



FACULTAD DE CIENCIAS DEL AMBIENTE Y LA SALUD, UNIVERSIDAD



NACIONAL DEL COMAHUE.

CARRERA LICENCIATURA EN ENFERMERÍA - Año 2022

MECÁNICA CORPORAL DEL PERSONAL DE ENFERMERÍA.

Tesis para optar el Título de Grado

Licenciada en Enfermería

Presentada por: Teresa E. Varela

Directora de Tesis: Emelina Tierzo

Centenario, 27/12 del 2022.

Agradecimientos

Muy agradecida y feliz de haber llegado a realizar esta tesis.

En primer lugar quiero agradecer a Dios, por darme la voluntad, fuerza para seguir adelante en mi realización personal, que en su gran poder me ha sostenido y ayudado. Además mi gratitud es para mí Directora de Tesis Emelina Tierzo, que ha sido una gran profesora durante mi carrera por su gran ayuda y soporte, que ha sabido direccionar el trabajo de investigación.

Gracias a la Universidad Nacional del Comahue (UNC), por brindarme la oportunidad de estudiar y realizar mi aprendizaje durante toda la carrera., ya que se caracteriza por poseer profesionales excelentes.

Gracias al Hospital de Centenario Dr. Natalio Burd, a la Subdirectora de Enfermería de dicho Hospital, por facilitarme que pueda acceder para realizar mi investigación; y a mis colegas que participaron para llevar a cabo dicha investigación.

A mi familia, hermanos, sobrinos e hijos por ser un apoyo constante en este proceso de mi vida.

Gracias a mis amigas Patricia Muñoz, María Beroiza por siempre darme palabras de aliento y fuerzas para seguir adelante.

Dedicatoria

En primer lugar se lo dedico a nuestro Dios que por su infinito amor me ha dado salud y vida para lograr mis metas.

- A mis amados padres que ya no están vivos, pero que han sido de gran impulso para decidirme a estudiar, mi mamá estaría muy orgullosa de mi, ya que un año después de ella no estar presente físicamente, yo comencé la carrera que un día habíamos hablado.

A mi papá que gracias a Dios, lo tuve unos años más y pudo ver mi sueño de ser enfermera realizado.

Se lo dedico a mis hijos y nietos que; aunque ellos no lo sepan han sido mis motivadores, ya que deseo que ellos sepan que con esfuerzo, perseverancia y fe se puede lograr lo que uno se propone.

“Con mucho amor” Teresa

Resumen

Dicha investigación se realiza teniendo en cuenta como muchas veces el personal de enfermería sufre lesiones ergonómicas.

Siendo la pregunta de dicho trabajo ¿cuál es el nivel de capacitación y aplicabilidad de la mecánica corporal que posee el personal de enfermería en el servicio de internación Clínica Quirúrgica para adultos del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario en un periodo que va del 03- al 07 de enero del 2022?

La presente investigación tiene por objetivo principal determinar el nivel de conocimiento y aplicación de la Mecánica Corporal.

Siendo los objetivos específicos como: Indagar sobre el concepto de MC, identificar el nivel de aplicación de la misma y averiguar el conocimiento sobre los principios de la MC.

Siendo el objeto fundamental de enfermería el "cuidado" del individuo, familia, comunidad, población; así el adquirir conocimiento y capacitarse podrá disminuir y prevenir lesiones musculoesqueléticas.

El tipo de estudio es cuantitativo, de tipo descriptivo de corte transversal y sus variables son medidas de forma discreta, en la cual se observan los fenómenos tal y como se dan en el contexto natural.

La población está compuesta por 24 enfermeros y la muestra del personal de enfermería es de 11 enfermeros que desearon participar.

En cuanto a los resultados en lo que se refiere al concepto de MC todos poseen el conocimiento, en relación a los principios de girar y pivotear y de tirar, empujar solo un 54% lo realiza.

En cuanto al principio de levantamiento un 72% lo aplica.

Sobre el conocimiento del equilibrio corporal un 63% lo aplica, y en cuanto a los movimientos corporales el 90% lo lleva a cabo.

Mientras que en la alineación corporal un 63% la utiliza.

Se puede ver en conclusión que existe una fisura entre el nivel de conocimiento y la aplicación de la MC, ya que no hay correlación entre ambas variables.

Abstract (Summary)

This research is carried out taking into account how many times nursing staff suffer ergonomic injuries.

Being the question of said work, what is the level of training and applicability of body mechanics that the nursing staff possesses in the Clinical Surgical Hospitalization service for adults of the Dr. Natalio Burd de Centenario Hospital in a period that goes from 03- to January 7, 2022.

The main objective of this research is to determine the level of knowledge and application of Body Mechanics.

Being the specific objectives such as: inquire about the concept of MC, identify the level of its application and find out the knowledge about the principles of MC.

Being the fundamental object of nursing the "care" of the individual, family, community, population; Thus, acquiring knowledge and training can reduce and prevent musculoskeletal injuries.

The type of study is quantitative, of a descriptive cross-sectional type and its variables are discretely measured, in which the phenomena are observed as they occur in the natural context.

The population is made up of 24 nurses and the sample of nursing personnel is 11 nurses who wished to participate.

Regarding the results regarding the concept of MC, all have the knowledge, in relation to the principles of turning and pivoting and pulling, pushing only 54% do it.

Regarding the lifting principle, 72% apply it.

Regarding the knowledge of body balance, 63% apply it, and in terms of body movements, 90% carry it out.

While in body alignment 63% use it.

In conclusion, it can be seen that there is a fissure between the level of knowledge and the application of CM, since there is no correlation between both variables.

Contenidos

| | |
|--|----|
| Título..... | 4 |
| Introducción. | 10 |
| Origen de la idea de investigación. | 12 |
| Planteo del problema. | 14 |
| Objetivos. | 15 |
| Objetivo general: | 15 |
| Objetivos específicos: | 15 |
| Fundamentación. | 16 |
| Estado del arte. | 18 |
| Marco Teórico | 30 |
| Mecánica corporal | 31 |
| La Mecánica Corporal Implica Tres Elementos Básicos: | 31 |
| Principios Generales de Mecánica Corporal | 32 |
| Normas Fundamentales de Mecánica Corporal | 32 |
| Beneficio de la mecánica corporal: | 33 |
| Aplicación de la mecánica corporal | 34 |

| | |
|--|----|
| | 8 |
| Tendinitis. | 35 |
| Lumbalgia. | 36 |
| Conocimiento. | 36 |
| Capacitación. | 36 |
| Habilidades. | 38 |
| Aptitud. | 38 |
| Diseño metodológico. | 39 |
| Tipo de estudio. | 39 |
| Las variables cuantitativas. | 39 |
| Universo o población | 39 |
| Muestra | 40 |
| Unidad de análisis | 40 |
| Métodos de recolección de datos | 40 |
| Operacionalización de variables | 41 |
| Instrumento de recolección de datos | 43 |
| Recaudos Éticos | 43 |
| Discusión | 59 |
| Conclusión..... | 64 |
| Propuestas..... | 66 |
| Periodo de tiempo de elaboración del trabajo de investigación..... | 67 |

| | |
|-------------------|----|
| Cronograma..... | 68 |
| Bibliografía..... | 75 |

Mecánica Corporal del personal de enfermería

Nivel de capacitación y aplicación de la Mecánica Corporal que posee el personal de Enfermería, en el sector de Clínica Quirúrgica de internación adultos, en el hospital Dr. Natalio Burd de Centenario, provincia del Neuquén. Durante los días del 3 al 7 de enero del 2022.

Introducción.

Surge el interés en el tema seleccionado, ya que en el trabajo de enfermería se realizan múltiples tareas a través de las cuales a veces se requiere de un gran esfuerzo físico como la movilización y rotación con personas con movilidad reducida, además de las horas a lo largo del día o la noche que se está de pie, los movimientos repetitivos, las pocas horas de descanso en algunos enfermeros por trabajar en dos lugares, hace que se produzcan factores de riesgo que a través del tiempo conlleva a lesiones como osteo- mío-articulares y tendinosas, y si a todo ello se le agrega una inadecuada mecánica corporal y una incorrecta aplicación de los principios de ella, el riesgo se acrecienta a través del paso del tiempo.

El objetivo principal de esta investigación es conocer el nivel de conocimiento de la mecánica corporal que posee el personal del sector de Clínica Médica de internación sector adultos del Hospital de Centenario y la aplicación que ellos realizan de los principios de la misma.

Es por ello que el personal de enfermería debe tener un cuerpo de conocimientos para la aplicabilidad de la mecánica corporal y así cuidar al enfermo y además a ellos mismos, (autocuidado), ya sea para levantarlos, movilizarlos, colocarlos en la silla de ruedas, al realizar un baño en cama, si se aplican los principios de la mecánica corporal, los conocimientos y la práctica otorgada por los profesores, se debe estar preparados y capacitados al momento de realizar el trabajo manteniendo el cuerpo alineado, se evitan lesiones.

Por ello el personal de enfermería debe tener una capacitación adecuada, siendo esto fundamental para aplicar a diario todo lo aprendido, realizando los movimientos, pensando primero y hacerlo a conciencia y así realizar un movimiento correcto y no enfermar.

Es de gran importancia y utilidad no solo para el personal de enfermería, sino para todo el equipo que trabaja en Salud, se puede visualizar como al tener que trabajar varias horas, se requiere del uso de una buena utilización de la mecánica corporal al realizar las actividades es conveniente, ya que al emplear el cuerpo para trabajar con las personas que muchas veces hasta doblan el peso corporal de ellos mismos.

Es de sumo interés tener información sobre las capacitaciones que han recibido los enfermeros en sala general de adultos, ya que asisten a personas posquirúrgicas, poli traumatizados, enfermos terminales, etc. al realizan actividades en forma directa para movilizarlos, levantarlos, trasladarlos, deben poseer una adecuada conducta y comportamiento para trabajar ya sea para cuidarse ellos y cuidar al usuario.

Origen de la idea de investigación.

Surge la idea de investigar el tema de nivel de conocimiento y la aplicabilidad de la mecánica corporal del personal de enfermería, se pudo observar durante las prácticas y al trabajar en las clínicas que esta se llevaba a cabo en forma inadecuada del ejercicio de la mecánica corporal del personal, así como ver compañeros realizando movimientos para mitigar el dolor en la zona lumbar y cervical.

El personal de enfermería trabaja con su cuerpo ya sea para rotar, movilizar personas, realizar higiene en cama, camillar, acondicionar la unidad, traslado de objetos como bombas de infusión entre otras actividades, lo cual conlleva que, al realizar los movimientos en una mala posición, muchas veces termina lesionado y afectando a su salud física. Es comprensible que todo ello requiere de un gran esfuerzo físico y gasto de energía para el personal de enfermería.

Es por ello que se investigará para obtener información sobre el nivel de capacitación y aplicabilidad que posee cada uno de los enfermeros en el hospital Dr. Natalio Burd de la Ciudad de Centenario, dentro del servicio de internación de clínica quirúrgica de adultos, ingresan en repetidas ocasiones personas con deterioro físico, ya sea por una enfermedad grave, posquirúrgicos y personas accidentadas, teniendo que estar ellas en reposo, teniendo el personal de enfermería realizar actividades ya sea en forma directa como además indirectamente, al movilizar al usuario, rotar en diferentes posiciones, realizar la higiene ya sea un baño parcial, o baño general en cama, realizar, actividades como traslado de personas en sillas de rueda para realizar algún estudio, todo esto lleva al personal de enfermería a un gran deterioro físico y mayor gasto de energía, lo cual hace que los enfermeros sufran a menudo lesiones en

zona sacra, lumbar y cervical, teniendo en cuenta que los enfermeros son personas potenciales expuestas a sufrir daños osteo- musculares.

Por todo lo dicho anteriormente los enfermeros/as asistenciales, refieren dolores musculares y contracturas musculares en su cuerpo.

Es de interés conocer la mecánica corporal y lo importante que es que ellos puedan implementarla, además indagar el grado de capacitación que ellos poseen, ya que estas actividades repercuten directamente en la salud del personal de enfermería.

De acuerdo a lo mencionado anteriormente surgen preguntas como:

1. ¿Qué conocimientos poseen sobre los principios de la mecánica corporal?
2. ¿Realizan cada año algún grado de capacitación sobre mecánica corporal?
3. ¿Aplican correctamente la mecánica corporal que se les enseñó?
4. ¿El enfermero aplica bien la mecánica corporal y trabaja en equipo?

Planteo del problema.

La organización Panamericana de Salud (OPS), y la Organización Mundial de la Salud (OMS), consideran que el gozar del máximo grado de salud, es un derecho fundamental de todo ser humano. En este sentido resulta inaceptable que las personas pierdan la salud e incluso sus vidas por la realización de su actividad laboral.

Las enfermedades profesionales son aquellas definidas por la OMS como aquello producido a consecuencia del trabajo, factores presentes en el ambiente laboral provocando alguna alteración en el estado de la salud en el profesional de salud.

Según fuente estadística en el hospital Rebagliati Martins (Lima), durante el primer semestre del año 2009 la unidad de salud ocupacional describe que los trastornos músculo-esquelético, constituye la primera causa de incapacidad temporal para el trabajo del personal de salud.

Por lo expuesto anteriormente aparece el siguiente planteo:

- ¿Cuál es el nivel de capacitación y aplicabilidad de la mecánica corporal que posee el personal de enfermería en el servicio de internación Clínica quirúrgica para adultos del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario?

Objetivos.

Objetivo general:

- Determinar el nivel de conocimiento y aplicación de la mecánica corporal en el personal de enfermería que trabaja en internación de Clínica Quirúrgica en el hospital Dr. Natalio Burd de Centenario, en un periodo que va del 03 al 07 de enero del 2022.

Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de aplicación del uso de la mecánica corporal en el personal de enfermería que trabaja en el sector de Clínica Quirúrgica para adultos del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario, Neuquén.
- Indagar sobre el concepto de mecánica corporal.
- Averiguar el conocimiento sobre los principios de la mecánica corporal.

Fundamentación.

Siendo enfermería una disciplina que tiene por objeto fundamental el cuidado del individuo, familia, comunidad, población, trabajando como un equipo interdisciplinario dentro del sistema de Salud; es de interés investigar dentro del área asistencial que nivel de capacitación y aplicabilidad de la mecánica corporal poseen los enfermeros del hospital Dr. Natalio Burd de Centenario.

El usar la mecánica corporal en forma correcta favorece el trabajo en equipo, ya que se trabaja interdisciplinariamente y preserva la salud del personal de enfermería, (autocuidado), para así evitar lesiones no deseadas, cuidando la salud tanto del trabajador como del usuario.

Es de interés investigar sobre mecánica corporal ya que la investigadora desde su experiencia en las clínicas (sector clínica médica- quirúrgica), terapia intensiva como así en las prácticas de estudiante, y de lo expresado por los compañeros de trabajo respecto a molestias, dolores de espalda, (dorsales, lumbares, cervicales), surge el interés de conocer el nivel de capacitación y aplicación que poseen sobre mecánica corporal en dicho hospital en el sector de internación de adultos.

Se puede visualizar con frecuencia el incorrecto uso de la mecánica corporal y sus principios el cual a través del tiempo lleva a lesiones osteo –artro- musculares-esqueléticas, ya que al movilizar al usuario y no saber equilibrar y repartir la fuerza entre brazos y piernas expone al personal de enfermería a la posibilidad de sufrir lesiones repetitivas.

Con frecuencia el equipo de salud refiere tener dolores de espalda, cuello, hombro, molestias y sobre todo en el diario vivir, los cuales no son tenidos en cuenta, o no se perciben en los primeros años de ejercer la profesión; y así a través del tiempo se va provocando un daño por varios factores, como el sobrepeso, falta de tonicidad de los músculos, el paso de los años, y la

inapropiada aplicación de la mecánica corporal, provocando problemas de salud en el cuerpo de los enfermeros.

Teniendo en cuenta que antes de ingresar a un nuevo trabajo se debe realizar un pre ocupacional la persona, el cual consta de análisis de sangre, orina, ECG, RX y otros, y si este arroja algún resultado negativo, o alguna desviación de la columna, este es limitado para conseguir trabajo y seguir realizando la profesión elegida.

Por todo lo expuesto anteriormente es de interés conocer el nivel de capacitación que poseen los profesionales, auxiliares, del Hospital de Centenario Dr. Natalio Burd., y la aplicabilidad de la mecánica corporal que estos realizan ya sea al trasladar un usuario en camilla, realizar baño parcial o general en cama, levantar y colocar a la persona en silla de ruedas, trasladar dispositivos como bombas de infusión.

El capacitarse y comprender los beneficios de un adecuado uso de la mecánica corporal le permitirá acceder al personal de salud del hospital de Centenario Dr. Natalio Burd a disminuir y prevenir lesiones musculo esqueléticas, ya sea a corto o largo plazo, ya que las diversas actividades que se realizan y que son inseparables a la profesión, que se llevan a cabo todos los días, como ya se ha descrito es de suma importancia conocer en el estado en que se encuentra cada enfermero respecto al grado de capacitación y aplicabilidad de la mecánica corporal.

Es de gran interés realizar el proyecto de investigación, considerando los criterios de viabilidad y factibilidad mencionados por Polit y Hungler. Ya que es relevante dicho problema, teniendo un tiempo considerable para realizarla y se poseen los recursos necesarios. Es posible investigar el tema ya que es muy importante para la disciplina de enfermería, para así comparar si existe relación entre el nivel de conocimiento y la aplicabilidad de la mecánica corporal en el Hospital de Centenario Dr. Natalio Burd, sector de internación Clínica Quirúrgica para adultos.

Estado del arte.

Continuando con el proyecto de investigación se han seleccionado 7 artículos relacionados con el tema de interés; a continuación, se llevará a cabo un resumen de cada uno de ellos con su respectivo autor.

Artículo 1: Gladys Patiño Villalba, Universidad de Cuenca (Julio del 2013). Intervención educativa sobre mecánica corporal en el personal de enfermería.

Objetivo: Valorar los efectos de un programa educativo sobre mecánica corporal en el personal de enfermería en el Hospital “José Carrasco Arteaga” del Instituto Ecuatoriano De Seguridad Social, Cuenca Ecuador en el 2012.

Tipo de estudio, metodología y población: Se llevó a cabo un estudio experimental aleatorio (doble ciego) el cual es un método experimental que se utiliza con imparcialidad y así evitar los errores derivados del sesgo.

El sistema de doble ciego de revisión por pares es indicado por investigadores como un mecanismo efectivo y eficiente, se utilizó una muestra estratificada, el estudio se realizó en el Hospital “José Carrasco Arteaga” del instituto ecuatoriano de Seguridad Social de Cuenca. Se conformaron dos grupos, uno de intervención y uno de control. Las personas fueron destinadas (asignadas) en forma aleatoria, y además se utilizaron dos cuestionarios validados: el primero valida el conocimiento y el segundo evaluó la aplicación práctica.

La población de estudio son 301 enfermeras. La muestra fue calculada con Epi Info $=109+21$ personas=19% posibles pérdidas; la intervención educativa mantuvo 5 bloques, la cual fue de 25 personas, la intervención educativa se llevó a cabo los días lunes a viernes. Para controlar la desmotivación para la actitud de no aplicación del conocimiento/practica se empleó la educación interactiva teoría-práctica.

Resultados: Los conocimientos se perfeccionaron en un 39,65%, p (Fisher) 0,000; las actitudes 22,12% p (Fisher) 0,039; y en practica 55,86% p (Fisher) 0,000; se pudo mostrar el mejoramiento significativo en conocimientos y aplicación práctica de Mecánica Corporal.

Dicho artículo de investigación se pudo encargar de mejorar la intervención educativa que se realizó para controlar al desmotivación, en lo cual se demostró un significativo mejoramiento.

Artículo 2: “Nivel de Conocimiento y Aplicabilidad de Mecánica Corporal de las Enfermeras que Laboran en Emergencia - Hospital Regional Lambayeque, año 2017.

Autora: Bach. Esther Miriam Mestanza Arica.

Objetivo: Determinar la relación existente entre el nivel de conocimiento Y aplicabilidad de mecánica corporal en las enfermeras que laboran en Emergencia del HRL, 2015.

Tipo de estudio, metodología y población: El personal de enfermería del área emergencia del HRL muestran nivel de conocimiento alto (24.14%) y medio (74,41%) sobre mecánica corporal, el 3,45% obtuvo un nivel bajo de conocimiento.

Estos resultados sobre el nivel de conocimiento se identifican debido a que es personal joven con poco tiempo de egresados y con los conocimientos actualizados sobre mecánica corporal. Las enfermeras de emergencia del HRL durante su quehacer diario aplican la mecánica el (89,66%) y a veces (10.34%). No se encontró a ninguna enfermera que obtenga el criterio de Nunca en cuanto a la aplicabilidad de la mecánica corporal.

Entre las variables nivel de conocimiento y aplicabilidad de grado de capacitación y aplicación de la mecánica corporal.

Mecánica corporal existe relación (0.041), pero el grado de relación entre una y otra variable es bajo (0,325).

Esta investigación fue de tipo cuantitativa ya que en el objeto de estudio hubo dos variables que se pudieron cuantificar.

Tipo de estudio y diseño de investigación: el diseño usado fue correlacional teniendo como propósito medir el grado de relación que existió entre las dos variables, el nivel de conocimiento y la aplicabilidad de la mecánica corporal. La otra variable fue la población que estuvo conformada por 40 enfermeras del servicio de emergencias del Hospital Regional Lambayeque (HRL), se utilizó el muestreo no probabilístico, el cual busca una técnica de selección que se guía por las características de la investigación.

Para medir el nivel de conocimiento se utilizó un cuestionario que tuvo por objetivo obtener datos separados para indagar hechos o fenómenos y así a través de dicho cuestionario se pudo obtener datos válidos, el cual estuvo conformado por 11 preguntas toda referidas a la mecánica corporal; a cada respuesta correcta se la evaluó con un punto y cada respuesta incorrecta con un cero.

Se consideró que el participante tiene un alto nivel de conocimiento con un puntaje entre 8-11 preguntas todas respecto a la mecánica corporal, con un puntaje medio de 4-11, y bajo nivel de conocimiento de 1-3.

La utilización de la mecánica corporal se valoró a través de la aplicación de un cuestionario de 22 preguntas las cuales tenían 3 opciones de respuestas: siempre, a veces, nunca a las cuales se les concede el siguiente valor: nunca=1, a veces =2 y siempre =3.

Esta investigación sirve para orientarse sobre el diseño metodológico para realizar la presente investigación, a su vez se puede ver que existe poca correlación entre las dos variables de nivel de aplicabilidad y el conocimiento de la Mecánica Corporal, siendo esto de gran importancia, ya que se logra evitar lesiones en el personal de enfermería.

Artículo 3: K.G. Candela Arias- 2017- Repositorio Utmachala. Edu.

Título del antecedente: Lesiones osteo-musculares en profesionales de enfermería que no aplican correctamente los principios de la mecánica corporal.

Objetivo: describir las lesiones osteo-musculares que presentan los profesionales de enfermería que no aplican correctamente los principios de la mecánica corporal mediante revisión bibliográfica y artículos científicos.

Este estudio menciona las principales zonas afectadas del cuerpo y los factores desencadenantes. A nivel mundial las lesiones osteo-musculares tienen un alto porcentaje, ya que representan un problema de salud que afecta no solo al rendimiento laboral para los profesionales, sino además para la empresa o institución que laboran. Los diagnósticos para una licencia médica se destacan los certificados expedidos por las lesiones osteo-musculares, luego de estudios y estadísticas realizadas, las zonas más afectadas son la zona lumbar y cervical, que por esfuerzos repetitivos y mal ejercidos conllevan al ausentismo laboral, este estudio refiere como el personal de salud está expuesto a riesgos ergonómicos; a su vez otro factor desencadenante es la falta de programas sobre capacitación de la mecánica corporal.

En este informe se describen las principales lesiones osteo-musculares que presenta el personal de enfermería por no aplicar correctamente la mecánica corporal.

Según el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional, las lesiones osteo-musculares son un conjunto de condiciones donde se involucra los nervios, tendones, huesos y músculos.

Por otra parte, se define a la mecánica corporal como el uso adecuado del equilibrio y movimiento del cuerpo, utilizando en forma correcta sus principios.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) junto a la Organización Panamericana de Salud (OPS), sugieren que el personal está expuesto a lesiones osteo-musculares, deben ser capacitados y reforzar las prácticas dentro del área de salud, además este trabajo demuestra que las zonas más afectadas son la zonas lumbar y cervical, que las dolencias pueden ir de moderados a severos.

Resumiendo, la autora de este estudio realizó una revisión bibliográfica integra respecto a los factores que afectan al personal de salud si no se aplica bien la mecánica corporal y los riesgos ergonómicos que ésta conlleva; la cual ve la necesidad de reportar casos para llevar un registro, en el cual prevalecieron las lesiones osteo-musculares.

El presente estudio hace referencia que el tipo de lesión que prevalece lo son la lumbalgia con un 40% de la población general de enfermeros, y un 81,3% en el personal de enfermería de la UCI, (Unidad de Cuidados Intensivos), representan un porcentaje alto ya que dentro de esta área las actividades requieren de un mayor esfuerzo para movilizar a los usuarios.

Siendo este estudio de gran interés ya que nos indica como es la situación real del personal de salud y como el personal de enfermería debería cumplir los principios de la mecánica corporal para conservar su propia salud y la del usuario.

En este trabajo se puede distinguir los tipos de lesiones osteo-musculares en los profesionales que no aplican bien los principios de la mecánica corporal, a su vez dicho repositorio permite demostrar cómo se dan los porcentajes altos de lesiones osteo-musculares, de los cuales se ha podido identificar que las zonas más afectadas son las cervicales y lumbares., lo cual conlleva al ausentismo laboral estando expuestos a riesgos laborales.

Artículo 4: Dolor músculo esquelético y aplicación de técnicas de mecánica corporal en enfermeras de emergencia, Hospital Nacional Carlos Alberto Seguí Escobedo. ESSALUD Arequipa, año 2016.

Autoras: Saucedo Pérez, Priscila Gladys, Tapia Motta, Denise Marilia. 15 de septiembre del 2016.

Objetivo: determinar la relación entre el dolor músculo esquelético y la aplicación de las técnicas de la mecánica corporal en las enfermeras del servicio de Emergencia Hospital Nacional Carlos Alberto Seguí Escobedo, ESSALUD. Arequipa 2016.

Las palabras claves de este trabajo son: dolor músculo esquelético, lesiones, mecánica corporal, manejo de pacientes y movimientos repetitivos.

Tipo de estudio, metodología y población: el tipo de estudio fue una investigación cuantitativa, de tipo descriptivo, de corte transversal de diseño correlacional.

La investigación se realizó durante los meses de abril a agosto del año 2016, tomando como población a 77 enfermeros del servicio de Emergencia de dicho hospital que a su vez cumplen los criterios de inclusión y exclusión, para ello se utilizó una guía de recolección de datos como edad, sexo, tiempo que trabaja en dicha institución, para ello se realizaron dos cuestionarios, uno que es de aplicación de técnicas de mecánica corporal validado, y el otro cuestionario nórdico para valorar el dolor músculo esquelético.

A las técnicas de aplicación de la mecánica corporal se evaluaron tres parámetros: principios de la mecánica corporal, lugar de trabajo y transporte y manejo de pacientes, con respecto a los principios de la mecánica corporal se vio que el 81,82% refieren tener conocimientos sobre dichos principios, respecto al lugar de trabajo se obtuvo que el 90,91%

afirman que este no es el adecuado, y por último en lo que se refiere a manejo y transporte de pacientes el 61,4% no posee conocimiento, y un 38,96% si posee conocimientos.

En dicha investigación se evaluó los principios de la Mecánica Corporal, en la cual la mayoría del personal refiere tener conocimiento.

Dicha investigación identifica los problemas de salud del personal y sirve para seguir indagando y estudiando mucho más respecto a la Mecánica Corporal de cómo aplicarla para disminuir riesgos a futuro.

Artículo 5: Universidad de Cuenca de ciencias médicas carrera de enfermería.

Título: conocimiento y aplicación de la mecánica corporal en el personal de enfermería que labora en el Hospital Moreno Vázquez, Gualaceo, 2017.

Autoras: María Eugenia León Farez; Merci Marianela Lujan Ríos. Cuenca-Ecuador.

Objetivo general: determinar el nivel de conocimiento de mecánica corporal y observar la aplicabilidad de los principios de la misma, que refiere el personal de enfermería del Hospital Moreno Vázquez De Gualaceo.

Metodología: Es un estudio descriptivo, cuantitativo de corte trasversal y correlacional, el universo fue de 22 profesionales y 10 auxiliares de enfermería. Dicha información se procesó en el programa SPSS21.0, Microsoft Excel 2016. Los datos se presentaron en cuadros de frecuencia media, Mediana con su respectivo análisis.

Resultados: arrojaron que el 91,1% conocen sobre mecánica corporal sobre la definición sobre un 100%, elementos el 94,8%, en alineación corporal un 29,2%, equilibrio 32,3%, y los movimientos corporales coordinados con un 33,3% de aciertos y con respecto al conocimiento 84,4%. En cuanto la observación de la aplicación de la mecánica corporal un 53,3% la aplica, en

la observación de levantar un 63,8%, tirar y empujar con un 45,6% y girar o pivotear un 50,6% lo ponen en práctica.

Entonces el personal de enfermería demostró tener la información, pero a la aplicar la mecánica corporal no hay correlación.

Este proyecto nos explica el uso correcto de la mecánica corporal y de cómo debe respetarse la misma ya que al realizar movimientos o transportar peso, se debe usar eficazmente el sistema músculo esquelético para evitar lesiones innecesarias y fatiga ya que en el equipo interdisciplinario los profesionales de enfermería son los más expuestos a accidentes y enfermedades relacionados con el trabajo. De allí la importancia del conocimiento y aplicabilidad de la mecánica corporal que guían los movimientos y la postura correcta del cuerpo humano, para así mantener la salud y la calidad de vida del personal de enfermería.

Existen factores como el desconocimiento de la mecánica corporal, ambientes con estrés prolongado, horarios de trabajo extenso que propensa al cansancio laboral y que además influyen en la aplicación de la mecánica corporal.

Este proyecto de investigación refiere que el conocimiento y una adecuada aplicación de la mecánica corporal sirve para preservar la salud, así mismo como a disminuir riesgos de trastornos músculo-esqueléticos, disminuir el cansancio y el riesgo de sufrir lesiones, lo cual hace que la atención hacia el usuario sea de la mayor calidad posible.

Dicho estudio es cuantitativo de tipo descriptivo, de corte transversal correlacional.

El área de estudio de investigación fue el Hospital Moreno Vázquez de Gualaceo, en las áreas de emergencia clínica y pediátrica, el cual posee una dotación de 25 camas, es allí donde se realizan actividades curativas y de prevención.

Muestra y universo: Finito, conformado por 22 licenciadas y 10 auxiliares del Hospital Moreno Vázquez.

Método: es de tipo cuantitativo, se usó la técnica de encuestas y como instrumentos cuestionarios validados y utilizados en una investigación anterior. “uso de la mecánica corporal de las enfermeras del servicio de Emergencia en el Hospital Belén de Trujillo, con una confiabilidad de 0,622 a través de Alfa de Crombach.

Para la recolección de datos se realizó entrevista al personal que cumplía con los criterios de inclusión, utilizando como instrumento de recolección un cuestionario estructurado de múltiples alternativas, con las mismas preguntas para todos los participantes; dicho cuestionario tuvo por finalidad indagar el conocimiento del personal de enfermería sobre conceptos, elementos y principios de la mecánica corporal.

Dicho estudio evidenció que tienen el conocimiento pero que no se aplica en la mayoría de las veces la mecánica corporal, y que se sugiere al departamento de enfermería del Hospital Moreno Vázquez la realización de un programa y talleres teórico-prácticos de mecánica corporal dirigida al personal de esta institución.

Artículo 6: Mecánica corporal del personal de enfermería. Tesis para optar al título de grado. Licenciado en Enfermería.

Autor: Claleo Carlos, Ciudad de Neuquén. Argentina. Marzo del 2017.

El Licenciado Claleo nos refiere la importancia del uso correcto de la mecánica corporal, tanto para el personal de salud, como para el usuario, ya que al realizar un uso coordinado de la estructura corporal ayuda a no tener lesiones músculo- esqueléticas y a mantener un cuerpo sano; habla además que todas las personas en el diario vivir, las personas usamos la mecánica corporal, pero que dentro del área hospitalario, ya sea hospital público o privado, donde el personal de

enfermería debe movilizar, trasladar, levantar, tanto a usuarios como a elementos pesados como lo son monitores, bombas de infusión, camillas, etc., es fundamental que todo el personal de enfermería posea un cuerpo de conocimientos adecuado y que lo aplique en la realidad laboral.

Objetivo: fue relacionar el nivel de conocimiento del personal de enfermería en su realidad laboral, con la aplicabilidad de principios y elementos de la mecánica corporal.

Dicha investigación se realizó en el Hospital Eduardo Castro Rendón a un grupo de enfermeros adultos medios que trabajan en la terapia intensiva; refiere que el personal de enfermería mantiene una alta exigencia mecánica del aparato locomotor, donde el correcto uso de la mecánica corporal y la capacidad física son muy importantes para prevenir lesiones donde no solo se debe tener conocimiento, sino adecuar y aplicar correctamente la mecánica corporal, ya que todo ello ayuda a evitar lesiones y tensiones físicas, dentro de la institución donde trabaja pudo visualizar como sus compañeros llevaban a cabo movimientos como estiramiento, elongaciones para mitigar el dolor, ya que al realizar distintas actividades como rotar, movilizar al usuario, realizan un gran esfuerzo corporal; y así el personal de enfermería refería dolores musculares, molestias en la espalda, contracturas musculares y cansancio en su aparato locomotor.

Diseño metodológico: para la investigación se elaboró un tipo de estudio cuantitativo que se focalizo en dos aspectos observables y medibles del fenómeno a estudiar: el conocimiento y la aplicabilidad de la mecánica corporal.

Se realizó una observación directa en la que se construyó correlación entre variables para saber si hay relación alguna o no, entre el conocimiento que poseen los enfermeros y la aplicabilidad de los principios de la mecánica corporal.

Estudio de tipo transversal, analizando la situación por anticipada junto a sus variables en una determinada población; aquí la población se formó por enfermeros/as de la UCI. Unidad de Terapia Intensiva de adultos, del Hospital Castro Rendón durante el mes junio-julio del 2016.

Universo y muestra: está constituido por 33 enfermeros/as, entre ellos enfermeros, auxiliares técnicos y licenciados, la muestra es de 18 agentes de entre 25-45 años de edad.

El conocimiento en la investigación abarca tres aspectos: la definición, los elementos y los principios, donde se evidenció un 84% de conocimiento sobre la mecánica corporal, en cuanto a la definición se obtuvo un 100% de acierto, respecto a los elementos se evidenció un porcentaje total de 96% de aciertos, dentro de ellos se incluyen tres aspectos sobre lo que se indagó, la alineación que obtuvo un 25,9%, el equilibrio 31,4% y los movimientos corporales coordinados con un 33,3% de aciertos; en cuanto a los principios se obtuvo un total de 72% de conocimiento. Siendo que los principios de la mecánica corporal incluyen el levantamiento con un 33,3%, tirar y empujar con 22,2% y girar y empujar un 16,6% de aciertos.

Se habla en esta investigación la importancia que tiene el autocuidado responsable del personal de enfermería, pero a su vez en la práctica diaria estos poseen el conocimiento de los principios de la Mecánica Corporal, saben definir bien el concepto de ella, pero al aplicarla en su realidad laboral no hay correlación entre las variables conocimiento y aplicabilidad de la misma.

Dicha investigación es una base de importancia para seguir el estudio que se llevará a cabo en el Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario. Neuquén.

Artículo 7: Briceño C. E; Fernández A.R; Herrera R.N (2006). “Riesgos ergonómicos en el personal de enfermería”. Revista portales Médico. Hospital Ángel C. Padilla. Tucumán. Argentina.

Dicha investigación tuvo como objetivo identificar los mayores riesgos ergonómicos a los que están expuestos todo el personal de salud en el sitio que trabajan.

Fue un estudio de tipo cuantitativo, de corte transversal, con una población de 240 enfermeras/os, y se llevó a cabo con una muestra de 50 enfermeros que pertenecían al servicio de internación e incluyendo a aquellos que realizan atención directa al usuario; este estudio se llevó a cabo en el Hospital Ángel C. Padilla, provincia de Tucumán. Argentina. Los resultados arrojaron una alta prevalencia de lumbalgias, la cual se duplica en las personas que están más de ocho horas de pie en su trabajo; además sufren riesgos las personas que trabajan en salud que manualmente transportan elementos pesados de más de 15 kilos, aparte de las movilizaciones a los usuarios.

En dicho estudio se pudo identificar que las personas más expuestas no toman medidas para evitar daños al exponerse a riesgos ergonómicos. La mayoría de las personas expuestas refiere no saber que existe información sobre técnicas o procedimientos en lo se refiere a mecánica corporal en el servicio.

Se pudo tener en cuenta en esta investigación la importancia que tiene el cuidarse a sí mismo y a la persona internada, ya que como enfermeros se debe tomar los recaudos necesarios para cuidar la salud como así además de todo el equipo de salud.

En este estudio de investigación presentado sobre riesgos ergonómicos, aporta y amplía la visión de cómo las normas del hospital tienden a cuidar, proteger a los enfermos, pero hasta esa fecha en el año 2006, se ha dedicado escasa atención al personal de salud, en consideración de los riesgos que puede presentar la persona trabajadora, dicha revista ha puesto como objetivo identificar los principales riesgos ergonómicos a los que está expuesto todo el personal de enfermería, y a su vez alcanzar medidas que puedan prevenir y controlar dichos riesgos.

Marco Teórico

El personal de Enfermería trabaja en forma conjunta con todo el equipo interdisciplinario de Salud.

Siendo enfermería una disciplina a la cual distintos autores la definen como Ciencia y Arte que se encarga de Cuidar tanto a las personas en salud como en la enfermedad viendo siempre a la persona como un Ser Holístico, desde todos los aspectos bio-pisco-social-cultural y espiritual; ya que cada Ser es único e irrepetible, resulta contradictorio comprender como el personal de enfermería en su realidad posee dificultades para cuidar su propia Salud.

Es de gran interés realizar esta investigación, ya que es sabido que enfermería enfoca su atención en la población, comunidad, grupo, familia e individuo, siendo las funciones como realizar Educación para la Salud, promoción, prevención protección y rehabilitación, ya que Cuidar es una actividad humana que se define como una relación y un proceso cuyo objetivo va más allá de la enfermedad.

Teniendo en cuenta el proceso Salud-Enfermedad, ya que este resulta de pasar la misma persona de un estado a otro, dicho proceso es dinámico el cual está determinado por distintos factores, siempre teniendo en cuenta que cada Ser es único e irrepetible; por lo expuesto anteriormente es relevante no solo cuidar a las personas ya sean sanas o enfermas, sino también ejercer el autocuidado responsable adoptando las pautas necesarias para realizar la mecánica corporal.

Según Marriner (1994), en este modelo de enfermería la autora Dorotea Orem refiere que la enfermería ayuda a las personas a atravesar el camino de la vida y así cada individuo pueda tener la responsabilidad sobre su autocuidado, empleando cinco formas de asistir a la persona

como lo son: actuar, guiar, apoyar, procurar un entorno saludable para el desarrollo personal del individuo y enseñar a través de la prevención, promoción y educación para la salud.

Para alcanzar el autocuidado responsable el personal de enfermería debe adoptar las medidas necesarias a conciencia, en este caso respecto a la mecánica corporal y así mantener la salud, recuperar y conservarla en estado excelente a lo largo de toda su vida.

Mecánica corporal

“La mecánica corporal es el uso eficiente, coordinado y seguro del cuerpo para producir el movimiento y mantener el equilibrio durante la actividad. Es la utilización adecuada del cuerpo humano” (Sanz, 2014, párr. 1).

El siguiente concepto hace referencia a la comprensión de las normas fundamentales que deben respetarse y tener en cuenta al realizar la movilización o transporte de un peso, con el objeto de utilizar el sistema osteomuscular de forma eficaz, reduciendo la energía requerida para moverse y mantener el equilibrio, evitando el cansancio innecesario y la aparición de lesiones. Su finalidad principal es facilitar el uso seguro y eficiente del sistema músculo-esquelético.

“Se entiende por mecánica corporal el uso adecuado, coordinado y eficaz de las diferentes partes del cuerpo al mover, levantar o empujar un objeto o persona, con el fin de lograr el movimiento y mantener el equilibrio, de tal forma que la fatiga sea mínima y se prevengan posibles lesiones” (Enfermería, 2012, párr.3).

La Mecánica Corporal Implica Tres Elementos Básicos:

- **“Alineación corporal (postura):** es la organización geométrica de las partes del cuerpo relacionadas entre sí.
- **Equilibrio (estabilidad):** es un estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente para conseguir una estabilidad.

- **Movimiento** coordinado del cuerpo” (Sanz, 2014, párr. 4).

Principios Generales de Mecánica Corporal

- Cuando se trabaja a favor de la gravedad, se facilita el movimiento.
- Los músculos se encuentran siempre en ligera contracción.
- El esfuerzo que se requiere para mover un cuerpo depende de la resistencia del cuerpo y de la fuerza de gravedad.
- Es importante conservar el centro de gravedad bajo, flexionando la cadera y rodillas y evitando doblar la cintura. De esta forma, se distribuye el peso de forma uniforme entre la mitad superior e inferior del cuerpo y se mantiene mejor el equilibrio.
- Apoyarse sobre una base amplia, separando muy bien los pies, proporciona estabilidad lateral y descende el centro de gravedad (Sanz, 2014, párr.5).

El utilizar de forma adecuada los principios de la mecánica corporal es de gran beneficio para realizar los movimientos sin lesionar las articulaciones y músculos del cuerpo humano. Al realizar todo trabajo de esfuerzo se debe tener en cuenta los principios de la mecánica corporal.

Normas Fundamentales de Mecánica Corporal

Preparar el espacio físico en que se realizará la actividad, retirando los objetos que pudieran estorbar o entorpecer.

- Colocar al paciente o los objetos a movilizar en posición adecuada.
- Aumentar la estabilidad corporal, ampliando la base de sustentación y descendiendo el centro de gravedad. Para ello separemos los pies, adelantando uno respecto al otro y colocándolos en dirección al movimiento; también flexionaremos las piernas.

- Proteger la espalda: Al levantar un objeto pesado del suelo no hay que doblar la cintura, sino flexionar las piernas y elevar el cuerpo, manteniendo recta la espalda. De esta forma, el esfuerzo queda a cargo de los músculos de las piernas y no de los de la espalda.
- Sujetar o trasladar un objeto manteniéndolo próximo al cuerpo. Así se acercan los centros de gravedad implicados: el nuestro propio y el del objeto.
- Deslizar o empujar requiere menos esfuerzo que levantar (pues esto último implica un movimiento contrario a la gravedad). Para aumentar la eficacia del deslizamiento o empuje podemos reducir la fricción procurando que la superficie sobre la que realizamos el movimiento esté lo más lisa posible.
- Utilizar el peso de nuestro cuerpo para facilitar la maniobra de empujar o tirar de un objeto, contrarrestando su peso, lo que exige menor energía en el desplazamiento.
- El cuerpo debe mantener una alineación adecuada mientras se hace un esfuerzo. Girar el tronco dificulta la movilización.
- Cuando la realización de la tarea supone algún riesgo para el usuario o para el cuidador, hay que solicitar la ayuda de otro profesional o recurrir a ayudas técnicas (grúa) (Sanz, 2014, párr. 6).

Las normas de la mecánica corporal se deben tener presente antes de realizar algún movimiento físico con algún objeto o persona. Evitando de esta forma lesiones osteo-musculares y protege la postura y alineación corporal, y disminuye el esfuerzo físico.

Beneficio de la mecánica corporal:

Al mover y trasladar correctamente personas y cosas evita sufrimientos en la columna vertebral, lesiones y fatigas innecesarias. “Los esfuerzos físicos realizados con técnicas

incorrectas ocasionan un elevado número de accidentes profesionales (patologías invalidantes que afectan al estado cinético de la persona)” (Enfermería, 2012, párr.1).

Los beneficios de una adecuada mecánica corporal son: Aumento del bienestar, favorece el retorno venoso, Prevención de riesgos y accidentes, disminución de la fatiga.

El beneficio que nos brinda la mecánica corporal a nuestra vida es la adecuada postura, y evitar lesiones irremediables y mejorar el equilibrio.

Aplicación de la mecánica corporal

Aplicación. Es un término que proviene del vocablo latino aplicativo y hace referencia a la acción y el efecto de aplicar. También es utilizado para nombrar a la afición con que se realiza algo. Emplear, administrar o poner en práctica un conocimiento, medida o principio, a fin de obtener determinado efecto o rendimiento de algo o alguien.

Aplicación de la mecánica corporal. Se define como el uso coordinado y seguro del cuerpo para producir movimientos y mantener el equilibrio durante la actividad, es decir, el adecuado equilibrio y control del cuerpo mediante de una correcta alineación. (Técnico/a en cuidados auxiliares de enfermería. Servicios de salud, 2017). Para una adecuada aplicación de la mecánica corporal, se debe conocer, que los responsables de esta función son: el uso correcto de los músculos, articulaciones (musculo esquelético) y el sistema nervioso, de acuerdo a su función, los músculos esqueléticos son de flexión, extensión, rotación interna, rotación externa, aducción y abducción. Todo movimiento debe realizarse a conciencia y respetando los principios de la mecánica corporal, como, por ejemplo:

Al levantar un objeto del piso: pararse con una separación entre ambos pies de 30 cm aproximadamente, un pie ligeramente adelantado para ampliar la base de sostén, bajar el cuerpo con la espalda recta y flexionando las rodillas, llevando ligeramente el peso hacia el pie más

adelantado, nunca se debe doblar la cintura. Para levantarse hacerlo enderezando las rodillas y manteniendo siempre la espalda recta.

Al bañar un paciente postrado: de ser posible hacerlo con ayuda de un compañero, al lateralizarlo, proteger nuestra espalda, flexionándole la pierna contraria de nuestro lado, con una mano sobre el hombro y la otra cerca de la cadera y moverlo en bloque hacia nuestro lado, para así higienizar la espalda y cambiar ropa de cama, luego repetir el procedimiento hacia el otro lateral.

Al elevar la cama: pararse al pie de la cama, con las piernas separadas del ancho de la cadera, aproximadamente unos 30cm. flexionar las piernas con la espalda recta, girar la manija de la cama con ambas manos para evitar la tendinitis.

Tendinitis.

Es la lesión de un tendón, (la unión del musculo con el hueso), sus características más comunes son: inflamación, irritación, o hinchazón del mismo. La causa más común es la sobrecarga muscular.

Al movilizar un paciente desde la cama a la silla: se debe sentar al usuario al borde de la cama, colocar la silla lo más cerca posible, se pondrán las manos de este sobre los hombros del enfermero, luego el enfermero coloca una pierna semiflexionada entre las piernas del usuario y la otra pierna más atrás, espalda recta, cuello firme, y una vez que esta sostenido firme a la persona se lo gira hacia la silla girando el enfermero sin rotar la cintura y girando el pie junto con el usuario. Al utilizar esta adecuada mecánica, se evita las lumbalgias, hernias de disco, etc.

Lumbalgia.

Hace referencia al dolor localizado, en la parte baja de la espalda, y no es provocada por una fractura. Se presenta con un dolor localizado entre los márgenes inferiores de las costillas y los pliegues de las nalgas y se irradia a una o ambas piernas.

Conocimiento.

Según Bunge:” El conocimiento es un conjunto de ideas, conceptos, enunciados comunicables que pueden ser claros, precisos, el cual puede ser clasificado en conocimiento vulgar que es simple y natural; el conocimiento científico que es racional, analítico, sistemático y verificable a través de la experiencia, el puro o a priori que se desarrolla antes de la experiencia y el empírico el cual es elaborado después de la experiencia”.

Capacitación.

Dicho concepto hace hincapié al proceso educativo a corto plazo, a través de un conjunto de actividades, orientadas a ampliar los conocimientos, habilidades y aptitudes del personal de enfermería y permite mejorar el desempeño en los actuales y futuros cargos, adaptándose a las exigencias cambiantes del entorno.

Es interesante y útil saber el concepto de capacitación por diversos autores relacionados con el tema, en estudio:

Peter Drucker: la capacitación genera conocimiento, y el conocimiento es un valor añadido. Por lo tanto, ese “trabajador del conocimiento” es un activo. El deber de la gerencia es preservar los activos de la institución e identificar los trabajadores del conocimiento versus los trabajadores “manuales”. De ahí surge el deber de la gerencia de crear, atraer y conservar esos activos que, justamente, son generados a través de la formación (Furnari, 2013).

“La capacitación consiste en una actividad planeada y basada en necesidades reales de una empresa u organización y orientada hacia un cambio en los conocimientos, habilidades y actitudes del colaborador” (Aguilar, 2012).

También podemos encontrar, la capacitación preventiva la misma está orientada a prever los cambios que se producen en el personal con el pasar de los años, debido a las diversas influencias externas, como por ejemplo la incorporación permanente de la tecnología; otra, es, la capacitación correctiva la cual está orientada a solucionar problemas de desempeño. Otro de los tipos más conocidos es para el desarrollo de carrera, la misma facilita a que los colaboradores puedan ocupar diferentes posiciones en la empresa, que implican mayor exigencia y responsabilidad.

Dentro de las modalidades de capacitación se encuentra la capacitación presencial, estas son las tradicionales, donde los interesados se reúnen con un facilitador para la explicación del tema y el debate personal. Lo ideal para esta capacitación es que se reúnan como mínimo diez participante, para el intercambio de ideas y de experiencias; la capacitación virtual, en esta capacitación cada uno de los interesados se hacen responsables de su aprendizaje, utilizando los recursos de la tecnología, en especial el internet, utilizando un salón virtual según la disponibilidad horaria del interesado y también tenemos la capacitación mixta, donde se permite combinar diversos componentes, como la tecnología, la informática, la computación e internet, de forma presencial o a distancia.

Es decir que la capacitación emplea métodos que proporcionan a todos los empleados, habilidades que benefician el desempeño laboral en el ámbito que le asignasen a cada uno.

La capacitación debe expresar el objetivo final que se quiere conseguir, con las personas que participan en la misma, a partir de las necesidades identificadas en el diagnóstico realizado

previamente. Las capacitaciones pueden ser por medio de talleres, seminarios, conferencias, y se puede participar de forma individual o grupal. Las capacitaciones pueden ser de carácter gratuito o con arancel.

Habilidades.

Es la Capacidad de una persona para hacer una cosa correctamente y con facilidad. Se puede obtener de forma innata, o se adquiere a través de la práctica, haciendo resaltar a la persona del resto, cada ser humano presenta distintas habilidades, es imposible destacarse en todo.

Aptitud.

Es la capacidad o postura que presenta cada ser humano, para realizar determinada actividad. Proviene del latín aptus que significa “capaz para”. Este término puede aplicarse a distintos entornos.

Diseño metodológico.

En el siguiente trabajo se elaboró un tipo de estudio cuantitativo, ya que se centró en dos aspectos que son medibles y observables como lo es el grado de capacitación y la aplicabilidad de la mecánica corporal.

Tipo de estudio.

Dicha investigación fue de tipo descriptivo, corte transversal y sus variables fueron medidas en forma discreta ya que estas asumen valores o cifras enteras, no experimental en la cual lo que se hace es observar los fenómenos tal y como se dan en el contexto natural en que suceden los hechos, para así luego analizarlos. En este tipo de estudio no se pregunta porque ocurre tal situación, sino que se describe que está pasando en un lugar y en un tiempo determinado, a través del cual se establecerá la relación entre el conocimiento (grado de capacitación), y la aplicación de la mecánica corporal.

Las variables cuantitativas.

Son aquellas que se representan por un valor numérico y en cantidad, y se puede representar por medio de escalas. En la presente investigación esta variable servirá para presentar en forma numérica los resultados alcanzados sobre el problema planteado, sobre los conocimientos y la aplicación de la mecánica corporal.

Universo o población

Todos los enfermeros activos que se desempeñan en el sector de internación adultos de Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd de la Ciudad de Centenario, de la provincia de Neuquén. Son 24 enfermeros.

Muestra

El personal de enfermería que este activo en el periodo de los días desde el 3 al 7 de enero del año 2022; y que estén de acuerdo de participar en la investigación. La muestra se compuso de 11 enfermeros que desearon participar y que se encuentran dentro de los criterios de inclusión. Siendo que en ese momento solo estaban trabajando con la guardia mínima, (estando de vacaciones algunas personas de ese sector).

Universo y muestra: los criterios de inclusión serán:

- Ser personal de enfermería en el sector de Clínica Quirúrgica adultos (2do piso).
- Aceptar la participación en la investigación.
- No abra distinción entre enfermeros, auxiliares y licenciados.

Para los criterios de exclusión se tendrá en cuenta:

- Personal de enfermería que no sea del sector de internación Clínica Quirúrgica de internación adultos del segundo piso.
- Personal que este de licencia o que no estén en el servicio.
- Que no acepte participar en la investigación.

Unidad de análisis

Cada uno de las enfermeras/os del sector Clínica quirúrgica de adultos.

Métodos de recolección de datos

Se utilizó como instrumento de recolección de datos, una guía de observación que fue efectuada por la enfermera que realizó la investigación y una encuesta estructurada, la cual es de carácter anónimo, que tuvo lugar al realizar un cuestionario estructurado y con preguntas cerradas, dirigidas al total de las personas que participen , ya que las variables que presenta

investigación son tal y como se presentan en la realidad sin sufrir ningún tipo de alteración durante la realización del estudio.

Operacionalización de variables

Tabla 1.
Matriz de datos

| Variables | Dimensiones | Indicadores | Valores |
|---|---|--|--|
| <i>Nivel de Capacitación sobre la Mecánica Corporal</i> | Modelo de capacitación recibida. | <ul style="list-style-type: none"> ● Formal ● Informal ● Opcional ● Obligatoria | <ul style="list-style-type: none"> ● Si ● No |
| | Motivo u objetivo de la capacitación sobre Mecánica Corporal. | <ul style="list-style-type: none"> ● Movilizar personas u objetos en forma correcta. ● Empleo correcto del cuerpo. ● Cambios de postura. | <ul style="list-style-type: none"> ● Si ● No |
| | Acceso a la capacitación | <ul style="list-style-type: none"> ● Acceso gratuito ● Acceso no gratuito | <ul style="list-style-type: none"> ● Si ● No |
| | Tiempo de duración de la capacitación. | <ul style="list-style-type: none"> ● un solo encuentro ● Más de un encuentro. ● Más de un mes. ● Menos de un mes. | <ul style="list-style-type: none"> ● Si ● No |
| | ¿De quién depende la capacitación? | <ul style="list-style-type: none"> ● Institución pública ● Clínica ● Universidad. | <ul style="list-style-type: none"> ● Si ● No |
| | ¿La capacitación tuvo parte práctica? | <ul style="list-style-type: none"> ● Un solo encuentro ● Una vez a la semana ● Tres veces por semana ● Más de tres veces por semana. | <ul style="list-style-type: none"> ● Si ● No |
| <i>Aplicación de la</i> | Uso correcto de la capacitación de la mecánica corporal. | <ul style="list-style-type: none"> ● Evitar lesiones osteo-musculares. ● uso correcto del cuerpo. | <ul style="list-style-type: none"> ● Siempre ● A veces ● Nunca. |

| | | | |
|---------------------------|--|--|--|
| <i>mecánica corporal.</i> | | <ul style="list-style-type: none"> • Cuando usar la mecánica corporal. | |
| | Al levantar un objeto del piso. | <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene derecha la espalda. • Flexiona las rodillas al levantar algún objeto. • No dobla la cintura. | <ul style="list-style-type: none"> • Siempre. • A veces. • Nunca |
| | Al bañar al usuario en cama. | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Conserva en posición recta el cuello? • ¿Mantiene la columna recta? • ¿Pide ayuda para realizarlo? • ¿Mantiene los pies separados entre sí, a unos 30cms? ¿Uno del otro? | <ul style="list-style-type: none"> • Siempre. • A veces. • Nunca |
| | Al movilizar al usuario de la cama a la silla. | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Separa ambos pies del ancho de su cadera? • ¿Coloca un pie hacia adelante en medio de los pies de usuario? • ¿Coloca los brazos del usuario sobre los hombros del enfermero/a? | <ul style="list-style-type: none"> • Siempre. • A veces. • Nunca. |
| | Al elevar la cama | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Mantiene la espalda alineada? • ¿Apoya los pies en el suelo formando un ángulo de 90° con las piernas? • ¿Usa las 2 manos para girar el mango de la cama? | <ul style="list-style-type: none"> • Siempre. • A veces. • Nunca. |

Instrumento de recolección de datos

Se realizó una encuesta a cada uno de los enfermeros, por única vez y sus variables fueron medidas de forma cuantitativa discreta, durante los días de enero desde el 3 al 7 del mismo mes del año 2022. Se aplicará como técnica la encuesta y la observación, a través de dos instrumentos: cuestionario y guía de observación. Para la primera variable, capacitación; se utilizó un cuestionario; el cual va a permitir identificar el nivel de formación que poseen los enfermeros respecto a la mecánica corporal. El cuestionario, consta de 11 preguntas cerradas con múltiples opciones; y para la segunda variable “aplicación” de la mecánica corporal se realizó una guía de observación, que consta de 15 ítems, el cual permitió identificar si los enfermeros de sala de internación de adultos Clínica Médica Quirúrgica aplican la mecánica corporal durante las horas laborables.

Recaudos Éticos

En el siguiente trabajo de investigación se utilizaron los siguientes principios éticos:

- **Principio del respeto:** se valoró y respetó la autonomía de cada enfermero, para que puedan actuar con libertad. Por tal motivo se le informa a cada uno que serán observados, para tal estudio de investigación y se les explicó cuáles serían las consecuencias esperables del mismo, y que, de no querer participar, están en su derecho a negarse, además, también se les informó del anonimato de los datos recabados.

- **Consentimiento informado:** se le brindó a cada participante la posibilidad de firmar de forma voluntaria su aceptación al proyecto de investigación, luego de haber recibido la información sobre cuál es el objetivo de la investigación, los beneficios y sus consecuencias.
- **Confidencialidad y anonimato:** se le informa cada enfermero participante, que todo dato recabado, no serán divulgados y se protegerá su procedencia, es decir, no serán utilizados sus verdaderos nombres.
- **Recolección de datos:** Para organizar los datos que se recabaron, se realizó en 2 partes, en el 1° se aplica como instrumento escrito, un cuestionario con 11 preguntas, que tendrán distintas opciones de elección, y solo se deberá elegir una, y en un 2° lugar se aplica una guía de observación, que obtendrá como resultado 2 opciones (sí – no) , dicha observación, la realizara el investigador, observando a cada enfermero, en el momento de realizar sus tareas diarias, durante su jornada laboral, con el motivo de recabar información del uso correcto o incorrecto de la mecánica corporal, en el trabajo diario de cada uno. La observación se realizó sin que el enfermero se dé cuenta que está siendo observado, solo se observaron a aquellos enfermeros que aceptaron participar de la muestra de investigación.
- **Estrategia de análisis:** la información fue analizada, organizada y se clasificada según el porcentaje obtenido del grado de conocimiento de la Mecánica Corporal, y según la aplicabilidad de la misma, por los enfermeros. Y así también averiguo si hay capacitaciones y cada cuanto tiempo. Tales resultados serán representados mediante tablas con el fin de que los resultados sean entendibles.

Análisis, presentación e interpretación de datos

Tabla 1

Número de personas en estudio según sexo.

Personal del Sector Adultos de Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd en la Primer Semana del Mes de Enero 2022

| Categoría | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------|------------|------------|
| Masculino | 5 | 45,45% |
| Femenino | 6 | 54,54% |
| Total | 11 | 100% |

Fuente: *Datos obtenidos por la autora mediante encuesta. Enero 2022*

Interpretación

En la tabla de Clasificación según sexo, de un total de 11 personas que participaron de la investigación, el 54% son mujeres y el 45% varones.

Tabla 2

Variable: Número de personas en estudio según Nivel de formación.

Personal del Sector Adultos de Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd, en la Primer Semana del Mes de Enero 2022

| Nivel | Frecuencia | porcentaje |
|----------------|------------|------------|
| Licenciados/as | 3 | 27% |
| Enfermero/as | 6 | 54% |
| Auxiliares | 2 | 18% |
| Total | 11 | 100% |

Fuente: *Datos obtenidos por la autora mediante encuesta. Enero 2022*

Interpretación

En dicha tabla, en el personal según niveles de formación predominan los enfermeros con un 54%, le siguen los licenciados/as, con un 27%, y auxiliares con un 18%.

Tabla 3

| Variable: Número de personas en estudio según la edad | | | |
|---|----|-------|------------|
| Personal del Sector Adultos de Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd, en la Primer Semana del Mes de Enero 2022 | | | |
| Edad | Fi | Fr | porcentaje |
| 20 a 29 años | 7 | 0,63 | 63 |
| 30 a 39 años | 1 | 0,09 | 09 |
| 40 a 49 años y mas | 3 | 0,27 | 27 |
| totales | 11 | 0,99% | 99,9 |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Varela Teresa mediante encuesta. Enero 2022

Interpretación

En el sector de Clínica Quirúrgica, predominan las personas jóvenes de 20-29 años de edad con un 63%, le siguen con la edad desde 40 a 49 años y más con un 27%, y una persona de 30-39 años con un 1%.

Tabla 4

Conocimiento del Personal de Enfermería sobre la Definición del Concepto de Mecánica Corporal, del Sector Adultos de Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd, en la Primer Semana del Mes de Enero 2022

| Datos | f | Fr |
|-------------|----------|----------|
| Correcto | 11 | 1 |
| Incorrecto | 0 | 0 |
| No contesta | 0 | 0 |
| Total | 11 | 1 |

Fuente: *Datos obtenidos por la autora Varela Teresa mediante encuesta. Enero 2022*

Interpretación: En el Sector de Clínica quirúrgica se puede Visualizar respecto al conocimiento de la definición sobre Mecánica Corporal, el 100% del personal encuestado responde adecuadamente.

Tabla 5

Número de Personas en Estudio Según el Conocimiento de Equilibrio corporal, en el Hospital

Dr. Natalio Burd.

| Conocimiento sobre equilibrio Corporal | fa | Fr |
|--|----|--------|
| Siempre | 7 | 0.63 |
| A veces | 3 | 0,27 |
| Nunca | 1 | 0,09 |
| Total | 11 | 99/100 |

Fuente: *Datos obtenidos por la autora Varela Teresa mediante encuesta. Enero 2022*

Interpretación: Los resultados que se ha obtenido en el personal de Enfermería del Sector de adultos Clínica Quirúrgica, se puede ver que el 63%, posee y aplica el conocimiento sobre equilibrio, el 27% lo realiza a veces y el 0,9% nunca lo aplica.

Tabla 6

Conocimiento del Personal en Estudio sobre Movimientos Corporales de la Mecánica Corporal del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario.

| Movimientos Corporales | frecuencia | Frecuencia relativa | Porcentaje |
|---------------------------|------------|---------------------|------------|
| Siempre | 10 | 0,90 | 90 |
| A veces | 1 | 0,09 | 9 |
| Nunca | 0 | 0 | 0 |
| Total | 11 | 1 | 99/100% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Varela Teresa mediante encuesta. Enero 2022

Interpretación: Al investigar sobre este elemento movimiento corporal adecuado de la Mecánica Corporal, se obtuvo un 90% de aciertos, a veces solo el 0,9%, es de considerar que este elemento involucra tanto la estructura corporal, como así además en el conocimiento íntegro y coordinado de los sistemas osteo-artro- muscular y nervioso.

Tabla 7

Conocimiento del Personal en Estudio sobre Alineación Corporal de la Mecánica Corporal en el Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario

| Alineación Corporal | Frecuencia | Frecuencia Relativa | Porcentaje |
|---------------------|------------|---------------------|------------|
| Siempre | 7 | 0,63 | 63 |
| A Veces | 3 | 0,27 | 27 |
| Nunca | 1 | 0.09 | 9 |
| Total | 11 | 1 | 99/100% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Varela Teresa mediante encuesta. Enero 2022

Interpretación: Siendo este elemento de alineación corporal de gran importancia, ya que es sabido que al realizar un movimiento, este se debe empezar con una buena alineación desde el eje corporal, para así no dañar su sistema musculo-esquelético el personal de enfermería, siendo el 63% que respondió siempre, 27% a veces y el 0,9% nunca.

Tabla 8

Conocimiento del Personal en Estudio sobre el Principio de Levantamiento, en el Hospital Dr.

Natalio Burd de Centenario. Sector Clínica Quirúrgica.

| Principio de Levantamiento | Frecuencia | Fr | Porcentaje |
|-------------------------------|------------|----|------------|
| Siempre | 11 | 1 | 100 |
| A veces | 0 | 0 | 0 |
| Nunca | 0 | 0 | 0 |
| Total | 11 | 1 | 100% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Varela Teresa mediante encuesta. Enero 2022

Interpretación: Al indagar sobre el principio de levantamiento, se obtuvo un 100% de conocimiento de este principio, siendo de mucho interés, ya que al levantar personas u objetos pesados, es muy importante implementarlo, para así no tener que sufrir dolencias musculoesqueléticas ni del sistema nervioso, evitando esfuerzo de sobre carga, además de dolencias a nivel lumbar, cervical. Al aplicar este principio de levantamiento correctamente en los músculos de ambas piernas como así ampliar la base de apoyo, acercar al usuario u objeto al centro de

gravedad e impulsar con ambas piernas sin flexionar la columna, previene lesiones tanto para el enfermero como para el usuario.

Tabla 9

Nivel de Conocimiento del Personal en estudio, sobre el Principio de Tirar y Empujar, en el Sector Adultos, Clínica médica quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario.

| Principio de Tirar y Empujar | Frecuencia | Fr | Porcentaje |
|------------------------------|------------|------|------------|
| Correctas | 3 | 0,27 | 27 |
| Incorrectas | 3 | 0,27 | 27 |
| No contestan | 5 | 0,45 | 45 |
| Total | 11 | 0,99 | 99/100% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Varela Teresa mediante encuesta. Enero 2022

Interpretación: Los resultados sobre este principio de Tirar y Empujar obtenido han sido bajo ya que el 27% ha dado respuesta correcta, de forma incorrecta otro 27%, y el 45% no ha respondido en la entrevista.

El conocer acerca de este principio, permitiría al personal de enfermería, poder acercar al usuario u objeto a su centro de gravedad y luego deslizarlo con el menor esfuerzo, este principio fue el que obtuvo el menor porcentaje de conocimiento.

Tabla 10

Nivel de Conocimiento del Personal en Estudio, en el Principio de Girar y Pivotear, en el sector de Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario

| P. de Girar y Pivotear | Frecuencia | Fr | Porcentaje |
|------------------------|------------|------|------------|
| Correctas | 7 | 0,63 | 63 |
| Incorrectas | 4 | 0,36 | 36 |
| No contesta | 0 | 0 | 0 |
| Total | 11 | 0,99 | 99/100% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Varela Teresa mediante encuesta. Enero 2022

Interpretación: Con respecto a los resultados obtenidos en este principio, el 63% responde de forma correcta, un 36% de manera incorrecta.

El conocer este principio de Girar y Pivotear, es de suma importancia ya que al movilizar al usuario algún objeto, permite al personal de enfermería realizarlo de una forma segura en coordinación y eficazmente.

Tabla 11

Observación directa sobre la aplicabilidad de la MC en el personal de enfermería del Sector
Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario.

| Principio de Levantamiento | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------------------|------------|------------|
| Si | 8 | 72,72% |
| No | 3 | 27,27% |
| Total | 11 | 99/100% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Teresa mediante observación. Enero 2022

Interpretación: Este principio fue el más implementado, siendo de gran interés ya que en dicho sector se debe utilizar con mucha frecuencia, a su vez además cada vez que una persona (usuario) regresa de cirugía.

Tabla 12

Observación directa sobre el Principio de Girar y Pivotear en el personal de enfermería del Sector Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario.

| Principio de Girar Y Pivotear | Frecuencia | Porcentaje |
|----------------------------------|------------|------------|
| Si | 6 | 54,54% |
| No | 5 | 45,45% |
| Total | 11 | 99/100% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Teresa mediante observación. Enero 2022

Interpretación: Este principio se pudo visualizar que fue implementado en un 54% en el personal de enfermería, al momento de realizarlo mantenían su espalda recta y colocaban un pie delante del otro subiendo sus talones al momento de girar, pero el resto no lo aplicaba.

Tabla 13

Observación directa sobre el Principio de tirar y empujar en el personal de enfermería del Sector Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario.

| Principio de tirar y empujar | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------------------|------------|------------|
| Si | | 54,54% |
| No | | 45,45% |
| Total | | 99/100% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Teresa mediante observación. Enero 2022

Interpretación: Se pudo observar que este principio en comparación con el anterior lo aplica un 54% del personal de enfermería, es de interés esta información ya que sabemos que deslizar o empujar requiere de menor esfuerzo que levantar, hay que tener en cuenta que cuando la realización de esta tarea puede llegar a lesionar es importante requerir ayuda para así no lesionar el sistema osteo-mío- muscular y esquelético.

Tabla 14

Conocimiento versus aplicabilidad de la MC que posee el personal de enfermería del Sector
Clínica- Quirúrgico del Hospital Dr. Natalio Burd. Centenario.

| Mecánica corporal | Total de porcentaje |
|-------------------|---------------------|
| Conocimiento | 100% |
| Aplicabilidad | 61% |

Fuente: Datos obtenidos por la autora Teresa mediante encuesta. Enero 2022

Interpretación: Como se puede observar en la tabla el nivel de conocimiento frente a la aplicabilidad de la Mecánica Corporal hay una enorme Grieta, donde el conocimiento lo poseen el 100% del personal de enfermería del sector, es decir que en cuanto a la aplicabilidad se halla una amplia fisura ya que solo un 61% realiza la MC, con lo cual se puede ver la realidad en el personal de enfermería.

Discusión

En mi proyecto de investigación se pudo dar respuestas de la Mecánica Corporal en especial las variables planteadas en los objetivos, como *determinar* el nivel de conocimiento y aplicabilidad de la Mecánica corporal que posee el personal de salud del Hospital Dr. Natalio Burd de la Ciudad de Centenario, en el Sector de Internación adultos de Clínica Quirúrgica.

En dicho sector se pudo *identificar* el nivel de aplicación del uso de la Mecánica Corporal e *indagar* sobre el concepto de la misma y averiguar los principios que posee el Personal de Enfermería que colaboró en el proyecto de investigación.

Los datos recabados y analizados luego de la entrevista refieren que el conocimiento de ellos en lo que respecta a Definición de la Mecánica Corporal estaría dentro de un nivel capaz con un conocimiento del 100% en la respuesta de los encuestados.

Dicha investigación abarcó tres aspectos sobre Mecánica Corporal, los cuales son: Definición de la Mecánica Corporal, los principios que posee la misma y los elementos; siendo estos una herramienta indispensable para así adoptar posiciones y a su vez evitar desgaste y esfuerzos físicos innecesarios para mantener el sistema musculo-esquelético sano, y un sistema nervioso en óptimas condiciones, ya que al ejercer correctamente la Mecánica Corporal se resguarda tanto al usuario como al personal de salud de sufrir lesiones.

Al *indagar* en lo que respecta a los principios de la Mecánica Corporal, luego de descomponer, analizar e interpretar los datos se ha encontrado los siguientes porcentajes: Principio de Levantamiento el 100% refiere conocerlo, luego le sigue el principio de girar y

pivotear con un 63% de aciertos, y es notorio que el principio de tirar y empujar fue el que menos aciertos tuvo con solo un 27%.

En el artículo 5: Universidad de Cuenca de Ciencias Médicas carrera de enfermería.

Título: Conocimiento y aplicación de la mecánica corporal en el personal de enfermería que labora en el Hospital Moreno Vázquez, Gualaceo, 2017.; los resultados refieren que el 91% poseen el conocimiento sobre MC, en lo que respecta a la definición de la misma el 100%, siendo entonces esta investigación similar a la del Hospital Dr. Natalio Burd en lo que se refiere a definición.

En cuanto a los principios a través de la observación que se llevó a cabo el principio de tirar y empujar obtuvo un 45,6%, principio de levantamiento 63,8% y principio de girar y pivotear 50,6%, acá se puede ver que no hay correlación en lo que respecta al nivel conocimiento que posee el personal de enfermería del Hospital Moreno Vázquez, con el grado de aplicabilidad.es por ello que es semejante a la investigación realizada en el Hospital de Centenario.

Al llevar a cabo la observación directa de los principios los resultados obtenidos fueron en mi proyecto se puede identificar el nivel de aplicación de los siguientes Principios: de levantamiento con un 73%, principio de girar y pivotear un 54%, y por último principio de tirar y empujar con 54,54%.; entonces se pudo ver que no se entrelaza la variable conocimiento con la variable de aplicabilidad.

Ahora bien, prosiguiendo con la investigación en cuanto a los Elementos de la Mecánica Corporal poseen un conocimiento de equilibrio un 63% de aciertos, el 27% refiere a veces y el 0,9% nunca. Así pues en virtud de tener en cuenta que para poseer un equilibrio óptimo se debe

aplicar el conocimiento de los elementos, en particular como el centro de gravedad, la línea de gravedad y por supuesto una buena base de apoyo.

En relación al conocimiento sobre movimientos corporales el 90% refiere realizarlos siempre, a veces solo el 10%, este elemento de movimiento corporal adecuado es de interés, ya que se implica tanto la estructura corporal como así el movimiento íntegro y coordinado de los sistemas osteo-artro-muscular y nervioso. Ahora bien, el elemento de más importancia de la Mecánica Corporal es el de la Alineación corporal, el cual se representó con un 63% de aciertos, y un 27% respondió a veces, es de interés ya que al realizar un movimiento se debe comenzar con una buena alineación del eje corporal, para así poseer un buen equilibrio y no tener que realizar presiones innecesarias al sistema músculo-esquelético en estado óptimo para conservar la Salud.

En relación con el Artículo 3: K.G. Candela Arias- 2017- Repositorio Utmachala. Edu.

Título del antecedente: Lesiones osteo-musculares en profesionales de enfermería que no aplican correctamente los principios de la mecánica corporal.

Dicha autora realizó un estudio sobre lesiones osteomusculares en profesionales de enfermería, los cuales no aplicaban correctamente los principios de la MC, en este estudio se menciona las zonas más afectadas del organismo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con la (OPS), sugieren que el personal está expuesto a lesiones osteo-musculares, refieren que deben capacitarse y reforzar las prácticas de su labor habitual; siendo las zonas más afectadas la Lumbar y Cervical ya sea por esfuerzos repetitivos y mal ejercidos.

Hay que tener en cuenta que el conocimiento y una buena utilización adecuada de la MC, ya sea para movilizar una persona u objeto, se puede disminuir riesgos en el sistema osteo-mio-articular y además evitar esfuerzos que a través del tiempo puede provocar lesiones.

Ahora bien podemos ver además a través de la teoría que el realizar el autocuidado como lo explica Marriner (1994), en este Modelo de Enfermería la autora Dorotea Orem refiere que la enfermería ayuda a las personas a transitar el camino de la vida y así cada individuo pueda tener la responsabilidad sobre su autocuidado, y a su vez que cada persona debe hacerse responsable de su propio cuidado, se le enseñaba a través de actuar y guiar a la persona para lograr desarrollar un entorno saludable a través de la promoción, protección y el autocuidado responsable, en lo cual estoy muy de acuerdo que nosotros como personal de enfermería, debemos estar bien nosotros, para así llevar a cabo nuestras actividades laborales, a su vez cuidándonos nosotros mismos.

Al realizar la comparación con el Artículo 6: Mecánica corporal del personal de enfermería. Tesis para optar al título de grado. Licenciado en Enfermería.

Autor: Claleo Carlos, Ciudad de Neuquén. Argentina. Marzo del 2017. Dicha investigación se realizó en el Hospital Castro Rendón, la cual tuvo como objetivo general relacionar el nivel de conocimiento de enfermería junto con la aplicabilidad de los principios y elementos de la MC, el autor refiere como en ese sector Unidad Terapia Intensiva Para Adultos (UTIA), se mantiene un alto requerimiento para llevar a cabo la labor diaria y habla de la importancia que posee el tener el conocimiento y las habilidades para evitar lesiones, tensiones físicas y además que se debe lograr un buen uso de la MC tanto de los elementos , como de sus principios.

Para ir finalizando la discusión durante todo este tiempo que me he abocado a realizar la investigación se puedo visualizar de como todo el personal posee el conocimiento, pero al momento de la aplicabilidad muchas veces no es aplicada correctamente.

Además puedo decir que como obstáculos que tuve, por lo cual solo se me brindó solo una semana para ir a realizar las entrevistas y observación por estar en plena pandemia.

Conclusión

En este proyecto de investigación se pudo determinar el nivel de conocimiento y aplicabilidad de la Mecánica Corporal en el personal de Enfermería del sector de internación Clínica Quirúrgica adultos, del Hospital Dr. Natalio Burd de la Ciudad de Centenario, ya que se logró dar respuesta a la pregunta que dió origen a dicha investigación. Luego de procesar y analizar los datos de la entrevista realizada al personal de Enfermería que deseo participar, se pudo determinar que en cuanto a el concepto de definición de la Mecánica Corporal poseen un 100% de aciertos, pero en cuanto a identificar la aplicación de la misma con respecto a los Elementos, Concepto y a los Principios de la Mecánica Corporal; no todos la aplican al momento de realizar las actividades, más allá de saber que una adecuada utilización de esta es de mayor seguridad tanto para el personal de enfermería como para el usuario., sabiendo al mismo tiempo los aspectos con los cuales está compuesta la Mecánica Corporal siendo sus tres elementos básicos como lo son: el equilibrio, la alineación corporal y el movimiento corporal, hay que destacar la importancia que tiene que el cuerpo este bien alineado considerando siempre el centro de gravedad, para poseer un equilibrio óptimo y así no dañar el sistema músculo-esquelético el cual está en coordinación desde el sistema nervioso.

Por un lado al indagar sobre el concepto de Mecánica Corporal en el cual se identificó que el 100% poseen el conocimiento; ahora bien en cuanto a los elementos de la Mecánica Corporal hallados en la entrevista respondieron con respecto a Movimientos Corporales 90%, Equilibrio

63% de aciertos y en cuanto a la Alineación Corporal un 63%, coincidiendo con el elemento anterior.

Por otro lado en lo que se refiere a los principios de la Mecánica Corporal se encontraron los siguientes porcentajes: Principio de Levantamiento 90%, principio de girar y pivotear 63% y con mucho menos aciertos lo tuvo el principio de Tirar y Empujar con un 27%.

Para concluir cabe destacar el interés que hubo para llevar adelante dicha investigación para así adquirir conocimiento en la realidad de cómo se lleva a cabo la MC en el sector adultos de Clínica Quirúrgica del Hospital Dr. Natalio Burd de Centenario.

Es de destacar que el personal de enfermería posee el conocimiento pero a la hora de implementarlo en su realidad dentro del área de trabajo no hay correlación entre las variables nivel de conocimiento y grado de aplicabilidad del mismo.

Propuestas

- Proponer a la Subdirectora de Enfermería del Hospital Dr. Natalio Burd, para que se pueda realizar seminarios o talleres en el tema de Mecánica Corporal, que se lleven a cabo presencial y con prácticas.
- Destacar que es de sumo interés que todo el personal tenga el conocimiento y prácticas para así cuidar nuestra propia Salud y además cuidar de los usuarios estando nosotros en óptimas condiciones.
- Destacar la importancia que puede ser realizar un seminario o taller cada semana, para que el personal de enfermería pueda adaptarse a los distintos cambios a través del tiempo y aprender a cuidar su salud.
- Buscar la forma para que todo el personal de enfermería pueda acceder además a clases virtuales, para así actualizar los conocimientos de la Mecánica Corporal y empoderarse de ella.

Periodo de Tiempo en la elaboración del trabajo de Investigación

- 1-Origen de la idea de Investigación.
- 2-Construcción del problema a investigar.
- 3-Fundamentación del problema.
- 4-Estado del Arte o estado de la cuestión.
- 5-Construcción del Marco Teórico.
- 6-Instrumento de recolección de datos.
- 7-Diseño metodológico.
- 7-Operacionalización de Variables.
- 8-Definición de Variables a trabajar.
9. Recaudos éticos.
- 10-.Estrategia de análisis.
- 11- Elaboración de la bibliografía.
- 12-Presentación del plan de tesis.
- 13-Análisis, presentación e Interpretación de datos.
- 14- Discusión.
- 15-Conclusión.

[illegible]

ANEXOS

Instrumento de recolección de datos

Nombre:..... Sexo.....

Personal de enfermería (X): Auxiliar..... Técnico..... Licenciado.....

Cuestionario N°.....

Colegas tengo el agrado de dirigirme a ustedes con el objetivo de

llevar a cabo una encuesta que me permita obtener información para el plan de

Tesis, de la Licenciatura en Enfermería, que estoy cursando en la facultad de

Ciencia del Ambiente y la Salud de la Universidad Nacional del Comahue. Para

Lo cual se realizará el siguiente cuestionario, preguntando sobre su opinión y los

saberes previos (conocimiento) respecto a la Mecánica Corporal.

Dicha información es **anónima** y de carácter confidencial; desde ya estoy muy agradecida por su colaboración.

✓ *Conocimiento sobre Mecánica Corporal:*

De acuerdo a su conocimiento previo, práctico y/o empírico indique con

Una “X” la consigna que usted considere adecuada sobre Concepto,

Elementos y principios de la mecánica corporal.

✓ *Concepto sobre mecánica corporal:*

Respuestas:

La mecánica corporal son posiciones adecuadas que se deben adoptar para que el cuerpo tenga un uso seguro, eficaz y coordinado y así de esta manera prevenir complicaciones músculo-esqueléticas.

- Correcto
- Incorrecto
- No contesta

✓ *Elementos de la Mecánica Corporal (3).*

Con respecto a la Alineación corporal, es la organización geométrica de las partes del cuerpo relacionadas entre sí.

Equilibrio es:

Respuesta.

El equilibrio es un estado de nivelación entre fuerzas opuestas que se compensan y anulan mutuamente para conseguir la mejor estabilidad.

- Correcto
- Incorrecto
- No contesta

✓ **Movimientos corporales**

Respuestas

Los movimientos corporales se consideran como el funcionamiento integral de los sistemas músculo-esquelético y nerviosos, como así también la movilidad articular.

- Correcto.

- Incorrecto.
- No contesta.

✓ **Principios de la Mecánica Corporal.**

Levantamiento:

Respuestas

Para lograr un levantamiento adecuado se debe colocar el objeto lo más lejos posible de su centro de gravedad, juntar ambos pies para mayor estabilidad, y flexionar la columna para prevenir lesiones osteo-múo-articulares.

- Correcto
- Incorrecto
- No contesta.

Respuesta.

✓ Empujar o tirar:

Cuando se tira o empuja un objeto se debería tener una base de apoyo entre unos 30 cms. aproximadamente, y luego “solo empujar” para potenciar la fuerza de tirar.

- Correcto.
- Incorrecto.
- No contesta.

✓ Girar o pivotear:

Respuesta.

Las personas al momento de girar el cuerpo deberán colocar un pie delante del otro, elevar ligeramente los talones y apoyar el peso sobre la punta de los pies, para así

Luego girar toda la estructura corporal.

- a) Correcto.
- b) Incorrecto.
- c) No contesta.

Ultima pregunta:

¿Consideras que tienes los conocimientos bien incorporados respecto a la Mecánica Corporal?

- a) Si.
- b) No lo sé.
- c) No.
- d) No contesta

Guía de observación: (Cuestionario Cerrado de observación directa)

| Variables | Dimensiones | Respuestas | |
|---------------------------------------|---|------------|----|
| | | Si | No |
| Aplicabilidad de la Mecánica Corporal | <p>¿Realiza el movimiento con una correcta alineación corporal?</p> <p>¿Ubica a la persona u objeto lo más cerca posible a su centro de gravedad?</p> <p>¿Mantiene su cuerpo alineado al momento de girar?</p> <p>¿Evita girar la espalda al momento de realizar un movimiento?</p> <p>¿Coloca un pie delante del otro un poco separados, elevando ambos talones al momento de girar?</p> <p>¿Al tirar o empujar utiliza el empuje para disminuir las fuerzas y contrarrestar el peso del objeto?</p> <p>¿Amplía su base de apoyo al subir o bajar la cama?</p> | | |
| Principios de la Mecánica Corporal | <ul style="list-style-type: none"> Levantamiento | | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Girar o pivotear ● Tirar y empujar | | |
|--|---|--|--|

Bibliografía

Arica, Esther. «Nivel de conocimiento y aplicabilidad de las enfermeras que laboran en emergencia.» 2017.

<http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1158/1/TM_MestanzaAricaEsther.pdf>.

Caleo, Carlos. «Tesis para optar al título de grado, Lic. Enfermería, UNC.» 2017.

Enfermería. ¿Qué se entiende por mecánica corporal?» 2012.

<<https://temasdeenfermeria.com.ar/2012/02/que-se-entiende-por-mecanica-corporal/>>.

Marriner, Tomey. Teorías y modelos en enfermería. Teoría del déficit del autocuidado.

Dorothea Orem. Ed. Mosby/Doyma. España, 1994.

Pérez, Saucedo, Priscila Tapia y Denise Marilia. Dolor musculo-esquelético y aplicación de técnicas de mecánica corporal en enfermeras de emergencia Hospital Nacional Carlos Alberto Según Escobedo. Arequipa, s.f.

Sanz, Bonacho. «Principios de Mecánica Corporal.» 2014.

<<http://www.comguada.es/principios-de-mecanica-corporal/>>.

Rodríguez, O. (9 de octubre de 2015). Alineación corporal, certificado de profesionalidad, Coordinación, equilibrio, mecánica corporal. Obtenido de [http://masquemayores.com/magazine/como-trabajar-una-buena-mecanica-corporal-Definición. Significado de Aptitud. \(2017\). Obtenido de https://www.significados.com/aptitud/](http://masquemayores.com/magazine/como-trabajar-una-buena-mecanica-corporal-Definición. Significado de Aptitud. (2017). Obtenido de https://www.significados.com/aptitud/)

Técnico/a en cuidados auxiliares de enfermería. Servicios de salud. (2017). Madrid: editorial Cep.

Villalba, G. P. (2013). Intervención educativa sobre mecánica corporal en el personal de Enfermería. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca Vol. 31 núm. 2.ón-elementos-y-normas-fundamentales/

Universidad de cuenca de ciencias médicas carrera de enfermería.

Título: conocimiento y aplicación de la mecánica corporal en el personal de enfermería que labora en el Hospital Moreno Vázquez, Gualaceo, 2017

