

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
Escuela de Terapia Física, Ocupacional y Especial
“Dr. Miguel Ángel Aguilera Pérez”
Avalado por la Facultad de Ciencias Médicas
Universidad de San Carlos de Guatemala



Informe Final del Ejercicio Técnico Profesional Supervisado de Fisioterapia realizado en Including ONG San Juan Sacatepequez, en el período comprendido del 19 de abril al 19 de julio del año 2021.

“Implementación de programa educacional de ergonomía e higiene postural, dirigido a encargados de personas con discapacidad física que asisten de forma regular a la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez de la Ciudad de Guatemala”

Presentado por

PATRICIA AMPARO IBÁÑEZ AGUILAR

Previo a obtener el título de:

TÉCNICO DE FISIOTERAPIA

Guatemala, Julio de 2022

Of. Ref. DETFOE No. 252/2022
Guatemala, 8 de julio de 2022

Bachiller
Patricia Amparo Ibáñez Aguilar
Estudiante
Escuela de Terapia Física, Ocupacional y Especial
"Dr. Miguel Ángel Aguilera Pérez"

Señorita Ibáñez Aguilar:

Por este medio me permito comunicarle que esta Dirección aprueba la impresión del Informe Final del Ejercicio Técnico Profesional Supervisado de Fisioterapia realizado en Including ONG San Juan Sacatepéquez, en el período comprendido del 19 de abril al 19 de julio del año 2021.

"Implementación de programa educacional de ergonomía e higiene postural, dirigido a encargados de personas con discapacidad física que asisten de forma regular a la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez de la Ciudad de Guatemala"

Trabajo realizado por la estudiante **Patricia Amparo Ibáñez Aguilar**, Registro Académico No. **201800072**, previo a obtener el título Técnico de Fisioterapia.

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Licda. Bertha Melanie Girard Luna de Ramirez
Directora



cc. Archivo

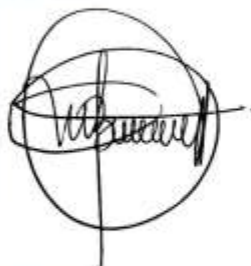
ETPS/02-2022

Guatemala, 21 de febrero de 2022

**Maestra
Bertha Melanie Girard Luna de Ramírez
Directora
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
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
Estimada Maestra Girard:**

Reciba un saludo cordial. Por este medio hago de su conocimiento que emito la carta de aprobación de revisión de informe final para continuar los trámites correspondientes, del trabajo de graduación de la estudiante **Patricia Amparo Ibañez Aguilar**, con carné no. 201800072, previo a optar al grado de Técnico en Fisioterapia. Dicho trabajo de graduación lleva por título: **"Implementación de programa educacional de ergonomía e higiene postural, dirigido a encargados de personas con discapacidad física que asisten de forma regular a la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez de la Ciudad de Guatemala"**

Atentamente,

**M.A. Macjorie Beatriz Avila García****Colegiado No. 3154**

Guatemala, 9 de diciembre de 2021

Maestra
Bertha Melanie Girard Luna de Ramirez
Directora
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
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
Presente

Estimada Maestra Girard:

Reciba por este medio un atento saludo, el motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que he revisado y aprobado el informe de la señorita PATRICIA AMPARO IBAÑEZ AGUILAR con lo que respecta al área de Fisioterapia el cual se titula "IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMA DE ERGONOMÍA E HIGIENE POSTURAL, DIRIGIDO A ENCARGADOS DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA QUE ASISTEN DE FORMA REGULAR A LA CLÍNICA INCLUDING.ONG DE SAN JUAN SACATÉPEQUEZ DE LA CIUDAD DE GUATEMALA" para que se pueda continuar con los trámites respectivos.

De antemano agradezco mucho su atención.

Atentamente



Lcda. Ligia del Rosario Roma Baquix
Fisioterapeuta

INCLUDING INTERNATIONAL GUATEMALA. ONG
COMPONENTE DE SALUD




Guatemala, 9 de agosto 2021

Licda. Bertha Melanie Girard Luna
Directora de la escuela nacional de fisioterapia
"Dr. Miguel Ángel Aguilera Pérez"
Universidad de San Carlos de Guatemala

Respetable Licda. Girard:

Por medio de la presente me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores cotidianas;
El motivo de la presente es para hacer constar que la estudiante **Patricia Amparo Ibañez Aguilar, Carné # 2018 00072, DPI 301064083 0101**, realizó su Ejercicio Técnico Profesional Supervisado en las instalaciones de Including.Ong ubicadas en San Juan Sacatepéquez durante el período comprendido del 19 de abril al 21 de Julio año en curso, período durante el cual la estudiante demostró ser una persona responsable, aplicada y colaboradora.

Sin más que agregar, me suscribo, atentamente;


Licda. Carmen Blanco
Directora General
Including.Ong



Agradecimiento

Agradezco a mis catedráticos por brindar su conocimiento, a mis compañeros por compartir conmigo este arduo camino, en los momentos desolados y de aflicción que se presentaba con frecuencia, pero a pesar de ello siempre estaban ahí brindando una palabra de aliento, motivando a seguir adelante incluso en medio del llanto o el pánico antes de cualquier prueba.

Agradezco a mi familia por ser mi motor y mi pilar, para formarme como persona y profesional, gracias a mi madre por preocuparse cada una de mis largas noches de desvelo, por estar al pendiente de mi alimentación mientras estudiaba, por motivarme cada mañana preparándome unas deliciosas crepas; agradezco a mi padre por motivarme, aconsejarme y orientarme en mi camino, por velar por mi bienestar llamándome o escribiendo algún mensaje para saber si ya estaba en casa o ir por mí a donde yo estuviera no importando las inclemencias del clima, gracias a mi hermana por apoyarme en todo momento, por escuchar mis quejas cuando eran días malos y por celebrar conmigo en los días buenos.

Pero sobre todo quiero agradecer a Dios, por darme la fortaleza y permitirme tener la constancia y dedicación para no rendirme y lograr con éxito mis metas, a pesar de los altibajos que conlleva el vivir, quiero agradecer por brindarme a maravillosas personas en mi camino que han sido la luz que el humano necesita en este mundo para no desfallecer.

Índice

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 11 |
| Capítulo I | 12 |
| Programa de atención | 12 |
| Diagnóstico Poblacional | 12 |
| Localización y extensión territorial | 12 |
| Población y Límites | 12 |
| San Juan Sacatepéquez | 13 |
| Antecedentes Históricos | 13 |
| Aldeas y caseríos | 14 |
| Población y Límites | 15 |
| Religión | 16 |
| Clima | 16 |
| Gastronomía y Festividades..... | 16 |
| Bailes y Música | 16 |
| Formas de atención en salud e instituciones que brindan apoyo..... | 17 |
| Grupos Líderes Poblacionales | 17 |
| Utilización de Medicina Natural..... | 17 |
| Fisioterapeuta frente al contexto socio cultural de su trabajo | 18 |
| Diagnóstico Institucional | 18 |
| Historia de la creación de la Institución | 19 |
| Misión..... | 20 |
| Visión..... | 20 |
| Tipos de atención que presta | 20 |
| Objetivos de su existencia | 20 |
| Organigrama de la institución..... | 22 |
| Diagnósticos más Frecuentes..... | 23 |
| Objetivos del programa de atención | 23 |
| Metodología de Atención en Including.ONG..... | 24 |
| Documentación para la Atención en Including.ONG..... | 24 |
| Tabla No. 1 | 25 |

| | |
|---|-----------|
| Tabla No. 2..... | 25 |
| Tabla No. 3..... | 26 |
| Tabla No. 4..... | 27 |
| Tabla No. 5..... | 27 |
| Capítulo II..... | 29 |
| Programa de Investigación..... | 29 |
| Justificación..... | 29 |
| Objetivos | 30 |
| Marco Teórico..... | 31 |
| Fisioterapia..... | 31 |
| Discapacidad | 31 |
| Ergonomía..... | 31 |
| Postura..... | 32 |
| Higiene postural | 32 |
| Planificar la actividad..... | 33 |
| Planificar la movilización de la persona | 34 |
| Técnica de Williams..... | 34 |
| Técnica de Mckenzie..... | 35 |
| Rutina de Ejercicios | 37 |
| Metodología o abordaje del tema de investigación..... | 38 |
| Población..... | 39 |
| Enfoque cualitativo | 39 |
| Estudio de caso..... | 40 |
| Técnicas de investigación que se utilizó..... | 41 |
| Entrevista..... | 41 |
| Observación..... | 41 |
| Boletas de Investigación | 41 |
| Hojas de evaluación | 41 |
| Hoja de asistencia..... | 41 |
| Hoja de Evolución..... | 42 |
| Resultados | 42 |

| | |
|--|----|
| Capítulo III | 43 |
| Programa de educación, inclusión o prevención..... | 43 |
| Objetivos del programa | 43 |
| Metodología | 44 |
| Programación | 45 |
| Tabla 6..... | 45 |
| Tabla 7..... | 45 |
| Resultados | 46 |
| Capítulo IV | 47 |
| Análisis e interpretación de los resultados | 47 |
| Conclusiones | 49 |
| Recomendaciones..... | 50 |
| Referencias..... | 51 |
| Anexo 1 | 53 |
| Evaluaciones para persona muestra..... | 53 |
| Registro Clínico..... | 53 |
| Valoración de columna..... | 55 |
| Valoración muscular | 57 |
| Anexo 2..... | 59 |
| Hoja de Asistencia..... | 59 |
| Anexo 3..... | 60 |
| Hoja de Evolución..... | 60 |
| Anexo 4 | 61 |
| Bitácora de tratamiento | 61 |
| Anexo 5..... | 62 |
| Bifoliar para movilizar personas con paraplejía..... | 62 |
| Anexo 6..... | 62 |
| Guía de prevención de dolor de espalda..... | 63 |
| Anexo 7..... | 64 |
| Trifoliar para cuidados de espalda | 64 |
| Anexo 8..... | 65 |

| | |
|--|----|
| Boletín informativo sobre posturas al dormir | 65 |
| Anexo 9..... | 66 |
| Anexo 10..... | 66 |

Introducción

Actualmente existen diferentes causas de dolor que afectan la vida cotidiana de la población en general, pero el dolor de espalda afecta a un cuarto de la población; esto se fundamenta en diversos estudios, una revisión sistematizada realizada por la Asociación Internacional para el Estudio del Dolor (IASP, por sus siglas en inglés), ha propuesto que en promedio el 27% de la población general presenta dolor crónico y en la mayoría de los casos este dolor es provocado por una mala carga o realizar un movimiento brusco, en el cual se puede producir un estiramiento de los músculos o ligamentos o provocar desgarros microscópicos.

Por tanto, lo que se pretende con este programa es beneficiar a toda la población de la Clínica Including.ONG que reside en el municipio de San Juan Sacatepéquez del departamento de Guatemala, creando una herramienta práctica para las personas que acompañan a diario a los usuarios con discapacidad, para ello es necesario conocer las barreras arquitectónicas y culturales que se enfrentan en el territorio, en la cuales se observó desinformación y carencia de empatía ante la discapacidad por parte de la población en general, por lo que se proporciona información, proponiendo bases para que cada persona pueda enfrentar dichas barreras, realizando cada una de sus actividades de manera segura.

Para llevar a cabo este proyecto se impartieron conferencias y talleres en donde se dio a conocer la guía para cuidados posturales y ejercicios para la prevención de diversas lesiones, con el fin de informar a los encargados de los usuarios de la clínica Including. ONG, sobre ergonomía, biomecánica e higiene postural. Además de ello se visitaron aldeas y caseríos con el fin de promover la salud tocando temas de discapacidad y bioseguridad en Covid-19.

Capítulo I

Programa de atención

Diagnóstico Poblacional

Localización y extensión territorial

La ciudad de Guatemala está localizada en el llano de la Virgen o de la Ermita, sitio que desde 1530 también era conocido como valle de las Vacas.

Cuenta con 17 municipios los cuales son: Guatemala, Amatitlán, Chinautla, Chuarrancho, Fraijanes, Mixco, Palencia, San José del Golfo, San José Pínula, San Juan Sacatepéquez, San Miguel Petapa, San Pedro Ayampuc, San Pedro Sacatepéquez, San Raymundo, Santa Catarina Pínula, Villa Canales y Villa Nueva. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Población y Límites

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística, alcanza un estimado 5, 103,685 habitantes en 2018.

Colinda al Norte con Chinautla, San Pedro Ayampuc y Palencia, en el Noroeste con Palencia, al Este con Palencia, al Sureste con Santa Catarina Pínula, al Sur con Villa Nueva, Villa Canales, Santa Catarina Pínula y San Miguel Petapa, al Suroeste con Villa Nueva, al Oeste con Mixco y Villa Nueva y al Noroeste con Mixco y Chinautla. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

San Juan Sacatepéquez

San Juan Sacatepéquez, conocida como “ciudad de las flores”, fue fundado el 2 de julio de 1568, localizado al norte del departamento de Guatemala en una hondonada llamada “Pajul”. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Antecedentes Históricos

Su origen es precolonial fue conquistado por los españoles en 1525, al mando de Antonio de Salazar, fue uno de los pueblos más importantes que formaron el reino Cakchiquel, cuya corte se estableció en la tierra de Yampuc, pertenecieron a la tribu de los Sacatepéquez que se encontraban radicados en Antigua Guatemala. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Del tiempo de la colonia se ignora casi todo, solamente se sabe que este pueblo fue encomendado al famoso historiador Bernal Díaz del Castillo y que los primeros frailes que instruyeron la religión católica fueron los de la orden de Santo Domingo de Guzmán, habiendo así constituido una iglesia católica en el convento parroquial. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

A raíz del terremoto de Santa Marta ocurrido el 29 de julio de 1773, muchas personas de Antigua Guatemala buscaron refugio en San Juan Sacatepéquez, siendo así como gran cantidad de familias del municipio fueron constituidas por los antigüeños, como los son las familias: Ortiz, Guerrero y Castellanos. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Se cree que fueron traídas de ahí, bellas imágenes para salvarlas de su destrucción o pérdida, algunas de las cuales son veneradas actualmente en la iglesia del municipio de San Juan Sacatepéquez. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Según documentos existentes, el título de tierra de San Juan Sacatepéquez tiene como fecha 3 de febrero de 1752, el cual hace constar que los indios de la región compraron al rey de España, 480 caballerías y 38 manzanas de tierra que se dividieron entre todos los ejidos, pagando 1200 pesos de la moneda de esa época, segregando posteriormente parte de las tierras para los municipios vecinos. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Aldeas y caseríos

San Juan Sacatepéquez cuenta con 13 aldeas:

- Aldea Cerro Alto que cuenta con 6 caseríos que son: Los Patzanes I y II, Los Curup, Los Pasajoc, Realguit, Los Chajones, Los Ajvix;
- Aldea Sacsuy que cuenta con 3 caseríos que son: Realhuir, Los Sineyes, Pachalí;
- Aldea Lo de Ramos que cuenta con 2 caseríos que son: Concepción El Pilar I y II;
- Aldea Lo de Mejía que cuenta con 10 caseríos que son: Lo de Ortega, Lo de Carranza, San Juaneritos, Colonia La Economía, Las Margaritas, Finca lo de Castillo, Colonia Los Robles, Colonia Ciudad Quetzal y Caserío Las Fuentes;
- Aldea Comunidad de Ruiz que cuenta con 1 caserío que es: Asunción Chivoc;
- Aldea Montúfar cuenta con 10 caseríos que son: Candelaria, El Rosario, Los Noj, Los patzanes, Los Sequenes, Los Queléx, Los Pirires, San Jerónimo Chuaxan y Pachún;
- Aldea Cruz Blanca que cuenta con 4 caseríos que son: San Antonio las Trojes, Finca Los Queléx, Santa Fe Ocaña, Joya de las Flores;

- Aldea Sajcavilla que cuenta con 5 caseríos que son: Lo de Gómez, San Isidro, Los Encuentros, San José Buenavista, Cruz Verde;
- Aldea Estancia Grande que cuenta con 3 caserios que son: San Francisco Las Lomas, Santa Rosa, La Soledad;
- Aldea Loma Alta que cuenta con 3 caseríos que son: Los Pajoques, Cruz de Ayapán, Los Guamuch;
- Aldea Suacité que cuenta con 3 caseríos que son: Los Guates, San Matías, Comunidad Las Palmas;
- Comunidad de Zet;
- Camino a San Pedro: Chitol (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Población y Límites

Su población es de 350,000 habitantes, la población en su mayoría es indígena de compleción delgada, pelo lacio, facciones achatadas, estatura mediana, morenos, conservadores y tradicionalistas, fundamentalmente religiosos, supersticiosos y sumisos al trabajo, también tienen raza ladina y mestiza. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Es limitada al Norte con Granados Baja Verapaz, al Sur con San Pedro Sacatepéquez, al Este con San Raymundo y San Pedro Sacatepéquez, al Oeste con San Martín Jilotepeque, El Tejar Chimaltenango y Santo Domingo Xenacoj. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Economía

Su economía se basa en la agricultura, con variedad de frutas y flores que se comercializan fuera del municipio. También se explota la ganadería y agricultura, así como las artesanías y turismo interesado en conocer sus tradiciones. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Religión

Su religión es católica y en menor escala la evangélica, se habla el español y el idioma materno que es el cakchiquel. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Clima

El clima es variado, siendo sus condiciones templadas, frías y cálidas. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Gastronomía y Festividades

La comida típica en San Juan Sacatepéquez es el Pinol, que es la preparación de varias carnes en recado, hecho de maíz y varios condimentos, esta comida la realizan para fechas especiales o alguna celebración. Se celebra su fiesta titular el 24 de junio en honor al patrono San Juan Bautista. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Bailes y Música

Entre las danzas folklóricas que se encuentran “El Torito” y “El Baile de las Flores”. Investidura de reina indígena durante el mes de junio, entre otras costumbres se encuentran las Cofradías, en la cual se veneran imágenes de la Virgen María, Jesús, San Juan Bautista, la Cruz y

el Rosario. La música principal del pueblo son los sones de arpa y marimba. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Formas de atención en salud e instituciones que brindan apoyo

En San Juan Sacatepéquez los grupos que dan apoyo a la atención en salud a la comunidad son, el Centro de Salud, Dispensario, el Hospital San Juan; en los centros mencionados con anterioridad se atiende a la población en general, desde madres gestantes hasta adulto mayor; Centro Médico Familiar, Clínicas Privadas, Asociación Grupo Integral de Mujeres Sanjuaneras, Asociación Alas de Guatemala, Bomberos Municipales y la Segunda Brigada de Policía Militar Ambulante. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Grupos Líderes Poblacionales

Alcalde Municipal actual Juan Carlos Pellecer Agustín, su consejo municipal está conformado por: cuatro síndicos y doce concejales. Consejo Departamental de Desarrollo y Asamblea de Pueblos Indígenas, Policía Nacional Civil y Bomberos Municipales. (Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez, 2020).

Utilización de Medicina Natural

En San Juan Sacatepéquez es muy común el uso de medicina natural por su efectividad y la abundancia de los recursos naturales, el 70 % de la población usa hierbas de origen medicinal para aliviar diversas afecciones como, por ejemplo:

- Gripe: verbena con limón
- Tos: flor de buganvilia con hierbabuena y miel
- Dolor de estómago: té de manzanilla y pericón, hierbabuena y ajo

Se frecuenta la asistencia de comadronas para control prenatal, natal y postnatal.

Fisioterapeuta frente al contexto socio cultural de su trabajo

Un fisioterapeuta es un profesional que evalúa y trata a personas cuyo movimiento está limitado por una lesión, una enfermedad y otros diagnósticos, se utilizan ejercicios y equipamiento especializado para facilitar el movimiento del cuerpo, con el fin de atender a todas las personas que ingresen a Including.ONG, esta es una Organización No Gubernamental, que a lo largo del tiempo ha recibido apoyo económico de personas independientes y de algunas familias que hacen uso del servicio de fisioterapia. Including no cuenta con el espacio suficiente para brindar atención a los usuarios que asisten de forma regular a esta organización, por ende la ONG busca ampliar el establecimiento; entre las necesidades encontramos carencia de insumos fisioterapéuticos para los diversos tratamientos que se brindan en el servicio como lo son: verticalizadores, colchonetas, equipo especializado de electroterapia, materiales ortopédicos, equipo de mecanoterapia, dispositivos auxiliares de la marcha, equipo de potenciación, material de estimulación temprana, agentes térmicos, material de estimulación propioceptiva e integración sensorial; por ser una Organización No Gubernamental no recibe apoyo de municipalidad ni gobierno, es por ello que no se cuenta con suficiente personal contratado, algunos son voluntarios y otros estudiantes en proceso de graduación.

Diagnóstico Institucional

Including es una Organización No Gubernamental (ONG) Ubicada en 7ma. calle 2-10 Zona 4 San Juan Sacatepéquez, Guatemala, camino al cementerio de San Juan Sacatepéquez, en el interior del Centro de Diagnósticos San Juan, 2do nivel, (más conocido como “El Osito”). (Página oficial de Including.ONG, 2019).

Historia de la creación de la Institución

Including Internacional Guatemala, fue fundada por Lcda. Carmen Blanco, quien desempeñó el cargo de asesor parlamentario específico de la comisión sobre asuntos de discapacidad del congreso de la República de Guatemala, durante su gestión participó en la creación de iniciativas de ley en beneficio de las personas con discapacidad, lo cual le permitió conocer con exactitud las condiciones precarias en las que se encuentran las personas que pertenecen a las poblaciones en condiciones de vulnerabilidad. (Página oficial de Including.ONG, 2019).

Carmen Blanco y su familia trabajan en proyectos de ayuda social a través de Crefire Therapy en el municipio de San Juan Sacatepéquez, es así como nace Including.ONG y se convierte en una alternativa viable para la planificación, diseño, desarrollo y ejecución de proyectos y programas que contribuyan al desarrollo humano, bienestar integral, inclusión social y la participación de las personas en condiciones de vulnerabilidad. (Página oficial de Including.ONG, 2019).

Gracias a la labor efectuada por Including ONG la comunidad de San Juan Sacatepéquez se convierte en una comunidad sensible a las personas en condiciones de vulnerabilidad y gracias a la articulación de esfuerzos cada vez más y más personas son beneficiadas, empoderadas e incluidas en esta comunidad, tomando como base la estrategia de rehabilitación con base en la comunidad, RBC. (Página oficial de Including.ONG, 2019).

Misión

Planificar, diseñar, desarrollar y ejecutar programas a través de la estrategia de “RBC” (rehabilitación con base comunitaria), la cual reúne entidades de todos los sectores para realizar acciones que resulten de beneficio para las personas en condiciones de vulnerabilidad, creando un sistema facilitador que favorezca su inclusión social. (Página oficial de Including.ONG, 2019).

Visión

Ser una plataforma facilitadora que propicia y favorece el ejercicio de los derechos humanos, la inclusión plena y la participación social de los grupos de personas vulnerables. (Página oficial de Including.ONG, 2019).

Tipos de atención que presta

- Clínica de atención primaria en salud
- Centro de fisioterapia y rehabilitación
- Centro de atención psicológica
- Capacitación de primeros auxilios
- Educación inclusiva “Talita Cumi” (Página oficial de Including.ONG, 2019).

Objetivos de su existencia

Objetivo General

Proveer servicios de atención primaria en salud, facilitar el acceso a los servicios del tercer nivel de atención en salud, así como rehabilitación y fisioterapia, atención primaria en salud, atención psicológica, para las personas en condiciones de vulnerabilidad priorizando a las

que padecen discapacidad y sus familias en condiciones de vulnerabilidad que habitan en comunidades del área rural. (Página oficial de Including.ONG, 2019).

Objetivos Específicos

- Empoderar a las personas en condiciones de vulnerabilidad priorizando a las que padecen discapacidad y sus familias para que puedan conocer y hacer valer sus derechos, sobre todo el derecho a la salud.
- Descentralizar los servicios de atención primaria en salud, fisioterapia, rehabilitación y atención psicológica en las áreas rurales donde aún no existen dichos servicios o son deficientes para las personas en condiciones de vulnerabilidad, enfocado especialmente en personas en condiciones de discapacidad.
- Cambiar la idiosincrasia de la población del área rural con relación al tema de la discapacidad, propiciando un cambio en su filosofía para que la atención de la salud, el bienestar y la rehabilitación sean parte de sus prioridades.
- Realizar campañas de sensibilización y capacitación en los diversos ámbitos sociales para favorecer la prevención y la atención de las personas en condiciones de vulnerabilidad abordando el tema de discapacidad, como un eje transversal a través de la educación a todo nivel.
- Posterior al proceso de rehabilitación y habilitación fortalecer la equiparación de los derechos de las personas con discapacidad a través de la inclusión y participación en los ámbitos de la vida política y cultural de sus propias comunidades.
- Propiciar la educación inclusiva formal e informal para los niños en edad escolar con discapacidad que acuden a nuestros proyectos.

- Propiciar el trabajo, empleo y emprendimiento para las personas en condiciones de discapacidad y/o sus familiares responsables de ellos. (Página oficial de Including.ONG, 2019)

Figura 1

*Organigrama de la institución***ORGANIGRAMA DE CREFYRE THERAPY**

Fuente:

Datos obtenidos de (Página oficial de Including.ONG, 2019)

Diagnósticos más Frecuentes

- Parálisis Cerebral
- Retraso Psicomotor
- Distrofia Muscular de Duchenne
- Lupus
- Amputación, supracondílea
- Luxación de Cadera
- Evento Cerebrovascular
- Lesión Medular Traumática
- Trauma Cerebral
- Cirugía de Tendón de Aquiles
- Pie Equinovaro

Objetivos del programa de atención

Objetivo General

Brindar un tratamiento individual y especializado según el diagnóstico y la patología de cada persona asistente a la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez de la ciudad de Guatemala.

Objetivos específicos

1. Dar a conocer a la población que asiste a Including.ONG las diversas técnicas y métodos para la atención fisioterapéutica de cada patología u condición física.

2. Orientar a las familias en la adaptación y conocimiento de los diversos diagnósticos.
3. Mejorar las capacidades físicas de cada usuario para lograr la funcionalidad en las actividades de la vida diaria.

Metodología de Atención en Including.ONG

Dentro del plan de Trabajo se han estipulado diferentes métodos para brindar información a cada uno de los usuarios que asisten a la clínica, entre ellos podemos mencionar: charlas informativas, presentaciones y planes educacionales. Los métodos y técnicas de tratamiento que se emplearon son: método Bobath, FNP, Rood, cinesiterapia, masoterapia, medios físicos, Brunnstrom, Williams, Klapp, Mackenzie, Kegel, Codman, Perfetti y Vojta,

Documentación para la Atención en Including.ONG

Se elaboraron evaluaciones de inicio y evaluaciones finales para dar a conocer la evolución que tuvieron los usuarios durante el tratamiento que se les realizó durante el tiempo del trabajo de campo.

Entre la documentación realizada están: la historia clínica, hoja de asistencia y evolución, la bitacora diaria de tratamiento y la valoración muscular según escala de Daniels.

A continuación, se presenta las estadísticas que contienen tablas con diferentes análisis, en los cuales se evidencia a las personas atendidas en la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez, durante el período de 19 de abril al 21 de julio del 2021.

Tabla No. 1

Distribución de usuarios de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez, según sexo y lesión durante el ejercicio técnico profesional supervisado.

| Sexo | Número de personas | Porcentaje |
|--------------|---------------------------|-------------------|
| Femenino | 24 | 80% |
| Masculino | 6 | 20% |
| Total | 30 | 100% |

Nota: Datos obtenidos de las estadísticas mensuales de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez en el período de abril a Julio del año 2021.

Análisis de Resultados: Podemos determinar según la tabla anterior que el 80% de los usuarios que asiste a la clínica Including.ONG son de sexo femenino.

Tabla No. 2

Edad correspondiente a usuarios atendidos en la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez durante el Ejercicio Técnico Supervisado.

| EDADES | CANTIDAD | PORCENTAJE |
|---------------|--------------------|------------|
| 0-9 | 20 | 67% |
| 10-19 | 6 | 20% |
| 20-29 | 2 | 7% |
| 30-39 | 0 | 0% |
| 40-49 | 1 | 3% |
| 50-59 | 0 | 0% |
| 60-69 | 1 | 3% |
| Total. | 30 usuarios | |

Nota: Datos obtenidos de las estadísticas mensuales de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez en el período de abril a Julio del año 2021.

Análisis de Resultados: Las personas con la edad de mayor asistencia estuvo comprendida en el rango de 0 a 19 años obteniendo un 87%, por lo cual se observa, que en su mayoría los asistentes a la clínica son niños y adolescentes.

Tabla No. 3

Diagnósticos atendidos en la Clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez durante el Ejercicio Técnico Supervisado.

| DIAGNOSTICOS | CANTIDAD | Porcentaje |
|--------------------------------|-----------|------------|
| Parálisis Cerebral | 13 | 3.9% |
| Retraso Psicomotor | 4 | 1.2% |
| Distrofia Muscular de Duchenne | 1 | 0.3% |
| Lupus | 1 | 0.3% |
| Amputación, supracondílea | 2 | 0.6% |
| Luxación de Cadera | 1 | 0.3% |
| Evento Cerebrovascular | 1 | 0.3% |
| Lesión Medular Traumática | 1 | 0.3% |
| Trauma Cerebral | 1 | 0.3% |
| Cirugía de Tendón de Aquiles | 3 | 0.9% |
| Pie Equinovaro | 2 | 0.6% |
| Total. | 30 | |

Nota: Datos obtenidos de las estadísticas mensuales de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez en el período de abril a Julio del año 2021.

Análisis de Resultados: De los diagnósticos con más incidencia, 13 corresponden a Parálisis Cerebral, 4 presentan Retraso psicomotor y cirugía de tendón de Aquiles con un total de 3 usuarios, conformados en su totalidad por edades de 0 a 19 años.

Tabla No. 4

Total de personas atendidas por mes en Including.ONG de San Juan Sacatepéquez durante el Ejercicio Técnico Profesional Supervisado.

| MES | CANTIDAD |
|---------------|-----------|
| Mayo | 15 |
| Abril | 21 |
| Junio | 28 |
| Julio | 30 |
| Total. | 94 |

Nota: Datos obtenidos de las estadísticas mensuales de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez en el período de abril a Julio del año 2021.

Análisis de Resultados: En el mes de mayo en el área de fisioterapia se alcanzó una asistencia de 15 usuarios, en el mes de julio al finalizar el ejercicio técnico profesional supervisado se obtuvo un total 30 usuarios, haciendo un aumento del doble de usuarios total de 94 asistentes durante los 4 meses.

Tabla No. 5

Modalidades aplicadas de Fisioterapia en Including.ONG de San Juan Sacatepéquez durante el Ejercicio Técnico Profesional Supervisado.

| MODALIDADES | APLICACIONES |
|-----------------|--------------|
| Cinesiterapia | 22 |
| Medios Físicos | 5 |
| Neurodesarrollo | 28 |
| Ultrasonido | 2 |
| Masoterapia | 10 |
| Electroterapia | 15 |
| Ambulación | 25 |
| Mecanoterapia | 10 |
| Verticalización | 17 |
| Total. | 134 |

Nota: Datos obtenidos de las estadísticas mensuales de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez en el período de abril a Julio del año 2021.

Análisis de Resultados: La modalidad terapéutica que representó la mayor frecuencia en su utilización fue Neurodesarrollo, con un total de 28 aplicaciones, siendo en su mayoría para los usuarios con diagnóstico de Parálisis Cerebral y el ultrasonido fue la modalidad de aplicación de menor frecuencia, aplicado únicamente dos veces a correcciones de pie equino varo, por cirugía en tendón de Aquiles.

Otras modalidades terapéuticas importantes que fueron aplicadas son la cinesiterapia y la ambulación.

Capítulo II

Programa de Investigación

Justificación

La implementación de este es programa educacional nace ante la observación de diversos casos, en los cuales más del 80% de los encargados de personas con discapacidad física de la clínica Includig.ONG, ubicada en San Juan Sacatepéquez, al ingresar a las instalaciones de la clínica referían síntomas de dolor lumbar, articulaciones de hombro y cadera, ocasionadas regularmente por malas cargas o esfuerzos de manera innecesaria, por lo que se considera dar a conocer técnicas básicas de ergonomía y biomecánica, adoptando las medidas necesarias de higiene postural para fomentar la buena postura y prevenir el inicio de lesiones.

La importancia del impartir esta información, es dar a conocer a la población de la clínica Including.ONG, (en donde se trabaja con múltiples diagnósticos, en los que el 90% de los casos se observa una discapacidad física y el 75% de los usuarios necesitan ser movilizados y trasladados, el otro 15% puede realizarlo de manera semi dependiente) métodos y técnicas que beneficien a cada uno de los usuarios; principalmente se busca la implementación de normas básicas de higiene postural, ergonomía y biomecánica, guías y planes educacionales, en donde describa de manera detallada la movilización de cada uno de los usuarios, al llevarse a cabo se corrigió la postura y las cargas, también se trabajó de manera individual con el usuario para mostrar formas facilitadoras de traslados, por ejemplo: de cama a silla de ruedas, de silla de ruedas a silla normal y el cambio de silla de ruedas al vehículo en donde la asistencia era mínima; después de observar las necesidades, se llevó a cabo el taller de ejercicios destinados a la relajación lumbar implementando técnicas de Mackenzie y Williams.

El objetivo principal es fomentar el bienestar físico y mental de la población de Including.ONG, implementando medidas que no solo busquen mejorar la postura, si no también implementar nuevos hábitos en los cuales se promueve el bienestar de todas aquellas personas que hayan recibido la información correspondiente, por consiguiente obtener resultados sobre el cómo potenciar un estilo de vida saludable que contribuirá a que, en el futuro se disminuya la incidencia de estos problemas de postura y cargas tan frecuentes en la actualidad.

Objetivos

Objetivo General

Brindar información a los encargados y familiares de los usuarios con discapacidad física de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez, sobre ergonomía e higiene postural.

Objetivo Específico

- Determinar maniobras y pautas claves para realizar de manera correcta la movilización y transferencias de carga al momento de realizar traslados en casa según las indicaciones proporcionadas en la clínica.
- Programar las capacitaciones y talleres sobre ergonomía y biomecánica, dirigidos a los encargados de personas con discapacidad física.
- Entrega de guías, trifolios e infografías y boletines para las personas asistentes de la clínica Including.ONG
- Concientizar a los encargados de personas con discapacidad física, la importancia de una correcta transferencia al realizar las movilizaciones y el cambio de posiciones que puede beneficiar a largo plazo, tanto en la salud del encargado como el de la persona con discapacidad.

Marco Teórico

Fisioterapia

La fisioterapia es una técnica de curación que consiste en apelar a elementos naturales (la luz, el agua) o a acciones mecánicas (un masaje). La etimología, señala que fisioterapia es el “tratamiento a través de la naturaleza”. “ciencia y arte del tratamiento físico; es decir el conjunto de métodos, actuaciones y técnicas, que, mediante la aplicación de medios físicos, curan y previenen las enfermedades, promueven la salud, recuperan, habilitan, rehabilitan y readaptan a las personas afectadas de sus funciones psicofísicas, o a los que deseen mantener en un nivel adecuado su salud.” (Confederación Mundial de la Fisioterapia (W.C.P.T.); *Asociación Española de Fisioterapeutas en 1987*)

Discapacidad

La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), define la discapacidad como la variedad de limitaciones de actividad y restricciones para la realización de diferentes actividades. Hace énfasis de la discapacidad como una interacción entre personas con un problema de salud o patologías asociadas a la dificultad de ciertas actividades como lo pueden ser: parálisis cerebral, síndrome de Down o depresión y factores personales; a los cuales los factores ambientales tales como actitudes negativas, transporte y edificios públicos inaccesibles y falta de apoyo social pueden afectar el desempeño y la relación interpersonal. (Organización Mundial de la Salud OMS, 2011)

Ergonomía

Se define Ergonomía como el área de conocimientos en donde su principal estudio son las necesidades, capacidades y habilidades del ser humano teniendo en cuenta sus necesidades,

limitaciones y reacciones, así como sus capacidades y habilidades para realizar las actividades de la vida diaria. (Instituto de Biomecánica de Valencia IBV, 2002)

El objetivo principal de la ergonomía es la adaptación de una persona para realizar tareas con diversos equipos acomodándose según su espacio y entorno general de manera que mejore la eficiencia y seguridad, promoviendo especialmente la seguridad y bienestar de todos los usuarios. Al aplicar una correcta Ergonomía se puede observar la reducción de mecanismos que pueden dañar la eficacia de las actividades. (Instituto de Biomecánica de Valencia IBV, 2002)

Postura

Se define como la posición de todo el cuerpo o de un segmento del cuerpo en relación con la gravedad, es el resultado del equilibrio entre las fuerzas musculares antigravitatorias y la gravedad. La postura se puede analizar desde el punto estático que es la relación del cuerpo en el espacio donde se encuentra, o dinámico que es el control minucioso de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación. El control muscular se lleva a cabo mediante la coordinación de varios elementos, como son la información sensitiva, las reacciones posturales, la memoria, la actividad muscular, el movimiento articular y el sistema nervioso. (Rodrigo, 2002).

Higiene postural

La higiene postural es un conjunto de normas y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una correcta alineación de todo el cuerpo. Su objetivo es dar a conocer cómo proteger la espalda al realizar las actividades de la vida diaria, tanto en casa como en el trabajo, evitando así que aparezcan crisis de dolor y disminuir el riesgo de padecer

lesiones en la columna. En el caso de que el dolor muscular ya exista, poner en práctica estas normas ayuda a aliviar el dolor ya existente. (Rodrigo, 2002).

Los principios básicos para una correcta higiene postural son los siguientes:

- Mantener la espalda totalmente recta, esta norma permite que las cargas que actúan sobre la espalda lo hagan de manera vertical para que los mecanismos amortiguadores del disco intervertebral impidan que se produzcan contracturas musculares. Si se inclina la espalda, se pierde la verticalidad y los músculos se ponen a trabajar en unas condiciones de sobrecarga.
- Flexionar las rodillas, este movimiento permite al cuerpo que sean los cuádriceps el principal motor del movimiento, proporcionando una mayor base de sustentación mejorando el equilibrio.
- Adecuar la altura del plano (cama u silla) según la tarea que se vaya a realizar.
- Sujetar a la persona lo más cercano posible al cuerpo, manteniendo a la persona cerca, la fuerza a la que se somete la columna es mucho menor.
- Base de apoyo, para mantener una postura estable, es necesario que los pies estén en dirección a la persona, se deben colocar los pies separados a la altura de los hombros.
- Girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies para evitar realizar rotaciones de tronco.
- Utilizar puntos de apoyo siempre que posible (camillas, mesas, sillas, cabecera de la cama) (Rodrigo, 2002).

Planificar la actividad

Con ayuda de las normas básicas de ergonomía cada persona encargada del cuidado de personas con discapacidad debe conocer la técnica más adecuada a aplicar en cada momento. Es

importante saber decidir si es mejor utilizar una ayuda mecánica o si se ha de solicitar ayuda de uno o más compañeros. También es importante explicar los movimientos que se van a realizar, pedir colaboración y dar una orden única, clara y precisa para el movimiento. (Rodrigo, 2002).

Planificar la movilización de la persona

Antes de mover a la persona se debe conocer el grado de dependencia (si la persona es dependiente total, semindependiente o autónomo) y la enfermedad o lesiones que tiene, así como valorar el espacio y el equipo disponible. (Rodrigo, 2002).

Técnica de Williams

Según Liemohn W, 2005, “los ejercicios de Williams se basan en movimientos de flexión de tronco y se iniciaron en la década de 1930, los cuales fueron muy empleados durante las siguientes tres a cuatro décadas”.

Estos ejercicios tienden a ser mejor tolerados por las personas, por lo que se recomienda iniciar con este tipo de tratamiento para fortalecer y mejorar la musculatura lumbar y abdominal superficial y profunda. En la introducción a su programa de ejercicios, Williams aconsejaba: “recuerda, siéntate, ponte de pie, camina y tumbate de forma que reduzcas al mínimo la lordosis lumbar” (Liemohn W, 2005).

Los ejercicios de Williams están recomendados en las personas con síndrome doloroso lumbar crónico, juntamente con las técnicas de higiene postural de columna. Su realización debe ser progresiva, lo ideal es llevarlos a cabo por lo menos tres a cuatro veces por semana. Se recomienda que todos los ejercicios sean supervisados (López VM, Oviedo MA, 2003).

El programa de ejercicios de Williams incluye:

Ejercicios de flexión de tronco, lo que popularmente se conoce como ejercicios abdominales en posición decúbito supino con las rodillas semiflexionadas, estos se deben realizar sin subir a más de 45 grados, de no ser así se podría generar compresión discal. (Liemohn W, 2005).

La flexión de tronco en posición supina se emplea con frecuencia, debido a que alivia la sintomatología de dolor lumbar, esto ocurre al estirar los músculos y estructuras de partes blandas de la columna. Sin embargo, aunque sea una postura cómoda para algunas personas con lumbalgia, puede no ser adecuada para algunas con problemas de hernia discal. (Liemohn W, 2005).

El ejercicio de sentarse y alcanzar la punta de los pies, aunque se considera un ejercicio habitual para estirar los isquiotibiales, en lugar de esa técnica se recomienda estirar una sola pierna a la vez. Con el estiramiento en la cintilla iliotibial, Williams creía que la tirantez de dicha cintilla era una causa primaria del aumento de la inclinación anterior de la pelvis. (Liemohn W, 2005).

Técnica de Mckenzie

La técnica McKenzie es conocida como una de las principales para el abordaje terapéutico de columna y las extremidades, esta técnica fue desarrollada en Nueva Zelanda por el fisioterapeuta Robin Mckenzie, el principal objetivo es ayudar a evaluar y diagnosticar cualquier problema a nivel musculo-esquelético; si existe un problema en la columna, articulación o musculo. (May, 2012)

Beneficios de la técnica de Mckenzie

La persona recibe un tratamiento rápido y eficaz, se puede aplicar en dolor agudo, subagudo y crónico de un problema musculo esquelético, adecuado para problemas mecánicos, tanto en columna y articulaciones, esta estimula a las personas a usar sus habilidades de autocuidado para controlar y resolver la sintomatología dolorosa. (May, 2012)

Etapas de la Técnica

1. ***Evaluación:*** se basa en encontrar una relación en la causa y efecto, a partir de la historia del comportamiento del dolor, por medios de las pruebas funcionales, también se realizan diferentes movimientos repetidos y posiciones estáticas sostenidas; permitiéndole al fisioterapeuta observar la respuesta de los síntomas de la persona, tales como el dolor, síntomas neurológicos, movimiento y función y poder elaborar un protocolo adecuado a las necesidades mecánicas del cuidador o encargado. (May, 2012)
2. ***Tratamiento:*** se basa la reeducación y la participación de la persona, adaptando como hábito a los ejercicios y determinadas posturas que se deben adoptar, con ello se busca disminuir y eliminar la sintomatología dolorosa y prevenir futuras lesiones. (May, 2012)
3. ***Prevención:*** Aprendiendo como tratar la dolencia actual la persona va a ser capaz de minimizar los riesgos de una recaída y sabrá qué pauta debe seguir si los síntomas aparecen de nuevo. Sabrá reconocer y controlar los síntomas de manera eficaz. (May, 2012)

Rutina de Ejercicios

Para comprobar la efectividad del ejercicio se debe realizar al menos una vez al día, todos los días durante 3 semanas en estadios agudos de dolor.

Ejercicio 1:

La persona en decúbito prono con los brazos a lo largo del tronco y la cabeza girada a cualquier lado, con una respiración controlada y lenta para así relajar la musculatura lumbar, este procedimiento se realiza de 2-4 minutos. (Martin Rodríguez, 2010)

Ejercicio 2:

Persona en decúbito prono coloca los antebrazos nivel de los hombros, elevando suavemente la parte superior del tronco permaneciendo la pelvis y las piernas estáticas en la colchoneta, este procedimiento se realiza 10 veces con una posición mantenida de 1-2 segundos. (Martin Rodriguez, 2010)

Ejercicio 3:

Persona decúbito prono coloca las palmas de las manos a nivel de los hombros extendiendo los brazos, con la mirada al frente y elevando la parte superior del tronco; el resto del cuerpo permanece inmóvil en la colchoneta. Este procedimiento se repite 10 veces, con una posición mantenida de 1-2 segundos regresando a la posición inicial. (Martin Rodríguez, 2010)

Metodología o abordaje del tema de investigación

En el centro de atención Including.ONG ubicado en San Juan Sacatepéquez municipio de la ciudad de Guatemala, uno de los usuarios presenta el diagnóstico de lesión medular por traumatismo, que tuvo como consecuencia una paraplejía, lo que dificulta sus traslados y movilización tanto para la familia como para los encargados, por lo que se imparten diferentes planes educacionales, con la finalidad de disminuir dolores de espalda, hombros, cadera, codo y muñeca, causados por mala carga o transiciones inadecuadas que pueden repercutir gravemente en la salud física de los mismos.

Así mismo se llevó a efecto, talleres en donde se integró a la encargada del usuario con discapacidad física de manera activa en actividades realizadas durante la terapia, enseñando la manera correcta de los diferentes traslados y cargas, con el fin de promover una movilización empleando la debida ergonomía favoreciendo la buena postura durante la movilización. Se brindó varias conferencias en donde se proporcionaron ejercicios para la relajación de espalda dolorosa y se entregaron guías, trifoliales e infografías.

Programa de investigación

Secuencia para el desarrollo del programa de investigación en Including.ONG de San Juan Sacatepéquez durante el Ejercicio Técnico Profesional Supervisado

| | |
|----------------------|--|
| Semana 1 – 4/06/2021 | Evaluaciones iniciales (Estado actual de los usuarios) Programar las capacitaciones y talleres sobre ergonomía y biomecánica e higiene postural con los usuarios asistentes a la clínica según el día de su asistencia. |
|----------------------|--|

| | |
|-----------------------|---|
| Semana 2 – 11/06/2021 | Entrega de guías, trifoliales e infografías y boletines para las personas asistentes de la clínica Including.ONG para información |
| Semana 3 – 18/06/2021 | Realización de taller sobre espalda dolorosa, ejercicios y pautas importantes para aliviar el dolor. |
| Semana 4 – 25/06/2021 | Realización de taller sobre ergonomía y biomecánica e higiene postural. Corrección de traslados y movilizaciones. |
| Semana 5 – 16/07/2021 | Evaluaciones Finales (Evolución de sintomatología) |

Población

Se atendió en el área de fisioterapia un total de 120 usuarios comprendidos entre las edades de 5 meses hasta 60 años.

Muestra

Para documentar el uso de la guía y de los beneficios de la misma, se tomó como muestra a una fémina, de 46 años de edad encargada de una persona de Lesión Medular, con paraplejía, asistente al centro de atención fisioterapéutica Including.ONG los lunes, miércoles y viernes en horario de 9:00 am.

Enfoque cualitativo

La investigación en el área de la salud se realiza principalmente dentro de dos corrientes de pensamiento, ambos realizados para la investigación científica, los cuales se centran entre la investigación cuantitativa y la investigación cualitativa.

El enfoque cualitativo tuvo su origen en Max Weber, (1864 – 1920) también dentro de las ciencias sociales, esta corriente reconocía que la descripción y medición de las variables sociales

deberían de considerarse subjetivos. Los enfoques cuantitativos y cualitativos están establecidos por cinco fases:

1. Llevan a cabo observación y evaluación de fenómenos.
2. Establecen suposiciones o ideas como consecuencia de la observación y evaluación.
3. Prueban y demuestran el grado en que las suposiciones o ideas tienen fundamento.
4. Revisan tales suposiciones o ideas sobre la base del análisis.
5. Proponen nuevas observaciones y evaluaciones para esclarecer, modificar o fundamentar las ideas o generar otras. (Hernández S. R, 2008)

Estudio de caso

Los estudios de caso tienen como característica básica abordar de forma intensiva una unidad, ésta puede referirse a una persona, una familia, un grupo, una organización o una institución (Stake, 1994). Hay casos complejos y simples que pueden abarcar desde una unidad hasta varias de las mismas, entre los estudios de caso existen los estudios cuantitativos, sin embargo, el presente trabajo tiene como propósito revisar la forma en que se llevan a cabo estudios de caso dentro de la investigación cualitativa.

En esta investigación se propone una síntesis de los criterios básicos para llevar a cabo estudio de caso cualitativo acerca del tema planteado, a través de hallazgos teóricos, así como la evaluación e intervención. Lo cual es relevante para entender a las personas, sus necesidades y formas de vivir en diferentes contextos culturales. (Hernández S. R, 2008)

Técnicas de investigación que se utilizó

Para la recolección de datos se emplearon dos técnicas de investigación, la entrevista y la observación a la población en general que asiste al centro Including.ONG.

Entrevista

Esta técnica tiene importancia debido a la relevancia de saber el contexto de todos los encargados de personas con discapacidad que asisten de manera regular al centro Including.ONG de San Juan Sacatepéquez, estos datos ayudarán a clasificar e identificar tanto las afecciones como las necesidades, jugando un papel importante en esta investigación a través del diálogo y la comunicación.

Observación

La observación fue fundamental en este proceso de investigación a través de esta técnica, se logró obtener información, recaudando datos acerca de las necesidades de la problemática para luego analizarla y buscar las posibles soluciones.

Boletas de Investigación

Hojas de evaluación

Historia clínica, evaluación de fuerza y evaluación para espalda dolorosa (Anexo 1), en estas se pretende saber el estado general del usuario a través de sus antecedentes y datos actuales de su estado físico.

Hoja de asistencia

Necesaria para poder llevar un control de los días que la persona asistió a la clínica de Including.ONG en San Juan Sacatepéquez, para llevar a cabo su tratamiento (Anexo 2)

Hoja de Evolución

También conocida como “Bitácora” en esta se lleva un control de las modalidades y tratamientos aplicados a cada persona asistente a la clínica por día (Anexo 3). Para requisito de Including.ONG, se llevó el control de los encargados de los usuarios con discapacidad física, la cual consta del nombre de cada uno, fecha y hora de tratamiento.

Resultados

La investigación se realizó con una mujer encargada de una persona con paraplejía, se observó sintomatología dolorosa en espalda, hombros y muñecas provocadas a raíz de meses realizando cargas inadecuadas al momento de movilizar y trasladar.

En la evaluación inicial. La persona que se tomó para muestra de esta investigación al realizar la evaluación inicial mostro grados 8/10 de dolor en la escala de EVA, era notoria una asimetría en hombros, mala postura al caminar y cargas inadecuadas al realizar los traslados, se encontraron malos hábitos en actividades cotidianas como lo es dormir y sentarse.

En el tratamiento. Se llevó a cabo una corrección en postura y un plan educacional con pautas para mejorar postura y corregir marcha. Se efectuaron diferentes técnicas de información y capacitación para facilitación de traslados y movilización por medio de un taller didáctico, ejercicios de fortalecimiento para controlar y mejorar la sintomatología de espalda dolorosa. Se supervisó el seguimiento de la guía durante cinco semanas seguidas los lunes, miércoles y viernes, al finalizar la quinta semana se realizó una evaluación.

En la Evaluación Final. Se evidenció un cambio visible en la postura y marcha de la persona muestra, el dolor bajo a 5/10 en escala de EVA, realiza traslados de manera controlada y solicita ayuda del usuario cuando es requerido para la facilitación de este.

Capítulo III

Programa de educación, inclusión o prevención

Objetivos del programa

Objetivo general

Crear un programa de promoción de salud y educación inclusiva de Personas con Discapacidad en San Juan Sacatepéquez, mediante la organización de talleres de capacitación y promoción en las aldeas, caseríos y municipios en donde Including.ONG presta servicios de atención integral.

Objetivo específico

- Promover agentes de salud y prevenir el contagio de Covid-19 y sus derivados, proporcionando talleres y material informativo en puntos estratégicos de la comunidad.
- Instruir a las familias de las personas con discapacidad y a las propias personas en situación de discapacidad de diferentes organizaciones que velan por los derechos humanos relacionados, a fin de promover su autonomía personal y vida independiente en la comunidad.
- Enseñar métodos y técnicas que puedan ser aplicados en casa de manera correcta para estimular de manera temprana.
- Dar conocer a las familias de escasos recursos económicos las formas de fabricar férulas e inmovilizadores con material reciclado.

Metodología

En el ejercicio técnico profesional supervisado de fisioterapia el cual inició el 19 de abril al 21 de Julio del 2021, en la organización no gubernamental Including.ONG ubicada en San Juan Sacatepéquez del departamento de Guatemala, con horario de servicio de 8:00 am a 13:00 pm de lunes a viernes, se realizó trabajo de campo como el censo a aldeas y caseríos aledaños por apertura de 8 nuevos centros que estarán funcionando de manera provisional.

Con el fin de promover la salud se organizaron dos talleres, cada uno conformado por dos módulos; el primero está dirigido a personas asistentes a la Clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez; con el tema “Rehabilitación basada en la comunidad”, el cual se llevó a cabo viernes 25 de junio, a las 9:00 am, tuvo una duración de aproximadamente de una hora y media, en las instalaciones de la misma.

El segundo taller estuvo dirigido a la población en general de las aldeas y caseríos de San Juan Sacatepéquez; con el tema “Discapacidad y Salud en tiempos de pandemia”, el cual se llevó a cabo el día viernes 2 de Julio, a las 9:00 am, tuvo una duración aproximadamente de dos horas en las instalaciones de la Clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez. Previo a la actividad antes mencionada, se realizó la colocación carteles en puntos estratégicos de la comunidad con información correspondiente de los temas del taller.

Programación

Tabla 6

Primer taller

| Rehabilitación Basada en la comunidad | |
|--|--|
| Horarios | Temas |
| Primer Módulo | |
| 9:00 | Estimulación Temprana y movilizaciones para mi bebe. |
| Descanso | |
| Segundo Módulo | |
| 10:30 | Férulas e inmovilizadores |

Tabla 7

Segundo taller

| Discapacidad y Salud en tiempos de pandemia | |
|--|--|
| Horarios | Temas |
| Primer Modulo | |
| 9:00 | ¿Qué es Discapacidad? ¿Qué es Inclusión? ¿Cuáles son mis derechos? (Ley de atención a las personas con discapacidad) ¿Con quién puedo abocarme en caso necesite? |
| Descanso | |
| Segundo Módulo | |
| 10.30 | ¿Qué es Covid-19? Normas de higiene para evitar el Covid-19 y sus variantes |
| 10:45 | Dinámica para aprender lavado de manos. |

En Anexo 9, se muestran imágenes cada uno de los talleres realizados en el programa de educación, inclusión o prevención.

Resultados

En cada uno de los talleres realizados se invitó tanto a la población que asiste de manera regular a la clínica Including.ONG como a los pobladores de las aldeas y caseríos de San Juan Sacatepéquez municipio de la ciudad de Guatemala.

Se estima que en el programa de educación, inclusión o prevención asistió un total de 80 personas, dividido en dos grupos para los diferentes talleres. En el primer taller “RBC” (Rehabilitación basada en la comunidad), llegó un aproximado de 30 personas, entre ellos padres o encargados de los niños que son propiamente usuarios de la clínica. En base a las bitácoras se clasificaron según sus necesidades y se dividieron por motivos de bioseguridad, en el primer grupo se enfocó en abordar a los usuarios para estimulación temprana y en el segundo grupo a los usuarios que necesitaban férulas e inmovilizadores.

El segundo taller “Discapacidad y salud en tiempos de pandemia” dirigido en su mayoría a los pobladores de las aldeas y caseríos de San Juan Sacatepéquez, se estimó un aproximado de 50 personas dividido según la visita a cada una de las aldeas, informando a grupos pequeños de 10 personas por aldea.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de los resultados

La clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez, municipio de la Ciudad de Guatemala, cuenta con diversidad cultural, social y religiosa; la clínica trabaja a favor de la población necesitada, el 90% de los usuarios que asisten son de recursos económicos limitados, la mayoría habita en las aldeas y caseríos aledaños.

La clínica atendió un total de 94 usuarios durante los meses de mayo, abril, junio y julio según bitácora, en el mes de mayo en el área de fisioterapia se inició con asistencia de 15 y finalizando con un total de 30 usuarios, la clínica atiende a múltiples diagnósticos en el cual 90% de ellos presentan discapacidad física.

El programa educacional de ergonomía e higiene postural tomó como muestra a una persona encargada de un usuario con paraplejia que asistía de manera regular a la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez, esta persona muestra refería dolor leve en articulaciones de hombro, muñecas y rodillas y dolor intenso en espalda baja, por lo cual se procedió a realizar una evaluación inicial en la que se observó un déficit en cargas, realizando traslados bruscos y apoyos incorrectos donde la colocación de las bases eran cortas, lo que en consecuencia provoca una mala sustentación para el traslado.

Por tanto, se creó la aplicación de una guía en donde se indican las formas correctas de realizar los traslados de manera sencilla por medio de talleres didácticos en los que se incorporan de manera activa a los cuidadores, esta guía incluye una serie de pautas para alivio del dolor de espalda por medio de ejercicios de relajación y medios físicos.

Como resultado del taller después de dos meses dándole continuidad a los ejercicios de relajación y verificando que las normas de higiene postural se efectuaran de forma correcta, se llevó a cabo una evaluación final de la persona muestra en donde se evidenció una mejoría notable en la disminución de la sintomatología dolorosa.

El programa de “educación, inclusión o prevención” se enfoca en atender las necesidades de la población de San Juan Sacatepéquez, primero: creando conciencia a la población sobre discapacidad y sus derechos, en donde se fomentó que todas las normas de bioseguridad para la prevención de COVID-19 sean cumplidas y para ello se impartieron charlas y material con información correspondiente.

Segundo: atendiendo las necesidades fisioterapéuticas, por tanto, es fundamental orientar a cada uno de los padres a realizar una correcta estimulación motora y sensorial de sus hijos en edades de 0 a 6 años, aplicando técnicas de neurodesarrollo, para promover que los hitos de desarrollo sean cumplidos. Según estadísticas de la clínica se sabe que más del 50% de los niños en este programa presentan diagnóstico de parálisis cerebral espástica, lo cual es un factor para la creación de deformidades en manos y pies, por lo cual se enseñó a desarrollar férulas e inmovilizadores con materiales reciclables como lo es el cartón, cabe destacar que la implementación de este método terapéutico solo lo puede diagnosticar por medio de una evaluación realizada ya sea por un fisioterapeuta o por un terapeuta ocupacional.

Conclusiones

- Con la aplicación de un protocolo personalizado y empleando las técnicas adecuadas, se logró obtener resultados positivos para los usuarios de Including.ONG
- Al finalizar con el ejercicio técnico profesional supervisado, se evidenció un aumento del 50% de la cantidad de asistentes a la clínica quienes se les brindó tratamiento fisioterapéutico.
- La implementación de educación acerca de la higiene postural es importante para cada uno de los usuarios que tienen a cargo a una persona con discapacidad, debido a que esto promueve la reducción de lesiones.
- Al concluir cada uno de los talleres se constató que los conocimientos fueron adquiridos de manera correcta por medio de evaluaciones a cada asistente realizando maniobras en donde fuera empleada una buena ergonomía e higiene postural para constatar que los conocimientos fueron adquiridos de manera correcta.
- El programa de educación, inclusión o prevención logro capacitar a más de 50 personas sobre discapacidad y salud en aldeas y caseríos de San Juan Sacatepéquez.
- Los padres de los niños que asisten a la clínica Including.ONG comprendieron la importancia del por qué realizar un correcto trabajo en casa es tan importante, para que el tratamiento sea efectivo.

Recomendaciones

- Incluir las técnicas adecuadas para cada una de las personas en el área de terapia física de la clínica Including.ONG ubicada en el municipio de San Juan Sacatepéquez del departamento de Guatemala.
- El fisioterapeuta encargado de cada usuario debe evaluar las actividades de vida diaria y brindar planes educacionales para un abordaje terapéutico más efectivo.
- Se recomienda introducir planes educacionales y talleres de manera regular en la clínica Including.ONG, sobre las normas básicas de ergonomía e higiene postural.
- Se debe realizar una vigilancia continua de las necesidades específicas de cada uno de los encargados asistentes a la clínica, con el fin de ejecutar un correcto abordaje.
- Para promoción de información sobre discapacidad y salud, se sugiere colocar material informativo de manera constante en puntos estratégicos de aldeas y caseríos de San Juan Sacatepéquez.
- Dados los beneficios obtenidos, se recomienda dar continuidad a las capacitaciones de los padres y encargados de los niños sobre neurodesarrollo, férulas y material ortopédico.

Referencias

- Franca F, Burke T, Hanada E, Marques A. (2010). *Segmental stabilization and muscular strengthening in chronic low back pain-a comparative study. Clinics*. São Paulo Brasil.
- Hernández S. R, Fernández C. C, Baptista L. P. (2008) *Metodología de la Investigación*, 3ª. Ed. Editorial McGraw Hill, México.
- Instituto de biomecánica de Valencia IBV, (2002), *Ergonomía y discapacidad*
https://www.uva.es/export/sites/uva/6.vidauniversitaria/6.11.accesibilidadarquitectonica/_documentos/Ergonomia.pdf
- Jonathan N, (2009) *posturas correctas*, España.
- K.Apartado, A. P. (1999). *Método de Robin Mckenzie y su aplicación en el dolor de la columna lumbar*. Terapia Manual Venezuela.
- Liemohn W. (2005) *Prescripción de ejercicio para la espalda*. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Martin Rodriguez, C. (2010). *Abordaje del dolor lumbar de origen mecánico con el Método de Mckenzie*. Malaga-Axarquía.
- Martinez,F. (2000) en el artículo *higiene postural*, España.
- May, A. a. (15 de Junio de 2012). Instituto Mckenzie España y Portugal. Recuperado el 27 de Noviembre de 2021, de Instituto Mckenzie España y Portugal:
<http://www.mckenzieinstitute.org/espana>
- Melo, J, (2009) *Ergonomía práctica*, Fundación Mapfre. España
- Organización mundial de la salud OMS, (2011), *Informe mundial sobre la discapacidad*,
https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/summary_es.pdf

Página oficial de Including.ONG (2019) Historia de Including Internacional de Guatemala.

Recuperado el 30 de Julio de 2021 de: <http://www.includinginternational.org/info>

Página oficial del Gobierno municipal de San Juan Sacatepéquez (2020) *Origen e Historia de*

San Juan Sacatepéquez, Ciudad de Guatemala. Recuperado el 30 de Julio de 2021, de:

<https://munisanjuansac.org/msj/category/origen/>

Rodrigo, (2002), *Biomecánica Clínica del Aparato Locomotor*, MASSON S.A, Barcelona,

España.

Anexo 1**Evaluaciones para persona muestra****REGISTRO CLINICO****LUGAR Y FECHA:** _____**1. Datos de Identificación**

| |
|------------------------------------|
| Nombre: _____ |
| Edad: _____ |
| Lugar y fecha de nacimiento: _____ |
| Sexo: _____ |
| Estatura: _____ Peso: _____ |
| Estado Civil: _____ |
| Domicilio: _____ |
| Teléfono: _____ |
| Religión: _____ Ocupación: _____ |

2. Motivos de Consulta

3. Historia de la enfermedad actual

3. Antecedentes Familiares

| | |
|--|-------|
| Hipertensión, Diabetes, tuberculosis, Asma, Epilepsia, Cáncer, Cardiopatías, Nefropatías, Enfermedades mentales, Hematológicas y Endocrinas. | _____ |
| | _____ |
| | _____ |
| | _____ |

4. Antecedentes Personales

| | | | |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-------|
| Patológicos | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> | _____ |
| Quirúrgicos | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> | _____ |
| Traumatismos | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> | _____ |
| Fármacos | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> | _____ |
| Alergias | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> | _____ |
| Transfusiones | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> | _____ |
| Tabaco | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> | _____ |
| Alcohol | Si <input type="checkbox"/> | No <input type="checkbox"/> | _____ |

5. Signos Vitales

| | |
|--------------------------|-------|
| Frecuencia cardíaca: | _____ |
| Frecuencia respiratoria: | _____ |
| Presión Arterial: | _____ |
| Temperatura: | _____ |

6. Diagnóstico

7. Examen Físico. Inspección General y Observaciones

VALORACIÓN DE COLUMNA

Lugar y Fecha: _____

Nombre: _____ Edad: _____

Diagnóstico: _____ Sexo: _____

Ocupación: _____ Dirección: _____

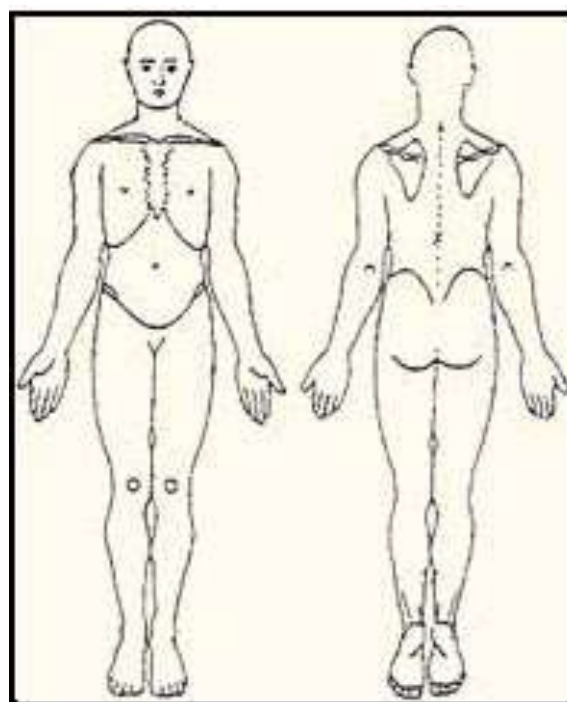
Puntuación de dolor de EVA: _____

Presente desde: _____

Trabajo de estrés mecánico: _____

Incapacidad Funcional: _____

Síntomas presentes (marcados en esquema): _____



Posición al dormir: _____

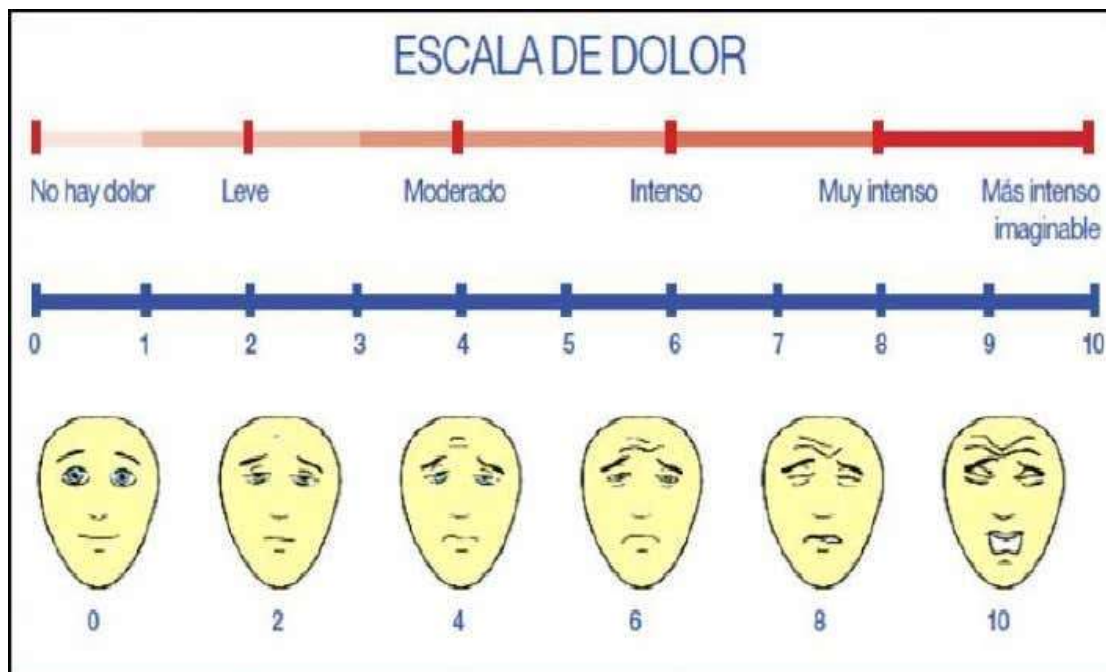
Dolor al dormir: *Si / No / Al girar* Puntuación de dolor de EVA: _____

Colchón: *Firme / Blando / Muy blando* Almohadas: _____

Historia previa: _____

Fisioterapeuta: _____

Escala de valoración del dolor EVA (Escala Visual Analógica)



A. Escala de calificación numérica



B. Escala de calificación numérica verbal y escalas de conducta

| Intensidad del dolor | Escala verbal | Conductas no verbales |
|----------------------|----------------|--|
| 0 | Sin dolor | Relajado, expresión tranquila |
| 1-2 | Dolor mínimo | Angustiado, expresión tensa |
| 3-4 | Dolor leve | Limitación de los movimientos, gesticulación |
| 5-6 | Dolor moderado | Quejidos, inquietud |
| 7-8 | Dolor intenso | Gritos |
| 9-10 | Dolor máximo | Mayor intensidad de los anteriores |

C. Escala analoga visual de Wong Baker para la calificación del dolor¹



Fuente:

<http://www.1aria.com/docs/sections/areaDolor/escalasValoracion/EscalasValoracionDolor.pdf>

Valoración muscular según escala de Daniels, empleada para todos los usuarios de la
Clínica Including.ONG

FISIOTERAPIA

Nombre del paciente _____ Edad _____
 No. Registro medico _____ médico que practica examen _____
 Inicio de la enfermedad _____
 Diagnóstico _____

Izquierdo **derecho**

| | | | Examinador | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| | | | Fecha | | | | | | | |
| Cuello tronco | | | Flexores | | | | | | | tronco |
| | | | Extensores | | | | | | | |
| | | | Flexión, recto anterior | | | | | | | |
| | | | Extensión, región torácica | | | | | | | |
| | | | Extensión, región lumbar | | | | | | | |
| | | | Obl. mayor a. Obl. mayor d. Rotadores Obl. menor l. obl. Mayor l. | | | | | | | |
| cadera | | | Elevación de la pelvis cuadrado lumbar. Obl. mayor y menor | | | | | | | cadera |
| | | | Flexores psoas mayor e ilio | | | | | | | |
| | | | Extensores glúteo mayor | | | | | | | |
| | | | Abductor glúteo mediano y menor | | | | | | | |
| | | | Aductores Seducutores, pectíneo, recto interno del muslo | | | | | | | |
| | | | Rotación externa obturador externo e interno gemíno sup e inf. Piramidal de la pelvis cuadrado crural y glúteo mayor | | | | | | | |
| | | | Rotación interna glúteo menor y mediano | | | | | | | |
| rodilla | | | Flexión * abá * rot. Externa sartorio | | | | | | | Rodilla |
| | | | Abd. De cadera con rodilla flexionada tensor de la fascia lata | | | | | | | |
| | | | Flexión de rodilla semitendinoso y semimembranoso | | | | | | | |
| tobillo | | | Flexión de rodilla bíceps crural | | | | | | | Tobillo |
| | | | Extensión de rodilla cuádriceps | | | | | | | |
| pie | | | Flexión plantar gastrocnemios y soleo | | | | | | | Pie |
| | | | Flexión plantar soleo | | | | | | | |
| | | | Inversión tibial anterior | | | | | | | |
| | | | Inversión tibial posterior | | | | | | | |
| artefos | | | Eversión peroneo lateral corto | | | | | | | Artejos |
| | | | Eversión peroneo lateral largo | | | | | | | |
| | | | Flexión metatarsofalangica lumbricales | | | | | | | |
| | | | Extensión MT. Extensor común corto y largo de los dedos | | | | | | | |
| | | | Flexión interfalangica proximal flexor común de los dedos | | | | | | | |
| Dedo gordo | | | Flexión interfalangica distal flexión largo común de los dedos | | | | | | | Dedo gordo |
| | | | Abducción | | | | | | | |
| | | | Aducción | | | | | | | |
| Dedo gordo | | | Flexión metatarsofalangica flexor corto del dedo gordo | | | | | | | Dedo gordo |
| | | | Flexión interfalangica flexor largo del dedo gordo | | | | | | | |
| | | | Extensor interfalangica flexor largo del dedo gordo | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|--|---|--|--|--|-----------|
| | | | Examinador | | | | |
| | | | Fecha | | | | |
| omoplato | | | Abductor y rot. Superior de la escapula serrato mayor | | | | omoplato |
| | | | Aductor trapecio fibras medias | | | | |
| | | | Aducción y rot inf romboides | | | | |
| | | | Elevación trapecio fibras superior angular del omoplato | | | | |
| hombro | | | Depresión * aducción trapecio fibras inferiores | | | | hombro |
| | | | Flexión hasta 90 g. deltoides y coraco braquial | | | | |
| | | | Extensión dorsal ancho, redondo mayor y deltoides post | | | | |
| | | | Abducción horizontal deltoides fibras post | | | | |
| | | | Abducción supraespinoso deltoides fibras medias | | | | |
| | | | Aducción horizontal pectoral mayor | | | | |
| codo | | | Rotación externa infraespinoso y redondo menor | | | | codo |
| | | | Rotación interna subscapular | | | | |
| | | | Flexión bíceps braquial braquial anterior supinador corto | | | | |
| | | | Extensión tríceps braquial | | | | |
| Antebrazo | | | Supinación supinador corto y bíceps braquial | | | | antebrazo |
| | | | Pronación pronador cuadrado y redondo | | | | |
| Muñeca | | | Flexión palmar mayor, cubital ant. | | | | muñeca |
| | | | Flexión con desviación radial palmar mayor | | | | |
| | | | Flexión con desviación cubital, cubital ant. | | | | |
| | | | Extensor 1ro. 2do radial externo, cubital post | | | | |
| | | | Extensión con desviación radial, 1ro. 2do. radial externo | | | | |
| dedos | | | Extensión con desviación cubital, cubital post | | | | Dedos |
| | | | Flexión MT lumbricales e interóseos | | | | |
| | | | Extensión MT. Lumbricales | | | | |
| | | | Flexión IF proximal flexor común y superficial de los dedos | | | | |
| | | | Flexión IF distal, flexor común y superficial de los dedos | | | | |
| | | | Abducción, interóseo dorsales | | | | |
| pulgar | | | Aducción interóseo palmares | | | | pulgar |
| | | | Oposición de meñique, oponente del pulgar y meñique | | | | |
| | | | Oponente, Oponente del pulgar | | | | |
| | | | Flexión MT del pulgar, flexor corto del pulgar | | | | |
| | | | Extensión MT. Extensor corto del pulgar | | | | |
| | | | Flexión IF. Del pulgar flexor largo del pulgar | | | | |
| | | | Extensión IF. Del pulgar extensor largo del pulgar | | | | |
| | | Abducción, separador o abductor largo y corto del pulgar | | | | | |
| | | | Aducción. Abductor largo y corto del pulgar | | | | |

Anexo 5

Bifoliar para movilizar personas con paraplejía

Cualquier pregunta o duda comunicarse con nosotros

INCLUDING.ORG

Rehabilitación
¿COMO MOVILIZAR A UNA PERSONA CON PARAPLEJÍA?

CONTACTO

7ma. Calle 2-10 zona 4, San Juan Sacatepequez, Guatemala
2480 9548
<http://www.includinginternacional.org/>

HORARIO DE CONSULTA

Abiertode (lunes a viernes)
8:00 AM-2:00 PM

FACEBOOK
Including.ONG




UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

POSICIONES CORRECTAS


Siempre se debe mantener la espalda recta y las piernas flexionadas al momento de realizar cualquier carga.

TRASLADO HACIA LA CABECERA




Se flexionan las piernas de la persona y se cruzan una encima de la otra. El cuidador pone su antebrazo rodeando la axila de la persona y una pierna sobre la cama para apoyo.

PARA VOLTEARSE




- Piernas flexionadas
- Un pie adelantado
- Dos puntos de agarre (cadera y hombro)
- Se hace girar a la persona trasladando el peso hacia nuestro cuerpo.

INCORPORARSE A LA SILLA



La persona debe estar ligeramente inclinada hacia adelante, nuestros pies deben de estar separados y el agente debe de ser con ambos brazos entrelazados en el pecho, empujando hacia atrás, frotando hacia arriba de sus taboos.

PONER DE PIE



- Flexionar las piernas y bloquear la pierna de la persona con nuestra pierna utilizando la rodilla.
- Rodear su tórax con nuestros brazos.

Anexo 6

Guía de prevención de dolor de espalda

GUÍA DE PREVENCIÓN DE DOLOR DE ESPALDA



**Si quiere ayudar a su ser querido...
¡¡Esto le interesará!!**

Recomendaciones:



- Al recoger un objeto debe doblar las rodillas, tomarlo con ambas manos y mantenerlo cerca del cuerpo.
- **IMPORTANTE MANTENER LA ESPALDA RECTA Y PIES A LA ALTURA DE LOS HOMBROS**
- Al estar sentado en una silla, sus pies deben de tocar el suelo y la espalda debe estar recta.

Para movilizar a sus seres queridos debe...

- Si es necesario debe pedir ayuda de una o mas personas.
- Cargue con espalda recta y piernas dobladas, introduciendo un pie en medio de los dos pies de su ser querido.



Con los niños...

Al cargar al bebé no lo haga por el frente, hágalo colocando el bebe en su espalda o a un lado tratando de que el bebe mantenga sus piernas abiertas.



EJERCICIOS PARA ALIVIAR DOLOR

- 1**



Manos detras de la cabeza
- 2**



Piernas al pecho
- 3**



Tocar punta de los pies
- 4**



caderas arriba
- 5**



Estiramiento de pierna
- 6**



Pierna y codo contrario al pecho (ambos lados)

Los ejercicios no deben de doler, deben practicarse todos los días y realizar respiraciones entre cada ejercicio.

REALIZADO POR: PATRICIA IBÁÑEZ
 UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
 ESCUELA DE TERAPIA FÍSICA "DR. MIGUEL ÁNGEL AGUILERA PEREZ"
 INCLUDING.ORG

Anexo 7

Trifoliar para cuidados de espalda

¿DOLOR DE ESPALDA?

ACÁ TE ENSEÑAMOS COMO TRATARTE



CONTACTANOS

INCLUDING.ORG
7ma. calle 2-10 zona 4, San Juan
Sacatepequez, Guatemala
Lunes a Viernes
8:00 a 13:00 horas

www.includinginternational.org

Realizado por:
Patricia Ibañez



CUIDA
de ti

GUIA DE EJERCICIOS

CUIDADOS

- ▶ Trata de mantener la espalda recta ya sea sentado o parado.
- ▶ Mantener buen estado físico, realizando ejercicio frecuentemente.
- ▶ Vigilar el peso.

Doblar las rodillas al levantar cosas pesadas del suelo.

- ▶ Paños de agua caliente en la espalda teniendo en cuenta que no debe quemar ni dejar enfriar sobre la piel.

EJERCICIOS

ROTACIÓN

Acostado boca arriba, doblando sus rodillas, las lleva lentamente hacia derecha e izquierda.



PUENTE PELVICO

Acostado boca arriba, doblando sus rodillas, lleva las caderas lo más que pueda hacia arriba.



POSICION DE GATO

Acostado boca abajo, lentamente se coloca en posición de gata y trata de encorvar la espalda hacia arriba y hacia abajo.



SELUJO AL SOL DE RODILLAS

De rodillas con las manos al costado, se inclina lentamente hacia el suelo y regresa lentamente.



PECHO HACIA ARRIBA

De rodillas con las manos al costado, se sienta sobre los muslos y sube despacio tratando de tensionar la parte de atrás del cuerpo.



RODILLAS AL PECHO

Acostado boca arriba, dobla las piernas y lentamente lleva una por una al pecho, mientras respira suavemente.



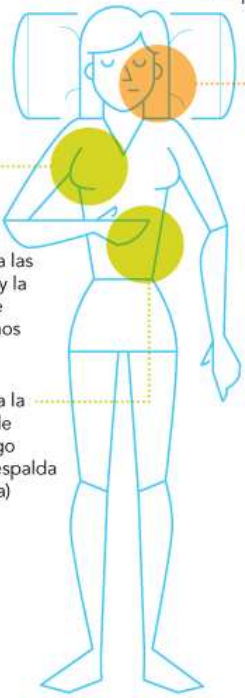
Anexo 8

Boletín informativo sobre posturas al dormir

¿QUÉ POSTURA PARA DORMIR TE CONVIENE MÁS?

Cada postura tiene sus **pros** y sus **contras**. En esta infografía hemos incluido alguna información que deberías considerar cada vez que te vayas a la cama.

BOCA ARRIBA

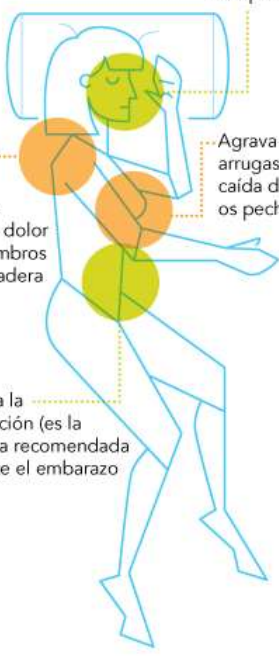


Empeora los ronquidos

Minimiza las arrugas y la caída de los pechos

Minimiza la acidez de estómago (con la espalda inclinada)

DE LADO



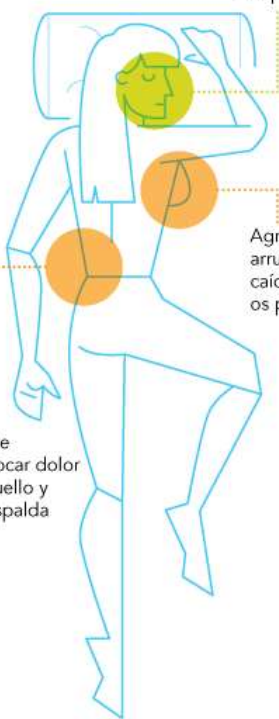
Minimiza los ronquidos

Agrava las arrugas y la caída de os pechos

Puede causar dolor de hombros y de cadera

Mejora la circulación (es la postura recomendada durante el embarazo)


BOCA ABAJO



Minimiza los ronquidos

Agrava las arrugas y la caída de os pechos

Puede provocar dolor de cuello y de espalda



Including
UN MUNDO PARA TODOS *ONG*

7ma. calle 2-10 zona 4, San Juan Sacatepéquez, Guatemala www.includinginternational.org

Anexo 9

Imágenes de taller de higiene postural y trabajo realizado en las instalaciones de la Clínica Including.ONG



FUENTE: Fotografías obtenidas de la página oficial de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez en el periodo de abril a Julio del año 2021.

Anexo 10

Imágenes de los talleres del Programa de educación, inclusión o prevención.

Primer taller: “Rehabilitación Basada en la comunidad”.



Figura 1. Realización y aplicación de férulas e inmovilizadores con material reciclado.

Figura 2. Aplicación de Férulas.



Figura 3. Aprendizaje de técnicas y métodos de estimulación temprana y movilizaciones en taller interactivo con padres y encargados de los asistentes a la Clínica Including.ONG.

Segundo taller: “Discapacidad y Salud en tiempos de pandemia”.



Figura 1. Capacitación de PDH para el equipo laboral de Including.ONG acerca de los derechos sobre la discapacidad.



Figura 2. Colocación de material informativo en puntos estratégicos de Aldeas y Caseríos de San Juan Sacatepéquez.



Figura 3. Taller de Discapacidad y Salud en tiempos de pandemia en las instalaciones de Including.ONG.

FUENTE: Fotografías obtenidas de la página oficial de la clínica Including.ONG de San Juan Sacatepéquez en el periodo de abril a Julio del año 2021.