

CARRERA DE MEDICINA

## Nombre del Ensayo

**ALTERACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL EN  
ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA ULEAM**

## Autor

Angel Josue Delgado Franco

## Curso & Paralelo

4to semestre "B"

## Asignatura

Metodología de la investigación

## Fecha

10/12/2017

Manta- Manabí - Ecuador



## **INTRODUCCION**

En la vida moderna, la postura se ha adoptado para desplazarnos, sentarnos, pararnos, acostarnos, realizar ejercicios físicos y debido a ello en el transcurso de la vida el hombre para desarrollar todas las actividades laborales e intelectuales, se debe aprovechar al máximo las posibilidades morfológicas y funcionales adquiridas. El estrés en aumento y los malos hábitos posturales han resultado en que muchas personas sufran de dolores musculares. La mala postura, en efecto, crea una fuente de dolor que conduce a compensaciones posturales y la columna vertebral es la víctima de los mecanismos de defensa, la infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos posturales ya que ocasiona limitaciones en su motricidad y desequilibrios que se incrementan día a día, y con la edad adulta se pueden llegar a convertir en una molestia que repercutan en la salud física y psicológica. La necesidad de buscar formas preventivas y de dirección de todas sus actividades, que estimulen el buen desarrollo morfológico y funcional de la columna vertebral que irá directamente a reflejarse en su conducta postural y que ello le garantice al estudiante un óptimo estado de salud y aprendizaje, para su adecuado desempeño en la vida adulta.

TIAF Angel Delgado 10/12/2017

Angel Josué Delgado Franco

## **ENUNCIAR EL TEMA**

### **ALTERACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA ULEAM**

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuáles son alteraciones ortopédicas de la columna vertebral en estudiantes de medicina de la ULEAM?

## **JUSTIFICACIÓN**

Es importante saber que las alteraciones de la columna vertebral son cada vez más frecuentes, principalmente en los jóvenes; donde es más vulnerable la aparición y origen de trastornos ocasionados por los malos hábitos posturales que muchas ocasiones pueden causar problemas incapacitantes o la limitación del óptimo desempeño de la persona, sé que pueden crear patologías a nivel de la columna vertebral. En las actividades físicas pueden haber ciertos factores perjudiciales ya sea por un pupitre inadecuado, peso exagerado en la mochila, falta de un inadecuado horario de educación física que presentan los estudiantes, la mayoría de las causas atribuidas a la provocación de estas alteraciones tienen un comienzo funcional, sin embargo un grupo más pequeño pero el más importante revela que su causa es congénita y que requieren un tratamiento más agresivo e invasivo para la persona, es así que la detección precoz de alteraciones en la columna vertebral llegan a tomar su importancia y el presente trabajo está dirigido a responder esta necesidad y así contribuir a la sociedad. El motivo del proyecto, fueron los estudiantes, los cuales mantenían una mala postura al sentarse, durante las clases y cuando conversaban entre ellos; que constituye un problema muy importante de salud.

## **OBJETIVOS**

### *General*

- Analizar las alteraciones ortopédicas de la columna vertebral en estudiantes de medicina de la ULEAM

### *Específico*

- Identificar las posibles causas de las alteraciones ortopédicas de la columna vertebral en estudiantes de medicina de la ULEAM
- Diseñar una guía preventiva de las alteraciones ortopédicas de la columna vertebral en estudiantes de medicina de la ULEAM

## **VIABILIDAD**

El siguiente proyecto puede ser realizado ya que se conoce la existencia de casos dentro de la institución, y observamos las malas posturas que adoptan los estudiantes de la carrera, se posee los recursos necesarios para la investigación y apoyo de los estudiantes de 4to semestre de la carrera de medicina explicando desde el inicio el propósito y beneficio que obtendrán de esta Investigación.

## **ANTECEDENTES**

La postura del cuerpo puede afectar la calidad de vida. Todos los días nuestro cuerpo tiene que adoptar diferentes posiciones para cada movimiento y actividad, la postura ocupa un lugar fundamental para la salud; La mala postura corporal que adoptamos sin darnos cuenta acaba pasándonos factura y ocasionando diversos padecimientos, lesiones, dolores, etc. En general siempre hay posturas incorrectas que inevitablemente adoptamos todos, sea cual sea el trabajo que realizamos: Estar sentados, levantar y cargar peso, la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos posturales, los cambios corporales de los jóvenes son de tal magnitud que explican las variaciones en la apariencia física, ya que cada individuo sigue un patrón de crecimiento propio, por la influencia de factores genéticos, étnicos y ambientales que repercuten directamente en su postura, evidencian como la postura inadecuada que adoptan para la escritura, genera debilidad muscular en determinados planos, que afectan la columna vertebral con relación a su motricidad y tonicidad, que implican complicaciones a nivel muscular, esquelético y articular en la columna vertebral, entre otras, tales como hiperlordosis, cifosis, cifolordosis y escoliosis en columna, hecho que justifica la necesidad de una evaluación, educación postural y corrección de las posiciones viciosas que se adquieren en esta etapa de la vida

## **BIBLIOGRAFIA**

LAS DESVIACIONES SAGITALES DEL RAQUIS Y SU RELACIÓN CON LA PRÁCTICA DEPORTIVA Profesor Fernando Santonja Medina 1996 LINK:  
<http://ocw.um.es/cc.-de-la-salud/afecciones-medico-quirurgicas-iii/material-de-clase-1/desalineaciones-sagitales-y-deporte-libro-v-ferrer.pdf>

ANÁLISIS POSTURAL: PREVENCIÓN DESDE LA FISIOTERAPIA ☆ J.A. Caballero Blanco, A. Moreno Cabezas \*, M.V. Ortiz Garrido y C. Marín Padilla 2010 LINK:  
[http://www.fcsd.org/an%C3%A1lisis-postural-prevenci%C3%B3n-desde-la-fisioterapia\\_208796.pdf](http://www.fcsd.org/an%C3%A1lisis-postural-prevenci%C3%B3n-desde-la-fisioterapia_208796.pdf)

ALTERACIONES DE LA COLUMNA VERTEBRAL Pedro Luis Rodríguez García 2008 LINK:  
<http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/435552534f5f4d555343554c414349c3934e2e414c5445524143494f4e45535f434f4c554d4e415f56455254454252414c.pdf>