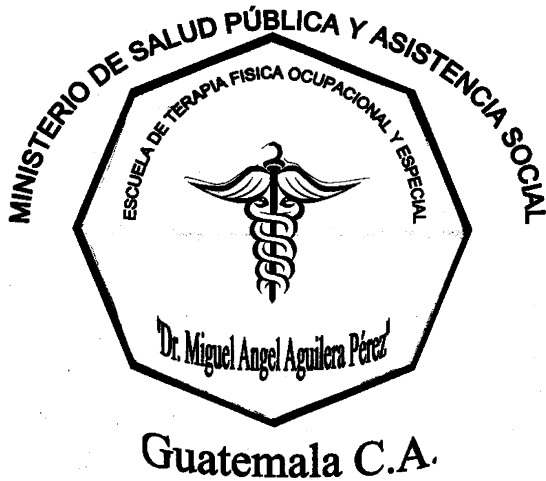


ESCUELA DE TERAPIA FÍSICA, OCUPACIONAL Y ESPECIAL
"DR. MIGUEL ÁNGEL AGUILERA PÉREZ".
Avalada por la Facultad de Ciencias Médicas
Universidad de San Carlos de Guatemala.



INFORME FINAL DEL EJERCICIO TÉCNICO SUPERVISADO DE
FISIOTERAPIA, REALIZADO EN EL CENTRO DE SALUD, SAN JOSÉ, LA
COMUNIDAD, ZONA 10 MIXCO, GUATEMALA NOR-OCCIDENTE.

Beneficios de la actividad física a través de la gimnasia fisioterapéutica.

INFORME PRESENTADO POR:

ANDY ROBERTO HERNÁNDEZ MOSCOSO.

Previo a obtener el título de

TÉCNICO DE FISIOTERAPIA.

GUATEMALA, MAYO 2017

ACTO QUE DEDICO A

DIOS: Fuente inagotable de sabiduría, por darme
Serenidad en los momentos más difíciles y
Por permitirme alcanzar esta meta tan anhelada.

A MI PADRE: Roberto Hernández, que desde pequeño me ha
Demostrado que el querer es poder, y que un padre
También puede realizar el papel de una madre, gracias
Por ser el eje principal en mi vida, mi motivación
Y un gran ejemplo de hombre en mi vida.

A MI FAMILIA A mis abuelos que desde pequeño me han cuidado con
Gran amor, cariño y respeto, a mis tíos, que en muchas
Ocasiones se han convertido en padres para mi vida,
A mis primos que son como mis hermanos. Gracias a
Todos(as) Por estar conmigo en mis peores y mejores momentos.

A MI NOVIA: Por ser esa persona tan tierna y atenta que le da sentido
A mi vida, por el gran apoyo demostrado tanto en mi vida
Profesión como personal, por ser mi mejor amiga y estar en
Cualquier momento que he necesitado palabras de aliento,
Por acompañarme en mis triunfos y grandes éxitos que
Con esfuerzo he logrado. Gracias Mi Amor.

A MIS AMIGOS BOMBEROS: Por comprenderme y darme la oportunidad de
Demostrarles que no importa las condiciones, y
Que el querer es poder y que entre más nos
Preparemos, mejor calidad de vida le brindaremos
A nuestros pacientes.

A MIS AMIGOS: Gracias por tantas alegrías vividas, por escucharme
Por permitirme compartir con ustedes esta felicidad
Invaluable en mi vida, que a pesar de las dificultades
Siempre han estado de mi lado.

A TI LECTOR (A): Gracias por leer, este informe sobre mi Ejercicio Técnico Supervisado
El cual en forma resumida es el fruto del esfuerzo plasmado
En varios años de estudio, hoy te instó a que hagas tus sueños realidad.

RECONOCIMIENTOS

DIOS: Por permitirme alcanzar una meta más
En mi vida profesional, guiar mi camino, proteger mi vida,
Darme un padre único el cual ha confiado en mí para que
Yo sea un hombre de bien, ser un instrumento tuyo que
A través de mí los pacientes encuentren salubridad y ética
Profesional.

A MI PADRE: Sin tu apoyo incondicional, no hubiese logrado tan anhelada
Meta, siempre has demostrado tu credibilidad en mí y
Hoy siéntete orgulloso porque este logro lo hemos logrado
Juntos. Gracias papá.

A MI ESCUELA: Por darme la oportunidad, de forjarme estos años,
En tan linda casa de estudios, Por ser ese centro de formación
Tan humilde, pero con una preparación académica de alto nivel
Por formar en mí un hombre profesional.

A MIS CATEDRATICOS: Gracias por esa paciencia, y dedicación a nuestra formación
Por compartir conocimientos el cual al final beneficiaran
Al paciente, Muchísimas gracias.

AL CENTRO DE SALUD, SAN JOSÉ, LA COMUNIDAD: Por haberme permitido
realizar mi Ejercicio Técnico Supervisado, y por abrirme las puertas para impulsar, mi
profesión, gracias por toda la amistad y el apoyo invaluable.

INDICE.

Introducción.....	I
Capitulo No. I	
Diagnostico Poblacional.....	2 a 6
Datos del Departamento de Guatemala	
➤ Demografías.	
➤ Geografía.	
➤ Historia.	
➤ Datos del Municipio de Mixco.	
➤ Datos de la Aldea San José la Comunidad	
Formas de Atención a la Salud.....	7 a 8
➤ Grupos Líderes Poblacionales.	
➤ Barreras de entendimiento entre profesionales de la salud y sus pacientes.	
➤ Utilización de medicina natural.	
➤ El fisioterapia frente al centro sociocultural de su trabajo y servicios informales de la salud.	
Datos Institucionales.....	9 a 10
➤ Centro de Salud San José la Comunidad	
➤ Ubicación del Centro	
➤ Tipos de atención que presta	
➤ Población atendida	
➤ Diagnostico consultantes.	
Investigación Local.....	10 a 11
➤ Problemas detectados	
➤ Enfoque de la investigación	
➤ Objetivos generales.	
➤ Objetivos específicos	
Marco Teórico.....	12 a 13
➤ Fisioterapia.	
➤ Beneficios de la actividad física	
➤ Gimnasia fisioterapéutica.	

Capitulo No. II

Técnicas e Instrumentos.....I4 a I6

➤ Metodología

Capitulo No. III

Análisis e Interpretación de Resultados.....I7 a 22

Análisis e Interpretación de Resultados de Estudio.....23 a 24

Capitulo No IV

Conclusiones.....25

Recomendaciones.....26

Bibliografías.....27

Anexos.....28 a 43

INTRODUCCIÓN

A continuación se presenta el siguiente informe, desarrollado en el Centro de Salud de la aldea San José, La Comunidad, municipio de Mixco, circunscrito dentro del departamento de Guatemala, en el área metropolitana.

El clima en la comunidad Mixco es considerado templado, alcanzado durante todo el año, temperaturas máximas de 28°C y mínimas de 12°C.

El Centro de Salud cuenta con clínicas de consulta externa y a la vez trabajan con programas como: planificación familiar, laboratorio, tarjetas de manipulación de alimentos y de salud, entre otras.

El Ejercicio Técnico Supervisado se realizó en el mes de enero a junio del presente año.

Durante este periodo se observaron diferentes tipos de diagnósticos, siendo los más frecuentes: Retraso Psicomotor, dorsalgia y lumbalgia. Se desarrolló un programa de gimnasias para una gran cantidad de personas ya que es un beneficio que las personas realicen diferentes actividades físicas para que puedan llevar una vida más sana.

Se realizó una estadística de los pacientes que asistieron al área de fisioterapia, durante dicho periodo, dividiéndolos por edades, género, diagnósticos, tiempo de tratamiento y tratamientos dados. Pudiendo observar la afluencia de personas que asistieron a las gimnasias fisioterapéuticas.

Durante el periodo del Ejercicio Técnico Supervisado hubieron varias dificultades al realizar distintas actividades pero el incentivo y motivación siempre están presentes, las satisfacciones más grandes se daban a través de las rehabilitaciones de los pacientes, proporcionándoles tratamientos efectivos acorde a sus necesidades, ver cada mañana una sonrisa de alivio o de mejorías, motivaban a continuar impulsando cualquier tarea que se fuese dando durante el transcurso del periodo, cabe mencionar que el trabajo ejercido en tan humanista carrera amerita de gran motivación que a continuación se describe un arduo trabajo realizado con gran esmero y pasión.

CAPITULO NO. I

Diagnostico Poblacional

Datos del departamento de Guatemala:

Guatemala es uno de los 22 departamentos de la república de Guatemala, está situado en la región central del país, tiene una extensión territorial de 2,253 kilómetros cuadrados y su población es de aproximadamente 2.975,417 habitantes. Cuenta con 17 municipios y su cabecera departamental es el municipio de Guatemala.

El departamento de Guatemala limita al norte con Baja Verapaz, al este con El Progreso, Jalapa y Santa Rosa, al sur con Escuintla y al oeste, con Sacatepéquez y Chimaltenango. El Idioma que más se habla en el departamento es el español. Su clima habitualmente es templado y su fiesta titular se celebra el 15 de agosto, en honor a la virgen de la Asunción. Su fundación fue el 4 de noviembre de 1825.

El departamento de Guatemala tiene 17 municipios los cuales son:

1. Guatemala (municipio)
2. Amatitlán
3. Chiantla
4. Chuarrancho
5. Fraijanes
6. Mixco
7. Palencia
8. Petapa
9. San José del Golfo
10. San José Pinula
11. San Juan Sacatepéquez
12. San Pedro Ayampuc
13. San Pedro Sacatepéquez
14. San Raymundo
15. Santa Catarina Pinula
16. Villa Canales
17. Villa Nueva



Demografía:

El departamento de Guatemala tiene una población de 2.975,417 habitantes de los cuales un 16.3% vive bajo la línea de pobreza y un 0.5% en pobreza extrema.

Geografía:

En el territorio del departamento de Guatemala se encuentran; el volcán de Pacaya y el volcán de Agua, cuya cúspide es tríplice entre los departamentos de Guatemala, Sacatepéquez y Escuintla. Cuenta también con varias cúspides, entre las que destacan Don Justo y El Colorado en San José Pínula y las de San Juan Sacatepéquez. Palencia y Las Nubes, que son las más elevadas pues alcanzan hasta los 2,500 metros sobre el nivel del mar. Las alturas de las cabeceras municipales varían entre los 2,101 metros sobre el nivel del mar en San Pedro Sacatepéquez y los 930 en San José del Golfo. Guatemala es irrigada por una cantidad amplia de ríos, entre ellos: Río Pixcaya que desemboca en el Río Motagua y que hacia el norte sirve de límite con Baja Verapaz, Río las Vacas, Río Platanitos, Río Catzibal, Río Las Cañas. Su geografía también incluye el lago de Amatitlán, que es alimentado por el Río Villa Lobos y desagua por el Río Michatoya. De las montañas de Pínula desciende el Río Fraijanes, que también recibe el nombre de Aguacapa.

Historia:

En el territorio del departamento de Guatemala, desde la época prehispánica floreció el centro ceremonial Kaminal Juyu, que era punto de enlace comercial entre el norte y el sur de Mesoamérica y entre las tierras altas y las bajas de las culturas mesoamericanas, entre ellas, maya y Máyense.

Kaminal Juyu, densamente poblada, fue probablemente uno de los núcleos humanos más desarrollados del área Mesoamericana hasta el arribo de los españoles en el siglo XVI, otros Máyense habitaron sus tierras, como el señorío fortaleza de Mixco Viejo, cuyos vestigios aún subsisten entre la frontera del departamento de Guatemala y de Chimaltenango, ya que se encuentran situados en el municipio de San Martín Jilotepeque. Con el arribo del hombre occidental en el siglo XVI el valle de la Virgen fue habitado desde muy temprano, por españoles, criollos, indios, negros y mulatos.

A finales del siglo XVIII, en diciembre de 1773, el valle de las vacas de la Ermita o de la Virgen, fue escogido por la corona real para efectuar el cuarto traslado de la ciudad de Guatemala, durante la época colonial llamada en esta oportunidad por real cédula del 24 de mayo de 1776, Nueva Guatemala de la Asunción. El departamento de Guatemala fue creado por decreto de la asamblea constituyente de fecha 4 de noviembre de 1825.

Datos del Municipio de Mixco:

Los datos del municipio de Mixco, fueron obtenidos de manera directa de la Casa de la Cultura de la Zona I de Mixco, esta entidad privada recopila como su nombre lo dice, datos importantes e interesantes del municipio de Mixco.

Mixco es un municipio del departamento de Guatemala, localizado en la República de Guatemala. Se encuentra ubicado en el extremo oeste de la ciudad capital. Se localiza a 90° 36' 23" de longitud oeste y 14° 37' 59" de latitud norte, con un área total de 132 km² y temperatura a 27 grados centígrados.



En Mixco destacan los chicharrones y el chocolate misqueño, reconocido como uno de los mejores del país.

Es un municipio prácticamente integrado a la ciudad capital, a través del comercio, producción, transporte, vías de comunicación y en cierta medida, en aspectos de salubridad en cuanto al manejo de aguas residuales.

Mixco es un municipio considerado de primera categoría, puesto que cuenta con más de 100,000 habitantes, está integrado por II zonas de las cuales la mayoría pertenece al área urbana, sin embargo también cuenta con ciertas áreas rurales, incluso tiene algunas áreas protegidas donde es prohibida la tala de árboles.

Historia:

Antes de la venida de los españoles, la periferia de lo que en la actualidad es el valle de Guatemala, desde San Lucas Sacatepéquez hasta San Pedro Ayampuc, fue dominado por un señorío indígena de idioma pocomam que tenía su centro político-militar en el sitio conocido con el nombre de Mixco (Chinautla Viejo). Este lugar había sido fundado durante las primeras guerras entre k'iche's y kaqchiqueles, aproximadamente entre 1,200 y 1,250. En su desarrollo, los misqueños habían hecho alianza con los chinautlecos, otro grupo pocom, tributario a su vez de los k'iche's de Rabinal.

El significado etimológico de Mixco según Antonio de Fuentes y Guzmán, quien interrogó al indígena Marcos Tahuit, el término proviene de Mixco Cucul , que se traduce como “Pueblo de Loza Pintada” ; sin embargo, según Luis Arriola la palabra Mixco viene del Náhuatl Misconco ,que significa “Lugar Cubierto de Nubes” .

Basado en fotos, escritos e historias que verbalmente fueron narradas de padres a hijos, la municipalidad o ayuntamiento inicia con la venida de los españoles, y es precisamente Pedro de Alvarado quién la inaugura en 1,526. Los padres Dominicos, fueron los encargados de colocar a las autoridades en su momento. La municipalidad de Mixco, durante la época colonial dependió de la alcaldía mayor de Sacatepéquez. Con el gobierno del general Justo Rufino Barrios y del licenciado Miguel García Granados, todas las municipalidades de Guatemala ganaron la autonomía en la firma del acta de Patzicía de 1,877.

Sin embargo, en 1,915 aún mantenían la costumbre de tener dos alcaldes: Uno ladino y uno indígena, a éste último lo llamaban “Alcaldito”. La mayoría de alcaldes ladinos, eran personajes de la “Calle Real”, que voluntariamente aceptaban el cargo por un período no mayor de un año, sin sueldo al igual que el alcalde de indígenas, que era electo por el pueblo en la “Cofradía de Santo Domingo de Guzmán”.

En 1,971 se derribaron las galeras y el arco que ocupaba la municipalidad de Mixco de aquel entonces, iniciándose la construcción de los dos primeros niveles del edificio municipal en la administración de Julio Ambrosio; concluyéndose cuatro días antes de entregar el cargo a Enrique Ramírez en 1974, quién durante su administración construyó el primer edificio anexo actual, finalizándolo en julio de 1978. El tercer nivel del edificio central, se construyó en la administración de Berta Argelia Herrera de Ruano.

Ciudad:

La Villa de Mixco fue elevada a la categoría de Ciudad El I de agosto 2008, después de nueve años de haber sido aprobado el Acuerdo Gubernativo 524-99, fue hecha la publicación en el órgano divulgativo oficial del gobierno, en donde el Ministerio de Gobernación acuerda: "Eleva a la categoría de Ciudad el lugar denominado Villa de Mixco.

Fiestas propias del municipio de Mixco:

En honor a la Virgen del Rosario de Morenos, el último domingo de enero; y el 4 de agosto, en honor a Santo Domingo de Guzmán.

Población Misqueña:

Según los datos del censo general de población de 1950, Mixco contaba con un total de 11,784 habitantes, correspondiendo a la población urbana 4,181 y el área rural 7,653. Al año de 1986 el municipio misqueño tenía una población de 297,387 habitantes. La información del último censo del Instituto Nacional de Estadística, INE, indica que al año 2002 había 462,753 habitantes, en una superficie de 132 kilómetros cuadrados de extensión territorial, lo que equivale a 3,058 habitantes por kilómetro cuadrado. “El desarrollo urbanístico del municipio de Mixco de los últimos años y la tendencia de la tasa de crecimiento de estudios anteriores indicaban que en 1993 aproximadamente el 85% del espacio habitacional estaba construido en el municipio”

División Administrativa:

Territorialmente el municipio está dividido en once zonas, conformadas por colonias, aldeas, cantones y la cabecera municipal. Sin embargo, algunas aldeas son convertidas en colonias, otras son lotificaciones nuevas y de reciente población, de carácter residencial.

Aldeas

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1. El Campanero. | 6. El Naranjito. |
| 2. San José, La Comunidad. | 7. Sacoj. |
| 3. Lo de Coy. | 8. Buena Vista. |
| 4. Lo de Bran. | 9. El Aguacate. |
| 5. Lo de Fuentes. | 10. El Manzanillo. |

Colonias

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1. El Milagro. | 11. Monte Real. |
| 2. Primero de Julio. | 12. Monte Verde. |
| 3. San Francisco. | 13. El Castaño. |
| 4. El Caminero. | 14. Pablo VI. |
| 5. Carolingia. | 15. Belencito. |
| 6. Las Brisas. | 16. Molino de Las Flores. |
| 7. La Brigada. | 17. Ciudad San Cristóbal. |
| 8. Belén. | 18. Lomas de Portugal. |
| 9. Montserrat. | 19. Bosques de San Nicolas. |
| 10. La Minerva. | 20. El Tesoro. |
| 21. El Tesoro Bamvi. | 22. Ciudad Satélite. |
| | 23. Santa Marta. |

De las colonias se excluye La Florida, por haber pasado a formar parte de la Ciudad de Guatemala en 1958.

Datos de la aldea San José, la Comunidad.

En la Aldea San José La Comunidad la mayoría de la población no es nativa del lugar por lo cual se hace evidente que es necesaria la drástica y controlada intervención de las autoridades de este país para solucionar los problemas a los que éste se enfrenta.

Para lograr un mejor resultado conviene analizar la población de la aldea La Comunidad y otros aspectos importantes para establecer un marco de referencia apropiado a los cambios que se han producido desde el estudio anterior.

Esta aldea abarca en su totalidad la zona 10 de Mixco, que incluye las colonias y residenciales siguientes: Colonia Pérez Guisasola, Colonia Berlín, Residenciales La Ceiba, Lomas de San Jacinto, Barrio la Unión, Villa Marina, San Isidro, San Gabriel, Colonia El Cerrito, Colonia Las Maravillas, La Joyita, Colonia La Alborada, Colonia El Manantial, Colonia Primavera, Condominio Las Majadas.

El siguiente cuadro detalla la población del sector habitacional, así como la cantidad de casas, establecida hasta julio del año 2001. Sector zona 10 Mixco.	No. Casa	No. Habitantes
San José La Comunidad.	3,459	27,672

Fuente: Memorandum No. 249DDC-2001 Municipalidad de Mixco, Dirección Desarrollo Comunitario.

Etnia:

El mayor porcentaje de la población en la Aldea San José de la Comunidad es ladina.

Lengua:

Su lengua predominante es el Castellano, existen lenguas mayas involucradas en dicha aldea pero no se tiene una estadística exacta de cuáles y cuantas son por el hecho que personas del área rural han migrado a la ciudad capital para mejorar su estado económico por lo cual habitan en la aldea siendo una forma más fácil de poderse incorporar a sus lugares de trabajo.

Religión:

En la Aldea San José, La Comunidad predominan las siguientes religiones: católica, evangélica, mormona, adventista del séptimo día, ateos y testigos de Jehová.

Fiesta Patronal Propia de la Aldea San José, La Comunidad.

Fue un 19 de marzo de 1961 que, San José se convierte en el patrono de dicha aldea, dando festejos enormes y extensos de 7 días de celebración, tradición que en la actualidad se lleva a cabo, con su tradicional feria y bailes de distintos convites de todo el municipio de Mixco rondando en todas las calles principales de San José, La Comunidad.

Formas de Atención a la Salud:

Existe una decadencia en los servicios de la salud ya sean privados o gratuitos, los habitantes de la colonia San José, la Comunidad depende de su situación económica para poder obtener algún tipo de atención a la salud. En esta Aldea existen distintos estatus sociales, por lo que las personas con mejores recursos económicos viajan a la ciudad capital en busca de servicios privados de salud, las personas de bajos recursos acuden por atención médica al Centro de Salud el cual pertenece al Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, el servicio que se brinda es gratuito, este existe desde el año 2008 y hoy en día sobrepasa más de 100 consultas diarias, es uno de los núcleos de la salud de toda la aldea el cual todos acuden a dicho centro. Muchos de los cuadros clínicos son referidos a los hospitales nacionales por la falta de insumos o personal profesional al servicio de la población, siendo los hospitales de referencia el Hospital General San Juan de Dios y el Hospital Roosevelt.

Grupos líderes Poblacionales:

En la aldea existen cocodes (Consejos comunitarios de Desarrollo), los cuales son grupos organizados que se encuentran en cada colonia de la aldea San José, la Comunidad el cual trabajan en pro y beneficio del área territorial de donde habitan, estos grupos de personas no obtienen ningún beneficio económico o recompensa del tiempo que dedican y que realizan voluntariamente.

Directivas de establecimientos que está dividido en:

- ✓ Comité de Padres de Familia (escuelas públicas las cuales existen 8 en la aldea)
- ✓ Comité de Deportes.
- ✓ SOSEA que es la que se encarga de incrementar los grupos de líderes, al igual que en Ayudar y proteger a la Mujer.

Otras Instituciones que brindan apoyo a la población:

- Bomberos Voluntarios. (institución más cercana a la aldea San José, La Comunidad).
- Bomberos Municipales.
- Policía Nacional Civil. (Existen sub-estaciones en la aldea que pertenecen a la comisaria No. 16)
- Emixtra. (Entidad Misqueña Reguladora de Tránsito y Transporte).
- Ejército de Guatemala (Entidad propia del estado Guatemalteco).

Barreras de entendimiento entre profesionales de la salud y sus pacientes:

Una de las barreras de entendimiento: Fue el lenguaje, mucho de estos pacientes eran del interior del país, algunas de las palabras que utilizan no son comunes en la ciudad, lo cual dificultaba la comprensión de lo que el paciente manifestaba. Otro aspecto es el nivel de escolaridad, en esta población es bajo, afectando al paciente el no saber leer o escribir, y desenvolverse en ese ámbito. Se dificultó la lectura de las guías de auto-cuidados o las recetas médicas, especialmente en las personas de la tercera edad, teniendo decadencia en el sentido de la vista lo cual los lleva a ser dependientes.

Utilización de medicina natural:

La medicina natural o plantas medicinales no es para nada un tema nuevo, es una antigua ciencia que ha curado y dado salud, vigor y juventud a nuestros propios antepasados, y aun en los tiempos modernos con los grandes avances de la medicina actual, muchas personas encuentran en la medicina natural remedios a sus problemas de salud ya que su economía no les permite adquirir medicinas.

En el centro de salud, San José, La comunidad varios pacientes referían que se untaban balsámicos naturales, siendo estos de azufre, marihuana, y se realizaban inmersiones de algún miembro afectado, en agua con marihuana, manzanilla, hojas de limón, hojas de guiso y mandarina. Por lo cual es verídica la utilización hoy en día de la medicina natural.

El fisioterapeuta frente al contexto sociocultural de su trabajo y servicios informales de la salud.

Se ha considerado la fisioterapia como una intervención secundaria dirigida al establecimiento de la función una vez finalizado el tratamiento de la patología.

En la primera cita de cada paciente se les preguntaba si ellos sabían algo sobre fisioterapia, eran pocas las personas que sabían sobre el tema pero la mayoría no sabía, dependiendo de su respuesta se les explicaba que era y como consistía su terapia dependiendo el diagnóstico que tenían. Además de atender la consulta externa, también se realizaron charlas a todo el personal de la salud, sobre la Fisioterapia.

El centro cuenta con profesionales de medicina, los que al realizar la evaluación al paciente consideraban que era necesario efectuar atención en fisioterapia, por lo que hacían la referencia. Es necesario entonces que el fisioterapeuta preste la atención requerida en diferentes diagnósticos, tomando en cuenta aspectos como edad del paciente, ocupación, sexo, entre otros.

Ya establecido los conocimientos del trabajo que se desempeña dentro de la fisioterapia, se logro realizar el programa de gimnasias con el consentimiento medico y las finalidades que este tendrían al ser efectuadas.

No olvidando la consulta externa y dando prioridad a los pacientes más afectados para su pronta rehabilitación siendo esta la esencia de la fisioterapia.

Datos Institucionales

Centro de salud, San José, La Comunidad. CAP (Centro de Atención Permanente).

Creación del Centro de Salud.

No existen documentos legales donde consta la fecha día y hora en la cual el centro de salud fue creado, según cuentan los profesionales del centro de salud, la comunidad que a partir del año 2002 brindaban servicios de la salud a un costado de la iglesia San José la Comunidad que era parte de la iglesia y que el sacerdote permitía que se dieran estos servicios gratuitos en beneficio de la población.

Fue así en el año 2008, un lunes 18 de Agosto, los residentes de San José, La Comunidad, zona 10 de Mixco, recibirían asistencia médica en un centro de Salud que fue inaugurado, y se proyectó que en dos meses se atendiera en forma permanente.

Esa unidad médica tendría capacidad para asistir a cien personas diarias, y ofrecería consultas de medicina general y pediatría a una población de 68 mil personas de 66 comunidades, según Haroldo Varillas, director del Área de Salud Nor-occidente.



Las instalaciones de dicho centro se construyeron en el 2006, con la colaboración del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social y la Municipalidad de Mixco, pero un problema legal con la titularidad del terreno impidió que se pusiera en marcha.

Según referencia de la Prensa Libre de fecha: 19 de Agosto del 2008, la diputada Elisabeth Donis había pedido a la esposa del presidente, Sandra Torres de Colom, que se agilizaran las gestiones para habilitar esa unidad de salud.

Torres de Colom, quien participó en la inauguración junto al ministro de Salud, Celso Cerezo, prometió que en dos meses el lugar sería un centro de atención permanente, equipado con quirófano y que tendría la capacidad para asistir partos y cirugías menores.

Filosofía:

Crear un lugar en el cual, cualquier personas de cualquier índole acuda con necesidad de servicios de la salud gratuitamente a dicho centro de salud y paliar sus enfermedades físicas, y hacer cumplir los derechos de los guatemaltecos siendo este gozar de bienestar de salud.

Ubicación del Centro:

El centro de Salud, de rango tipo (CAP) Centro de Atención Permanente, se ubica en el municipio de mixco, en la Aldea San José, La Comunidad, siendo su dirección la siguiente: 24 calle 4-85 zona 10 de mixco, La Comunidad, ubicado como punto de referencia, el estacionamiento de buses de transporte

urbano o por la despena familiar. Por ser un Centro de atención salubrista tipo CAP se mantiene abierto al público en general las 24 hrs con un guardian, un medico y una enfermera de turno.

Tipos de atención que presta:

- Medicina general
- Emergencias.
- Desarrollo de inmunizaciones. Pediátrico/adulto.
- Farmacia
- Atención pediátrica
- Atención obstétrica
- Atención a pacientes diabéticos
- Psicología
- Trabajo social
- Laboratorio
- Emisión de tarjetas o certificaciones de salud
- Emisión de tarjetas o certificaciones de manipulación de alimentos
- Planificación familiar
- Plan y desarrollo gestacional.
- Salud ambiental.

Población atendida:

El centro de salud atiende más de 100 consultas diarias o más aproximadamente, según indican médicos de turno y personal administrativo.

Diagnósticos Consultantes:

Médicos generales y enfermería de turno de dicho centro asistencial, nos comentan, que la mayor población acude por problemas respiratorios, diarreas, plan de desarrollo de inmunizaciones y también a planificación familiar.

Investigación Local.

Problemas detectados:

Uno de los problemas principales en el centro de salud de San José, La Comunidad, es la falta de insumos y equipo con los cuales el salubrista trabaja para con el paciente. El espacio es muy reducido para la cantidad de pacientes que visitan el centro asistencial por consultas médicas. El centro de salud solo cuenta con un servicio sanitario en el área externa, por lo cual ingresan niños y adultos de ambos sexos, formando un caos a la necesidad del paciente. La espera a la atención no es agradable, es muy lento el proceso de atención ya que solo trabajan 3 médicos en horario diurno y 1 medico de turno el cual está permanentemente laborando por 24 horas continuas, a pesar de estos datos el centro de salud, no se da abasto con la alza de la

población, por lo cual el tiempo de espera para obtener su consulta oscila entre los 90 a 120 minutos (2 horas) por paciente, dato que realmente es desagradable y tedioso según comentan los paciente.

Dentro del área de fisioterapia los problemas más grandes eran las maneras de referir pacientes al área de fisioterapia, ya que los médicos no tenían un conocimiento amplio en qué consistía la fisioterapia. El espacio del área de fisioterapia era muy pequeño, por lo cual muchas veces los tratamientos se daban en los pasillos dentro del centro de salud, el centro de salud no cuenta con ningún equipo fisioterapéutico por lo cual muchas veces se improvisó, sin perder el objetivo principal el cual fuese la pronta rehabilitación del paciente, la totalidad del equipo fue realizado, comprado y trasladado por el etesista para la realización del ETS y paliar las necesidades de los pacientes que eran referidos. Con el tiempo se fue re-organizando el área capacitando tanto al personal como al paciente para dar una mejor atención y que está fuese totalmente efectiva.

Enfoque de la Investigación:

Durante el periodo del ejercicio técnico supervisado en el Centro de Salud hubo un número considerado de pacientes que asistieron a las gimnasias fisioterapéuticas, por lo que se focalizó más en el tema de lo importante que es hacer ejercicio para tener una buena salud.

Las gimnasias se implementaron más para los pacientes que asistían al área de fisioterapia, ya que ayudaba para que ellos se fueran reintegrando a su vida cotidiana y al ámbito social.

Objetivos Generales:

Brindar atención fisioterapéutica, con ética y profesionalismo a todos los pacientes referidos al área de fisioterapia por médicos de la consulta externa, tomando en cuenta el diagnóstico del mismo, evaluando y proporcionando un plan de tratamiento específico sobre el caso y tipo diagnóstico, así como beneficiar a pacientes y otras personas interesadas, con un programa de gimnasias para lograr y/o mantener la salud.

Objetivos Específicos:

- Dar a conocer los beneficios al personal médico y a los auxiliares de enfermería en sus diferentes ramas, para la referencia de casos a la clínica.
- Lograr que el paciente participe de su tratamiento fisioterapéutico individualizando, asistiendo a la citas programadas según la necesidad de acuerdo al diagnóstico.
- Lograr los objetivos propuestos según el diagnóstico de cada paciente, dándoles planes educativos y en ocasiones guías de auto-cuidados, para que pudiesen trabajar en casa para su pronta recuperación.
- Lograr a través del programa de gimnasias que el paciente se sienta más activo, el cual a través de los ejercicios tenga una inclusión sobre sus actividades de la vida diaria.
- Lograr la independencia del paciente, y la inclusión dentro de la sociedad nuevamente.

Educación para la Salud:

Se realizó una charla con los médicos y enfermeras para que ellos conocieran los diferentes diagnósticos que podrían referir al área de fisioterapia, los beneficios que esta presenta y el rol establecido en dicho centro asistencial para el etesista, también la responsabilidad que este tiene de impulsar la salud en general para la comunidad.

Con el fin de promover la salud en general de la población de la comunidad, se llevó a cabo el programa de gimnasia, para esto, con ayuda de trabajo social se realizó la promoción del programa de gimnasias fisioterapéuticas y sus beneficios, a través de megáfonos, utilizando un vehículo particular recorriendo calles y avenidas, también con ayuda de material ilustrativo de distintos carteles se promovió dicha actividad, los médicos de turno también colaboraron para anunciarle a pacientes que llegaban de dicho programa.

Marco teórico.

Fisioterapia.

La fisioterapia o Terapia Física es una profesión libre, independiente y autónoma de las ciencias de la salud dedicada al estudio de la vida, la salud y las enfermedades del ser humano desde el punto de vista del movimiento corporal humano, se caracteriza por buscar el desarrollo adecuado de las funciones que producen los sistemas del cuerpo, donde su buen o mal funcionamiento, repercute en la cinética o movimiento corporal humano.

"La ciencia del tratamiento a través de: medios físicos, ejercicio terapéutico, masoterapia y electroterapia. Además, la Fisioterapia incluye la ejecución de pruebas eléctricas y manuales para determinar el valor de la afectación y fuerza muscular, pruebas para determinar las capacidades funcionales, la amplitud del movimiento articular y medidas de la capacidad vital, así como ayudar a diagnosticar para el control de la evolución".

Sin ningún género de dudas, la herramienta principal del fisioterapeuta es la mano y en consecuencia, la terapia manual.

Otra de las herramientas para el fisioterapeuta lo constituye la terapia de grupo y/o gimnasias. Es una gimnasia especial, sin impacto, donde se realiza una actividad física diseñada con un programa de ejercicios que combinan técnicas de respiración, estiramiento, concentración, coordinación, equilibrio y relajación. Es una gimnasia muy suave que puede ser aplicada en cualquier edad respetando las posibilidades de cada persona.

A continuación se describen algunas modalidades utilizadas en la fisioterapia. Enfatizando en el área de traumatología:

Traumatología y Ortopedia: Esguinces, fracturas, luxaciones, roturas musculares, lesiones deportivas, desviaciones de la columna, recuperación postoperatoria.

Teniendo en cuenta la aplicación de distintas modalidades de masaje, como el masaje terapéutico, el drenaje linfático manual terapéutico, el masaje transverso profundo, crio-masaje, masaje deportivo, inducción y liberación miofascial, técnicas manuales neuro-musculares, miotensivas, masaje del tejido conjuntivo y masaje reflejo.

Ejercicios terapéuticos como lo son los estiramientos en cadena muscular y sus derivados reeducación postural global y métodos kinésicos manuales, analíticos o globales de valoraciones y tratamientos potenciación, estiramiento y reequilibración de la función musculo esquelética, control motor. Distintos tipos de vendaje por ejemplo kinesio-taping

Beneficios de la actividad física.

La actividad física de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física.

La actividad física regular y en niveles adecuados:

- Mejora el estado muscular y cardio respiratorio;
- Mejora la salud ósea y funcional;
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, evento cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama, colon y depresión.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Riesgos de la inactividad física.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial y provoca el 6% de todas las muertes. Solo se ve sobrepasada por la hipertensión arterial (13%) y el consumo de tabaco (9%), y conlleva el mismo nivel de riesgo que la hiperglucemia (6%). Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año por tener un nivel insuficiente de actividad física.

Gimnasias Fisioterapéuticas.

Es una gimnasia especial, sin impacto, donde se realiza una actividad física diseñada con un programa de ejercicios que combinan técnicas de respiración, estiramiento, concentración y relajación. Es una gimnasia muy suave que puede ser aplicada en cualquier edad respetando las posibilidades de cada persona.

Permite mejorar la postura y relajar tensiones a través de ejercicios de movilidad articular y relajación muscular brindando una liberación profunda de todas las tensiones que se alojan en nuestro cuerpo.

Genera una sensación de alivio en la columna vertebral y en las extremidades del cuerpo logrando que el paciente disfrute la gimnasia y se vaya con una sensación de agrado general en todo el cuerpo.

Utiliza una combinación de técnicas como reeducación postural global y Stretching Global Activo. Es ideal para todos aquellos que tengan algún trastorno articular, muscular o emocional, también para los que sientan falta de energía o sufran de estrés y contracturas, así como también para los que no tengan estos tipos de afecciones.

CAPITULO No. II

Técnicas e instrumentos.

Población: Todos los pacientes que consultaron al Centro de Salud, San José, la Comunidad por diferentes diagnósticos que requerían atención fisioterapéutica y que fueron referidos.

Muestra: Pacientes que asistieron a las gimnasias fisioterapéuticas en el Centro de Salud, durante los meses de febrero a mayo del 2015, que acepten pertenecer al estudio y cumplan con los criterios de inclusión.

- Pacientes de distintos diagnósticos.
- Edad 20 a 70 años.

Tipo de estudio:

Es una investigación de campo en la cual se realizó un seguimiento constante de los diagnósticos de muestra por lo cual, se realizó promoción de las gimnasias fisioterapéuticas que se realizaban en el centro de salud con distintos materiales ilustrativos.

Recopilación de datos:

- Hoja de registro diario del Centro de Salud, el cual contiene nombre, edad, género, dirección domiciliar y diagnóstico.
- Hojas de referencia médica, las cuales utilizaron médicos para referir pacientes a fisioterapia.
- Hojas de evaluación propias del área de fisioterapia. Siendo estas las siguientes: Evaluación de amplitud articular y fuerza muscular de miembros superiores, inferiores, dedos y artejos. Evaluación de la sensibilidad por medio de un esquema corporal de Dermatomas y una Evaluación fisioterapéutica específica para el paciente hemipléjico.
- Carnet de asistencia para cada uno de los pacientes que asistieron del área de fisioterapia, la cual contiene: nombre y No. Historial médico del paciente.
- Horario de atención de pacientes para control estricto diariamente.

Metodología:

El ejercicio técnico supervisado se inicio el 5 de enero hasta el 5 de junio del 2015, realizando un tiempo de 5 meses en el Centro de Salud San José, La comunidad.

Se brindó atención en un horario de 8:00 a 14:00 horas, de lunes a viernes .Los días lunes, martes, miércoles y viernes de 8:00 a 14:00 horas, se recibían pacientes de primera consulta, se realizaban evaluaciones, se daban planes educacionales, guías de auto-cuidados e instrucciones y tratamientos completos en el área de fisioterapia. Los días jueves de 8:00 a 9:45 horas se brindaban, evaluaciones y tratamientos a pacientes asignados. Las gimnasias fisioterapéuticas se realizaron en un horario de 10:00 a 12:00 horas. Luego se retornaba atender paciente consultantes.

Cada tratamiento constaba de 30 a 45 minutos por cada paciente, dando un tratamiento acorde al diagnostico que cada paciente presentaba.

Se realizó una charla con los médicos y enfermeras para que ellos conocieran los diferentes diagnósticos que podrían referir al área de fisioterapia, por lo tanto el etesista tendría un rol establecido en dicho centro asistencial y la responsabilidad de impulsar efectivamente y dar el beneficio a los pacientes que necesiten de esta especialidad.

Para llevar a cabo el programa de gimnasias, se hizo una invitación para que los pacientes asistieran a las gimnasias, al igual que a las personas que no fueran pacientes a modo que hubiera más afluencia de personas y para que se promovieran más estas gimnasias. Se inició con un grupo muy reducidos de 12 integrantes y con el tiempo esta cantidad se iba sumando cada semana que se brindaba el programa. Se hablaba al mismo tiempo a los asistentes acerca de beneficios de la actividad física a través de las gimnasias fisioterapéuticas, el cual tenía como objetivo atender las posiciones de cada paciente cuidando las articulaciones, poniendo atención en la respiración y haciendo un trabajo muy respetuoso de la columna junto a la musculatura involucrada.

Todo esto la hace ser una gimnasia apta para personas que muchas veces quedan excluidas de la actividad física tradicional de los gimnasios donde el alto impacto, la sobrecarga y la desconsideración de la columna vertebral generan dolencias y malestar general luego de realizar algunos ejercicios.

Cada semana se realizaba una gimnasia distinta pero con los mismos objetivos establecidos, los cuales incluíamos, las gimnasias recreativas para que los pacientes no percibieran monótona la gimnasia o muy rutinaria y esta fuese más dinámica, y divertida.

Cada gimnasia tenía una duración de una hora y media a dos horas los días jueves, se inicio implementándola solo para pacientes, pero su número era pequeño por lo cual, se tomo la idea de promocionarla más como una actividad física para otras personas, (no pacientes) para lo cual se hizo una invitación a público en general.

La mayor parte de pacientes eran de género femenino, por lo cual la creatividad era abundante siempre existían sugerencias hacia las próximas gimnasias para que fuese motivante el ejercicio.

Las visitas a la SOSEA (secretaria de obras Sociales de la esposa del alcalde) fueron coordinadas a través del Lic. Jorge Monroy, psicólogo del Centro de Salud la Comunidad y coordinador del área de motivación y recreación del programa mis Años Dorados de dicha secretaria, en el cual están involucradas personas de la tercera edad, donde se les brindan charlas motivacionales, actividades ocupacionales, actividades recreativas, alimentación, etc. Teniendo el Centro de Salud, la Comunidad un rol importante en dicho programa el cual ha brindado atención medica a dichos ancianos. Autoridades del centro de salud ven a través de las estadística el auge, y la capacidad que ha tenido fisioterapia dentro de dicho centro, autorizan al etesista en fisioterapia su participación conjunto a psicología en el programa mis Años Dorados.

Y es así como el área de fisioterapia se ve involucrada en programas sociales y de ayuda a la población, tomando en cuenta que el etesista hace cumplir sus objetivos, dar a conocer la fisioterapia a través de su propio programa establecido, Beneficios de la Actividad Física a través de Gimnasias Fisioterapéuticas, es importante mencionar que las visitas y las actividades propias del etesista fueron de agrado y de gran aceptación por las personas de la tercera edad, el cual se veía reflejada la alegría, motivación y el autoestima de dichas personas.

Una de las herramientas principales para brindar el programa Beneficios de la Actividad Física a través de la Gimnasias Fisioterapéuticas del área de fisioterapia del centro de salud impartida por el etesista era el espacio donde se proporciono dicho programa. El espacio es un polideportivo propiedad del comité de agua potable de la comunidad en el cual se realizo un enlace entre el Dr. Flores (director del centro de salud) y el Lic. Luis Ruano (encargado del polideportivo) para que este fuese utilizado en pro y beneficio de la población, llegándose a un acuerdo y autorizado para utilizarlo los días jueves en un horario de 10:00 am a 12:00 pm. Esto llego a ser de gran importancia y darle más realce al programa ya que las personas veían un espacio adecuado y atractivo para poder desarrollar dicha actividad.

Presentación de Datos:

Se tomaron los datos de las hojas de registro diario del Centro de Salud, para la presentación de las estadísticas correspondientes al estudio y al ejercicio técnico supervisado, presentando cuadros con número de frecuencia y porcentajes; graficas en barra tomando en cuenta los datos como edad, genero, diagnostico y tratamientos.

Capítulo No. III

Análisis e interpretación de resultados.

En este capítulo se presentan los datos de 71 pacientes referidos de la clínica médica del Centro de Salud de la Aldea, San José, la Comunidad al área de fisioterapia, durante el periodo de 5 de enero al 5 de junio de 2015.

Cuadro No. I
Casos Atendidos.

Meses	No. De Pacientes.	%
Enero	8	11.27%
Febrero	37	52.11%
Marzo	17	23.94%
Abril	7	9.86%
Mayo	2	2.82%
Junio	0	0%
Total	71	100%

Grafica No. I
Casos Atendidos.



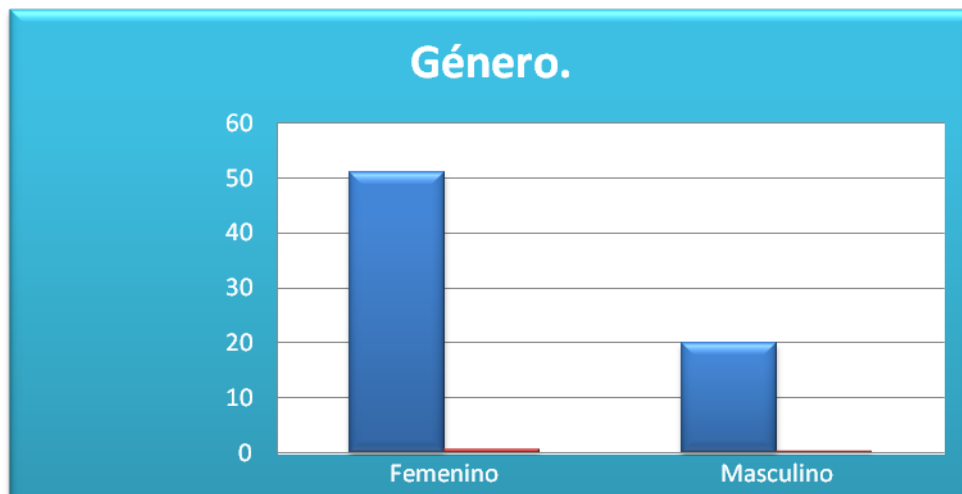
Fuente: Hoja de registro diario de pacientes atendidos en el departamento de Fisioterapia en el Centro de Salud de la Aldea, San José, la Comunidad zona 10 de Mixco, de enero a junio del 2015.

Análisis: La mayor afluencia de pacientes al servicio de fisioterapia del Centro de Salud San José, la Comunidad fue en el mes de febrero con un número de 37 pacientes en dicho mes, seguidos por el mes de marzo con un total de 17 pacientes, siendo el segundo mes con mayor presencia de pacientes. A partir del mes de mayo, se disminuyó la referencia de pacientes debido a que el ETS, estaba por concluir.

Cuadro No. 2
Género

Género	No. De Pacientes	%
Femenino	51	71.83%
Masculino	20	28.17%
Total	71	100 %

Grafica No. 2
Género.



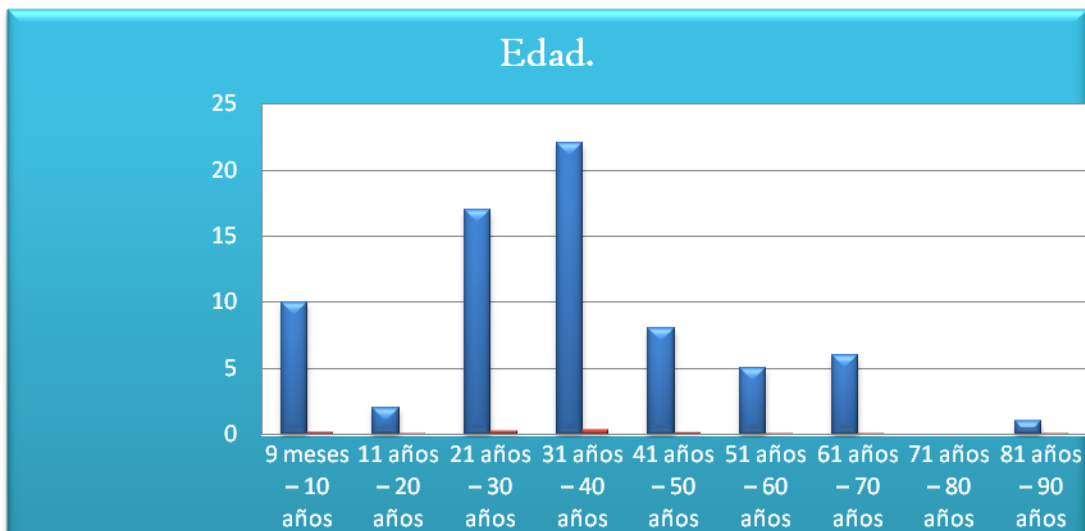
Fuente: Hoja de registro diario de pacientes atendidos en el departamento de Fisioterapia en el Centro de Salud de la Aldea, San José la Comunidad zona 10 de Mixco, de enero a junio del 2015.

Análisis: De los 71 pacientes atendidos en la sala de fisioterapia el mayor número pertenece al género femenino con un total de 51 pacientes seguido por el género masculino siendo este el menor de 20 pacientes.

Cuadro No.3
Edad

Edad	No. De Pacientes	%
9 meses – 10 años	10	14.08%
11 años – 20 años	2	2.82%
21 años – 30 años	17	23.94%
31 años – 40 años	22	30.99%
41 años – 50 años	8	11.27%
51 años – 60 años	5	7.04%
61 años – 70 años	6	8.45%
71 años – 80 años	0	0%
81 años – 90 años	1	1.41%
Total	71	100%

Grafica No. 3
Edad



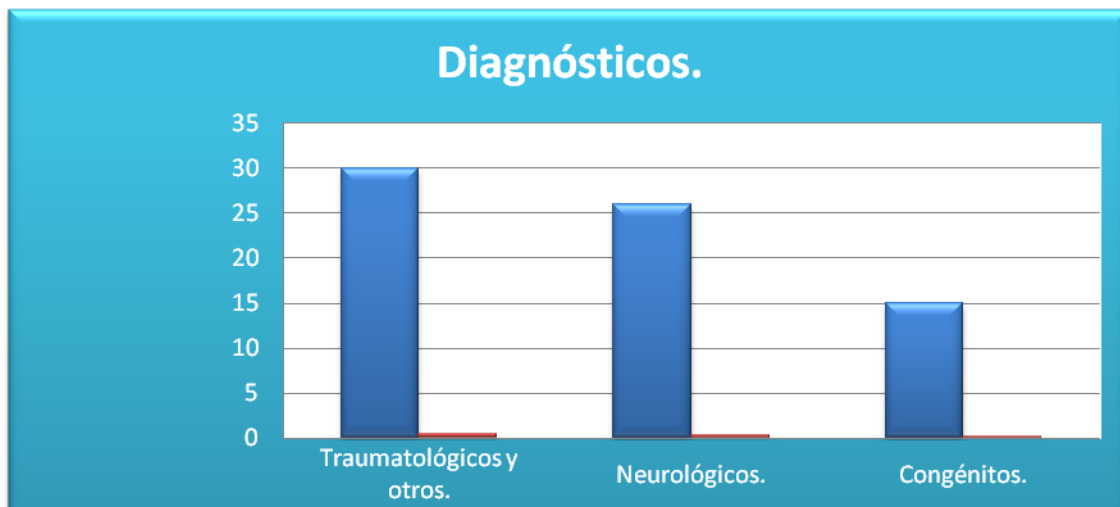
Fuente: Hoja de registro diario de pacientes atendidos en el departamento de Fisioterapia en el Centro de Salud de la Aldea, San José, la Comunidad zona I0 de Mixco, de enero a junio del 2015.

Análisis: La mayor parte de pacientes atendidos en el área de fisioterapia están comprendidos entre las edades de 31 a 40 años, seguidos por los rangos entre 21 a 30 años. Que corresponde a un grupo de personas en edad productiva.

Cuadro No. 4
Diagnósticos.

Diagnósticos.	No. De Pacientes.	%
Traumatológicos y otros.	30	42.25%
Neurológicos.	26	36.62%
Congénitos.	15	21.13%
Total.	71	100%

Grafica No.4
Diagnósticos.



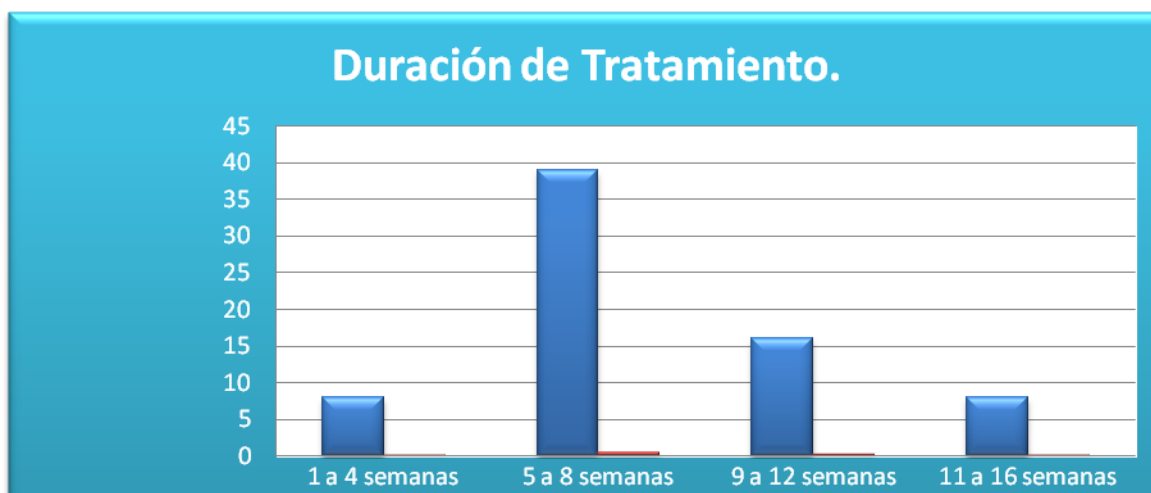
Fuente: Hoja de registro diario de pacientes atendidos en el departamento de Fisioterapia en el Centro de Salud, de la Aldea, San José, la Comunidad zona I0 de Mixco, de enero a junio del 2015.

Análisis: El diagnóstico más frecuente en cuanto a los casos traumatológicos y otros, fue la artralgia de hombro, al igual que la artralgia en rodilla siendo estos los diagnósticos más sobresalientes. El diagnóstico más frecuente en cuanto a los casos neurológicos, fue la dorsalgia, seguido por la parálisis de Bell, siendo este el segundo diagnóstico más sobresaliente al igual que la lumbalgia. El diagnóstico más frecuente en cuanto a los casos congénitos, fue el retraso psicomotor, seguido por la parálisis cerebral siendo estos los diagnósticos más sobresalientes durante la práctica de ETS.

Cuadro No. 5
Duración de Tratamiento.

Duración	No. De Pacientes	%
I a 4 semanas	8	11.27%
5 a 8 semanas	39	54.93%
9 a 12 semanas	16	22.53%
11 a 16 semanas	8	11.27%
Total	71	100%

Grafica No. 5
Tiempo del Tratamiento.



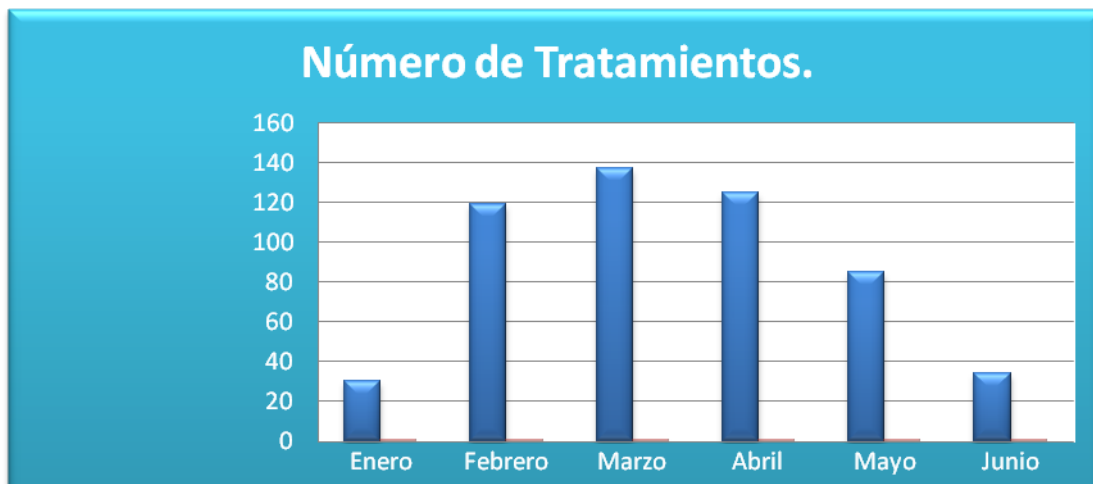
Fuente: Hoja de registro diario de pacientes atendidos en el departamento de Fisioterapia en el Centro de Salud de la Aldea San José, la Comunidad zona 10 de Mixco, de enero a junio del 2015.

Análisis: Entre la primera y cuarta semana permanecieron 8 pacientes con los cuales se inició brindándoles una evaluación y tratamiento fisioterapéutico siendo esta la menor cantidad de pacientes al igual que la décimo primera semana. Entre la quinta y octava semana se observó mayor afluencia de pacientes siendo estos 39 los cuales se trabajó de igual forma.

**Cuadro No.6
Tratamientos**

Meses	No. De Tratamientos	%
Enero	30	5.66%
Febrero	119	22.45%
Marzo	137	25.85%
Abril	125	23.58%
Mayo	85	16.04%
Junio	34	6.42%
Total	530	100%

**Grafica No. 6
Tratamientos**



Fuente: Hoja de registro diario de pacientes atendidos en el departamento de Fisioterapia en el Centro de Salud de la Aldea San José, la Comunidad zona 10 de Mixco, de enero a junio del 2015.

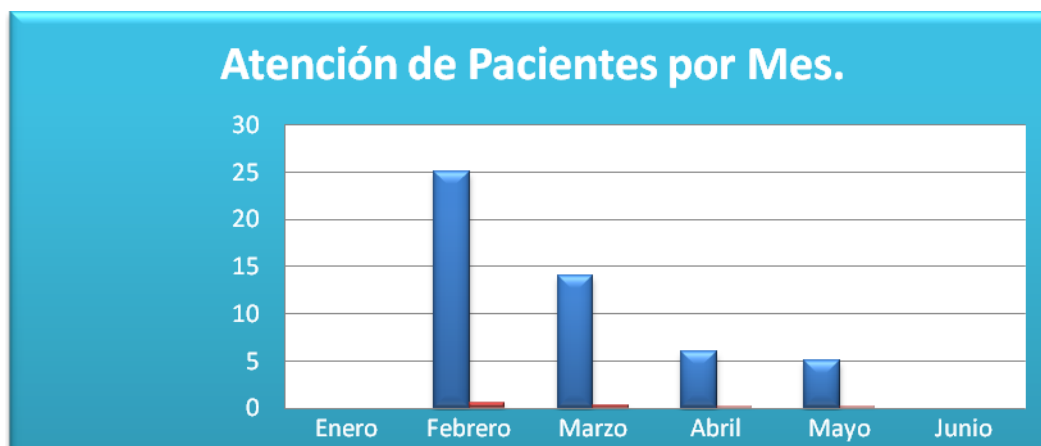
Análisis: En el conteo de tratamientos dados fue mayor en el mes de marzo llegando a 137 y en el mes que tuvo menos tratamientos fue enero porque fue el mes donde se fue a dar a conocer e impulsar la fisioterapia, a través de material ilustrativo (carteles, promoción de la fisioterapia a través de trabajo social la cual promocionó a través de megáfonos por todas las calles y avenidas de la aldea San José, La Comunidad y mantas vinílicas). La cual estaba a la vista de la población, promocionando que el centro asistencial contrataría con el área de fisioterapia y donde los pobladores tendrían acceso a esta especialidad sin ningún costo y donde los médicos empezarían a referir a los pacientes a la clínica de fisioterapia.

Graficas de estudio Gimnasias fisioterapéuticas.

Cuadro No. 7
Atención por mes.

Atención por mes	No. De pacientes.	%
Enero	0	0%
Febrero	25	50%
Marzo	14	28%
Abril	6	12%
Mayo	5	10%
Junio	0	0%
Total	50	100%

Grafica No.7
Atención por Mes.



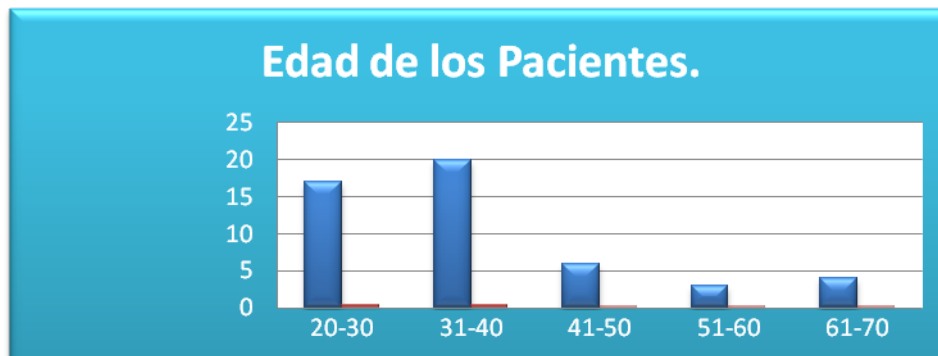
Fuente: Hoja de registro diario de pacientes atendidos en el departamento de Fisioterapia en el Centro de Salud de la Aldea, San José, La Comunidad, zona I0 de Mixco, de enero a junio del 2015.

Análisis: En el mes de enero no se proporcionó ninguna gimnasia ya que se iniciaba con la presentación de los objetivos y la implementación, equipamiento e ilustración del área de fisioterapia, en el mes de febrero se da una mayor afluencia de pacientes que asistieron a la gimnasia fisioterapéutica, que contó con un total de 25 pacientes, el mes de junio no se proporciono ninguna gimnasia ya que el etesista tenía en programación solo los primeros 5 días hábiles de este mes para realizar referencias a distintas instituciones y a hospitales nacionales.

Cuadro No. 8
Edad de los pacientes

Edad	No. De Pacientes	%
20-30	17	34%
31-40	20	40%
41-50	6	12%
51-60	3	6%
61-70	4	8%
Total	50	100%

Grafica No.8
Edad de los pacientes.



Fuente: Hoja de registro diario de pacientes atendidos en el departamento de Fisioterapia en el Centro de Salud de la Aldea, San José, la Comunidad zona I0 de Mixco, de enero a junio del 2015.

Análisis: Según el control de pacientes atendidos(as), las personas que asistieron a las gimnasias fisioterapéuticas, pertenecían a las edades comprendidas entre 31-40 años, siendo la mayor afluencia de pacientes que asistieron a dicha actividad, seguido por las edades de 20-30 siendo esta una población económicamente activa.

Capítulo No. IV

Conclusiones.

- ✓ Se Brindó atención fisioterapéutica, con ética y profesionalismo a 71 pacientes referidos al área de fisioterapia por parte de médicos de la consulta externa, brindando un total de 530 tratamientos. Se efectuaron gimnasias fisioterapéuticas con asistencia de 50 personas, en un total de 17 sesiones desde el mes de febrero al mes de mayo. De los pacientes atendidos el 71.83% perteneció al género femenino y el 28.17% perteneció al género masculino.

- ✓ Los diagnósticos más frecuentes fueron la artralgia de hombro, artralgia de rodilla, la dorsalgia, lumbalgia, parálisis de bell , retraso psicomotor y la parálisis cerebral, estos diagnósticos fueron divididos en traumatológicos, neurológicos y congénitos para tener un mayor orden y fácil acceso a datos estadísticos dentro del centro de salud, y utilización de recopilación de datos del ETS.

- ✓ Se cumplieron los objetivos propuestos por el programa beneficios de la actividad física en el cual se impartieron gimnasias fisioterapéuticas durante 17 sesiones, el cual se inicio en el mes de febrero con un total de 25 personas y se culmino en el mes de mayo. La mayor parte de las personas asistentes eran del género femenino, entre las edades de 20 a 40 años siendo esta una edad económicamente activa. Se logró el objetivo de que el paciente se beneficiara con la actividad física y procurar una vida sana, también que el paciente se sienta más activo, y tenga un mejor desenvolvimiento en sus actividades de la vida diaria.

- ✓ Se dio a conocer los beneficios de la fisioterapia, al personal médico y a los auxiliares de enfermería en sus diferentes ramas, para la referencia de casos al área de fisioterapia. También se dio una charla sobre los beneficios que obtendrían los destinatarios al recibir gimnasias fisioterapéuticas, para que mantuviesen una vida más activa mejorando la salud y evitando el sedentarismo.

- ✓ Se logra la participación del paciente en su tratamiento fisioterapéutico individualizado, asistiendo a las citas programadas según la necesidad de acuerdo al diagnóstico. Se logró la independencia del paciente, y la inclusión dentro de la sociedad nuevamente siendo este un objetivo relevante cumplido dentro de Ejercicio Técnico Supervisado.

- ✓ Se logran los objetivos propuestos según el diagnostico de cada paciente, brindándoles instrucciones y en ocasiones guías de auto-cuidados como por ejemplo a los pacientes con lumbalgia, se les brindo una guía de ejercicios Williams siendo esta practicada desde el área de fisioterapia con el fin de que pudiesen realizarlos en casa para su pronto alivio y recuperación.

Recomendaciones.

- ✓ Es de suma importancia la implementación del departamento de fisioterapia en el Centro de Salud San José La Comunidad puesto que se creó la necesidad. Hay muchos pacientes que presentan distintas patologías rehabilitativas, por lo cual se recomienda la implementación de una área de rehabilitación en los Centros de Salud.
- ✓ Proporcionar cada cierto tiempo conferencias o charlas actualizando al personal profesional salubrista, a través del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala, ya que tienen gran responsabilidad de tratar con el paciente con ética profesional y moral con un alto nivel de conocimientos.
- ✓ Es necesario incluir la participación multidisciplinaria, como a las promotoras de salud, para una mejor atención del usuario para que los pacientes que lleguen a dicho centro se sientan con la confianza de asistir a dicho centro.
- ✓ Darle a conocer al paciente en que consiste su diagnóstico, el proceso de curación o rehabilitación ante cualquier patología, siendo el respeto el mayor valor mutuo.

Bibliografías.

- ✓ Casa de la cultura, ubicado en la zona I de Mixco.
- ✓ Confederación Mundial de Fisioterapia (WCPT) en 1967.
- ✓ Diccionario Geográfico Nacional de Guatemala IGN. 1,978 Tomo I, 1081 Tomo II, 1,983 Tomo III y Tomo IV.
- ✓ Diccionario Ilustrado de la Lengua Española SOPENA, Editorial Ramón Sopena, S.A. Provenza, 1,995 Barcelona.
- ✓ Diccionario Ilustrado Océano de la Lengua Española 1,994.
- ✓ El libro de los Geonumas de Guatemala. –Gage, Tomás Nueva Tul. De los viajes de Tomás Gage en la nueva España. Biblioteca “Guatemala” De la sociedad de Geografía e Historia de Guatemala. Tipografía Nacional. Arriola, Jorge Luis.
- ✓ Historia de la provincia de San Vicente de Chiapas y Guatemala. “Biblioteca Guatemala de la Sociedad de Geografía e Historia” Vol. I, Guatemala, Tipografía Nacional. Ximénez, Fray Francisco.
- ✓ <https://es.wikipedia.org/wiki/Mixco>.
- ✓ Instituto Nacional de Estadística. 1,984. INE Censos Nacionales de 2,002. IV Censo de Habitación Tomo I, Guatemala.
- ✓ Monografía del Departamento de Guatemala Ediciones Sur 1,990.
- ✓ Prensa Libre Revista Domingo 8/Diciembre 96.
- ✓ www.prensalibre.com.gt.

Anexos.

 <p>MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL Guatemala C.A.</p>	CARNET DE IDENTIFICACION
DEPENDENCIA: _____	
Historia clínica No:	<input type="text"/>
Nombres: _____	
Apellidos: _____	
<p>ESTE CARNET DE IDENTIFICACION ES DE USO EXCLUSIVO PARA PACIENTES QUE RECIBEN TRATAMIENTOS FISIOTERAPEUTICOS PARA CONTROL DEL PROFESIONAL A CARGO.</p>	
Documento: _____	
Fecha de inicio: _____	
NOTA: El interesado debe llevar consigo este CARNET, siempre que llegue al centro de salud.	

No.	CITAS			FECHA DE PROX. ASISTENCIA
	FECHA	HORA	F.T. FIRMA	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

CENTRO DE SALUD, LA COMUNIDAD.

FISIOTERAPIA.

HORARIO DE ATENCION AL PACIENTE.

HORA.	LUNES.	MARTES.	MIERCOLES.	JUEVES.	VIERNES.
08:00-08:30					
08:30-09:00					
09:00-09:30					
09:30-10:00					
10:00-10:30					
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00					
12:00-12:30					
12:30-13:00					
13:00-13:30					
13:30-14:00					



Área de salud Guatemala Nor Occidente
Centro de Salud San José de la Comunidad

HOJA DE REFERENCIA MEDICA DE EMERGENCIA

REFERIDO DE: _____

REFERIDO A: _____

NOMBRE DEL PACIENTE: _____

EDAD: _____ SEXO: _____

HISTORIA CLINICA: _____

EXAMEN FISICO: _____

LABORATORIOS: _____

MOTIVO DE LA REFERENCIA: _____

Nombre y cargo de quien refiere

Hora, Lugar y fecha de referencia

Teléfono 24357124

CENTRO DE SALUD
LA COMUNIDAD MIXCO

EVALUACION DE AMPLITUD ARTICULAR Y FUERZA MUSCULAR

MIEMBRO SUPERIOR

SECCION DE FISIOTERAPIA

HORA: _____

NOMBRE _____
 No. AFILIACION _____ INGRESO _____ CLINICA _____
 DIAGNOSTICO: _____

MIEMBRO SUPERIOR		1er. Ev			2da. Ev			3er. Ev		
DERECHO		FECHA:			FECHA:			FECHA:		
IZQUIERDO		A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR
HOMBRO	ELEVACION			L M I			L M I			L M I
	FLEXION			L M I			L M I			L M I
	EXTENSION			L M I			L M I			L M I
	ABDUCCION			L M I			L M I			L M I
	ADUCCION			L M I			L M I			L M I
	ROTACION EXTERNA			L M I			L M I			L M I
	ROTACION INTERNA			L M I			L M I			L M I
CODDO	FLEXION	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR
	EXTENSION			L M I			L M I			L M I
ANTEBRAZO	PRONACION	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR
	SUPINACION			L M I			L M I			L M I
MUÑECA	FLEXION DORSAL	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR
	FLEXION PALMAR			L M I			L M I			L M I
	DESV. CUBITAL			L M I			L M I			L M I
	DESV. RADIAL			L M I			L M I			L M I

OBSERVACIONES _____

1ER. EVALUACION FT _____ FECHA: _____
 2DA. EVALUACION FT _____ FECHA: _____
 3ER. EVALUACION FT _____ FECHA: _____

DOLOR : L= LEVE M= MODERADO I= INTENSO

EVALUACION DE AMPLITUD ARTICULAR Y FUERZA MUSCULAR

Dias: _____

MIEMBRO INFERIOR

SECCION DE FISIOTERAPIA

Hora: _____

NOMBRE _____
 No. AFILIACION _____ INGRESO _____ CLINICA _____
 DIAGNOSTICO: _____

MIEMBRO INFERIOR		1er. Ev			2da. Ev			3er. Ev		
DERECHO		FECHA:			FECHA:			FECHA:		
IZQUIERDO		A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR
				L M I			L M I			L M I
CADERA	FLEX. ROD. EXT.			L M I			L M I			L M I
	FLEX. ROD. FLEX.			L M I			L M I			L M I
	EXTENSION			L M I			L M I			L M I
	ABDUCCION			L M I			L M I			L M I
	ADUCCION			L M I			L M I			L M I
	ROTACION EXTERNA			L M I			L M I			L M I
	ROTACION INTERNA			L M I			L M I			L M I
RODILLA	RODILLA	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR
	FLEXION			L M I			L M I			L M I
	EXTENSION			L M I			L M I			L M I
TOBILLO	TOBILLO	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR
	FLEXION DORSAL			L M I			L M I			L M I
	FLEXION PLANTAR			L M I			L M I			L M I
	INVERSION			L M I			L M I			L M I
	EVERSION			L M I			L M I			L M I

ARTEJOS _____

OBSERVACIONES _____

1ER. EVALUACION FT _____
 2DA. EVALUACION FT _____
 3ER. EVALUACION FT _____

DOLOR L= LEVE M= MODERADO I= INTENSO

EVALUACION DE AMPLITUD ARTICULAR Y FUERZA MUSCULAR SECCION DE FISIOTERAPIA

DEDOS

Día _____ Hora: _____

NOMBRE _____
 No. AFILIACION _____ INGRESO _____ CLINICA _____
 DIAGNOSTICO: _____

	DEDOS	1er. Ev			2da. Ev			3er. Ev		
		DERECHO	FECHA:			FECHA:			FECHA:	
	IZQUIERDO	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR	A.A.	F.M.	DOLOR
PULGAR	FLEXION MTCF									
	FLEX. INTERFAL									
	EXTENSION MTCF									
	EXT. INTERFAL									
	OPOSICION									
	ABDUCCION									
INDICE	FLEXION MTCF									
	EXT. MTCF									
	FLEX. INTERFAL PROX									
	EXT. INTERFAL PROX									
	FLEX. INTERFAL DISTAL									
	EXT. INTERFAL DISTAL									
MEDIO	ABDUCCION									
	FLEXION MTCF									
	EXT. MTCF									
	FLEX. INTERFAL PROX									
	EXT. INTERFAL. PROX									
	FLEX. INTERFAL DISTAL									
ANULAR	EXT. INTEFAL DISTAL									
	ABDUCCION									
	FLEXION MTCF									
	EXT. MTCF									
	FLEX. INTERFAL PROX									
	EXT. INTERFAL PROX									
MEÑIQUE	FLEX. INTERFAL DISTAL									
	EXT. INTERFAL DISTAL									
	ABDUCCION									
	OPOSICION									
	FLEXION MTCF									
	EXT. MTCF									

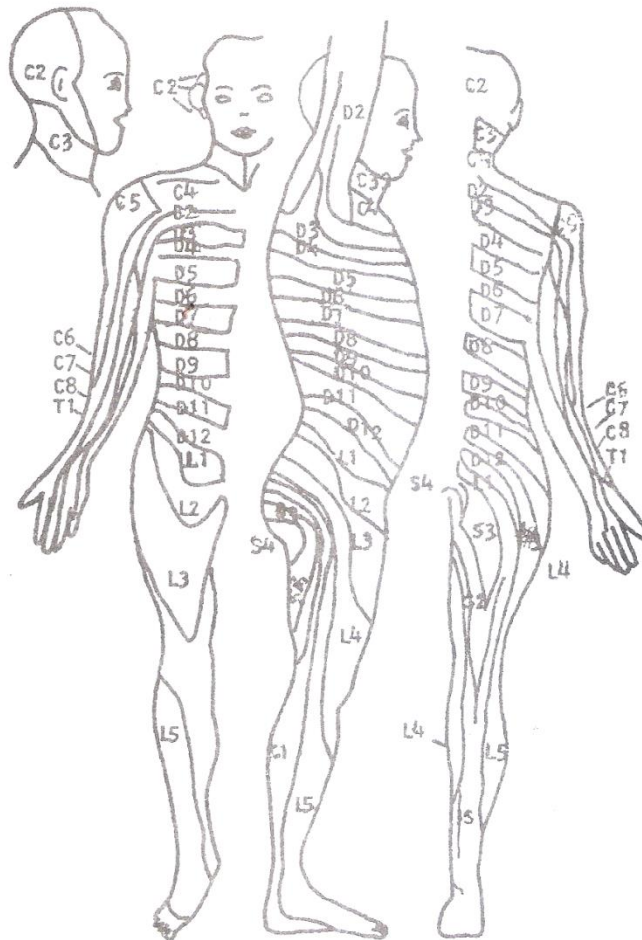
OBSERVACIONES _____

1ER. EVALUACION FT _____ FECHA _____
 2DA. EVALUACION FT _____ FECHA _____
 3ER. EVALUACION FT _____ FECHA _____

SECCION DE FISIOTERAPIA
**DIAGRAMA DE LA DISTRIBUCION DE LAS
 RAICES RAQUIDEAS SENSITIVAS**

Nombre: _____ No. Afiliación: _____

Edad: _____ años, No. Expediente: _____ Diagnóstico: _____



OBSERVACIONES: _____

1er. Chequeo Ft. _____ Fecha: _____

2do. Chequeo Ft. _____ Fecha: _____

3er. Chequeo Ft. _____ Fecha: _____

Nota: Píntese azul las zonas normales y con rojo las que presentan trastornos de la sensibilidad.

**EVALUACION FISIOTERAPEUTICA DEL PACIENTE
HEMIPLEJICO**

Sección de Fisioterapia

Nombre: _____ No. Afiliación: _____
Fecha de Ingreso: _____ Fecha Egreso: _____ No. Expediente: _____
Profesión: _____ Edad: _____ años
Diagnóstico: _____

PRIMERA PARTE

POSICION SUPINA

**CUELLO Y CARA
NORMAL**

AFECTO

Bueno		
Regular		
Malo		

**MIEMBROS SUPERIORES
NORMAL**

AFECTO

Bueno		
Regular		
Malo		

**MIEMBROS INFERIORES
NORMAL**

AFECTO

Bueno		
Regular		
Malo		

**TRONCO
NORMAL**

AFECTO

Bueno		
Regular		
Malo		

SEGUNDA PARTE

POSICION SENTADA

TRANSFERENCIA _____

POSTURA _____

EQUILIBRIO _____

POSICION DE PIE

TRANSFERENCIA _____

POSTURA _____

EQUILIBRIO _____

TERCERA PARTE

AMBULACION

SILLAS DE RUEDAS _____

ANDADOR _____

BASTON _____

APARATO ORTOPEDICO _____

CUARTA PARTE

COORDINACION

MIEMBROS SUPERIORES _____

MIEMBROS INFERIORES _____

AMBULACION _____

ESTEREGNOSIS _____

LENGUAJE Y TRAGADO _____

SENSIBILIDAD SUPERFICIAL O TACTIL

MIEMBROS SUPERIORES _____

MIEMBROS INFERIORES _____

SENSIBILIDAD PROFUNDA O PROPIOCEPTIVA

SENTIDO DE POSICION _____

APRECIACION DE MOVIMIENTO _____

ESTADO GENERAL DEL PACIENTE

COOPERADOR _____

INDIFERENTE _____

DEPRESIVO _____

NEGATIVO _____

AGRESIVO _____

EUFORICO _____

INESTABLE _____

ESTADO DE SALUD

HIPERTENSO _____

INSUFICIENCIA CARDIACA _____

PROBLEMAS RESPIRATORIOS _____

MARIADO _____

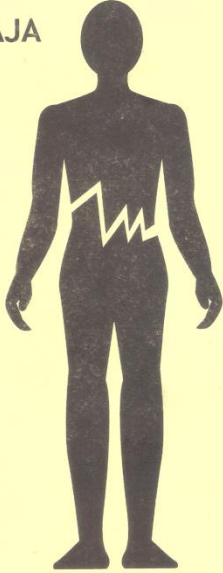
DEBIL _____

OBSERVACIONES _____

FECHA DE EXAMEN _____ NOMBRE FT. _____

ESPALDA BAJA DOLOROSA

INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE SU ESPALDA EN ACTIVIDADES DE VIDA DIARIA



FISIOTERAPIA

INSTRUCCIONES PARA ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN PROBLEMAS DE ESPALDA BAJA DOLOROSA (Lumbalgia)

La columna está compuesta por varias unidades funcionales, colocadas una encima de la otra, divididas de la siguiente manera: 7 cervicales, 12 dorsales, 5 lumbares, 5 sacras, 3 o 4 coccigeas, siendo las más móviles la región cervical y la región lumbar.

La unidad funcional contiene tejidos sensibles que se irritan, lesionan, someten a tensión o enferman, produciendo dolor, siendo las regiones más vulnerables las partes móviles.

La unidad funcional consta de 2 cuerpos vertebrales articulados, separados por el disco intervertebral y reforzado por ligamentos y músculos. En medio pasa el canal medular, derivándose las fibras nerviosas.

Cada unidad funcional actúa por separado y en conjunto a la vez, se flexiona, se extiende y rota lo suficiente para permitir la movilidad, funcionando como un sistema de palancas, en donde, se debe colocar el peso adecuado al esfuerzo, utilizar una buena base de sustentación donde moverse, para que la columna actúe adecuadamente y no sufra alteraciones.

1. Si usted va a recoger un objeto del suelo, por pequeño que sea:



NO se agache con las piernas rectas

Apoyese sobre la rodilla flexionando sus rodillas



si no ensucillase

2. Si usted va a cargar sus paquetes o cajas pesadas:



2

3. Al sentarse:



NO

Busque una silla de buena altura y de respaldo recto

4. Para tender la cama:



NO se incline sobre ella con sus piernas rectas

Es preferible arrodillarse sobre el lodo que está arrojando

5. Cuando quiera llevar una silla (mueble) de un lado a otro:



NO lo cargue

Avanzando por la espalda

3

6. Al arreglar sus flores o la grama de jardín:



NO

Arrodillase o busque un banquito para sentarse

7. En el campo, para cargar tierra o piedras con la pala:



NO

Empújelo, o si carga, lleve el peso por la espalda

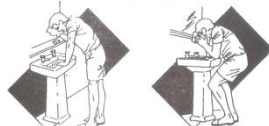
8. Cuando se amarre los zapatos:



4 NO lo haga al aire

Encuclílese o busque un apoyo donde colocar el pie o apoyar su espalda

9. En sus actividades de aseo personal:



NO se incline sobre el lavabo con las piernas rectas

Flexione ligeramente sus rodillas

10. En las actividades de alimentación:



NO alcance los objetos al aire

Apoyese sobre el codo acercándose a la mesa



5 Igualmente para escribir inclínese ligeramente y apoye el codo sobre la mesa

Guías de auto-cuidados, para Pacientes diagnosticados con Lumbalgia.

11. En la cocina:



NO llene utensilios con agua sostenidos de mango

Déjelos llenar libremente



Para buscar objetos en los trinchantes, agáchese; si es en alto utilice una escalera

12. En las actividades de limpieza:



NO cargue el bote de basura

Arrástrelo tirado de una cuerda sin inclinar el tronco

13. Con los niños:



NO los cargue al frente

Cárguelos a la espalda



O sobre sus caderas



La bañera debe estar a la altura de la cintura, evite flexionar el tronco

Cuando saque a su niño de la cuna, baje la barandita cárguelo de lado

14. En actividades de planchado:



No permanecer por espacios prolongados de pie

Debe colocar el pie sobre un banquito para evitar la fatiga

15. Para dormir:

No use cama blanda

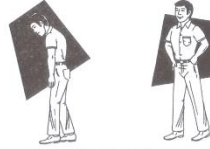


Debe ser dura.
Boca arriba: colocar un rodillo debajo de las rodillas.
De lado: colocar una almohada al lado, para descansar la pierna de encima.



8

16. Si se siente abatido, con el abdomen flácido, su lordosis va en aumento, por consiguiente el dolor:



No adopte estas posiciones Manténgase erguido y haga ejercicio

17. Si usted es activo sexualmente, debe adoptar posiciones pasivas tendientes a la flexión del tronco.



9

6. Elevar la pelvis haciendo un puente, bajar (repetir 10 veces)



7. Rotar ambos miembros inferiores (a los lados) (10 veces).



8. Sentarse sobre los talones y volver a la posición de gatico (10 veces).



12



EJERCICIOS BASICOS PARA PACIENTES CON DOLOR DE ESPALDA BAJA

1. Extender y flexionar las piernas alternamente (10 veces)



2. Flexionar una pierna, abrazarla, contar 5 segundos y bajar, reposo (10 veces cada pierna).



10

3. Respiración: Inspirar por la nariz, espirar por la boca y al final, contraer los músculos abdominales (5 veces).



4. Presionar la columna lumbar sobre la colchoneta, 5 segundos y relajar



5. Flexionar ambos miembros inferiores, 5 segundos y descansar (10 veces)



11



Fotos del Centro
de Práctica de ETS.

Centro de salud, San José La Comunidad.



Población que busca los servicios
Del centro de salud.



Área de
Fisioterapia.



Melanie, paciente de 5 años,
diagnosticada con retraso psicomotor.



Osmán, paciente de 36 años,
diagnosticado con lesión medular.



Visita a SOSEA, dando gimnasias a
personas de la tercera edad.



Gimnasias recreativas.



Gimnasia a personas de la tercera edad.



Polideportivo donde se realizaban las gimnasias



Charlas a pacientes sobre la inclusión de la fisioterapia dentro de la comunidad.



Charlas de motivación a personas de la tercera edad impartidas por el Psicólogo Lic. Jorge Muñoz



Material ilustrativo, impulsando la fisioterapia dentro del centro de salud, la comunidad.