



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS
AMÉRICAS**

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y

FISIOTERAPIA

**“Prevención de lesiones de columna vertebral
mediante higiene postural en oficinistas”**

MARIA MONTSERRAT BOBADILLA CANDIA

Asunción, Paraguay

Año 2024



RESUMEN

La investigación presentada desarrolla un exhaustivo estudio sobre las molestias y dolores que pueden sufrir los oficinistas a lo largo de los años de servicio en sus empresas; que abarca temas que van desde la anatomía y las lesiones musculoesqueléticas más frecuentes, hasta los factores de riesgo, la ergonomía, la higiene postural y la terapia ocupacional. Así mismo, se evalúa la efectividad de un protocolo de higiene postural en oficinistas.

Para identificar los riesgos ergonómicos y evaluar la sintomatología musculoesquelética, se emplearon el método ROSA y encuestas. Los datos recopilados indicaron que la mayoría de los oficinistas sufrían de dolores relacionados con su trabajo, afectando principalmente las regiones cervical, dorsal y lumbar. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar prácticas ergonómicas adecuadas y protocolos de higiene postural para mejorar el bienestar y la salud de los trabajadores de oficina.

La aplicación de un protocolo mostró resultados positivos y todos los participantes reportaron mejoras significativas en la actividad laboral y una reducción notable del dolor después de implementar los cuidados ergonómicos. La mejora en la movilidad y la reducción del malestar fueron destacadas, subrayando la importancia de continuar con estos cuidados.

