuestionario Nórdico obteniendo como resultado que los profesionales de Enfermería manipulan pesos superiores a los permitidos, realizando posturas forzadas, exponiéndose a desarrollar sintomatología o un trastorno músculo esquelético, afectando principalmente a la región dorso-lumbar; concluyendo que los profesionales de Enfermería tiene un nivel de conocimiento alto a cerca de la aplicación de la mecánica corporal y sus técnicas, sobre su importancia y beneficios que tiene, las lesiones más frecuentes fueron Hiperlordosis, Discopatía Degenerativa Facetaria, Protrusión Discal Vertebra Limbus, Disminución del espacio L5 y S1, Espondilosis Lumbar, Escoliosis Dorso Lumbar de Convexidad derecha y Escoliosis Dorso Lumbar de Convexidad

Izquierda y se identificó que la presencia de sintomatología de ciertos individuos se debe a un factor de riesgo muy importante como es el sobrepeso, el cual debe ser corregido,

Molina (2016) realizó el siguiente estudio “Conocimientos, actitudes y prácticas del personal de enfermería del área de hospitalización dos en la prevención de los riesgos musculoesqueléticos Hospital Central Mangua. Octubre 2015”, con el objetivo de determinar los riesgos laborales que se asocian a lesiones ergonómicas. Es un estudio descriptivo de corte transversal, la muestra será todo el personal de enfermería del área de hospitalización dos; el instrumento de recolección de los datos fue a través de la encuesta. En sus resultados encontró 60% de trabajadores con 1 – 2 años de labor; el 80% son licenciadas de Enfermería, el 73% refiere que tuvo una lesión a nivel muscular, el 53% refieren que las técnicas posturales ayudan a prevenir las hernias discales, el 93% refirió como síntoma el dolor y referente a la práctica se puede decir que nadie respondió en un 100% no realiza actividades con técnicas de mecánica, lo cual fue comprobado con la observación que el personal no pone en práctica.

Definición conceptual

Mecánica corporal

Mora y Pincay (2017) mencionan que la mecánica corporal, se basa en el balance, posición y movimiento del cuerpo aplicado a todos los seres humanos; también son los métodos cuya función es el uso adecuado y armonioso del sistema músculo esquelético; estas técnicas son ejecutadas con la finalidad de prevenir fatiga innecesaria, estrés y lesiones.

Es el uso apropiado del cuerpo y comprende las normas principales que se debe respetar al ejecutar la movilización o transferencia de un peso con la finalidad de usar el sistema músculo esquelético de manera eficaz; de esta manera evitar la fatiga innecesaria y por ende la aparición de lesiones. (Frontado y Rodríguez, 2015).

Según (Gómez, 2018) dice que la mecánica corporal se encarga de poner en práctica la fuerza del cuerpo humano, esto posee gran importancia, ya que se ha perdido la capacidad de hacer las cosas correctamente, se debe aprender a usar las fuerzas efectivamente, lo que implica que alguien debe de conocer estas ciencias a modo de enseñar a usar correctamente las partes del cuerpo.

Zapata, Elizalde y Ordoñez (2020) mencionan que la mecánica corporal previene el menoscabo muscular y óseo, cuando regularmente se cumplen durante las horas de trabajo; el desarrollo científico contemporáneo reconoce la problemática ligada profundamente con las excusas verbales presentadas por varios enfermeros, cuando manifiestan la sobrecarga de pacientes en una jornada laboral, que involucra el no poder emplear los movimientos coordinados por tener actividades simultaneas y pocas horas para ejecutarlas. Se observa que los profesionales de Enfermería no se identifican con su dimensión orgánica, existe claramente el surrealismo, afianzado en conductas de salud quebrantadas en las esferas hospitalarias al momento de brindar los cuidados. Es sorprendente distinguir el poco sentido de cuidarse para sí mismo, y se somete a sujeción dudosa con interrogantes ¿Cómo pueden cuidar a otros y no se cuidan a sí mismos?

Principios básicos de la mecánica corporal.

Para Espinoza (2017 - 2018) se consideran los siguientes principios de la mecánica corporal:

- Siempre los músculos presentan ligera contracción.
- La estabilidad generalmente es mayor cuando un objeto tiene una gran base de sustentación.

—El esfuerzo para movilizar un cuerpo depende de la resistencia y de la fuerza de gravedad.

—Para conservar el equilibrio la fuerza necesaria debe ser máxima y la línea de gravedad estará más lejos del centro de la base de sustentación.

—Los cambios de posición durante la actividad evitan la fatiga.

—El choque entre un objeto y la superficie influye en la cantidad de esfuerzo para movilizarlo.

—Deslizar un objeto para levantarlo requiere menor esfuerzo.

Principales alteraciones músculo esqueléticas.

Son lesiones de los músculos, los tendones, los nervios y las articulaciones las que se ubican frecuentemente en el cuello, hombros, espalda, codos, muñecas y manos, también se les llama:

Cervicalgias.

Es un dolor que generalmente se muestra en la cara posterior o lateral del cuello. En la columna cervical hay siete vértebras que forman un suave arco de curvatura anterior y que favorece a conservar el equilibrio de la cabeza.

Dorsalgias.

Es el dolor de gran intensidad que se presenta al nivel de los omóplatos y las costillas que se presenta como resultado del esfuerzo físico, posturas inadecuadas o contracturas. Guardan estrecha relación con trabajos que exigen esfuerzos de las vértebras dorsales y absorben más tensión de la que pueda tolerar. La columna dorsal, es la parte más rígida, aunque acompañe a una caja torácica flexible, que funciona y se oxigena bien; sus principales movimientos son los

rotativos y los de inclinación lateral, el personal realiza con mucha frecuencia movimientos de rotación de la columna dorsal (Sarango, 2014).

Lumbalgias.

Es el dolor en la parte baja de la espalda, en la zona lumbar originado por problemas relacionados con las vértebras lumbares, así como con las estructuras de los tejidos blandos como los músculos, los ligamentos, los nervios y los discos inter lumbares. Dentro de los factores causales más frecuentes se encuentran: el estrés, el sobre esfuerzo físico y las malas posturas (Carrión, Deza y Vargas, 2016).

Dolor de extremidades.

Los mismos que pueden a nivel de miembros superiores, por luxación de hombro, como también se puede dar por la subluxación del hombro, como el síndrome del hombro congelado por la pérdida de la rotación axil del húmero y síndrome del túnel carpiano (Ramirez, 2017).

Además, también se pueden presentar contracturas, lumbalgias, tendinitis, etc. El síntoma sobresaliente viene a ser el dolor, que se asocia a la inflamación, pérdida de la fuerza, y dificultad e incluso la imposibilidad para realizar algunos movimientos (Anyaipoma, Cadillo y Díaz, 2016).

Factores que contribuyen al desarrollo de lesiones músculo esquelético.

Al respecto, Mora y Pincay (2017) mencionan que existen factores que contribuyen al desarrollo de estas lesiones músculo esqueléticas, dentro de ellas considera:

La repetitividad.

Este factor es considerado la principal causa de las lesiones músculo esqueléticas viene a ser el momento en que se realizan los mismos movimientos y las mismas se realizan con lapsos

cortos que pueden ser de quince a treinta segundos y cuando hay que realizar los mismos movimientos.

La postura forzada.

Son los movimientos que conservan ritmos elevados y requerimientos de fuerza efectuados de modo prolongado por las distintas segmentaciones de las extremidades superiores del cuerpo, acrecentando la probabilidad de sufrir traumas en el sistema musculoesquelético en el sector previamente mencionado.

La fuerza.

Considera el sobre esfuerzo aplicado a las múltiples actividades en el trabajo de enfermería, relacionados a requerimientos maculares que exceden la capacidad individual del personal de enfermería. Como en el traslado del paciente de una superficie a otra o también al movilizar objetos pesados.

Factores ambientales.

Considera al frío y la vibración, involucrando los contextos donde puede originar estrés por la temperatura, este tipo de factores erróneos para el organismo del profesional de Enfermería sucede cuando se expone a ambientes externos o internos cuya temperatura es igual o menor de diez grados centígrados.

Los factores Adicionales.

Considera los aspectos de carácter ambiental y físico que pueden darse sin pensar y su accionar tiene características sinérgicas a aspectos biológicos/mecánicos relacionados a los peligros de traumas músculo esqueléticos en las extremidades y principalmente de la parte superior del cuerpo, son adicionales porque no están normalmente programados en los posibles escenarios, estos se pueden presentar al momento de que utiliza alguna herramienta o equipo que

no se encuentre operativo, así como también agarrar o manipular instrumentos de manera repetida como tijera, pinza, etc.

Los factores psicosociales.

Son espacios donde existen deficiencias en la infraestructura de la esfera laboral, inadecuada distribución organizacional, escasez de recursos humanos y materiales, así como labores bajo presión.

Los factores Individuales.

Este factor depende mucho del personal, ya que relaciona los conocimientos, la experiencia, y la práctica de las diferentes actividades que realizan las enfermeras, la forma en la que ellas llegan a desarrollarse, el grado de este riesgo depende de las destrezas propias de la persona.

Mecánica corporal en Enfermería.

Los profesionales de Enfermería es el grupo laboral, que representa aproximadamente el 60% del recurso humano vinculado a las instituciones de salud, viniendo a constituirse en la columna vertebral de los servicios de salud. Presentan condiciones específicas de trabajo y con más exposición a las enfermedades y accidentes relacionados al trabajo de ello radica que se ponga en práctica los principios de mecánica corporal que rigen los movimientos y postura del cuerpo para el mantenimiento de la salud (Frontado y Rodríguez, 2015).

Según Espinoza (2017 - 2018) las dimensiones de la mecánica corporal son:

Dimensiones de la mecánica corporal.

Uso de mecánica corporal al levantar objetos.

Cuando levanta un objeto, debe evitarse doblar la cintura, se recomienda flexionar las piernas y elevar el cuerpo, manteniendo la espalda recta. Así, el levantamiento es realizado por

los músculos de las piernas y no dé la espalda. Esto va a causar menos riesgo al deslizar, empujar, girar que intentar levantar un objeto (Arone et al., 2017).

Uso de mecánica corporal al adoptar la posición de pie.

Kozier (2013) citado por Mora y Pincay (2017) mencionan que para mecánica corporal al adoptar la posición parado se deben tener las siguientes consideraciones:

Primero: Mantener los pies de forma paralela entre sí y apartados, aproximadamente 15 a 20 cm, distribuyendo el peso del cuerpo homogéneamente sin recargarse a un lado específico, para disminuir tensiones excesivas en las articulaciones.

Segundo: Flexionar un poco las rodillas, teniendo presente que no hay que movilizarlas.

Tercero: Retraer los glúteos y también los músculos del abdomen, oscilar de manera leve la pelvis hacia atrás, sacado el pecho y ubicando ambos hombros hacia atrás.

Cuarto: Conservar una postura recta del cuello, dirigiendo el mentón hacia abajo.

Uso de mecánica corporal al adoptar la posición sentada.

Para (Mora y Pincay (2017) consideran que se debe tener en cuenta:

Primero: Se deben ubicar los glúteos apoyándolos contra la base del asiento, para que facilite la alineación correcta de la columna vertebral.

Segundo: Colocar de manera correcta los pies sobre la superficie haciendo un ángulo de 90 grados con las piernas.

Tercero: Flexionar la cadera, logrando que las rodillas se ubiquen en una posición más elevada que los promontorios del isquion, para disminuir distensiones musculares.

Cuarto: flexionar un poco la columna a la altura de la zona lumbar para conservar la curva que naturalmente tienen los seres humanos y disminuir las posibles distensiones en los ligamentos del raquis.

Quinto: Considerar si el asiento tiene estructura de apoyo para los brazos, si fuere así colocar los brazos sobre ellos, para evitar distensiones de ambos hombros.

Uso de mecánica corporal al trasladar al paciente.

Para movilizar objetos por debajo del centro de gravedad se debe comenzar con la espalda y las rodillas flexionadas. Se debe utilizar los glúteos y las piernas mejor que los sacros espinales o la espalda para ejercer un impulso ascendente al levantar un peso, además se debe distribuir la carga de trabajo entre los dos brazos y ambas piernas para evitar lesiones en la espalda (Arone et al., 2017).

Uso de mecánica corporal al transporte del paciente.

El traslado consiste en la movilización, activa y pasiva, de una persona desde un lugar a otro. Puede ser un traslado extrahospitalario o intrahospitalario (de un servicio o planta a otra). La movilización pasiva es la maniobra en que la persona no colabora, ya sea por encontrarse limitada o estar incapacitada para ello (parálisis, estado de coma, personas bajo el efecto de una anestesia). Por el contrario, en la movilidad activa, el paciente colabora, en mayor o menor grado, aunque su esfuerzo es insuficiente para poder realizar la maniobra sin ayuda del personal de enfermería (Cajamarca, 2016).

Beneficios de la mecánica corporal

Una buena mecánica corporal, radica en el uso eficaz, coordinado y seguro del organismo con la finalidad de producir movimientos y conservar el equilibrio ante la actividad, ya que un movimiento apropiado promueve el funcionamiento músculo esquelético del cuerpo, reduce la energía demandada para moverse y mantener el equilibrio, disminuyendo la fatiga y el riesgo de lesión (Mestanza, 2017).

Los beneficios de una adecuada mecánica corporal son los siguientes:

- Aumento del bienestar y mejorar la comodidad.
- Prevención de riesgos y accidentes.
- Disminución de la fatiga.
- Disminuir el gasto de energía.
- Regulación de funciones orgánicas.
- Mantener una presión regulada.

Programa educativo

Para, Ramos y Ocaña (2016) los programas educativos son definidos como un conjunto de actuaciones de carácter motivacional, pedagógico, metodológico, de evaluación que se desarrollan por parte de los agentes de intervención.

También Patiño (2012) dice que los métodos educativos a utilizar buscan transformar al personal sumergido en el aprendizaje en las personas activas en la aplicación práctica de la enseñanza, a personas que en la reproducción del conocimiento busquen que otras personas que no recibieron la preparación; sobre la base del refuerzo del conocimiento y la práctica cambien de actitud, compartan y apliquen los saberes adquiridos.

El aprendizaje significativo es aquel en el que al inicio los conceptos carecen de significado para el sujeto que aprende, luego ayuda a relacionar de manera esencial la información que ya se conoce con la nueva promoviendo una nueva cultura del aprendizaje, mediante la actualización de los esquemas de conocimientos para cada acción (Patiño, 2012).

Desde la perspectiva anterior la posibilidad de aprender radica en la relación directa con la cantidad y calidad de los aprendizajes que ya se conoce y con las relaciones que se establecen entre ellos.

Se requiere de tres condiciones para que exista un aprendizaje significativo:

- Un contenido potencialmente significativo.
- El potencial significativo del sujeto
- El interés del sujeto por el aprendizaje.
- En el devenir su propio aprendizaje.
- El material al igual que el método considera que:
 - No existen grupos homogéneos.
 - Que siempre se debe motivar la participación y el aporte.
 - Se debe relacionar lo nuevo con lo que ya se conoce para mejorar la apropiación del conocimiento y que este se cimente.

4. El aprendizaje significativo no busca lo memorístico, el busca que cada ser humano crezca y mejore dentro de sus propias capacidades y significancias.

El aprendizaje significativo presenta a su vez algunas ventajas:

- Qué la información que se aprendió de modo significativo deje huellas en los conceptos inclusivos.
- Los contenidos significativos serán retenidos por un tiempo mayor.
- Los aprendizajes significativos producen cambios de carácter cualitativo en la estructura cognitiva del sujeto, esto último mejora la actitud en el uso y aplicación del conocimiento.

Bases teóricas

Teoría de Enfermería

La presente investigación guarda relación con la Teoría del Autocuidado de la Dra. Dorotea Orem, quien sustenta que la salud se vincula con la estructura y función normal, porque cualquier desvío de la forma o de la función se relaciona con la ausencia de salud en el sentido

de unidad o integralidad. Alude que las personas pueden tener requisitos de autocuidado o necesidades asociados al desarrollo o también a la desviación de la salud, y que todas las personas tienen las situaciones universales del autocuidado. Es muy importante promover el autocuidado, recalcando que el proveedor de salud en este caso el profesional de Enfermería debe estar en óptimas condiciones para que pueda ofrecer una buena atención a los usuarios, a través de la educación y el apoyo, donde el propósito es promocionar la salud y prevenir las enfermedades, cuando el individuo es capaz de desempeñar acciones y puede o debe aprender a producir actividades de autocuidado (Raile y Marriner, 2010).

Capítulo III

Metodología

Descripción del lugar de ejecución

Esta investigación se realizará en un hospital pediátrico de Lima Perú, es una institución pública de alto nivel de complejidad médica, considerada como la primera institución pediátrica de referencia; pertenece al sistema de salud del MINSA. Cuenta con una diversidad de especialidades, como son las siguientes: Cardiología, Dermatología, Endocrinología, Gastroenterología, Hematología Clínica, Infectología, Medicina Pediátrica, Medicina Física, Nefrología, Neonatología, Neumología, Neurología, Traumatología, Emergencias, Cirugía de Cabeza y Cuello, Cirugía Pediátrica, Cirugía Plástica, Cirugía de Tórax y Cardiovascular, Ginecología, Neurocirugía, Oftalmología, Otorrinolaringología, Quemados, Urología, Servicio de Cirugía Experimental, Genética y errores innatos del metabolismo, el grupo etario comprende: de 0 a 18 años de edad,

Población y muestra

Población.

El universo serán todas las enfermeras que laboran en la UCI pediátrica, que hacen un total de 56 profesionales.

Muestra.

El muestreo será no probabilístico por conveniencia, ya que la muestra es pequeña, se usarán los criterios de inclusión y exclusión para elegir la muestra que en forma total cuenta con 35 profesionales de Enfermería.

Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión.

- Licenciadas en enfermería con o sin especialidad
- Personal de enfermería de sexo femenino y masculino
- Personal asistencial, nombrado y contratado con más de 1 año de permanencia, en el servicio de UCI.

Criterios de exclusión.

- Personal de Salud, Enfermería, pasantía, rotación por especialidad
- Personal técnico y médico.

Tipo y diseño de investigación

El estudio es, tipo pre experimental de un solo grupo, se evaluará en dos momentos antes y después de desarrollar el programa, enfoque cuantitativo, diseño experimental, ya que se manipulará la variable dependiente y analizarla las consecuencias de la manipulación con enfoque cuantitativo, pues se recolectan los datos para probar las hipótesis basándose en el análisis estadístico, y de corte longitudinal (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Formulación de hipótesis

Hipótesis general

Ha: El programa “Conserving nurses health” es efectivo en la aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería de servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020.

Ho: Ha: El programa “Conserving nurses health” no es efectivo en la aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020.

Hipótesis específicas

Ha: El programa “*Conserving nurses health*” es efectivo en la aplicación sobre técnicas corporales, al levantar objetos, en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ho: El programa “*Conserving nurses health*” no es efectivo en la aplicación sobre técnicas corporales, al levantar objetos, en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ha: El programa “*Conserving nurses health*” es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal, al adoptar la posición de pie, en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ho: El programa “*Conserving nurses health*” no es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal, al adoptar la posición de pie, en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ha: El programa “*Conserving nurses health*” es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al adoptar la posición sentado en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ho: El programa “*Conserving nurses health*” no es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al adoptar la posición sentado en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ha: El programa “*Conserving nurses health*” es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al trasladar pacientes en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ho: El programa “Conserving nurses health” no es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al trasladar pacientes en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ha: El programa “Conserving nurses health” es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al transportar pacientes en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Ho: El programa “Conserving nurses health” no es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al transportar pacientes en el personal de enfermería del servicio de UCI de un hospital pediátrico.

Identificación de variables

Variable independiente: programa educativo

Variable dependiente: aplicación de la mecánica corporal

Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición
Prácticas de la mecánica corporal.	Acciones que realiza el profesional de Enfermería en sus actividades laborales para mantener el funcionamiento correcto y armónico de su aparato músculo esquelético (Frontado y Rodríguez, 2015)	Son las actividades de mecánica corporal correctas que va a realizar el profesional de Enfermería después del programa educativo. >8 puntos aplica < 8 puntos no aplican	Usa MC al levantar objetos	Posición Alineación Base de sustentación	Ordinal
			Usa MC al adoptar la posición de pie	Posición Alineación Base de sustentación	
			Usa MC al adoptar la posición sentada	Posición Alineación Base de sustentación	
			Usa MC al trasladar paciente	Posición Alineación Base de sustentación	
			Usa MC al transportar al paciente	Posición Alineación Base de sustentación	
Programa “ <i>Conserving nurses health</i> ”	Es un conjunto de estrategias de enseñanza y aprendizaje seleccionado y organizado para facilitar el aprendizaje de los participantes (Pérez y la Cruz, 2014)	El programa educativo “ <i>Conserving nurses health</i> ” se realizó con el fin de mejorar las prácticas de una manera positiva. Se realizó 10 sesiones educativas teóricas y prácticas sobre el correcto uso de la mecánica corporal.	Módulo I	Sistema músculo esquelético Taller 1 Ergonomía Mecánica corporal Biomédica La gravedad en el equilibrio Principios básicos Taller 2	
			Módulo II	Fisiología y anatomía del movimiento Principios básicos del movimiento Taller 3: Morfo fisiología músculo esquelético Manejo del paciente Taller 4:	

Técnica e instrumentos de recolección de datos

La presente investigación se realizará con la técnica de la observación, el instrumento será una lista de chequeo con respuestas dicotómicas con el fin de facilitar el análisis estadístico posterior.

El instrumento fue creado por Frontado y Rodríguez (2015) en su investigación titulada: Uso de la Mecánica Corporal de las Enfermeras del servicio de Emergencia. Se le dio el siguiente puntaje dependiendo de la respuesta:

Si = 2 puntos

No = 1 punto

Cuestionario.

Se realizó la validez del instrumento a través de juicio de cinco expertos, tres enfermeras con grado de maestría y dos con grado de especialistas en Cuidados Intensivos Pediátricos, a través de la V de Aiken, dándose un resultado de 1, demostrándose que el instrumento es válido.

Para la confiabilidad se realizó a través de la prueba piloto a 15 licenciadas de Enfermería que trabajan en un hospital pediátrico, se utilizó la prueba de Kuder Richardson KR20, dando un resultado de 0,783, el instrumento es confiable.

Proceso de recolección de datos

Para recolectar los datos se presentará una solicitud a la dirección del hospital pidiendo permiso para realizar la investigación. Se buscará un lugar para las reuniones de capacitación del programa educativo. Se explicará a en qué consiste el proyecto y se les solicitará que firmen el consentimiento informado, antes de iniciar el programa educativo se tomará una pre prueba, luego se realizará el programa, después se tomará la post prueba.

Procesamiento y análisis de datos

Se realizará un vaciado de datos al sistema y se procesaran por medio del programa SPSS/ V.22, la prueba de hipótesis se realizará con la prueba de t de Student. Los resultados se presentarán en tablas de muestras comparadas.

Consideraciones éticas

En la presente investigación se protegerá y cumplirá al máximo los siguientes principios éticos:

Principio de autonomía, esto significa que la población motivo de estudio expresara su deseo de participación sin restricciones, la persona decidirá si participa en la investigación, se le brindara la información y el consentimiento informado, además se aclarara que la participación es voluntaria. De la misma manera puede retirarse en el momento que desee del estudio.

Principio de justicia, los participantes serán sometidos a un trato equitativo, respetando su privacidad, la reserva de su identidad y el compromiso que los resultados que se obtengan de la investigación serán guardados.

Principio de beneficencia, lo cual implica que nuestros participantes deben recibir de nuestra parte un trato magnificante, ya que la naturaleza de nuestro trabajo no va causar daño de ninguna consideración.

Principios de no maleficencia, se respetará la integridad física y psicológica, durante la realización de la actividad, fomentando la sociabilización por medio del programa educativo.

Capítulo IV

Administración del proyecto de investigación

Cronograma de ejecución

Fecha Actividad	Diciembre 2019		Enero 2020		Febrero 2020		Marzo 2020			
Búsqueda de información	X	X								
Elaboración del proyecto			X	X						
Designación de asesor				X	X					
Ajustes del proyecto con el asesor					X	X				
Dictaminación del proyecto						X	X			
Levantamiento de observaciones de dictaminadores							X	X		
Expedito									X	X
Sustentación de proyecto										X

Presupuesto

Detalle	Costo Unitario	Cantidad	Costo
Recursos humanos			
Asesor	550.00	1	550.00
Asesor estadístico	200.00	1	200.00
Asistentes	200.00	4	800.00
Dictaminadores	400.00	1	400.00
Sustentación	300.00	1	300.00
Recursos materiales			
Alquiler de laptop	500.00	1	500.00
Alquiler de un aula (salón)	200.00	1	200.00
Fotocopias de trípticos	0.10	500	50.00
Impresiones y empastado	60.00	5	300.00
Lapiceros	1.00	20	20.00
Papel	20.00	1	20.00
Plumones	5.00	5	25.00
CD	4.00	6	24.00
Pasajes	10.00	10	100.00
			3,389.00

Bibliografía

- Anyaipoma Tito, Y. Y., Cadillo Medina, J. J., & Díaz Viviano, L. M. (2016). *Riesgo ergonómico del profesional de Enfermería en el área de Centro Quirúrgico en el Hospital Nacional Cayetano Heredia*. Tesis, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Lima.
- Arone Hernández, L., Becerra Cano, G., Jorge Gavidia, C., & Zamalloa Moreano, S. (2017). *Conocimientos y aplicación de la mecánica corporal de la enfermera en centro quirúrgico de un hospital de Lima*. Tesis, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima.
- Briseño, C., Herrera, R., Enders, J. E., & Fernandez, A. R. (s.f.).
file:///C:/Users/mcondor/Downloads/6781-Texto%20del%20art%C3%ADculo-19393-1-10-20140313.pdf. Recuperado el marzo de 2020
- Cadena Bonilla, D. A. (16 de Abril de 2018). *Neumonía asociada a Ventilación Mecánica*.
Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16035/1/T-UCE-0020-CDI-0105-TF.pdf>: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16035/1/T-UCE-0020-CDI-0105-TF.pdf>
- Cajamarca Gómez, D. N. (2016). *Aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería en el área de emergencia de un hospital de la ciudad de Guayaquil” de mayo a septiembre del 2016*. Tesis, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
- Carrión Melgar, E., Deza Velarde, Y., & Vargas Curi, J. (2016). *Factores que influyen en la presencia de alteraciones músculo esqueléticas en las enfermeras en la Unidad de Cuidados Intensivos de la Clínica San Gabriel*. Tesis, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima. Obtenido de
<http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/548/Factores+que+influyen+en+la+>

presencia+de+alteraciones+musculo+esquel%C3%A9ticas+en+las+enfermeras+en+la+U
 nidad+de+Cuidados+Intensivos+de+la+Cl%C3%ADnica+San+Gabriel.+2015-
 2016.pdf?sequence=1

Espinoza Quesada, R. (2017 - 2018). *lesiones musculoesqueleticas encontradas en el personal profesional de Enfermería en el Hospital de especialidades Jose Carrasco Arteaga y su relacion con la mecanica corporal. cuenca septiembre 2017 - 2018*. Tesis, Universidad católica de Cuenca, Cuenca, Ecuador. Recuperado el 29 de mayo de 2020, de <http://dspace.ucacue.edu.ec/handle/reducacue/8160>

Frontado Quiroz, K. R., & Rodríguez Gutiérrez, M. M. (2015). *Uso de la mecánica corporal en enfermeras del servicio de emergencia del Hospital Belén de Trujillo*. Tesis, Universidad Privada Antenor Orrego, La Libertad, Trujillo.

Gavilanes Gordon, A. E. (abril de 2017). *Riesgos Ergonómicos relacionados a la mecánica corporal en el personal de enfermería que labora en el Hospital San Luis de Otavalo*. 2016. Tesis, Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Otavalo. Recuperado el 26 de mayo de 2020, de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6554>

Gavilanes Gordon, A. E. (abril de 2017). Riesgos Ergonómicos relacionados a la mecánica corporal en el personal de enfermería que labora en el Hospital San Luis de Otavalo. 2016. *Repositorio Digital*. Recuperado el 26 de mayo de 2020, de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6554>

Gómez Reyes, F. E. (2018). *Aplicación de la mecánica corporal y productividad en el personal de salud del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas Lima, 2017*. Tesis, Universidad César Vallejo, Lima, Lima.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a ed.). Mexico: Mc Graw Hill.

INSN. (2016). *Análisis Situacional de los Servicios de Salud del INSN*. LIMA: INSN.

Mauricio Ruiz C, C. O. (2009). PREVENCIÓN DE LA NEUMONÍA ASOCIADA A LA VENTILACIÓN MECÁNICA (NAVM). *Revista Chilena De Medicina Intensiva.*, 224,225,226,227,228,229,230.

Mestanza Arica, E. M. (2017). *Nivel de conocimiento y aplicabilidad de mecánica corporal de las enfermeras que laboran en emergencia del Hospital Regional Lambayeque*. Tesis, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Lambayeque, Chiclayo.

Molina Paz , D. N. (Enero de 2016). Conocimientos, actitudes y prácticas del personal de enfermería del área de hospitalización dos en la prevención de los riesgos músculo esqueléticos Hospital Central Managua. Octubre 2015. Recuperado el junio de 2020, de <https://repositorio.unan.edu.ni/7810/>

Molina Paz, D. N. (Enero de 2016). *Conocimientos, actitudes y prácticas del personal de enfermería del área de hospitalización dos en la prevención de los riesgos músculo esqueléticos Hospital Central Managua*. Octubre 2015. Managua. Recuperado el junio de 2020, de <https://repositorio.unan.edu.ni/7810/>

Mora Vargas, J. D., & Pincay Chévez, M. R. (2017). *Aplicación de la mecánica corporal en el personal de enfermería durante la atención a pacientes ingresados en traumatología del área de emergencia de un Hospital de la ciudad de Guayaquil*. Tesis, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

OIT, & OMS. (2020). <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr18/es/>. Obtenido de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr18/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). <https://www.who.int/es/>. Recuperado el 20 de 02 de 2020, de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social>.

Organización Panamericana de la Salud. (22 de abril de 2010). <https://www.paho.org/es>. Recuperado el 10 de junio de 2020, de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1527:workers-health-resources&Itemid=1349&lang=es

Patiño Villalva, G. (2012). *Intervención educativa de meccánica corporal , dirigida al personal de enfermería Hospital José Carrasco Arteaga*. Tesis, Universidad de Cuenca, Ecuador , Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3916/1/MAIS37.pdf>

Quispe Cueva, M. E. (2019). *Estilos de afrontamiento y consecuencias de los riesgos ergonómicos*. UCI - UCIM Hospital Nacional Carlos Aberto Seguíñ Escobedo. Tesis, Universidad Nacional de San Agustón de Arequipa, Arequipa.

Raile Alligood, M., & Marriner Tomey, A. (2010). *Modelos y teorías de Enfermería* (7a ed.). España: ELSEVIER.

Ramirez Palacios, M. L. (2017). *Plan estratégico evaluativo para la aplicación de la mecánica corporal y su relación con los problemas de salud del personal de enfermería que labora en el servicio de Cuidados Intensivos del Hospital General Puyo*. Tesis, Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Ecuador. Recuperado el junio de 2020, de <http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/6038>

- Ramirez Palacios, M. L. (2017). Plan estratégico evaluativo para la aplicación de la mecánica corporal y su relación con los problemas de salud del personal de enfermería que labora en el servicio de Cuidados Intensivos del Hospital General Puyo. Recuperado en junio de 2020, de <http://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/6038>
- Ramos Infantes, M. A., & Ocaña Rivera, T. I. (2016). *Efectividad del programa “Mi postura, mi salud” en los conocimientos prácticas para la prevención de trastornos músculo esqueléticos basado en la ergonomía participativa en una empresa textil de Lima Este, 2016*. Tesis, Universidad Peruana unión, Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/403/Magaly_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Reyes Miguel, W. C., & Tipantuña Malte, P. R. (2016). *Relación entre conocimientos, actitudes y prácticas en la prevención de riesgos ergonómicos de los profesionales de Enfermería de la Clínica Good Hope, Lima2016*. Tesis, Universidad Peruana Unión, Lima.
- Salud, O. M., & O.M.S. (10 de diciembre de 2017). <https://www.who.int/mediacentre/news/statements/fundamental-human-right/es/>. Recuperado el 6 de marzo de 2020, de <https://www.who.int/mediacentre/news/statements/fundamental-human-right/es/>
- Sarango Sarango, M. C. (2014). *Aplicación de la mecánica corporal en el personal de enfermería que labora en el área de terapia intensiva del Hospital Provincial General Docente Riobamba*. Tesis, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/313/1/UNACH-EC-ENFER-2014-0013.pdf>
- Weiner, C., Alperovich Najenson, D., & Ribak, J. (june de 2015). Prevention of Nurses’ Work-Related Musculoskeletal Disorders Resulting From Repositioning Patients in Bed:

Comprehensive Narrative Review. *Workplace Health & Safety*. Recuperado el abril de 2020, de <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2165079915580037>

Weiner, C., Alperovitch - Najenson, D., Kalichman, L., & Ribak, J. (2015). Prevention of Nurses' Work-Related Musculoskeletal Disorders Resulting From Repositioning Patients in Bed: Comprehensive Narrative Review. *National Library of Medicine*. Recuperado el junio de 2020, de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26108401/>

Williams Mass, M. d. (2019). *Promoviedo condiciones laborales seguras en el personal de enfermería. Servicio de Cuidados Críticos del Adulto Hospital Enrique Guzmán Barrón Nuevo Chimbote*. Tesis, Universidad Católica Los Angeles de Chimbote, Ancash, Chimbote.

Zapata Cabrera, A. R., Elizalde Ordoñez, H., & Ordoñez Sigcho, M. I. (03 de abril de 2020). Riesgo Ergonómico en profesionales de Enfermería, por aplicación inadecuada de Mecánica Corporal. *Revista Médica y de Enfermería*, 3(2).

Apéndice

Apéndice A: Instrumentos de recolección de datos

Guía de observación, evaluación sobre el uso de la mecánica corporal para el personal de enfermería.

ÍTEMES	CORRECTO	INCORRECTO
USA LA MECÁNICA CORPORAL AL LEVANTAR OBJETOS		
1. Posición: adopta la posición encorvada en forma directa frente al objeto, a fin de reducir al mínimo la flexión dorsal y evita que la columna vertebral gire al levantarlo.		
2. Alineación corporal: mantiene derecha la espalda para conservar un centro de gravedad fijo, extendiendo las rodillas con ayuda de los músculos de pierna y cadera.		
3. Base de sustentación: separa los pies más o menos 25 a 30 cm., y adelanta un poco uno de ellos para ensanchar la base de sostén.		
USA LA MECÁNICA CORPORAL AL ADOPTAR LA POSICIÓN DE PIE		
4. Posición: mantiene erecto el cuello y la barbilla dirigida algo hacia abajo (manteniendo la forma de posición militar).		
5. Alineación corporal: conserva el dorso recto.		
6. Base de sustentación: mantiene los pies paralelos entre sí y separados unos 15 a 20 centímetros, distribuyendo el peso por igual a ambos miembros inferiores.		
USA LA MECÁNICA CORPORAL AL ADOPTAR LA POSICIÓN SENTADO		
7. Posición: mantiene erecta la mitad superior del cuerpo sin doblarse por la cintura.		
8. Alineación corporal: mantiene la espalda erguida y alineada, repartiendo el peso entre las dos tuberosidades isquiáticas		
9. Base de sustentación: planta bien los pies sobre el suelo formando un ángulo de 90° con las piernas.		
USA LA MECÁNICA CORPORAL AL TRASLADAR PACIENTE		
10. Posición: postura erguida flexionando las rodillas.		
11. Alineación corporal: conserva el dorso recto y equilibrado.		
12. Base de sustentación: separa ambos pies uno delante del otro equilibrando el peso del cuerpo.		

USA LA MECÁNICA CORPORAL AL TRANSPORTE DE PACIENTE		
13. Posición: apoya las manos sobre el objeto y flexiona los codos, inclinándose sobre él, trasladando el peso del miembro inferior colocando atrás al que está adelante y aplicar presión continua y suave		
14. Alineación corporal: comienza desde la posición de pie correctamente. Adelanta una pierna hasta una distancia cómoda, inclinando la pelvis un poco adelante y abajo.		
15. Base de sustentación: se coloca cerca del objeto, colocando un pie ligeramente adelantado como para caminar.		
PUNTAJE		

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el manejo de habilidades sociales, el mismo será aplicado a varios grupos de alumnos de 4° y 5° de secundaria de colegios particulares y estatales del cono este de la ciudad de Lima Metropolitana, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Evaluación sobre el uso de la mecánica corporal**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

Juez N°: _____

Fecha actual: _____

Nombres y Apellidos del Juez: _____

Institución donde labora: _____

Años de experiencia profesional o científica: _____

MINISTERIO DE SALUD
Hospital de Emergencias Pediátricas
Isabel González
C.E.P. 22745
Especialista en Pediatría
Firma del Juez.

INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO (JUICIO DE EXPERTOS)

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el manejo de habilidades sociales, el mismo será aplicado a varios grupos de alumnos de 4° y 5° de secundaria de colegios particulares y estatales del cono norte de la ciudad de Lima Metropolitana, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Evaluación sobre el uso de la mecánica corporal**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

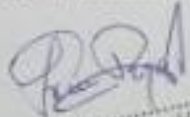
Juez N°: _____

Fecha actual: 25-07-2020

Nombres y Apellidos del Juez: IRMA ROJAS HIDALGO

Institución donde labora: INSTITUTO NACIONAL DE SALUD DEL NIÑO

Años de experiencia profesional o científica: 10 años


Ex. Exp. Irma Rojas Hidalgo
CEP 20000

Firma del Juez.

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIAR EL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DECLARADO POR EL JUZ**

1) ¿Está de acuerdo con los datos técnicos, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?
SI (X) NO ()

Observaciones: _____
Sugerencias: _____

2) ¿A su parecer, el orden de los programas es el adecuado?
SI (X) NO ()

Observaciones: _____
Sugerencias: _____

3) ¿Existen deficiencias para realizar los programas del INSTRUMENTO?
SI () NO (X)

Observaciones: _____
Sugerencias: _____

4) ¿Existen problemas de falta de relación en los temas o materias del INSTRUMENTO?
SI () NO (X)

Observaciones: _____
Sugerencias: _____

5) ¿Los temas o materias del instrumento tienen correspondencia con la documentación al que pretenden ser afines?
SI (X) NO ()

6) ¿Las respuestas de respuesta están correctamente grabadas y puntuadas para cada tema o materia del INSTRUMENTO?
SI (X) NO ()

Observaciones: _____
Sugerencias: _____

Fecha: 25-02-2020
Validó por: _____

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el manejo de habilidades sociales, el mismo será aplicado a varios grupos de alumnos de 4° y 5° de secundaria de colegios particulares y estatales del cono este de la ciudad de Lima Metropolitana, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Evaluación sobre el uso de la mecánica corporal**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

Juez N°: _____

Fecha actual: 27.07.2020

Nombres y Apellidos del Juez: Janet Isela Coripuna Sayco

Institución donde labora: Instituto Nacional de Salud del Niño - Breña

Años de experiencia profesional o científica: 22 años

Mg. Janet Coripuna Sayco
CEP 22271 REE. 1496
PM 981
Firma del Juez.

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el manejo de habilidades sociales, el mismo será aplicado a varios grupos de alumnos de 4° y 5° de secundaria de colegios particulares y estatales del cono este de la ciudad de Lima Metropolitana, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Evaluación sobre el uso de la mecánica corporal**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.


Juez N°: _____

Fecha actual: 22 de Julio del 2020 _____

Nombres y Apellidos del Juez: Mg. Orfelina Mariñas Acevedo

Institución donde labora: INSN-BREÑA

Años de experiencia profesional o científica: 22 Años de experiencia en UCI



Mg. Orfelina Mariñas Acevedo
CEP: 27968 – REE: 3275

DNI:09568844

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

1

0

Observaciones: _____

Sugerencias: _____

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI (X)

NO ()

Observaciones: _____

Sugerencias: _____

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

1→0

0→1

Observaciones: _____

Sugerencias: _____

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO (X)

Observaciones: _____

Sugerencias: _____

Sugerencias: _____

5) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI (X)

NO ()

6) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI (X)

NO ()

Observaciones: _____

Observaciones: _____

Sugerencias: _____

Fecha: 22 de Julio 2020



 Mg. Orfelina Marías Acevedo
 CEP: 27968 – REE: 3275

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

El presente instrumento tiene como finalidad evaluar el manejo de habilidades sociales, el mismo será aplicado a varios grupos de alumnos de 4º y 5º de secundaria de colegios particulares y estatales del cono este de la ciudad de Lima Metropolitana, quienes constituyen la muestra en estudio de la validación del test titulado: **Evaluación sobre el uso de la mecánica corporal**, el cual será posteriormente utilizado como instrumento de investigación.

Instrucciones

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **relevancia o congruencia con el contenido, claridad en la redacción, adecuación contextual y dominio del contenido**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrece un espacio para las observaciones hubiera.

Juez N°: _____

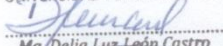
Fecha actual: 23 de julio de 2020

Nombres y Apellidos del Juez: Mg. Delia Luz León Castro

Institución donde labora: Universidad Peruana Unión

Años de experiencia profesional o científica: 28 años

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN


Mg. Delia Luz León Castro
CEP. 23223

Firma del Juez.

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación y estructura del INSTRUMENTO?

SI

NO ()

1

0

Observaciones _____

Sugerencias: _____

2) ¿A su parecer, el orden de las preguntas es el adecuado?

SI

NO ()

Observaciones _____

Sugerencias: _____

3) Existe dificultad para entender las preguntas del INSTRUMENTO?

SI ()

NO

1→0

0→1

Observaciones _____

Sugerencias: _____

4) Existen palabras difíciles de entender en los ítems o reactivos del INSTRUMENTO?

SI ()

NO

Observaciones _____

Sugerencias: _____

Sugerencias: _____

5) Los ítems o reactivos del instrumento tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI

NO ()

6) Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del INSTRUMENTO?

SI

NO ()

Observaciones _____

Sugerencias: _____

Fecha: 23 de julio de 2020

Valido por: Mg. Delia Luz León Castro

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
Delia Luz León Castro
Mg. Delia Luz León Castro
CEP: 23223

Apéndice C: Confiabilidad de los instrumentos

Fiabilidad

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	válido	15	100.0
	excluido	0	.0
	total	15	100,0

Estadísticas de fiabilidad

KR20	N de elementos
0,783	15

Matriz de datos

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
9	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2
14	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Apéndice D: Consentimiento informado

Consentimiento Informado para el grupo de intervención

Licenciada (o)

Le comunicamos que el personal de enfermería que trabajan en la UCI del hospital pediátrico, han sido escogidas/os para ser parte de una investigación pre experimental que tiene

como finalidad, determinar el conocimiento, prácticas del uso de mecánica corporal en la atención del paciente.

Para ser parte de esta investigación solo deberá contestar una serie de preguntas de elección múltiple que contiene el formulario, el mismo que será respondido de forma personal.

Le indicamos que su aporte es muy importante e inestimable, puesto que posibilitará dar una continuidad al estudio anterior sobre morbilidad del personal de enfermería. Luego de este estudio se espera conjuntamente con la Dirección General, Dirección Técnica de Investigación y Docencia y Coordinación de Proyectos desarrollar una propuesta que motivará realizar un programa sobre “Aplicación de la Mecánica corporal, por parte del personal de enfermería en el cuidado de los pacientes”.

Le comentamos que si usted accede a ser parte de esta investigación no tendrá que aportar con ninguna cantidad de dinero. Antes bien, tendrá la satisfacción de ayudar a desarrollar acciones que promuevan la protección del personal de enfermería, así como también, evitar los factores causales de morbilidad músculo esquelético en el personal de enfermería que trabaja en el hospital.

Si asiste sin faltar le indicamos que por su colaboración se le devolverá las horas de asistencia en el mismo mes porque se considerará esas como horas de trabajo, pero se le anticipa que si usted ha faltado deberá de devolver la misma cantidad de horas que le fueron concedidas como libres en el horario de trabajo.

Si usted desea ser parte de la investigación, le solicitamos que por favor coloque su firma sobre su nombre y el número de cédula de identidad con esferográfico azul sobre las líneas impresas.

Sr/a, Lcda. /o _____

C.E.P.: _____

Apéndice E: Matriz de consistencia

Efectividad del programa “Conserving nurses health” en las prácticas de la mecánica corporal en el personal de enfermería del servicio de UCI de un Hospital Pediátrico de Lima, 2020.

Problemas Problema general	Objetivos Objetivo general	Variables Variable dependiente	Hipótesis Hipótesis general	Metodología
¿Cuál es la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería de servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020?	Determinar la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería de servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020.	Aplicación de la mecánica corporal	Ha: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” es efectivo en la aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería de servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020. Ho: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” no es efectivo en la aplicación de la mecánica corporal del personal de enfermería de servicio de UCI de un hospital pediátrico, Lima 2020.	Enfoque: Cuantitativo Diseño: Experimental Tipo: Pre experimental Corte: Longitudinal
Problemas específicos ¿Cuál es la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación de las técnicas corporales, al levantar objetos, en el personal de enfermería del servicio de UCI? ¿Cuál es la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación de la mecánica corporal al adoptar la posición de pie en el personal	Objetivos específicos Determinar la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación sobre técnicas corporales, al levantar objetos, en el personal de enfermería del servicio de UCI. Determinar la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación sobre la mecánica corporal al adoptar la posición de pie en el personal	Variable independiente Programa educativo “ <i>Conserving nurses health</i> ”	Hipótesis específicas Ha: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” es efectivo en la aplicación sobre técnicas corporales, al levantar objetos, en el personal de enfermería del servicio de UCI Ho: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” no es efectivo en la aplicación sobre técnicas corporales al levantar objetos en el personal de enfermería del servicio de UCI.	Población: 56 enfermeras Muestra: 35 enfermeras

de enfermería del servicio de UCI?	de enfermería del servicio de UCI.	Ha: El programa
¿Cuál es la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación de la mecánica corporal al adoptar la posición sentado en el personal de enfermería del servicio de UCI?	Determinar la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación sobre la mecánica corporal al adoptar la posición sentado en el personal de enfermería del servicio de UCI.	“ <i>Conserving nurses health</i> ” es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al adoptar la posición de pie en el personal de enfermería del servicio de UCI.
¿Cuál es la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación de la mecánica corporal al trasladar paciente en el personal de enfermería del servicio de UCI?	Determinar la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación sobre la mecánica corporal, al trasladar pacientes, en el personal de enfermería del servicio de UCI.	Ho: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” no es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal, al adoptar la posición de pie, en el personal de enfermería del servicio de UCI.
¿Cuál es la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación de la mecánica corporal al transporte de paciente en el personal de enfermería del servicio de UCI?	Determinar la efectividad del programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” en la aplicación sobre la mecánica corporal, al transporte de pacientes, en el personal de enfermería del servicio de UCI.	Ha: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al adoptar la posición sentado en el personal de enfermería del servicio de UCI.
		Ho: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” no es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal, al adoptar la posición sentado, en el personal de enfermería del servicio de UCI.
		Ha: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al trasladar paciente en el personal de enfermería del servicio de UCI.
		Ho: El programa “ <i>Conserving nurses health</i> ” no es efectivo en la

aplicación sobre la mecánica corporal al trasladar pacientes, en el personal de enfermería del servicio de UCI.

Ha: El programa “*Conserving nurses health*” es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal al transporte de pacientes en el personal de enfermería del servicio de UCI.

Ho: El programa “*Conserving nurses health*” no es efectivo en la aplicación sobre la mecánica corporal, al transporte de pacientes en el personal de enfermería del servicio de UCI.

Apéndice F: Intervención educativa

Programa educativo

La intervención educativa se desarrollará con el nombre de curso taller sobre "*Conserving nurses health* ", el mismo que tendrá una duración de 75 horas académicas y será aplicada en un total de 5 semanas para potenciar la validez interna y externa; además, de optimizar el adecuado manejo de los grupos y el aprendizaje se apoyará y facilitará con el método constructivista; se trabajará el lunes y miércoles con un grupo de 35 profesionales de Enfermería cada semana.

La temática se dará con una duración de 45 minutos por sesión.

1. La primera semana se brindará educación sobre sistema músculo esquelético, su estructura y funcionalidad. Ejercicios de calentamiento y otros prácticos para estabilización de columna. En esta semana, además, se realizará trabajo con grupos.

2. La segunda semana: mecánica corporal, alineación corporal y biomecánica de la marcha como fundamento esencial de una disminución de los riesgos físicos y bienestar.

En esta semana se pedirá a las participantes que presenten una foto, como evidencia, que demuestre un error que comete el personal al aplicar inadecuadamente la mecánica corporal. Se observará que los asistentes tengan conocimiento del tema de mecánica corporal, pero no de ergonomía. El conocimiento es solo teórico, mas no práctico: esto se podrá comprobar en la aplicación.

También, se desarrollará la práctica del conocimiento recibido, aunque mejor con la colaboración para cumplir con este propósito.

3. La tercera semana: principios básicos del equilibrio aplicados en el manejo del paciente. Acción de la gravedad en el equilibrio y la fuerza mecánica del movimiento. Ejercicios de calentamiento, respiración y otros prácticos sobre equilibrio y movimiento corporal.

Esta semana será de evaluación de conocimientos y prácticas adquiridas, se mantendrá la interactividad y se notará incremento del interés y aporte en los ejercicios.

4. La cuarta semana: fisiología y anatomía del movimiento corporal. La relajación, principios básicos del movimiento aplicados en el manejo del paciente. Ejercicios de calentamiento, respiración y otros ejercicios prácticos sobre movimiento corporal.

Será la semana del socio-drama, todos los participantes deberán de dramatizar el uso de principio del movimiento corporal coordinado; no solo en el hospital, sino también en su casa; como es cuando se utiliza equivocadamente el principio y como se facilita el movimiento; cuando su aplicación es correcta: será un momento de diversión y aprendizaje.

5. La quinta semana: morfo-fisiología e importancia de la relación músculo – tendón – articulación en el movimiento corporal. Técnica correcta de manejo del paciente encamado, ejercicios de calentamiento, ejercicios para fortalecer y mejorar la movilidad y arco de movilidad articular.

La facilitadora resumirá los resultados así: "Lo importante es que las personas al término del curso manifiesten que se han concienciado sobre lo valioso de la utilización de la mecánica corporal; por lo que, realizarán con más eficiencia su trabajo y evitarán realizar sobreesfuerzos con su columna, aunque el personal admita que en ocasiones aún conscientes de su error siguen utilizando mal su mecánica corporal; pero a la vez indican que, siempre prefieren volver a empezar y aplicarla correctamente".

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



Una Institución Adventista

Programa educativo

“Conserving nurses health”

Dirigido al personal de Enfermería

Autora

Edith Margot Fernández Anyaipoma

Lima 7 de abril del 2020

Introducción

El proceso del conocimiento es un *continuum* que se mantiene durante todas las etapas de la vida, por lo que la persona adquiere en cada una de sus etapas nuevos conocimientos los mismos que le ayudan a desarrollar nuevas destrezas y habilidades en su trabajo.

El conocimiento abre las puertas de la seguridad en el manejo adecuado y de calidad de los pacientes; esta es la razón por la que la organización ha considerado de prioritaria necesidad el desarrollar un programa de actualización de conocimientos que promueva en el personal de enfermería el mejorar la atención brindada.

El personal de enfermería brinda atención de salud las 24 horas del día y los 365 días del año, esto demanda diariamente de esfuerzo físico que posteriormente repercutirá en su bienestar o dificultad física.

Justificación

Se desarrolla el programa educativo titulado “Conserving nurses health” con el propósito de mejorar la calidad de vida del personal de enfermería de un Hospital pediátrico. Brindada sobre la base de un principio de manejo de Mecánica Corporal científico – técnico que posibilite el autocuidado, se desarrollará este curso para mejorar el manejo de los pacientes conjuntamente con el cuidado del bienestar físico del personal que lo brinda.

Objetivo General:

Orientar la atención del manejo físico del paciente, considerando el bienestar físico del personal de enfermería que labora en el Instituto Nacional de Salud Pediátrico, él mismo que brinda el cuidado propendiendo en ese personal, mediante el uso adecuado de la mecánica corporal una mejora en la calidad de atención de los pacientes y la disminución de los riesgos fisiológicos en el personal de enfermeras.

Objetivos Específicos:

1. Actualizar sobre la temática de mecánica corporal y, su aplicación práctica en el cuidado brindado a los pacientes atendidos en el área de Cuidados Intensivos Pediátricos de dicha institución mencionada.

2. Realizar una orientación práctica sobre los movimientos corporales básicos que ayuden en la aplicación adecuada de los diferentes principios básicos de la mecánica corporal empleada en la atención de los pacientes.

3. Evaluar los conocimientos teóricos – prácticos sobre los principios y técnicas aprendidas, relacionado a la mecánica corporal en el desarrollo de los cuidados de enfermería realizados en la cotidianidad laboral.

Recursos Humanos:

- Dirección General del hospital
- Jefatura de Enfermería
- Lic. enfermera especialista
- Personal de enfermería del servicio de UCI

Metodología:

- Charlas educativas
- Discusión de Grupo
- Trabajos en Grupo
- Talleres de aplicación práctica del conocimiento

Instrumentos:

- Afiches, trípticos y otro material impreso
- Pizarrón

- Computadora
- Marcadores
- Proyector de multimedia
- Cuestionario de evaluación

Evaluación:

La evaluación inicial se realizará después de realizada cada sesión de clases a través del desarrollo de trabajos asignados, demostraciones, actividades prácticas en los talleres y evaluación permanente.

Duración:

El curso tendrá una duración de 75 horas en las que contaremos con un total de 100% de temas de planificación directa. Dará inicio el 7 de abril y concluirá el 9 de mayo del 2020

Costos:

Autofinanciado.

Costos	Total
Evaluadoras	300.00
materiales de oficina	150.00
Trípticos	120.00
Afiches	130.00
Certificados	600.00
Break	3,500.00
Movilidad	50.00
Total	4,850.00

Desarrollo de la temática

FECHA	TEMAS A TRATARSE	Responsable	Tiempo de Duración	Metodología
PRIMERA SEMANA				
14:00-14:20	El pre test se realizará en la primera sesión.	Investigadora	20 minutos	Aplicación del instrumento (cuestionario)
14:20-15:20	Aplicación de los puntos importantes estratégicos que aporten a problematizar y motivar el aprendizaje posterior.	Investigadora	1 hora	Sesión educativa Discusión de grupo
SEGUNDA SEMANA				
14:00-15:00	Sistema músculo esquelético, estructura y funcionalidad.	Investigadora	1 hora	Sesión educativa Discusión
15:00-16:00	Ejercicios de calentamiento y otros prácticos para estabilización de columna	Investigadora	1 hora	Demostración Redemostración
TERCERA SEMANA				
14:00-15:00	Ergonomía la ciencia que estudia la relación funcional del ser humano en el trabajo, desde la biomecánica del sistema músculo esquelético.	Investigadora	1 hora	Sesión educativa Discusión de grupo.
CUARTA SEMANA				
15:00-16:00	Mecánica corporal y alineación corporal como fundamento esencial de una disminución de los riesgos físicos y bienestar.	Investigadora	1 hora	Sesión educativa Discusión de grupo.
16:00-17:00	Biomecánica de la marcha	Investigadora	1 hora	Demostración Redemostración.
QUINTA SEMANA				
14:00-15:00	Acción de la gravedad en el equilibrio y la fuerza mecánica del movimiento.	Investigadora	1 hora	Sesión educativa Discusión de grupo.

	Importancia de la buena postura.			
SEXTA SEMANA				
15:00-16:00	Principios básicos del equilibrio aplicados en el manejo del paciente.	Investigadora	1 hora	Conferencia
16:00-17:00	Ejercicios de calentamiento, respiración y otros prácticos sobre equilibrio y movimiento corporal.	Investigadora	1 hora	Demostración Redemostración.
SÉTIMA SEMANA				
14:00-15:00	Fisiología y anatomía del movimiento corporal. La relajación.	Investigadora	1 hora	Sesión educativa Discusión de grupo.
OCTAVA SEMANA				
15:00-16:00	Principios básicos del movimiento aplicados en el manejo del paciente	Investigadora	1 hora	Conferencia
16:00-17:00	Ejercicios de calentamiento, respiración y otros ejercicios prácticos sobre movimiento corporal.	Investigadora	1 hora	Demostración Redemostración.
NOVENA SEMANA				
14:00-15:00	Morfo-fisiología e importancia de la relación músculo – tendón – articulación en el movimiento corporal.	Investigadora	1 hora	Conferencia
DÉCIMA SEMANA				
15:20-16:00	Técnica correcta de manejo del paciente encamado.	Investigadora	1 hora	Sesión educativa
16:00-17:00	Ejercicios de calentamiento. Ejercicios para fortalecer y mejorar la movilidad y arco de movilidad articular.	Investigadora	1 hora	Demostración Redemostración.
17:00-17:30	El post test. Clausura	Autoridades invitadas investigadora	10 min por persona	Aplicación del post test
17:30-18:00	Café break			