

ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
Desde 1984

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

Tema: IMPORTANCIA DE LA MECÁNICA CORPORAL EN LOS
CUIDADORES PARA UNA CORRECTA MOVILIZACIÓN DE PACIENTES
GERIÁTRICOS EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO SAGRADO CORAZÓN DE
JESÚS

Modalidad: Presencial

Línea Y sublínea de investigación

ESTUDIOS SOBRE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA PROTECCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA POBLACION

Autor: Leslie Raquel Molina Hachi

Angelo Fabricio Ibarra Barona

Director: Licenciado Ramiro Sebastián Cocha Gahona. Magister en Ciencias
Biomédicas mención Ciencias Básicas

Ambato - Ecuador

2025

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor Jorge Humberto Cárdenas Medina, e integrado por los señores Doctor en Psicología Infantil y Psicorehabilitación Ángel Santiago Añazco Lalama Magister en Docencia Universitaria y Administración Educativa y la Lcda. Erika Evelyn López Ríos Magister en enfermería con mención en Enfermería Quirúrgica, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “IMPORTANCIA DE LA MECÁNICA CORPORAL EN LOS CUIDADORES PARA UNA CORRECTA MOVILIZACIÓN DE PACIENTES GERIÁTRICOS EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS”, elaborado y presentado por los señores Leslie Raquel Molina Hachi y Angelo Fabricio Ibarra Barona, para optar por el Grado Académico Técnico Superior en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.

Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina Mg.

Presidente del Tribunal

Dr. Ángel Santiago Añazco Lalama MSc.

Miembro del Tribunal

Lcda. Erika Evelyn López Ríos Mg.

Miembro del Tribunal

APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Lcdo. Ramiro Sebastián Cocha Gahona, Mg

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: "IMPORTANCIA DE LA MECÁNICA CORPORAL EN LOS CUIDADORES PARA UNA CORRECTA MOVILIZACIÓN DE PACIENTES GERIÁTRICOS EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS", presentado por los señores Leslie Raquel Molina Hachi y Angelo Fabricio Ibarra Barona, para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 4 de abril de 2025.



Lcdo. Ramiro Sebastián Cocha Gahona, Mg

c.c. 1803803251

DIRECTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: “IMPORTANCIA DE LA MECÁNICA CORPORAL EN LOS CUIDADORES PARA UNA CORRECTA MOVILIZACIÓN DE PACIENTES GERIÁTRICOS EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS”, les corresponde exclusivamente a: Leslie Raquel Molina Hachi y Angelo Fabricio Ibarra Barona bajo la Dirección del Licenciado Ramiro Sebastián Cocha Gahona. Magister en ciencias Biomédicas mención en ciencias Básicas, director del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Leslie Raquel Molina Hachi

AUTORA



Angelo Fabricio Ibarra Barona

AUTOR



Lcdo. Ramiro Sebastián Cocha Gahona. Mg

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Leslie Raquel Molina Hachi

c.c. 1805471636



Angelo Fabricio Ibarra Barona

c.c. 1850866722

ÍNDICE GENERAL

<i>INTRODUCCIÓN</i>	<i>1</i>
<i>CAPITULO I</i>	<i>3</i>
ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Planteamiento del Problema	5
1.3 Justificación	7
1.4 Objetivos	10
1.4.1 Objetivo General	10
1.4.2 Objetivos Específicos	10
1.5 Marco Teórico	11
Definiciones y Conceptos	12
1.5.1 Tipos de Lesiones Musculo-Esqueléticas	12
1.5.2 Impacto en la Calidad del Cuidador	15
1.5.3 Consecuencias de la mala técnica de mecánica corporal	17
1.5.4 Ergonomía para enfermeras y cuidadores en centros geriátricos	18
1.5.5 Estrategias posturales para disminuir la incidencia de lesiones musculoesqueléticas.....	19
1.5.9 Ejercicios de Otago	22
CAPÍTULO II	24
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	24
2.1 Diseño metodológico	24
2.2 Instrumentos de Recolección de Datos	25

2.3	Enfoque de investigación	25
2.4	Cuestionario o Instrumentos Utilizados	26
2.5	Población	27
2.6	Muestreo	27
2.7	Recursos	27
	<i>CAPÍTULO III</i>	29
	ANÁLISIS DE RESULTADOS	29
3.1	Tabulación e Interpretación de Encuestas	29
3.1.1	Definición de la correcta técnica de la mecánica corporal.....	29
3.1.2	Objetivos del uso correcto de la mecánica Corporal.....	30
3.1.3	La alineación corporal en la movilización	31
3.1.4	Al iniciar la movilización de pacientes alinea su cuerpo de manera adecuada.....	32
3.1.5	Al iniciar la movilización amplía el apoyo de su cuerpo, flexiona las piernas y caderas para alinear su centro de gravedad.	34
3.1.6	Acercar el cuerpo lo más cercano posible al eje de gravedad del paciente.....	35
3.1.7	Al elevar un objeto en la movilización no dobla la cintura, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.	37
3.1.8	Solicita ayuda de un segundo operario en caso que la movilización del paciente sea riesgosa.	38
3.1.9	Ajusta la altura de la cama y camilla a su estatura para evitar estiramientos y tensiones al movilizar pacientes.	39
3.1.10	Antes y después de la movilización de pacientes realiza ejercicios de relajación muscular.	41
	<i>CAPÍTULO IV</i>.....	42
	DISCUSIÓN	42
	4.1 Discusión de Resultados	42

<i>CAPÍTULO V</i>	45
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
5.1 Conclusiones	45
5.2 Recomendaciones	46
6. Referencias	47
7. Anexos	50
7.1 Cuestionario	50
7.2 Consentimiento Informado	58
7.3 Fotografías	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	29
Definición de la mecánica corporal en los cuidadores.....	29
Figura 2	31
Objetivo de la mecánica corporal.....	31
Figura 3	32
Correcta alineación corporal en la movilización.....	32
Figura 4	33
Alineación corporal adecuada en la movilización.	33
Figura 5	35
Ampliación del cuerpo en la movilización.....	35
Figura 6	36
Eje de gravedad posible en la movilización.	36
Figura 7	37
Postura correcta al movilizar pacientes.	37
Figura 8	39
Traslado Riesgoso de pacientes en la movilización.....	39
Figura 9	40

Precaución en la movilización de pacientes.....40

Figura 10 Ejercicios de relajación muscular después de la movilización ...41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Definición de la mecánica corporal en los cuidadores	29
Tabla 2	30
	Objetivo de la mecánica corporal.....	30
Tabla 3	31
	Que implica la alineación corporal en la movilización.....	31
Tabla 4	32
	Alineación corporal adecuada en la movilización	32
Tabla 5	34
	Ampliación de su cuerpo en la movilización del paciente.	34
Tabla 6	35
	Eje de gravedad entre el cuidador y el adulto mayor en la movilización	35
Tabla 7	37
	Postura correcta al movilizar pacientes geriátricos	37
Tabla 8	38
	Movilización riesgosa en pacientes adultos mayores.....	38
Tabla 9	39
	Precaución en la movilización de pacientes geriátricos	39

Tabla 10.....41

Ejercicios de relajación muscular después de la movilización del adulto mayor.**41**

AGRADECIMIENTO

Reconocer al Instituto Tecnológico Superior España, por ser un pilar fundamental en mi formación profesionales y en la elaboración de esta tesis. Agradezco a sus docentes, por compartir su conocimiento y brindarme orientación durante estos procesos, y a la institución, por su compromiso con la excelencia académica, este proyecto no habría sido posible. Agradezco profundamente a Dios por darme la fortaleza y la oportunidad de culminar esta etapa de mi formación.

Leslie Raquel Molina Hachi

A mis docentes, quienes han sido guías fundamentales en este camino, brindándome sus conocimientos, paciencia y apoyo incondicional. En especial, a la Dra. Andrea Martínez y al Dr. Santiago Añasco, cuyo compromiso, dedicación y enseñanzas han sido pilares esenciales en mi crecimiento académico y profesional. Su apoyo incondicional y motivación constante han dejado una huella imborrable en mi formación como futuro profesional de enfermería. A mi familia y amigos, por su constante motivación. Este logro no es solo mío, sino también de todos aquellos que, con su apoyo, hicieron posible que hoy alcance esta meta.

Angelo Fabricio Ibarra Barona

DEDICATORIA

A mi madre Raquel Hachi, con amor y profunda gratitud, dedico este proyecto a la persona que ha sido mi pilar, mi guía y mi mayor fuente de inspiración. Desde el inicio de este camino, tu amor incondicional, tu esfuerzo incansable y tus sabios consejos han sido la luz que me ha impulsado a seguir adelante, incluso en los momentos más difíciles. Gracias por cada sacrificio silencioso, por cada palabra de aliento y por creer en mí incluso cuando yo dudaba de mis propias capacidades. Tu ejemplo de fortaleza, dedicación y generosidad me ha enseñado el verdadero significado del compromiso y el amor.

Leslie Raquel Molina Hachi

A mis padres quienes han sido mi pilar fundamental en este camino, a ustedes, que con amor, paciencia y sacrificio me han brindado su apoyo incondicional, guiándome con sus valores y enseñanzas. Gracias por creer en mí, por impulsarme a seguir adelante aun en los momentos difíciles y por ser mi mayor inspiración. Este logro es también suyo, porque sin su esfuerzo y dedicación, este proyecto no sería posible.

Angelo Fabricio Ibarra Barona

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TEMA:

IMPORTANCIA DE LA MECÁNICA CORPORAL EN LOS CUIDADORES PARA
UNA CORRECTA MOVILIZACIÓN DE PACIENTES GERIÁTRICOS EN EL
CENTRO GERONTOLÓGICO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

AUTORES: Leslie Raquel Molina Hachi

Angelo Fabricio Ibarra Barona

DIRECTOR: Lcdo. Ramiro Sebastián Cocha Gahona. Mg

FECHA: 4 de abril del 2025

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio se centra en la importancia de la mecánica corporal para el personal de enfermería en el Centro Geriátrico Sagrado Corazón de Jesús, una institución dedicada a la atención integral de adultos mayores, muchos de los cuales presentan movilidad reducida debido a enfermedades crónicas o discapacidades físicas. En este contexto, la movilización de los pacientes es una actividad esencial que requiere un manejo adecuado para garantizar su seguridad y bienestar. Sin embargo, se ha identificado que el conocimiento y la aplicación de los principios de la mecánica corporal son limitados, lo que incrementa el riesgo de lesiones tanto para los pacientes como para los cuidadores. La falta de una técnica adecuada puede derivar en caídas, complicaciones musculoesqueléticas y un deterioro en la calidad de la atención, afectando tanto la relación

cuidador-paciente como el entorno laboral. La mecánica corporal, entendida como el conjunto de principios que permiten al personal de enfermería realizar movimientos de manera eficiente y segura, resalta la necesidad de capacitar al personal para realizar movilizaciones de manera correcta, minimizando riesgos de lesiones y promoviendo el bienestar general. Este conocimiento no solo contribuye a la prevención de lesiones y complicaciones musculoesqueléticas, sino que también optimiza la eficiencia del cuidado diario. Una adecuada técnica de movilización también favorece el respeto por la dignidad del paciente, promoviendo su autonomía y reduciendo el estrés físico y emocional tanto de los pacientes como de los cuidadores.

La implementación de programas de capacitación sobre mecánica corporal en el personal de enfermería no solo previene daños, sino que también mejora la calidad de vida de los adultos mayores al reducir el dolor y las molestias relacionadas con movilizaciones inapropiadas. Este enfoque integral tiene como objetivo fortalecer tanto la salud de los pacientes como la del personal, creando un entorno laboral más seguro, donde se prioricen la seguridad, el bienestar y el respeto mutuo. De esta manera, mejora significativamente la experiencia del paciente en el centro.

Palabras clave: Atención, Movilidad, Minimizar, Mecánica corporal, movilización, lesiones musculoesqueléticas, complicaciones.

INTRODUCCIÓN

La mecánica corporal es un tema gran importancia en el área de salud, ya que al aplicar los fundamentos básicos en las situaciones pertinentes e indicadas como es en el cuidado de los pacientes que no pueden moverse o sostenerse por sí solos, se utilizan ciertas técnicas para evitar lesiones del personal. El sistema nervioso y muscular trabajan de forma independiente para coordinar el movimiento y estabilidad. De ahí nace la necesidad de crear capacitaciones constantes que sirvan de guía a los profesionales para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento y su eficiencia (Cisneros, 2021).

Los trastornos musculares tienen una gran clasificación y abarcan más de 100 trastornos diferentes, entre las cuales están clasificados entre los más comunes y raros. Existen varias categorías como: la inflamación de las articulaciones, dolor en los músculos, lesiones agudas, trastornos de los músculos, entre otros, los cuales pueden llevar a sufrir limitación del movimiento o incluso discapacidad de forma permanente y se estima que el 22% de los empleados presentan dolor muscular y en la espalda (Sánchez, 2023).

Por ende, este tema se refiere al uso de forma adecuada y segura del cuerpo, es decir de los movimientos que necesitan las personas para mantener el equilibrio y la correcta postura durante una actividad realizada, de esta manera se reduce el riesgo de desarrollar lesiones relacionadas con el movimiento humano. Los profesionales del área de la salud están constantemente expuestos a este riesgo, lo cual desencadena una serie de enfermedades y problemas de salud relacionados al ámbito laboral, razón por la cual, este tema cada vez tiene mayor relevancia en las instituciones de salud a nivel nacional e internacional (Chuquipoma, 2019).

En el Manual Clínico del Hospital Universitario Virgen del Rocío describe la mecánica corporal como un conjunto de pautas destinadas al uso eficiente, coordinado y saludable del cuerpo, especialmente orientadas a la movilización de pacientes y a la

ejecución de actividades que conllevan un riesgo significativo de lesiones musculoesqueléticas. La aplicación correcta de estas técnicas contribuye a reducir la energía necesaria para moverse, mantener el equilibrio, evitar la fatiga innecesaria y prevenir la aparición de lesiones (Brenes, 2022).

La mecánica corporal implica la utilización de posturas y movimientos adecuados para llevar a cabo procedimientos como la movilización de pacientes, el traslado de objetos pesados y otras tareas que requieren esfuerzo físico. El conocimiento y la correcta aplicación de estos principios son fundamentales para prevenir trastornos musculoesqueléticos y garantizar una atención segura y eficaz (Inés, 2020).

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEORICAS

1.1 Antecedentes

La mecánica corporal en enfermería consiste en cuidar y precautelar la salud de los profesionales y de los pacientes, durante la atención brindada. Según un estudio cuasi experimental de Tzeng y Yin (2020), el uso adecuado de técnicas de levantamiento y movilización, reduce el número de personal del área de la salud con enfermedades musculares, por ende, mejora la seguridad del paciente. Además, la capacitación en mecánica corporal es un método muy efectivo que ayuda a disminuir este problema de salud relacionado con los trastornos musculoesqueléticos entre enfermeras, lo que se traduce en una reducción del ausentismo laboral (Garg et al., 2021).

En 2023 un estudio de tipo cualitativo experimental planteado por Berglund, E., et al. (2023). En su estudio “El impacto del entrenamiento en mecánica corporal en la seguridad del paciente y la prevención de lesiones de enfermería” indica que los colaboradores de una empresa deben tener conocimiento sobre la mecánica corporal y prácticas laborales adecuadas, las cuales deben incorporar técnicas que ayudan a prevenir lesiones musculares y enfermedades relacionadas al ámbito laboral. De esta manera que se puede analizar el énfasis en que el hecho de practicar estas técnicas ayuda de manera significativa el número de lesiones corporales en los profesionales de salud.

Esto implica también a los profesionales que desempeñan puestos administrativos en donde se puede mencionar según Jaramillo et al., 2022. Es así que al realizar o mantener posturas corporales correctas durante una jornada de trabajo, es importante, porque disminuye el estrés muscular y a la vez previene la aparición de lesiones.

La implementación de programas de educación continua sobre mecánica corporal es esencial, ya que muchos enfermeros carecen de formación adecuada en este ámbito. En este sentido, un estudio cuantitativo experimental realizado por Pruitt et al. (2022) enfatiza que la sensibilización y la capacitación en técnicas de movilización pueden mejorar la práctica clínica y la calidad del cuidado. Asimismo, se ha observado que la adecuada mecánica corporal no solo beneficia al personal sanitario, sino que también optimiza el proceso de atención al paciente, facilitando traslados y minimizando el riesgo de caídas (Berglund et al., 2023).

Existen fundamentos teóricos importantes que respaldan la importancia técnica corporal en el área de la medicina, ya que se trata de una actividad integral cuya correcta aplicación asegura una buena salud.

Según Garg, A., et al. (2021). En su estudio “Prevención de lesiones musculoesqueléticas en enfermería: una revisión sistemática de intervenciones” refiere que la práctica correcta de los fundamentos básicos de la mecánica corporal, ayuda en gran medida a la prevención de enfermedades musculoesqueléticas, sin embargo, si no se aplica dichos principios, afecta al rendimiento laboral y su calidad de vida. Por otro lado, también las instituciones o empresas también se ven afectadas. Los trastornos musculoesqueléticos que resultan de una práctica incorrecta, debido al uso de técnicas inadecuadas al momento de realizar ciertas actividades, desencadenan en lesiones que son prevenibles, por lo tanto, la educación para la prevención es una estrategia muy eficaz, para mitigar este problema (Naranjo, Castro, & Rojas, 2023).

1.2 Planteamiento del Problema

La mecánica corporal es un componente clave para la prevención de lesiones y la mejora de la atención al paciente, varios estudios recientes a nivel mundial han proporcionado estadísticas significativas sobre su impacto. Según Tzeng y Yin (2020), el 60% de las enfermeras experimentan lesiones musculoesqueléticas que tienen relación con el cuidado de pacientes, lo que recalca la necesidad de implementar guías sobre la mecánica corporal. Un estudio realizado en Estados Unidos por Garg et al. (2021) encontró que la formación en mecánica corporal redujo las tasas de lesiones en un 30% entre el personal de enfermería en un período de seis meses.

En un contexto europeo, Berglund et al. (2023) reportaron que las intervenciones ergonómicas, que incluyen la educación sobre mecánica corporal, llevaron a una disminución del 25% en el ausentismo laboral por lesiones en enfermeras. Además, un análisis longitudinal de Schoenfisch et al. (2021) reveló que las enfermeras que recibieron capacitación en mecánica corporal no solo presentaron menos lesiones, sino que también reportaron un 40% de mejora en su satisfacción laboral. Estas estadísticas evidencian la importancia crítica de la técnica corporal en la práctica del área de enfermería, sugiriendo que la implementación de capacitaciones, no solo proteger la salud del personal, sino, mejorar la calidad de la atención brindada a los pacientes.

A nivel Latinoamericano, las estadísticas indican mayor incidencia de lesiones entre de los profesionales del área de la salud. Según un estudio de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020), aproximadamente 40% de los trabajadores de la salud en la región reportan lesiones musculoesqueléticas, siendo las enfermeras una de los grupos más afectados. Un informe de la Asociación

Latinoamericana de Medicina del Trabajo (ALMT, 2021) reveló que el 65% de las enfermeras en países como Brasil y México experimentan dolor en la espalda, lo que a menudo se relaciona con prácticas inadecuadas de técnicas corporales durante la movilización de pacientes.

Adicionalmente, un estudio en Colombia realizado por Morales et al. (2022) encontró que el 55% de las enfermeras encuestadas habían sufrido algún tipo de lesión relacionada con el manejo de pacientes en el último año, lo que destaca la necesidad urgente de capacitación en técnicas adecuadas de mecánica corporal. En Argentina, un análisis llevado a cabo por Fernández et al. (2023) mostraron que la implementación de programas de educación en mecánica corporal resultó en una reducción del 30% en las lesiones reportadas por enfermeras en un período de seis meses.

En Ecuador, la mecánica corporal en enfermería ha sido objeto de estudio debido a su relación con el bienestar físico y emocional del personal de salud. Según un estudio realizado por Sosa et al. (2021), aproximadamente el 50% de las enfermeras en hospitales públicos reportan haber sufrido lesiones musculoesqueléticas, principalmente en la región lumbar, debido a prácticas inadecuadas durante el manejo de pacientes. Este problema es especialmente crítico en el contexto de la atención a pacientes con movilidad reducida, donde las técnicas de movilización y transferencia son fundamentales.

Además, un análisis del Ministerio de Salud Pública de Ecuador (2022) reveló que el 35% de los trabajadores de la salud en el país experimenta dolor crónico relacionado con el trabajo, siendo las enfermeras las más afectadas. La misma investigación indica que la falta de capacitación en mecánica corporal contribuye significativamente a la alta incidencia de estas lesiones. En respuesta a esta situación, un programa de formación en mecánica corporal implementado en varias

instituciones de salud en Quito resultó en una disminución del 28% en los reportes de lesiones en un período de seis meses (Cevallos et al., 2023). Estas estadísticas subrayan la necesidad de promover la educación en mecánica corporal y establecer políticas de salud ocupacional que protejan a los profesionales de enfermería en Ecuador.

- ¿Cómo influye la falta de formación de la mecánica corporal en la aparición de lesiones musculoesqueléticas en los cuidadores?
- ¿Qué nivel de conocimiento tienen los cuidadores sobre la mecánica corporal?

1.3 Justificación

La movilización adecuada de los pacientes geriátricos es una actividad esencial en el ámbito de los cuidados, ya que influye directamente en su bienestar físico, emocional y en la calidad de vida tanto de los pacientes como de los cuidadores. El desconocimiento o la incorrecta aplicación de la mecánica corporal por su parte es un problema común en los centros geriátricos, con consecuencias significativas. Entre las repercusiones más destacadas se encuentran las lesiones musculoesqueléticas en los cuidadores, tales como dolores lumbares, hernias discales y tensiones musculares, que no solo afectan su salud, sino también su desempeño laboral. Por otro lado, las movilizaciones inadecuadas pueden impactar negativamente la salud y el confort de los pacientes geriátricos, aumentando el riesgo de complicaciones como úlceras por presión, contracturas musculares y caídas.

Este estudio tiene como objetivo identificar los problemas relacionados con la mecánica corporal y proponer soluciones prácticas mediante la capacitación, promoviendo así la prevención de lesiones y la mejora en la calidad del cuidado. La realización de esta investigación es crucial debido a su impacto significativo en varios aspectos clave. En primer lugar, beneficiará la salud de los cuidadores al fomentar la correcta aplicación de la mecánica corporal, lo que contribuye a prevenir lesiones,

mejorar el rendimiento laboral y aumentar la calidad de vida y satisfacción en el trabajo. Además, esta investigación influye directamente en la salud de los pacientes geriátricos, ya que una movilización adecuada no solo mejora su comodidad, sino que también previene complicaciones físicas y psicológicas, promoviendo su independencia y dignidad.

Igualmente, este estudio enriquece el ámbito académico y profesional al generar conocimientos útiles para la formación de cuidadores y personal de enfermería, fortaleciendo así la profesionalización del cuidado de los adultos mayores. En resumen, la investigación no solo es fundamental para la salud y bienestar de los cuidadores y pacientes, sino que también tiene el potencial de transformar la práctica del cuidado geriátrico, estableciendo un estándar más elevado para la atención en este sector.

Movilizar adecuadamente a los pacientes geriátricos es una actividad esencial en el ámbito de los cuidados, ya que influye directamente en su bienestar físico, emocional y estilo de vida tanto de los pacientes y familiares. El desconocimiento y la incorrecta aplicación de la mecánica corporal por su parte es un problema común en los centros geriátricos, con consecuencias significativas. Entre las repercusiones más destacadas se encuentran las lesiones musculoesqueléticas en los cuidadores, tales como dolores lumbares, hernias discales y tensiones musculares, que no solo afectan su salud, sino también su desempeño laboral. Por otro lado, las movilizaciones inadecuadas pueden impactar negativamente la salud y el confort de los pacientes geriátricos, aumentando el riesgo de complicaciones como úlceras por presión, contracturas musculares y caídas.

Este proyecto tiene como objetivo identificar los problemas más comunes relacionados con la mecánica corporal y proponer soluciones prácticas mediante la capacitación, promoviendo así medidas que eviten lesiones y mejoren la calidad del cuidado. La realización de esta investigación es crucial debido a su impacto significativo en varios aspectos clave. En primer lugar, beneficia la salud de los cuidadores al fomentar

el uso adecuado de técnicas corporales, lo que contribuye a prevenir lesiones, mejorar el rendimiento laboral y aumentar la satisfacción de la vida y realización en el trabajo. Además, esta investigación influye directamente en la salud de los pacientes geriátricos, ya que una movilización adecuada no solo mejora su comodidad, sino que también previene complicaciones físicas y psicológicas, promoviendo su independencia y dignidad.

Igualmente, este estudio enriquece el ámbito académico y profesional al generar conocimientos útiles para la formación de cuidadores y personal de enfermería, fortaleciendo así la profesionalización del cuidado de los adultos mayores. En resumen, la investigación no solo relevante para mantener la salud, sino que también demuestra las ventajas de cambiar la práctica del cuidado geriátrico, estableciendo un estándar más elevado para la atención en este sector.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

- Analizar la importancia de la mecánica corporal en los cuidadores para una correcta movilización de pacientes geriátricos en el centro Gerontológico Sagrado Corazón de Jesús.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de conocimiento que poseen los cuidadores sobre la mecánica corporal y su relación con la movilización adecuada en los pacientes geriátricos en el centro gerontológico Sagrado Corazón de Jesús.
- Identificar las prácticas actuales de movilización empleadas por los cuidadores en la atención de pacientes geriátricos a través de un estudio de campo basado en encuestas.
- Determinar los principales factores de riesgo asociados con la práctica inadecuada de la mecánica corporal por parte de los cuidadores al movilizar a los pacientes geriátricos.

1.5 Marco Teórico

La mecánica corporal se refiere al uso de técnicas adecuadas del cuerpo humano que se deben tomar en cuanto al momento de realizar movimiento de un peso y que se necesite utilizar el aparato locomotor de forma adecuada, evitando la aparición de lesiones a los profesionales. Implica el conocimiento de las posturas adecuadas y el uso de técnicas que minimizan el riesgo de lesiones tanto para el cuidador como para el paciente. Este conocimiento es muy importante en el área de la salud, especialmente para los cuidadores que manejan pacientes con movilidad reducida (López & Cotera, 2020).

Los cuidadores, especialmente en entornos geriátricos, están expuestos a factores que ponen en riesgo de desarrollar lesiones musculoesqueléticas debido a la manipulación y movilización de pacientes. Estudios han demostrado que la mala utilización de técnicas relacionadas a la mecánica corporal puede resultar en dolencias crónicas, como lumbalgias y lesiones cervicales, que afectan su salud y capacidad laboral. La educación en mecánica corporal permite a los cuidadores realizar estas tareas con un menor riesgo de lesiones.

La correcta movilización de pacientes geriátricos no solo depende de la fuerza física, sino también de la técnica adecuada. Utilizar técnicas adecuadas y apropiadas de la mecánica corporal facilita el traslado de los pacientes de forma segura, lo cual es crucial para su bienestar. Los pacientes geriátricos, a menudo frágiles y con condiciones de salud complejas, requieren una atención que minimice el riesgo de lesiones adicionales, como caídas o complicaciones relacionadas con su movilidad. La capacitación en mecánica corporal, por lo tanto, lo cual se ve reflejado en la mejora en la calidad del cuidado proporcionado.

La implementación de programas de capacitación en mecánica corporal es fundamental para equipar a los cuidadores con las habilidades necesarias para movilizar a los pacientes de forma segura. Estos programas deben incluir la práctica de técnicas adecuadas, el uso de equipos de ayuda y la promoción de la ergonomía en el trabajo diario. Al desarrollar estas competencias, se empodera a los cuidadores y se mejora no solo su salud y bienestar, sino también la calidad del servicio que ofrecen a los pacientes

Diversos estudios han evidenciado que este tipo de lesiones en los profesionales de enfermería son, en gran medida, consecuencia del incorrecto uso de las técnicas de mecánica corporal que realizan en el traslado o movilización de pacientes. Esta problemática es alarmante, ya que no solo afecta el bienestar de los profesionales, además, repercute en el bienestar de los pacientes.

Definiciones y Conceptos

1.5.1 Tipos de Lesiones Musculo-Esqueléticas

Lesiones Lumbares:

- **Lumbalgia:** Dolor en la región lumbar, frecuentemente causado por levantar o mover pacientes de manera inadecuada.
- **Hernias Disciales:** Protrusión del material del disco intervertebral que puede comprimir nervios, provocando dolor intenso y limitación de movimiento.

Lesiones Cervicales:

- **Cervicalgia:** Dolor en el cuello, a menudo resultado de posturas inadecuadas al mover o asistir a los usuarios.

- **Síndrome del Túnel Carpiano:** Ocurre cuando existe una afección en el nervio mediano de la muñeca, causando dolor, sensación de hormigueo, debilidad en la mano, además los síntomas empeoran en la noche.

Lesiones de Hombro:

- **Tendinitis del Manguito Rotador:** Inflamación de los tendones en el hombro, común en cuidadores que levantan o mueven pacientes con frecuencia.
- **Síndrome de Pinzamiento:** Esta afección se da cuando hay compresión en los tejidos de las articulaciones, causando dolor y limitación de movimiento.

Lesiones de Rodilla:

- **Tendinitis Patelar:** Es cuando existe una lesión en el tendón que une la rótula con la tibia, puede ser causada por movimientos repetitivos o por cargar peso excesivo.
- **Lesiones de Menisco:** Desgarros en el cartílago que amortigua la rodilla, a menudo provocados por movimientos bruscos o giros repentinos.

Lesiones de Muñeca y Mano:

- **Tendinitis de Quervain:** Inflamación de los tendones del pulgar, común en cuidadores que realizan movimientos repetitivos.
- **Esguinces y Distensiones:** Lesiones en ligamentos o músculos de la muñeca y mano, a menudo causadas por caídas o movimientos inadecuados.

Lesiones de Codo:

- **Epicondilitis:** Conocida como "codo de tenista", se produce debido a la inflamación del tendón del codo, llevando a dolor en la parte externa del codo.

- Esguinces de Codo: Afección en los ligamentos que une los huesos en el codo, a menudo por caídas o movimientos bruscos.

Causas de las Lesiones Musculo-Esqueléticas:

- Posturas Inadecuadas: Al realizar movimientos y técnicas de mecánica corporal inadecuadas, es un factor de riesgo para la aparición de lesiones. Estas prácticas son comunes en el entorno de trabajo del personal de enfermería, donde el traslado de pacientes es una tarea frecuente.
- Falta de Capacitación: Muchos profesionales de enfermería carecen de la formación adecuada en mecánica corporal, lo que limita su capacidad para aplicar correctamente estas técnicas y procedimientos. Esto incrementa el riesgo de lesiones.
- Condiciones Laborales: El ambiente de trabajo, que a menudo incluye la manipulación de pacientes con movilidad reducida, puede contribuir al desarrollo de lesiones musculares, si no se implementan prácticas adecuadas de movilización
- Fatiga y Estrés: Los cuidadores que trabajan largas horas o que enfrentan un alto nivel de estrés pueden experimentar fatiga física, lo que afecta su capacidad para utilizar las técnicas sugeridas. El trabajo de cuidado no solo es físicamente demandante, sino que también puede ser emocionalmente agotador. La necesidad de tomar decisiones rápidas, manejar situaciones estresantes y lidiar con las emociones de los pacientes y sus familias puede contribuir a la fatiga mental.

- **Desconocimiento de Técnicas de Movilización:** La falta de conocimiento sobre técnicas adecuadas de movilización, como el uso de la fuerza de las piernas en lugar de la espalda, puede llevar a la aplicación de métodos ineficaces que ponen en riesgo tanto al cuidador como al paciente.
- **Subestimación del riesgo:** Ciertos familiares o cuidadores, no consideran que este tema sea de gran relevancia y pueden subestimar el riesgo asociado con la movilización de pacientes, por ende, no utilizar las técnicas adecuadas.
- **Condiciones Físicas del Cuidador:** La falta de aptitud física o de fuerza en el cuidador puede dificultar la aplicación de técnicas correctas, lo que aumenta la probabilidad de lesiones.

1.5.2 Impacto en la Calidad del Cuidador

Las lesiones musculoesqueléticas en cuidadores, pacientes y profesionales de la salud tienen un impacto significativo en la salud y bienestar en general. A continuación, se presentan varios aspectos relevantes, junto con datos estadísticos que subrayan esta relación.

Las lesiones locomotoras, son una de las razones más comunes de absentismos laboral en las casas de salud. Según la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA), se estima que el 50% de los trabajadores de la salud experimentan lesiones relacionadas con su trabajo, y muchas de estas lesiones pueden resultar en semanas de ausencia. Este absentismo afecta directamente la continuidad de la atención y puede llevar a una sobrecarga de trabajo en otros profesionales.

Cuando los cuidadores experimentan lesiones, su capacidad para realizar tareas efectivas se ve comprometida. De acuerdo al estudio presentado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH) encontró que el 30% de los cuidadores que experimentan dolor crónico refieren una disminución en la calidad de atención que pueden ofrecer a sus pacientes. Esto se traduce en un aumento en los errores en el cuidado y en la administración de medicamentos.

Las lesiones en cuidadores pueden aumentar el riesgo de incidentes adversos para los pacientes. Según un estudio del *Journal of Nursing Administration*, los pacientes atendidos por enfermeras con lesiones musculoesqueléticas tienen un 60% más de probabilidades de experimentar caídas y complicaciones relacionadas con la movilidad. Esto se debe a que los cuidadores pueden estar menos atentos o ser menos eficientes en sus tareas cuando están lidiando con dolor o limitaciones físicas.

Además del impacto en la calidad del cuidado, las lesiones musculoesqueléticas también generan costos económicos significativos. Se estima que el costo total asociado con lesiones en el sector de la salud, incluyendo gastos médicos y pérdidas de productividad, llega a representar una gran cantidad de dinero. De acuerdo a Bureau of Labor Statistics (BLS), el costo promedio de una lesión relacionada con el trabajo en el sector salud es de aproximadamente \$30,000 por incidente.

La satisfacción del paciente, tiene relación directa con el bienestar de los familiares, ya que, según un estudio publicado en el *Journal of Healthcare Management* mostró que los usuarios que reciben cuidado de cuidadores saludables y bien capacitados reportan niveles de satisfacción un 20% más altos en comparación con aquellos atendidos por personal que sufre de lesiones crónicas.

1.5.3 Consecuencias de la mala técnica de mecánica corporal

La mala técnica en la mecánica corporal puede tener graves consecuencias para los profesionales de enfermería, quienes son los más expuestos a lesiones musculoesqueléticas en su entorno laboral. La incorrecta aplicación de estas técnicas durante la movilización de pacientes puede resultar en fatiga, dolor lumbar y lesiones crónicas, afectando no solo la salud del personal, sino también su capacidad para brindar atención adecuada a los pacientes (Zanzzì, 2020). Estas lesiones son comunes en el personal de enfermería, donde el 46% reporta dolor lumbar y un 30% presenta dolor cervical, lo que impacta negativamente en su desempeño laboral.

Además, el resultado de una técnica inadecuada no se limita solamente al personal de enfermería, sino que, también los pacientes también pueden verse afectados, ya que una movilización inadecuada puede provocar complicaciones físicas, como caídas o lesiones adicionales. Esto es especialmente crítico en el cuidado de pacientes geriátricos, quienes son más vulnerables a sufrir daños por movimientos bruscos o incorrectos (Zanzzì, 2020).

La implementación de programas de capacitación en mecánica corporal es esencial para mitigar estos riesgos. La formación adecuada no solo ayuda a prevenir enfermedades en los profesionales de salud, sino, también mejora el cuidado proporcionado a los pacientes. Al adoptar técnicas correctas de movilización, se puede disminuir en gran medida la incidencia de lesiones musculares y, al mismo tiempo, asegurar un ambiente de atención efectivo (Zanzzì, 2020).

1.5.4 Ergonomía para enfermeras y cuidadores en centros geriátricos

La ergonomía es un área muy importante durante los cuidados brindados a pacientes en centros geriátricos, ya que se centra en modificar el medio laboral a las necesidades del personal y los pacientes. Para enfermeras y cuidadores, aplicar principios ergonómicos no solo mejora su bienestar físico, sino que también optimiza la calidad del cuidado que pueden ofrecer. La correcta implementación de técnicas de mecánica corporal, como el uso de posturas adecuadas al levantar y mover pacientes, es esencial para prevenir lesiones musculoesqueléticas que pueden surgir del manejo físico de personas con movilidad reducida.

Una de las claves para mejorar la ergonomía en el trabajo de enfermeras y cuidadores es la capacitación continua en técnicas adecuadas de movilización y uso de equipos. Esto incluye el entrenamiento en el uso de grúas y dispositivos de asistencia, que permiten trasladar a los pacientes de manera segura y eficiente, reduciendo la carga física sobre el personal. Asimismo, el diseño del espacio de trabajo juega un papel crucial; pasillos amplios, accesibles y con un mobiliario ergonómico pueden facilitar el movimiento y minimizar los accidentes, para los familiares y pacientes.

Además, es vital fomentar una cultura de autocuidado y prevención en los equipos de trabajo. Implementar pausas regulares y ejercicios de estiramiento puede ayudar a aliviar la tensión acumulada durante largas jornadas laborales. El descanso adecuado y la atención a la salud mental son igualmente importantes, ya que el estrés puede afectar su atención y habilidad para aplicar correctamente las técnicas ergonómicas. Al crear un entorno que priorice la ergonomía, se contribuye a un mayor bienestar del personal, es decir el cuidado de los pacientes geriátricos es más seguro y eficaz.

1.5.5 Estrategias posturales para disminuir la incidencia de lesiones musculoesqueléticas

Los profesionales de la salud necesitan estar en buenas condiciones físicas para poder desarrollar las actividades de cuidado a los pacientes, ya que, muchos de ellos necesitan apoyo y soporte en la movilización o traslado debido a su condición de salud. Sin embargo, con el pasar del tiempo, los cuidadores tienden a desarrollar lesiones o enfermedades del sistema muscular debido al esfuerzo físico que realizan, desencadenando en un deterioro en la calidad de vida. Además, existe un impacto económico considerable por complicaciones en la salud física (Ramos, Herrera, & Pérez, 2024).

1.5.6 Uso de Posturas Correctas en la mecánica corporal

- **Espalda Recta:** Al momento de alzar o mover a un paciente, es crucial estar con la espalda recta y evitar curvas en la zona lumbar. Esto contribuye a distribuir el peso de manera más equilibrada y a reducir la tensión en la columna vertebral.
- **Flexionar las Rodillas:** En lugar de doblar la cintura, los cuidadores deben flexionar las rodillas para agacharse y levantar objetos pesados. Esto utiliza la fuerza de las piernas, que es más potente y segura.
Acercar al Paciente
- **Posicionamiento Cercano:** Al movilizar a un paciente, es recomendable acercarse a él para minimizar la distancia de levantamiento. Esto reduce la carga en la espalda y facilita el manejo seguro del paciente.

1.5.7 Distribución del Peso adecuado en la movilización de pacientes

- **Uso de Ambas Manos:** Utilizar ambas manos para levantar y mover objetos o a los pacientes permite una mejor distribución del peso y minimiza la exposición a sufrir lesiones en los músculos y articulaciones.
- **Cargar el Peso en las Piernas:** Al levantar, es importante usar las piernas y no la espalda. Al mantener el peso cerca del cuerpo y utilizar la fuerza de las piernas, se disminuye la presión sobre la columna vertebral.

Rotaciones en Lugar de Giros

- **Evitar Giros Bruscos:** En lugar de girar la parte superior del cuerpo para alcanzar algo, es mejor dar un paso hacia el objeto o girar todo el cuerpo. Esto ayuda a prevenir lesiones en la espalda y las caderas.

Utilización de Equipos de Asistencia

- **Grúas y Sillas de Transferencia:** Emplear dispositivos de asistencia para levantar o mover a los pacientes puede reducir significativamente la carga física sobre el cuidador. Asegurarse de estar capacitado en su uso es fundamental.

Ajuste del Entorno de Trabajo

- **Mobiliario Ergonómico:** Utilizar mesas y camas ajustables que permitan trabajar a una altura cómoda puede ayudar a conservar una postura adecuada, por ende, ayuda a minimizar la presión en el cuerpo.
- **Organización del Espacio:** Contar con un espacio accesible, donde se coloquen insumos de uso frecuente, puede minimizar la necesidad de estiramientos o posturas incómodas.

1.5.8 Promoción de Pausas y Ejercicios después de la movilización

- Descansos Regulares: Programar pausas para descansar y estirarse puede ayudar a aliviar la tensión acumulada durante el trabajo.
- Ejercicios de Fortalecimiento: Incorporar ejercicios que fortalezcan los músculos del core (zona media del cuerpo) y mejoren la flexibilidad puede ser beneficioso para mantener una buena postura

1.5.9 Ejercicios de Otago

Los ejercicios de Otago son un programa eficaz diseñado para mejorar el equilibrio y la fuerza en adultos mayores, mediante el uso de ejercicios adaptados para mejorar la fuerza y flexibilidad, ayudando de esta manera a prevenir caídas (Pacheco & Guzmán, 2023).

Levantamiento de Talones:

- Descripción: De pie, con la ayuda de una silla o superficie estable, levantar los talones del suelo mientras se mantienen los dedos de los pies en contacto con el suelo.
- Repeticiones: 10-15 veces.
- Objetivo: Reforzar los músculos en las pantorrillas y optimizar la estabilidad.

Levantamiento de Pies:

- Descripción: De pie, levantar una pierna hacia adelante, manteniéndola recta y sosteniendo la posición durante unos segundos antes de bajar.
- Repeticiones: 10 veces por pierna.
- Objetivo: Mejorar la fuerza de las caderas y el equilibrio.

Marcha en el Lugar:

- Descripción: Caminar en el lugar, levantando las rodillas lo más alto posible.

Puede hacerse con apoyo de una silla si es necesario.

- Duración: 1-2 minutos.
- Objetivo: Aumentar la fuerza en las piernas y la coordinación.

Sentadillas en Silla:

- Descripción: Ponerse de pie y sentarse de una silla sin usar las manos. Comenzar con una silla alta si es necesario.
- Repeticiones: 10 veces.
- Objetivo: Reforzar los músculos de las piernas y la estabilidad.

Equilibrio sobre una Pierna:

- Descripción: De pie, sostenerse en una pierna durante 10-30 segundos. Alternar las piernas.
- Repeticiones: 3-5 veces por pierna.
- Objetivo: Mejorar la estabilidad y la fuerza en las piernas.

Pasos Lateralmente:

- Descripción: De pie, dar pasos hacia un lado, manteniendo la postura erguida y el equilibrio.
- Repeticiones: 10 pasos en cada dirección.
- Objetivo: Fortalecer los músculos de las piernas y mejorar la estabilidad lateral.

Flexiones de Rodilla:

- Descripción: De pie, con una silla de apoyo, flexionar la rodilla hacia atrás, llevando el talón hacia los glúteos.
- Repeticiones: 10 veces por pierna.
- Objetivo: Mejorar la flexibilidad y la fuerza en las piernas.

CAPÍTULO II

2 METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1 Diseño metodológico

Este enfoque implica la recopilación de información mediante el uso de encuestas, entrevistas y observaciones, lo que permite una comprensión profunda sobre el tema. El diseño metodológico adoptado es descriptivo y transversal, lo que significa que se realizará un análisis de las prácticas y percepciones en un único punto en el tiempo, facilitando una evaluación clara del centro gerontológico Sagrado Corazón de Jesús.

Para la recopilación de información se lo realizará a través de encuestas estructuradas, que analizarán prácticas de movilización como la comprensión de los principios de mecánica corporal. Para complementar estas técnicas, se llevarán a cabo observaciones directas de las interacciones entre cuidadores y pacientes durante las movilizaciones, lo que proporcionará una perspectiva clara sobre el uso de técnicas de mecánica corporal en situaciones reales.

Este diseño metodológico no solo busca identificar las prácticas actuales y principales riesgos relacionados con la movilización inadecuada, además, busca evaluar su efecto en la salud física y emocional de los pacientes geriátricos. La información recolectada se analizará utilizando técnicas estadísticas descriptivas, permitiendo la identificación de patrones y tendencias que ayudarán a fundamentar futuras intervenciones formativas. En conjunto, este enfoque metodológico proporcionará información esencial para crear planes de capacitación que optimizan la mecánica corporal en el cuidado geriátrico, contribuyendo mejorar la atención brindada y la prevención de lesiones tanto en cuidadores como en pacientes.

2.3 Instrumentos de Recolección de Datos

Cuestionarios estructurados, evalúa conocimientos sobre mecánica corporal mediante las listas de cotejo para registrar posturas y técnicas utilizadas, además se utilizó la escala del Índice de Esfuerzo Percibido (RPE) para valorar la carga física percibida. El Cuestionario de nivel de conocimiento y aplicabilidad de la mecánica corporal al personal de enfermería, realizado y aplicado por la Universidad Católica de Santo Toribio de Mogrovejo, los cuales cada pregunta enfoca un aspecto importante de la utilización de la mecánica corporal (Ramos, Herrera, & Pérez, 2024).

2.4 Enfoque de investigación

El análisis tendrá un enfoque mixto, para obtener una comprensión integral de las técnicas de movimientos corporales por parte del personal de enfermería en el cuidado directo. Este enfoque combinará datos cuantitativos, que permitirá medir el nivel de conocimiento y la aplicación de técnicas por parte del personal de enfermería en el Centro de reposo, con datos cualitativo, mediante las experiencias, percepciones y actitudes de los cuidadores hacia las técnicas de movimientos corporales y el traslado o movilización. A través de cuestionarios que permiten conocer las prácticas y técnicas del personal, este enfoque holístico permite conocer el contexto emocional y práctico, reconociendo las áreas de mejora y desarrollo de estrategias.

2.5 Cuestionario o Instrumentos Utilizados

Los instrumentos que se utilizaron fueron obtenidos de otras investigaciones realizadas por Arica y Carpio 12, y Barboza 11 de una universidad local. Estos se validaron a través de una muestra piloto conformada por 11 enfermeras que laboran en el servicio de emergencia de un hospital del ministerio de salud, El análisis de confiabilidad indicó un valor de alfa Conbrach de 0.64 y 0,69 valor adecuado para la aplicación de un instrumento de obtención de datos. La validez de los instrumentos se realizó a través del juicio de expertos (Carbo, 2024).

Criterios de inclusión:

- Cuidadores que trabajan directamente con pacientes geriátricos en el centro.
- Cuidadores que estén disponibles para participar en entrevistas o encuestas durante el período de estudio (octubre 2024 - marzo 2025).
- Cuidadores que tengan 6 meses de práctica en movilización de pacientes.
- Cuidadores que acepten participar y firmen un consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Cuidadores que tengan menos de 6 meses de práctica en el cuidado de pacientes geriátricos
- Cuidadores que tengan limitaciones físicas que impidan participar en el estudio
- Cuidadores con historial de bajo rendimiento o que hayan recibido sanciones en su trabajo

- Cuidadores que no puedan participar en el estudio debido a compromisos laborales o personales.

2.6 Población

La población a estudiar corresponde a los cuidadores que prestan sus servicios profesionales en mencionado Geriátrico, En un número de 25 cuidadores formales de adultos mayores

2.7 Muestreo

Selección no probabilística (muestra por conveniencia), conformado por 10 personas considerando cuidadores que realizan actividades como movilización, aseo, alimentación, y cambio de posición de los adultos mayores.

2.8 Recursos

Recursos financieros:

- Impresiones
- Anillados
- Empastados
- Transporte
- Copias

Recursos tecnológicos:

- Teléfonos inteligentes
- Computadores
- Impresoras
- Programas utilizados en la realización del proyecto, Scopus, Pubmed, PSPP, Word, Excel,

Recursos Humanos:

- Tutores del ISTE
- Autores de este proyecto
- Personal de salud y auxiliar del Centro Geriátrico.
- Personal administrativo y Autoridades.

CAPÍTULO III

3 ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas

Definición de la correcta técnica de la mecánica corporal

Tabla 1

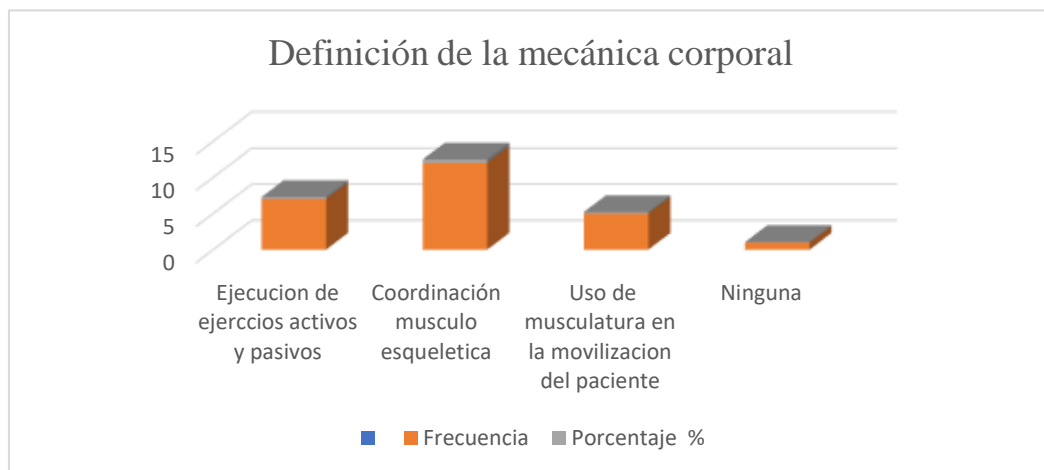
Definición de la mecánica corporal en los cuidadores

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Ejecución de ejercicios activos y pasivos	7	28%
Coordinación musculo esquelética	12	48%
Uso de musculatura en la movilización del paciente	5	20%
Ninguna	1	4%
Total	25	100%

En la tabla 1 se evidencia que en los cuidadores el 48% conoce la definición de las técnicas de mecánica corporal; el 28 % y 20% tiene otro criterio sobre las técnicas, mientras que el 4% del total de encuestados desconoce este concepto.

Figura 1

Definición de la mecánica corporal en los cuidadores.



Fuente: Encuesta Aplicada

Elaboración: propia

Objetivos del uso correcto de la mecánica Corporal.

Tabla 2

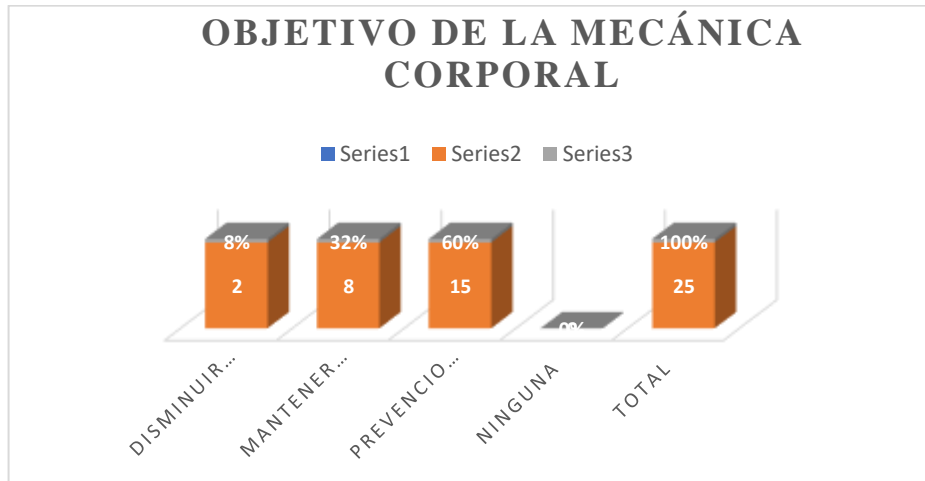
Objetivo de la mecánica corporal

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Disminuir el gasto de energía muscular	1	4%
Mantener la actitud funcional	8	33%
Prevención de Lesiones musculo-esqueléticas	15	63%
Ninguna	0	0%
Total	25	100%

En la tabla 2 se evidencia que en los cuidadores de los adultos mayores tienen un conocimiento previo ya que el 63% conoce sobre los objetivos de la mecánica corporal; y el 33% elige otra opción y finalmente el 4% de los encuestados desconoce el tema

Figura 2

Objetivo de la mecánica corporal



Fuente: Encuesta

Elaboración: propia

La alineación corporal en la movilización

Tabla 3

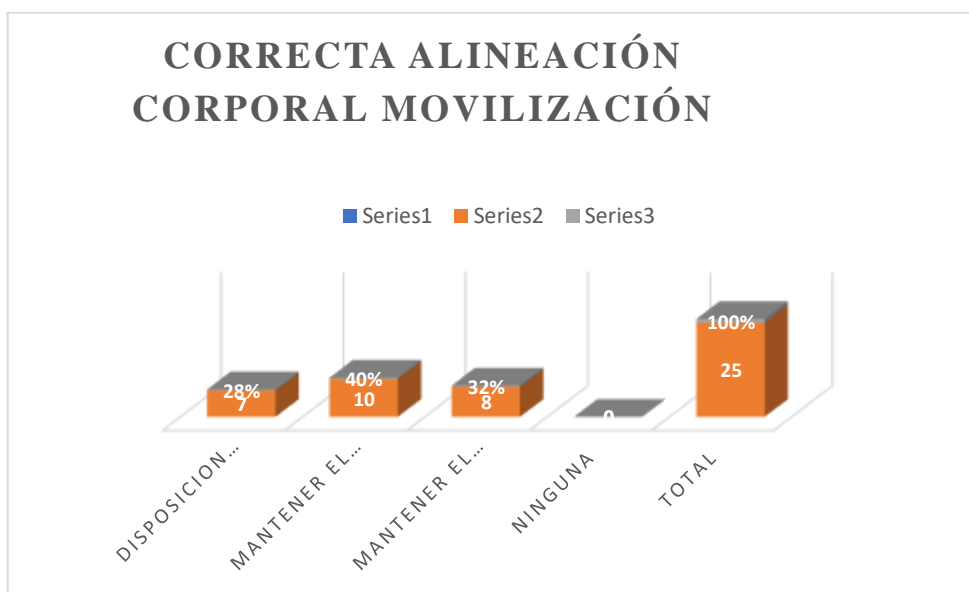
Que implica la alineación corporal en la movilización

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Disposición Geométrica de las distintas partes del cuerpo	7	28%
Mantener el cuerpo en una posición Anatómica	10	40%
Mantener el cuerpo en una línea media y pies separados	8	32%
Ninguna	0	0
Total	25	100%

En la tabla 3 se evidencia un conocimiento en los cuidadores de los adultos mayores que el 40% conoce sobre lo que implica la alineación corporal; finalmente 28% y 32% de encuestados de los encuestados elegí otra alternativa.

Figura 3

Correcta alineación corporal en la movilización



Fuente: Encuesta

Elaboración: propia

Al iniciar la movilización de pacientes alinea su cuerpo de manera adecuada.

Tabla 4

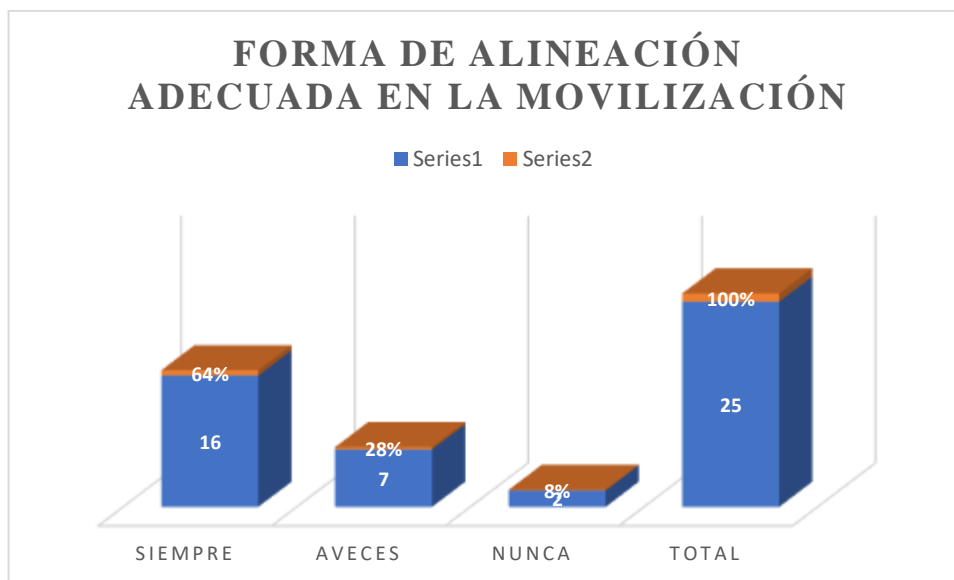
Alineación corporal adecuada en la movilización

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	16	64%
A veces	7	28%
Nunca	2	8%
Total	25	100%

En la tabla 4 se evidencia que en los cuidadores de los adultos mayores el 64% realiza esta actividad siempre, a veces lo realiza el 28% y finalmente el 8% que realizo esta encuesta nunca a realizado la alineación de su cuerpo para la movilización de pacientes geriátricos.

Figura 4

Alineación corporal adecuada en la movilización.



Fuente: Encuesta

Elaboración: propia

Al iniciar la movilización amplía el apoyo de su cuerpo, flexiona las piernas y caderas para alinear su centro de gravedad.

Tabla 5

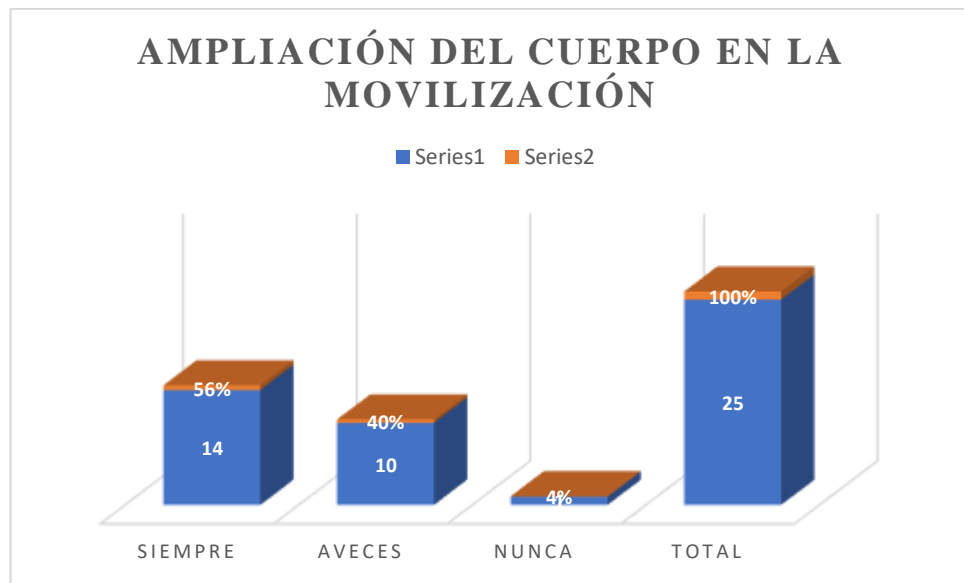
Ampliación de su cuerpo en la movilización del paciente.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	14	56%
A veces	10	40%
Nunca	1	4%
Total	25	100%

En la tabla 5 se evidencia que en los cuidadores de los adultos mayores el 56% realiza esta actividad siempre, a veces lo realiza el 40% y finalmente el 4% que realizo esta encuesta nunca amplía el apoyo de su cuerpo para la movilización segura de los pacientes.

Figura 5

Ampliación del cuerpo en la movilización



Fuente: Encuesta

Elaboración: propia

Acercar el cuerpo lo más cercano posible al eje de gravedad del paciente.

Tabla 6

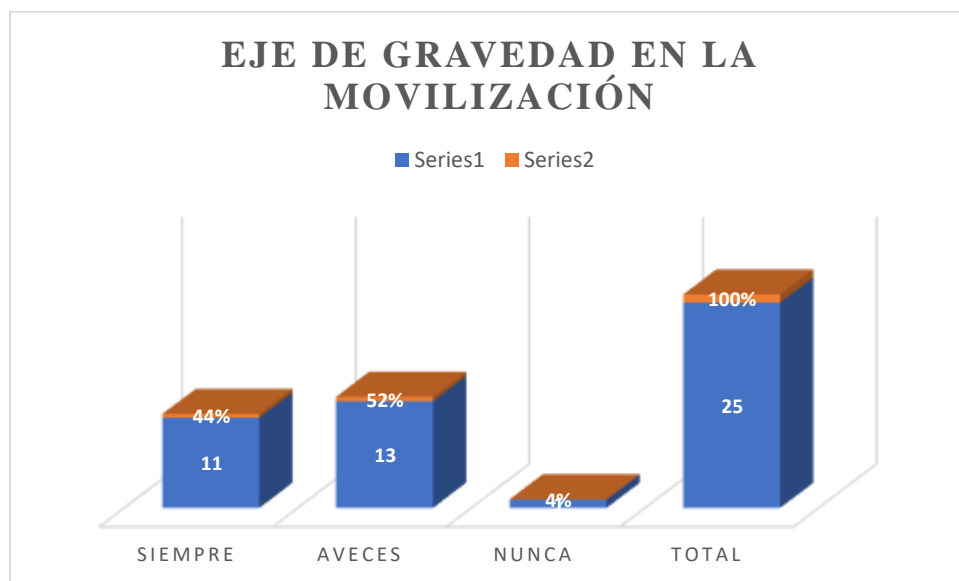
Eje de gravedad entre el cuidador y el adulto mayor en la movilización

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	11	44%
A veces	13	52%
Nunca	1	4%
Total	25	100%

En la tabla 6. se evidencia que en los cuidadores de los adultos mayores el 52% realiza esta actividad siempre, a veces lo realiza el 44% y finalmente el 4% que realizo esta encuesta nunca acerca su cuerpo al eje de gravedad del paciente adulto mayor.

Figura 6

Eje de gravedad posible en la movilización.



Fuente: Encuesta

Elaboración: propia

Al elevar un objeto en la movilización no dobla la cintura, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.

Tabla 7

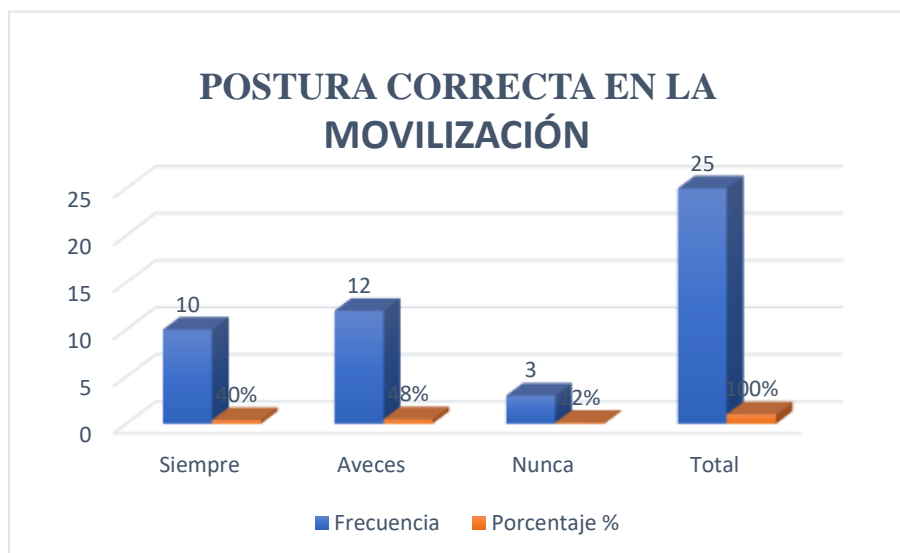
Postura correcta al movilizar pacientes geriátricos

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	10	40%
A veces	12	48%
Nunca	3	12%
Total	25	100%

En la tabla 7. se evidencia que en los cuidadores de los adultos mayores el 48% realiza esta actividad siempre, a veces lo realiza el 40% y finalmente el 12% que realizo esta encuesta mantiene una buena alineación corporal de la espalda recta, rodillas flexionadas y pies separados a la altura de los hombros.

Figura 7

Postura correcta al movilizar pacientes.



Fuente: Encuesta

Elaboración: propia

Solicita ayuda de un segundo operario en caso que la movilización del paciente sea riesgosa.

Tabla 8

Movilización riesgosa en pacientes adultos mayores

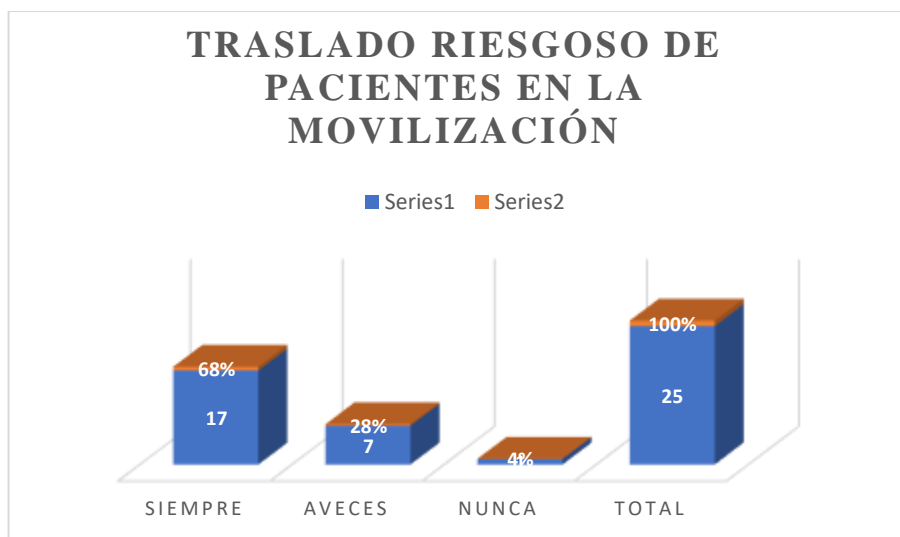
Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	17	68%
A veces	7	28%
Nunca	1	4%
Total	25	100%

En la tabla 8. se evidencia que en los cuidadores de los adultos mayores el 68% realiza esta actividad siempre, a veces lo realiza el 28% y finalmente el 4% que realizo esta

encuesta cuando la movilización del paciente es riesgosa se pide ayuda a un segundo operario del centro gerontológico.

Figura 8

Traslado Riesgoso de pacientes en la movilización



Fuente: Encuesta

Elaboración: propia

Ajusta la altura de la cama y camilla a su estatura para evitar estiramientos y tensiones al movilizar pacientes.

Tabla 9

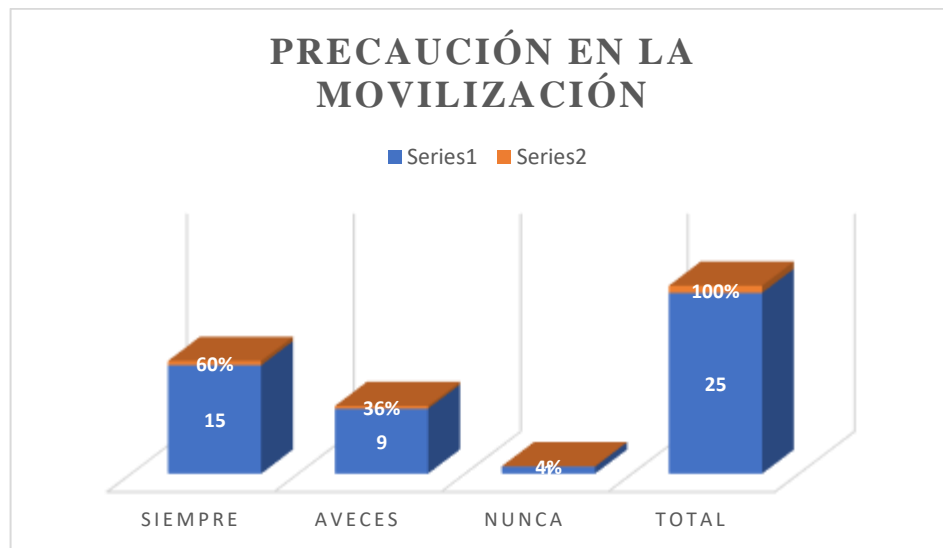
Precaución en la movilización de pacientes geriátricos

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	15	60%
A veces	9	36%
Nunca	1	4%
Total	25	100%

En la tabla 9. se evidencia que en los cuidadores de los adultos mayores el 60% realiza esta actividad siempre, a veces lo realiza el 36% y finalmente el 4% que realizo esta encuesta el cuidador ajusta la cama o camilla para el traslado del paciente con una buena realización de la mecánica corporal.

Figura 9

Precaución en la movilización de pacientes



Fuente: Encuesta

Elaboración: propia

Antes y después de la movilización de pacientes realiza ejercicios de relajación muscular.

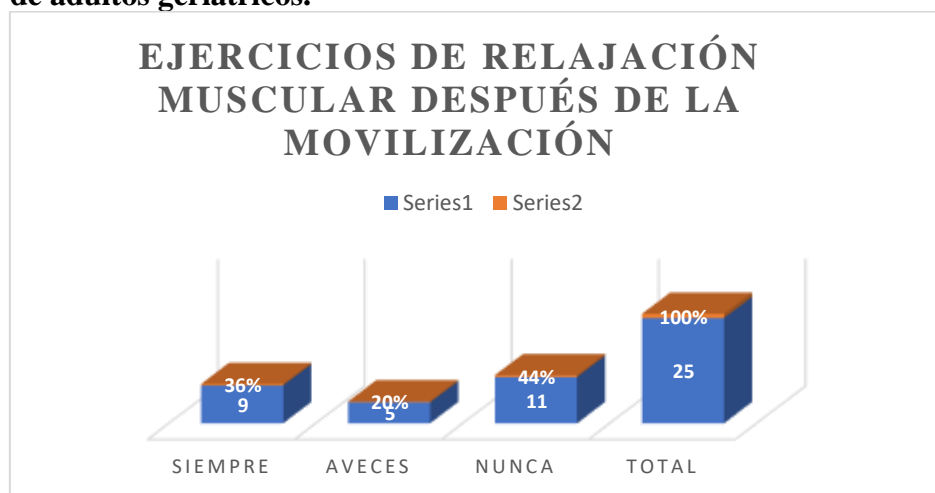
Tabla 10

Ejercicios de relajación muscular después de la movilización de adultos geriátricos.

Respuestas	Frecuencia	Porcentaje %
Siempre	9	36%
A veces	5	20%
Nunca	11	44%
Total	25	100%

En la tabla 10. se evidencia que en los cuidadores de los adultos mayores el 36% realiza esta actividad siempre, a veces lo realiza el 20% y finalmente el 44% de incidencia que realizo esta encuesta nunca realiza ejercicios de relajación muscular después de la movilización de pacientes geriátricos.

Figura 10 Ejercicios de relajación muscular después de la movilización de adultos geriátricos.



Fuente: Encuesta

Elaboración: Propia

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

4.1 Discusión de Resultados

Existen fundamentos teóricos importante que respaldan la importancia de la mecánica corporal en el ámbito de la medicina, ya que se trata de una actividad integral cuya correcta aplicación asegura una buena salud. Algunos estudios mencionan que una gran cantidad de cuidadores presentaron lesiones musculoesqueléticas, debido a la inadecuada aplicación de la mecánica corporal durante el traslado o movilización de pacientes. (Pérez, 2020). En este caso estoy de Acuerdo con (Pérez, 2020) en el cuestionario que realice el 44% de encuestados no realizan ejercicios de relajación muscular y así son propensos para lesiones locomotoras en la práctica diaria de la movilización en pacientes geriátricos con la adecuada técnica de la mecánica corporal.

La mecánica corporal, mediante la correcta utilización de técnicas nos permite mantener una adecuada postura, estabilidad y movimientos integrados, al momento de realizar actividades que requieran el uso de técnicas de movimiento corporal durante la jornada laboral en el día a día. Por lo tanto, se debe establecer las definiciones básicas y principios fundamentales que sirvan de guía, para poner en práctica estas técnicas (Arévalo & Correa, 2024). Según el estudio de campo en las encuestas que se realizó el 48% de personas cuidadores encuestados conocen sobre los conceptos de la mecánica corporal y lo aplican el 60% siempre; mientras que el 36% a veces lo realiza y da un resultado que una persona significa el 4% no lo realiza nunca.

La mecánica corporal, abarca técnicas de movimiento corporal, que indican el funcionamiento del sistema locomotor para ejecutar actividades del día a día en el entorno laboral, ya que, una mala práctica conlleva a lesiones musculares, que van desde el dolor muscular hasta complicaciones mayores, lo cual impide el desarrollo de las actividades diarias (Rodríguez, 2020). Según (Rodríguez,2020) el personal de cuidadores del centro gerontológico en las encuestas que se les aplico refiere que el 63% conoce que la correcta aplicación de la mecánica corporal previene lesiones musculares y que el 48% utiliza una buena coordinación musculo esquelética; para el beneficio del personal de salud y de las personas de la tercera edad del centro gerontológico.

La mecánica corporal es el uso correcto de las técnicas y normas establecidas al momento de realizar un movimiento o traslado de un peso a otro lugar, evitando lesiones en el sistema musculo – esquelético en el personal de la salud. Implica el conocimiento de las posturas adecuadas y el uso de técnicas que minimizan el riesgo de lesiones tanto para el cuidador como para el paciente. (López & Cotera, 2020). Según las investigaciones que se realizó en el estudio de campo tenemos los siguientes datos, el personal de cuidadores alinea su cuerpo de manera apropiada utilizando todos sus músculos se evidencio que el 64% lo hace siempre; mientras que el 28% lo realiza a veces y finalmente el 8% no lo hace nunca.

También tenemos otra interpretación de datos en situaciones donde se deba movilizar al paciente geriátrico y sea de alto riesgo, los cuidadores acuden a un segundo operario para que la movilización sea segura y eficaz con un porcentaje de 68% si acuden siempre al segundo operario; mientras que el 28% lo hace de vez en cuando; y finalizando con el 4% que lo realiza solo y concluyendo estoy de acuerdo con la investigación de (López & Cotera, 2020).

Es fundamental considerar utilizar técnicas y normas de la mecánica corporal, la capacitación continua y, especialmente, fomentar el cuidado propio y la sensibilización de los cuidadores en el cuidado del paciente (Naranjo, Castro, & Rojas, 2023). Estoy muy de acuerdo con la investigación hallada, en mis datos recopilados por las encuestas que se realizó en el centro Gerontológico Hogar Sagrado Corazón de Jesús se encuentran datos estadísticos utiliza una técnica correcta con los músculos de su cuerpo con un 56% que lo realiza siempre; un 40% lo hace a veces y finalmente un 4% que es una persona no lo ha hecho nunca. Otros datos muy relevantes son los de alineación al punto de eje del paciente acercando su cuerpo lo más posible al de el para la aplicación adecuada de la movilización y mecánica corporal un 52% lo hace siempre; considerando que el 44% el personal lo realiza de vez en cuando, y el 4% que solo contamos con una persona no realiza esta actividad en el centro Gerontológico.

Finalmente, este estudio enriquece el ámbito académico y profesional al generar conocimientos útiles para la formación de cuidadores y personal de enfermería, lo que contribuye a fortalecer la profesionalización del cuidado de los adultos mayores.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- El análisis del conocimiento de los cuidadores en cuanto a la mecánica corporal reveló que, aunque muchos tienen una comprensión general de las prácticas adecuadas, existen lagunas en cuanto a la aplicación práctica de las técnicas. En particular, algunos cuidadores no conocen la importancia de realizar movimientos suaves, ni la postura adecuada al levantar a un paciente.
- A través de la encuesta realizada, se identificó que los cuidadores emplean una variedad de prácticas para la movilización de los pacientes geriátricos. Sin embargo, se observó que en algunos casos prevalecen técnicas que no cumplen con las mejores prácticas de seguridad y ergonomía en los pacientes
- Los factores de riesgo más comunes asociados con la movilización inadecuada en los cuidadores incluyen la falta de formación en mecánica corporal, el levantamiento inadecuado de los pacientes, el esfuerzo físico excesivo y la falta de equipos adecuados. Estos factores también incrementan el riesgo de desarrollar lesiones en los pacientes geriátricos y en los profesionales de la salud que labora en el sitio.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda realizar talleres prácticos con demostraciones sobre técnicas seguras de movilización y el uso correcto del cuerpo para prevenir lesiones. Además, se pueden proporcionar materiales educativos como guías ilustradas y videos instructivos para reforzar el aprendizaje.
- Se podría sugerir implementar un sistema de supervisión y retroalimentación para garantizar la correcta aplicación de estas técnicas en la práctica diaria, con el objetivo de reforzar el uso de técnicas seguras y ergonómicas en la movilización de pacientes geriátricos.
- Se sugiere capacitar periódicamente a los cuidadores en técnicas adecuadas de mecánica corporal para reducir el riesgo de lesiones. Asimismo, se debe promover la implementación de pausas activas y ejercicios de fortalecimiento para los cuidadores, con el fin de minimizar el impacto del esfuerzo físico excesivo.

6. Referencias:

- Arévalo, M., & Correa, S. (2024). TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS ASOCIADOS A LA MECÁNICA CORPORAL.
<https://dspace.ueb.edu.ec/bitstream/123456789/7239/1/4.-TESIS%20TRASTORNOS%20MUSCULOESQUELETICOS.pdf>.
- Carbo, C. (2024). Medidas preventivas en la disminución de los riesgos de caídas en adultos mayores del geriátrico de Guaranda, período mayo – agosto.
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/17433>.
- Cárdenas, M. (2022). Ergonomía para enfermeras y cuidadores en centros geriátricos.
<https://repository.uniminuto.edu/bitstreams/20a6a923-d503-4aa4-9735-bb1b0461432b/download>.
- Chuquipoma, Y. (2019). factores que condicionan el uso inadecuado de la mecánica corporal para la movilización del paciente crítico por el personal de enfermería.
<http://purl.org/pe-repo/renati/type#trabajoAcademico>.
- Cisneros, J. (2021). Mecánica corporal del personal de salud en la Unidad de Cuidados Intensivos, Hospital Luis Gabriel Dávila. Amabto:
<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/12255>.
- Díaz, S., & Morales, P. (2021). Prevención de caídas en el adulto mayor, basado en un protocolo de ejercicios para el equilibrio.
<http://biblioteca.galileo.edu/tesario/handle/123456789/1036>.
- Gonzáles, M. (2024). Los principios de la mecánica corporal y los profesionales de enfermería. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/c9a5f395-f484-441d-99e0-b625c1d12c4b>.
- López, C., & Cotera, M. (2020). NIVEL DE CONOCIMIENTO DE MECANICA CORPORAL Y APLICACIÓN EN EL CUIDADO DEL PACIENTE EN ENFERMERAS DEL SERVICIO DE MEDICINA DEL HOSPITAL NACIONAL RAMIRO.

<https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/196/NIVEL%20DE%20CONOCIMIENTO%20DE%20MECANICA%20CORPORAL%20Y%20APLICACION%20EN%20EL%20CUIDADO%20DEL%20PACIENTE%20EN%20ENFERMERAS%20DEL%20SERVICIO%20DE%20MEDICINA%20DEL%20HOSPITAL%20N>.

Morillo, J. (2021). Método neutrosófico para la evaluación de la mecánica corporal en la movilización de pacientes.

<https://fs.unm.edu/NCML2/index.php/112/article/view/543>.

Naranjo, G., Castro, G., & Rojas, G. (2023). Lesiones osteomusculares en personal de enfermería y su relación con la incorrecta aplicación de la mecánica corporal.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8994636>.

Pacheco, A., & Guzmán, M. (2023). Ejercicios de Otago adaptado al equilibrio para manejar el riesgo de caídas del adulto mayor.

<https://repositorio.uta.edu.ec/browse/author?value=Pacheco%20Guzman%20Alejandro>.

Pérez, A. (2020). Fundamentos teóricos de la mecánica corporal en la movilización de pacientes en el ámbito de enfermería.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1255331>.

Ramos, A., Herrera, D., & Pérez, M. (2024). Diseño de estrategias educativas de higiene postural para disminuir la incidencia de lesiones musculoesqueléticas derivadas de su labor como cuidador especializado en administración de la salud.

<https://repositorio.ucm.edu.co/handle/10839/4337>.

Rodríguez, Y. (2020). Aplicación de la mecánica corporal.

<https://hdl.handle.net/20.500.12819/979>.

Sánchez, M. (2023). Conocimiento de la mecánica corporal y los trastornos músculo esquelético en el personal técnico de enfermería de una clínica privada.

<https://hdl.handle.net/20.500.13053/8493>.

Tuttilo, J., & Revelo, A. (2020). Artropatías en el adulto mayor.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1817-59962020000100006&script=sci_arttext&tlng=pt.

Zanzzì, J. (2020). Revista de Ciencia de la Salud. Obtenido de Fundamentos teóricos de la mecánica corporal en la movilización de pacientes en el ámbito de enfermería:

<https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/58>

Johnson, L., & Carter, R. (2021). The role of body mechanics training in preventing musculoskeletal injuries among nursing staff in long-term care facilities.

Geriatric Nursing, 42(2), 100-106.

Williams, K., & Brown, T. (2020). Enhancing patient safety through proper body mechanics: A study of nursing practices in geriatric care. *Journal of Nursing Care Quality*, 35(4), 345-352

Bagnasco, A., Timmins, F., & McCabe, C. (2021). The impact of ergonomic training on reducing injuries among nursing staff in geriatric care. *International Journal of Nursing Studies*, 118, 103-112.

García, R., Patel, S., & Miller, T. (2020). Improving teamwork and communication in the safe mobilization of older patients. *Journal of Geriatric Nursing*, 41(3), 132-138.

Smith, J., & Jones, L. (2022). Effectiveness of body mechanics training programs among nursing staff in geriatric settings. *Nursing Management*, 53(1), 45-52.

Thompson, A., Richards, M., & Davis, S. (2019). Use of assistive devices in patient handling: A literature review. *Journal of Nursing Practice*, 12(4), 225-230.

7. Anexos

7.1 Cuestionario

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

PROYECTO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

El presente cuestionario tiene como finalidad recolectar información para la investigación: Importancia de la mecánica corporal en los cuidadores para una correcta movilización de pacientes Geriátricos en el centro gerontológico hogar sagrado corazón de Jesús.

Se le garantiza que los datos obtenidos serán estrictamente confidenciales.

I. Datos generales:

Sexo: Femenino Masculino

Edad: ____ Servicio:

Licenciada en enfermería Auxiliar en enfermería

Acompañamiento continuo

Tiempo laborando en el servicio:

_____ II. Datos Específicos.

Instrucciones: Lea cuidadosamente y marque con una "X" o encierre en un círculo la alternativa que usted crea conveniente

1) ¿Cómo define la mecánica corporal?

OPCIONES:

- a) Realización de ejercicios pasivos y activos de manera armónica ante una determinada actividad.
- b) Esfuerzo coordinado del sistema músculo-esquelético y nervioso para mantener el equilibrio, la posición y el alineamiento corporal al realizar actividades que demanden esfuerzo físico.
- c) Uso de músculos para la movilización adecuada de un paciente
- d) Ninguna de las anteriores

2) ¿Cuáles son los objetivos de la mecánica corporal?

OPCIONES:

- A) Disminuir el gasto de energía muscular
- B) Mantener actitud funcional
- C) Prevenir lesiones musculo esqueléticas
- D) Ninguna de las anteriores

3) Para usted la alineación corporal implica

OPCIONES:

- a) Disposición geométrica de los distintos partes del cuerpo y mantener los pies separados 15cm
- b) Mantener el cuerpo en posición anatómica y mantener pies juntos
- c) Mantener el cuerpo en línea media usando una fuerza máxima, y mantener los pies separados 15cm.

d) Ninguna de las anteriores

4) ¿Cómo define usted al movimiento corporal coordinado?

OPCIONES:

a) Como el movimiento conjunto de los grupos musculares

b) Como el movimiento articular coordinado para mantener una postura

c) Mantener el cuerpo en línea media usando una fuerza máxima, y mantener los pies separados. Como el funcionamiento integrado del tono muscular, reflejos neuromusculares y grupos de músculos voluntarios.

d) Ninguna de las anteriores

5) ¿Cuáles son las principales palancas humanas que emplean en la mecánica corporal?

OPCIONES:

A) Los de 3ra clase: rodilla, muñeca, codo, cadera, escápula

B) Los de 1ra clase: vértebras, tobillos, occipito-atloidea, rotula

C) Los de 2da clase: pies, brazos, tronco.

D) A Y C son correctas

6. Antes de iniciar la movilización de pacientes alinea su cuerpo de manera adecuada.

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

- 7. Acerca su cuerpo lo más cercano posible al eje de gravedad del paciente.**
- a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
- 8. Antes de iniciar la movilización amplía el apoyo de su cuerpo, flexiona las piernas y caderas para alinear su centro de gravedad.**
- a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
- 9. Al movilizar al paciente emplea los músculos más grandes (piernas, músculos en lugar de la espalda).**
- a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
- 10. Al elevar un objeto no dobla la cintura, flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.**
- a) Siempre
 - b) A veces
 - c) Nunca
- 11. Desliza a los pacientes en el cambio de posiciones.**
- a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

12. Gira el cuerpo mientras realiza esfuerzo.

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

13. Al sujetar o trasladar a la paciente junta su cuerpo lo más cercano al suyo.

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

14. Retira todos los objetos que dificultan una adecuada movilización.

a. Siempre

b. A veces

c. Nunca

15. Solicita ayuda de un segundo operario en caso que la movilización del paciente sea riesgosa.

a) Siempre

b) A veces

c) Nunca

16. Hace uso de vestuario holgado y de calzado sin taco, con planta antideslizante, suela suave y talón cerrado.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

17. Al trasladar de una cama a camilla y viceversa, amplía la base de apoyo adelantando ligeramente un pie hacia adelante y el otro hacia atrás.

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

18. Ajusta la altura de la cama y camilla a su estatura para evitar estiramientos y tensiones al movilizar pacientes o intentar alcanzar algo.

- a. Siempre
- b. A veces
- c. Nunca

19. Al paciente parcial o completamente conscientes se les anima y solicita su colaboración para evitar resistencia por parte de ellos durante la movilización.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

20. Antes y después de la movilización de pacientes con más de 15 kg. de peso realiza ejercicios de relajación muscular.

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

7.2 Consentimiento informado

Oficio. Nro. ISTT-ESE-2024-0020-O

Ambato, 6 de diciembre de 2024

Sr. Gloria Murillo
ADMINISTRADORA
HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

De mi consideración:

Es un placer dirigirme a usted en calidad de Director de Enlace Social y Empresarial del Instituto Superior Tecnológico España "ISTE"

El motivo de la presente es para solicitar a usted comedidamente su colaboración para que nuestros estudiantes del Instituto Superior Tecnológico España "ISTE" de la carrera de Enfermería tengan acceso a las instituciones designadas para el proceso de titulación de conformidad al siguiente detalle:

N.	C.I.	APELLIDOS Y NOMBRES	TEMA
1	1850963966	LIBANESA PALATE YANZA	IMPACTO DE LA TERAPIA OCUPACIONAL EN EL AUTOESTIMA DE ADULTOS MAYORES EN EL "CENTRO SANGRADO CORAZÓN DE JESÚS"
	0550631832	DEYSI ELIZABETH CAISALITIN CAIZA	
2	0504189739	SANTAFE SANTAFE CESAR SALOMÓN	ANÁLISIS DE LOS EFECTOS QUE CAUSA LA SOLEDAD EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
3	1850611953	ZUÑA LABRE MARIA FERNANDA	DETERMINAR LA EFECTIVIDAD DE LOS 10 CORRECTOS DE ENFERMERIA EN LA ADMINISTRACIÓN DE ANALGESICOS EN LOS ADULTOS MAYORES
	1850347848	UZHCA TENORIO WENDY BELEN	
4	1805471636	MOLINA HACHI LESLIE RAQUEL	IMPORTANCIA DE LA MECANICA CORPORAL EN LOS CUIDADORES PARA UNA CORRECTA MOVILIZACIÓN DE PACIENTES GERIÁTRICOS EN EL CENTRO GERONTOLÓGICO HOGAR SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
	1850866722	IBARRA BARONA ANGELO FABRICIO	

Seguro de ser atendido favorablemente y apelando a su gran espíritu de colaboración en beneficio de la formación académica de nuestros estudiantes de las carreras de la salud, me suscribo de usted.

Atentamente,

Ing. Santiago Ramirez Proano, MBA
 Director de Enlace Social y Empresarial ISTT
 ☎ 0999001519 Ext. 1622/1261
 ✉ director.enlace_social@iste.edu.ec

19-12-2024 095 888

www.iste.edu.ec

7.3 Fotografías



Foto 1: Aquí nosotros interactuamos con el personal que trabaja en el centro Geriátrico, para el llenado del Cuestionario, solicitamos al personal su cooperación



Foto 2: En este caso también se interactuó con los adultos mayores del centro Geriátrico.



Foto 3: El personal del centro Geriátrico nos colaboro con el llenado del cuestionario y Dialogamos con los adultos mayores.



Foto 4: Se ayudo a los adultos mayores en sus actividades diarias y convivimos con ellos.