

Lumbalgia en docentes universitarios por teletrabajo durante la pandemia por SARSCOV-2

Lic. Omar Páez Villaseñor

quiropavo@gmail.com

Universidad Estatal del Valle de Toluca
Estado de México, México

Mtra. Sandra Alicia Peñaloza Pérez

ellis_fenix@hotmail.com

Universidad Estatal del Valle de Toluca

Mtro. Efrén González Herrera

odiseo2010@live.com.mx

Universidad Estatal del Valle de Toluca

RESUMEN

El teletrabajo ha dejado una serie de estragos tanto físicos y psicológicos en los docentes universitarios desde que comenzó la pandemia, debido a que muchos de ellos pasan muchas horas sentados frente a o un ordenador y por la misma razón ha reducido su tiempo de actividad física, aunado al estrés que podría estar sufriendo debido al aumento de la carga laboral. El *objetivo* de esta investigación es identificar si las malas posturas que adoptan los docentes universitarios durante el teletrabajo están relacionadas con la lumbalgia o simplemente esta relacionado al tiempo que pasan sentados frente a un ordenador, *métodos* se realizó un estudio de descriptivo cohorte transversal, el universo se constituyó por docentes de la Universidad Estatal del Valle de Toluca en un total de 133 docentes. La muestra se conformó por 70 docentes, 25 docentes de la licenciatura en Quiropráctica, 25 de la carrera de Acupuntura Humana Rehabilitatoria y 20 de la carrera de Gerontología. Los resultados de la investigación se obtuvieron mediante la aplicación de una encuesta online, mismo que se tabularon en programa estadístico SSPS versión 20 y se presentaron en tablas estadísticas con su respectivo análisis, se concluye que si existe una relación entre las malas posturas, con la sintomatología de la lumbalgia inespecífica que presentan los docentes.

Palabras Clave: lumbalgia, teletrabajo, malas posturas

Low back pain in university professors due to teleworking during the SARSCOV-2 pandemic

ABSTRACT

Teleworking has left a series of physical and psychological factors on university teachers since the pandemic began, because many of them spend many hours sitting in front of or at a computer and for the same reason have reduced their physical activity time, coupled with to the stress you might be experiencing due to the increased workload. The objective of this research is to identify if the bad postures that university teachers adopt during teleworking are related to low back pain or simply related to the time they spend sitting in front of a computer, methods a descriptive cross-sectional cohort study was carried out, the universe It was constituted by teachers from the State University of the Valley of Toluca in a total of 133 teachers. The sample was made up of 70 teachers, 25 teachers from the Chiropractic career, 25 from the Human Rehabilitation Acupuncture carrer and 20 from the Gerontology carrer. The results of the investigation were obtained through the application of an online survey, which were tabulated in the statistical program SSPS version 20 and presented in statistical tables with their respective analysis, it is concluded that if there is a relationship between bad postures, with the symptoms of nonspecific low back pain presented by teachers.

Keywords: low back pain, teleworking, bad postures

Artículo recibido: 02 enero 2022

Aceptado para publicación: 28 enero 2022

Correspondencia: quiropavo@gmail.com

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

INTRODUCCIÓN

El teletrabajo se ha implementado con mayor frecuencia, a causa de la pandemia por SARS COV-2, tras un largo confinamiento se ha iniciado una revolución industrial, la pandemia ha demostrado que el 70% de los trabajos, pueden realizarse de forma remota, sin embargo, solo 2 de cada 10 empresas cuentan con la cultura laboral y digital necesaria para implementarlo de manera eficiente.

EL modo de trabajo cambio y creo nuevas rutinas para estar a salvo en casa, ocasionando mayor índice de sedentarismo tras permanecer largas horas sentado frente a computadoras, pantallas; aumentado la probabilidad de lumbalgia por malas posturas en el home office.

El dolor de la espalda baja, o, lumbalgia es uno de los padecimientos con mayor frecuencia; alrededor del 80% de la población sufrirá dolores de espalda en algún momento de su vida, lo que supone un gran problema para el trabajador sus familiares y la sociedad ya que esta implica gastos inmensurables al sector salud.

Se trata de un problema muy frecuente que afecta aproximadamente a 80 de cada 100 personas. La lumbalgia se define principalmente como un síndrome doloroso localizado en la región lumbar con irradiación eventual a la región glútea, las caderas o la parte distal del abdomen generalmente se presenta después de realizar un gran esfuerzo con una postura inadecuada, como por ejemplo, después de cargar cosas muy pesadas sin protección de la columna o después de una caída o golpe muy fuerte. (IMSS I. M., 2014) La mayor parte de lumbalgias se originan por fuerzas ejercidas directamente sobre la columna, mediante la acción de diversos movimientos, cargas excesivas o posturas peligrosas en el trabajo, causando bajas laborales, así como baja productividad y pérdidas económicas para las empresas.

En la presente investigación se incluye el resultado de las encuestas realizadas a personas que ha realizado el teletrabajo o home office y así informar a la población que labora de esta manera, como es que la Quiropráctica pretende ser una opción en la prevención y tratamiento de la lumbalgia.

DESARROLLO

Material y Métodos

La presente investigación fue aplicada a los docentes de Universidad Estatal del Valle de Toluca, de los cuales se registraron un total 70 docentes, 25 docentes de la licenciatura en Quiropráctica, 25 de la carrera de Acupuntura Humana Rehabilitatoria y 20 de la carrera de Gerontología, se aplica 1 encuesta validada con 21 reactivos, se recolectó la información para describir las condiciones en las que los docentes realizan el teletrabajo en sus casas, y así poder establecer una relación entre las malas posturas que adoptan y la incidencia de lumbalgia. En seguida se muestra la información arrojada por la encuesta.

Tabla 1

Genero		
	N	%
Masculino	32	45.7%
Femenino	38	54.3%

Nota: *En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 45.7% es género masculino mientras que 54.3% es género femenino*

En esta tabla se evidencia como está distribuida la muestra por género donde el porcentaje de docentes del sexo femenino es superior a los del género masculino

Tabla 2

Edad		
	N	%
22-23	1	1.4%
24-25	2	2.9%
26-27	6	8.6%
28-29	1	1.4%
30-31	9	12.9%
32-33	3	4.3%
34-35	2	2.9%
36-37	2	2.9%
38-39	4	5.7%
40-41	6	8.6%
42-43	6	8.6%
44-45	3	4.3%
46-47	6	8.6%
48-50	7	10.0%
+ de 51	12	17.1%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 17.1% tienen más de 51 años, 12.9% de 30 a 31 años y el 10.0% de 48 a 50 años

Tabla 3

¿Cuanto tiempo llevas laborando como docente?			¿Cuanto tiempo llevas realizando home office o teletrabajo?		
	N	%		N	%
0-6 meses	2	2.9%	4-6 meses	7	10.0%
12- 24 meses	10	14.3%	7-12 meses	13	18.6%
2-4 años	11	15.7%	+ de 1 año	50	71.4%
4-6años	12	17.1%			
+ de 6 años	35	50.0%			

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 50.0% lleva laborando como docente más de 6 años y el 71.4% lleva más de 1 año realizando home ofrece por la pandemia por SARS COV -2

Tabla 4

¿Cuentas con un horario fijo para lealizar el teletrabajo?			¿Cuántas horas laborales, permaneces en una sola posición?		
	N	%		N	%
Si	39	55.7%	30 min- 1 hora	6	8.6%
No	31	44.3%	2-4 horas	39	55.7%
			5-7 horas	15	21.4%
			8-10 horas	8	11.4%
			+12 horas	2	2.9%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 55.7% cuenta con un horario fijo de trabajo y el 55.7% permanece en una misma posición entre 2 y 4 horas seguidas.

Tabla 5

Seleccione el lugar donde realiza sus actividades		
	N	%
Dormitorio	8	11.4%
Sala	7	10.0%
Comedor	12	17.1%
Estudio	31	44.3%
Mesa y silla improvisada	12	17.1%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 44.3% realiza sus actividades en un estudio.

Tabla 6

Que tan probable es que realice sus actividades en los siguientes lugares DORMITORIO (CAMA)			Que tan probable es que realice sus actividades en los siguientes lugares COMEDOR		
	N	%		N	%
Muy probable	8	11.4%	Muy probable	32	45.7%
Poco probable	33	47.1%	Poco probable	26	37.1%
Nada probable	29	41.4%	Nada probable	12	17.1%

Que tan probable es que realice sus actividades en los siguientes lugares SALA (SOFÁ)

	N	%
Muy probable	15	21.4%
Poco probable	37	52.9%
Nada probable	18	25.7%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 47.1% es poco probable que realice sus labores en la cama, el 45.7% es muy probable que realice sus labores en el comedor, y 52.9% es poco probable que realice sus actividades en la sala (sofá)

Tabla 7

¿Dispone del espacio necesario para la estación de trabajo?

	N	%
Si	43	61.4%
No	27	38.6%

¿El teclado y el ratón están al mismo nivel, a la altura de los codos de la persona, con los codos flexionados en 90°?

	N	%
Si	28	40.0%
No	42	60.0%

¿Dispone de espacio libre debajo del escritorio que permita movilizar las piernas y detrás del escritorio para la movilidad de la silla?

	N	%
Si	50	71.4%
No	20	28.6%

¿La silla cuenta con características y dimensiones adecuadas de acuerdo a las características antropométricas de la persona?

	N	%
Si	21	30.0%
No	49	70.0%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 61.4% dispone de espacio para la estación de trabajo, el 70.0% cuenta con una silla con características y dimensiones adecuadas, el 71.4% dispone de espacio libre debajo del escritorio para tener movilidad, y el 60.0% no tiene ellos codos a la altura del ratón y el teclado.

Tabla 8

Seleccione la postura que adoptas al realizar teletrabajo

	N	%
A	7	10.0%
B	5	7.1%
D	5	7.1%
F	5	7.1%
G	25	35.7%
H	2	2.9%
J	4	5.7%
M	1	1.4%
N	10	14.3%
Ñ	6	8.6%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 35.7% adopta la postura indicada en la figura 16

Ilustración 1



Notas: las posturas correctas están representadas con las letras A, E, H, Ñ y O, mientras que las letras B, C, D, F, G, I, J, K, L, M, N, representan las malas posturas que se adoptan al realizar teletrabajo.

Tabla 9

¿Realizas alguna actividad física?		
	N	%
Si	41	58.6%
No	29	41.4%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 58.6% realiza actividad física, mientras que el 41.4% no.

Tabla 10

¿Como es su dolor?		
	N	%
Quemante	7	10.0%
Punzante	19	27.1%
Eléctrico	8	11.4%
Sordo	8	11.4%
Lancinante	2	2.9%
Palpitante	4	5.7%
Perdidos Sistema	22	31.4%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 27.1% padece un tipo de dolor punzante y un 31.4% no ha padecido dolor lumbar.

Tabla 11

En una escala del 0 al 10 como considera su dolor

	N	%
1	9	12.9%
2	1	1.4%
3	3	4.3%
4	10	14.3%
5	5	7.1%
6	8	11.4%
7	10	14.3%
8	4	5.7%
9	2	2.9%
10	2	2.9%
Perdidos Sistema	16	22.9%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior la predominancia en el nivel de dolor se encuentra en 14.3% en un dolor 4/ 10, , en 14.3% un dolor 7/10 , 12.9% un dolor 1/10, 11.4% en un dolor de 6/10 mientras que el 22.9% no presenta dolor lumbar.

Tabla 12**¿Previo a la pandemia padeciste lumbalgia ?**

	N	%
Si	34	48.6%
No	35	50.0%
Perdidos Sistema	1	1.4%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 48.6% padeció dolor lumbar previo a la pandemia por SARS COV-2

Tabla 13**Durante la cuarentena ha padecido lumbalgia**

	N	%
Si	42	60.0%
No	9	12.9%
Perdidos Sistema	19	27.1%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 60.0% padeció dolor lumbar durante la pandemia por SARS COV-2

Tabla 14**¿Cuántas veces a padecido lumbalgia desde la cuarentena?**

	N	%
1 vez por semana	13	18.6%
2-3 veces por semana	16	22.9%
4-5 veces por semana	4	5.7%
Toda la semana	1	1.4%
1-2 veces por mes	10	14.3%
Perdidos Sistema	26	37.1%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 22.9% padeció dolor lumbar de 2 a 3 veces por semana durante la pandemia por SARS COV-2

Tabla 15

En las siguientes actividades , seleccione la frase que más se parezca a su situación Al sentarse

	N	%
Puedo estar en cualquier tipo de silla el tiempo que quiera	13	18.6%
Puedo estar sentado en mi silla favorita el tiempo que quiera	5	7.1%
Puedo estar sentado pero me genera o aumenta dolor	27	38.6%
El dolor no me permite estar sentado	3	4.3%
Perdidos Sistema	22	31.4%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 38.6 % puede estar sentado pero le genera dolor, mientras que el 31.4% no presenta dolor lumbar

Tabla 16

En las siguientes actividades , seleccione la frase que más se parezca a su situación Al dormir

	N	%
El dolor no me impide dormir bien	39	55.7%
Puedo dormir solo tomando pastillas	7	10.0%
El dolor me impide totalmente dormir	8	11.4%
Perdidos Sistema	16	22.9%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 55.7 % el dolor no le impide dormir, mientras que el 22.9 % no presenta dolor lumbar

Tabla 17

En las siguientes actividades , seleccione la frase que más se parezca a su situación Al estar de pie yo

	N	%
Puedo estar de pie tanto tiempo sin que me aumente el dolor	23	32.9%
Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera, pero aumenta el dolor	17	24.3%
El dolor no me permite estar de pie	6	8.6%
Perdidos Sistema	24	34.3%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 32.9% puede estar de pie tanto tiempo sin que le aumente el dolor mientras que el 34.3% no presenta dolor lumbar

Tabla 18

¿Realizaste o realizas algún tratamiento?

	N	%
Medico	9	12.9%
Rehabilitación	4	5.7%
Quiropráctico	19	27.1%
Ejercicios y estiramientos	14	20.0%
Perdidos Sistema	24	34.3%

Nota: En la población tomada como estudio se señala que de 70 docentes de nivel superior el 34.3% no realiza ningún tratamiento, el 27.1% tiene tratamiento quiropráctico y el 20.0% realiza ejercicios y estiramientos.

Tabla 19

Encuesta	Si	No	
Pregunta 22	34/E=43.7	35 /E=25.3	69
Pregunta 23	42 /E=32.3	9 /E= 18.7	51
Total	76	44	120

Elaborado por: Madai Ferreyra Balandrán y Estefanía González de la Cruz 2021 **Notas:** Pregunta 22 ¿Previo a la pandemia padeciste lumbalgia?, pregunta 23 ¿durante la cuarentena ha padecido lumbalgia?

Tabla 10

Encuesta	Si	No	Total
Pregunta 15	43/E=29	27/E=41	70
Pregunta 20	15 /E=29	55/ E=41	70
Total	58	82	170

Elaborado por: Madai Ferreyra Balandrán y Estefanía González de la Cruz 2021

Notas: Pregunta 15 ¿dispone de un espacio para la estación de trabajo? ,Pregunta 20 Selecciona la postura que adoptas al realizar teletrabajo o home office

CONCLUSIONES

Después de valorar la población de estudio se puede señalar que existe relación entre las malas posturas, con la sintomatología de la lumbalgia Inespecífica, ya que el 38.5% realizan sus labores en un estudio o escritorio y 61.4% lo realizan en diferentes áreas del hogar, el 50.7% de estos cuentan área adecuada que cumple las características necesarias para desempeñar sus actividades sin embargo solo el 21.5% de los encuestados selecciono posturas adecuadas mientras que el 78.5% seleccionaron posturas inadecuadas. En el proceso de valoración a través de la encuesta se identificó que el grado de dolor que presentan los docentes con 14.3% un EVA7/10, con 14.3% un EVA 4/10, con 12.9% un EVA 1/10 un 22.9% no presenta dolor lumbar; asimismo se evaluó el tipo de dolor que más presentan es punzante con un 27.1%.

De los docentes evaluados el 54.3% padeció dolor lumbar previo y/o durante la cuarentena, el 31.4% no padeció lumbar en la cuarentena y el 14.25% no presento ningún dolor en la espalda.

De estos un 27.1% tomaron un tratamiento quiropráctico, un 20.0% ejercicios y estiramientos, mientras que 34.3% no presento ningún dolor en la espalda.

Para verificar la hipótesis planteada, se trabaja con la prueba de chi cuadrado Qué es un estilógrafo no paramétrico de distribución libre, que permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando a la comprobación de distribuciones enteras.

Ecuación 1

$$X^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

X^2 = Chi cuadrado

Σ = sumatoria

O = datos observados

E = datos esperados

Pregunta 22

¿Previo a la pandemia padeciste lumbalgia?

Pregunta 23

¿Durante la cuarentena ha padecido lumbalgia?

Revisar tabla 26

$X^2 = 13.7$

$P < .005$

estándar = 3.84

Pregunta 15

¿dispone de un espacio para la estación de trabajo?

Pregunta 20

Selecciona la postura que adoptas al realizar teletrabajo o home office

Revisar tabla 27

$X^2 = 23.06$

$P < .005$

Con ambas verificaciones las diferencias entre las observaciones son drásticamente significativas.

El valor de $x^2 = 3.84$, $x^2 = 13.7$ y 23.06 , por tanto a la regla de decisión establecida se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir se confirma que la sintomatología de la lumbalgia inespecífica está relacionada con las malas posturas de los docentes de nivel superior en el teletrabajo o *home office* durante la pandemia por SARS Cov-2

APÉNDICES Y ANEXOS

Anexo 1 : Encuesta

"Lumbalgia inespecífica debido a malas posturas en el teletrabajo en docentes de nivel superior"

Estimado Sr./ Sra,

gracias por su visita.

Rellenando esta breve encuesta, nos ayudará a obtener los mejores resultados.

El trabajo "Relación entre la Lumbalgia Inespecífica y las malas posturas en el teletrabajo o home office en docentes de nivel superior durante la pandemia por SARS COV-2", corresponde a un proyecto de investigación para obtener el título de Licenciado en Quiropráctica, cuyo objetivo es determinar la relación entre las malas posturas en el teletrabajo en los docentes de nivel superior y la sintomatología de lumbalgia Inespecífica.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información recolectada será confidencial, con fines estadísticos y de investigación. Si esta dispuesto a participar seleccione donde corresponda.

Instrucciones de pregunta: *Consentimiento informado, en caso de no participar omitir el llenado de la encuesta*

Si No

Genero

Instrucciones de pregunta: *Seleccione una respuesta*

Femenino Masculino

Edad

Instrucciones de pregunta: *Seleccione una respuesta*

18-19 20-21 22-23 24-25 26-27 28-29 30-31
 32-33 34-35 36-37 38-39 40-41 42-43 44-45
 46-47 48-50 +de 51

Zona de residencia

Instrucciones de pregunta: *Seleccione una respuesta*

- Rural Urbana

TELETRABAJO O HOME OFFICE

¿Cuánto tiempo llevas laborando como docente?

Instrucciones de pregunta: *Seleccione una respuesta*

- 0-6 meses 12- 24 meses 2-4 años 4-6 años + de 6 años

¿Cuánto tiempo llevas realizando home office o teletrabajo?

Instrucciones de pregunta: *Seleccione una o más respuestas*

- 1-3 meses 4-6 meses 7-12 meses + 1 año
 Otro...

¿Cuenta con un horario fijo, para realizar el teletrabajo?

Instrucciones de pregunta: *Seleccione una respuesta*

- Sí No

A partir de la Pandemia por SARS CoV-2, ¿Cuántas horas al día trabaja en la computadora y/o celular?

Instrucciones de pregunta: *Seleccione una respuesta*

- 3-5 horas 6-8 horas 9-11 horas 12-14 horas + de 15 horas

¿Cuántas horas laborales, permaneces en una sola posición?

Instrucciones de pregunta: *Seleccione una respuesta*

- 30min- 1 hora 2-4 horas 5-7 horas 8-10 horas +12 horas

Seleccione el lugar donde realiza sus actividades

Instrucciones de pregunta: Seleccione una o más respuestas

Dormitorio Sala Comedor Estudio mesa y silla improvisada cama

Que tan probable es que realice sus actividades en los siguientes lugares

Instrucciones de pregunta: Seleccione una respuesta en cada fila

	muy probable	poco probable	nada probable
Dormitorio (cama)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comedor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sala (sofá)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Dispone del espacio necesario para la estación de trabajo?

Instrucciones de pregunta: Seleccione una respuesta

Sí No
 Otro...

¿La silla cuenta con características y dimensiones adecuadas de acuerdo a las características antropométricas de la persona (como asiento ajustable en altura, respaldo, descansabrazos ajustables en altura y base giratoria de cinco puntos de apoyo con ruedas, bordes redondeados, material transpirable)?

Instrucciones de pregunta: Seleccione una respuesta

Sí No
 Otro...

¿Dispone de espacio libre debajo del escritorio que permita movilizar las piernas y detrás del escritorio para la movilidad de la silla?

Instrucciones de pregunta: Seleccione una respuesta

Sí No

¿El teclado y el mouse están al mismo nivel, a la altura de los codos de la persona, con los codos flexionados en 90°?

Instrucciones de pregunta: Seleccione una respuesta

Sí No

¿El monitor está ubicado frente a la persona trabajadora, y el borde superior está al nivel de los ojos?

Instrucciones de pregunta: Seleccione una respuesta

Sí No

Selecciona las posturas que adoptas al realizar teletrabajo

Instrucciones de pregunta: Seleccione una o más respuestas

A B C D E F G
 H I J K L M N
 R O

¿Realizas alguna actividad física?

Instrucciones de pregunta: Seleccione una respuesta

Sí No

Otro...

Esta sección solo deberá ser contestada si padeces o padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja), en caso de no haberla padecido omitir las siguientes preguntas.

Como es su dolor

Instrucciones de pregunta: *Seleccionar una respuesta:*

- Quemante Punzante Eléctrico Sordo Lancinante Palpitante

Esta sección solo deberá ser contestada si padece o padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja), en caso de no haberla padecido omitir las siguientes preguntas.

En las siguientes actividades, seleccione la frase que más se parezca a su situación:

Instrucciones de pregunta: *Al estar de pie ya :*

- Puedo estar de pie tanto tiempo sin que me aumente el dolor Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera, pero aumenta el dolor El dolor no me permite estar de pie

Esta sección solo deberá ser contestada si padece o padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja), en caso de no haberla padecido omitir las siguientes preguntas.

En las siguiente actividades, selecciones la frase que más se parezca a su situación:

Instrucciones de pregunta: *Al dormir*

- El dolor no me impide dormir bien Puedo dormir solo tomando pastillas El dolor me impide totalmente dormir

En las siguientes actividades, seleccione la frase que más se parezca a su situación:

Instrucciones de pregunta: *Al estar sentado*

- Puedo estar en cualquier tipo de silla el tiempo que quiera Puedo estar sentado en mi silla favorita el tiempo que quiera Puedo estar sentado, pero me genera o aumenta dolor El dolor no me permite estar sentado

Esta sección solo deberá ser contestada si padece o padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja), en caso de no haberla padecido omitir las siguientes preguntas.

¿Realizaste o realizas algún tratamiento?

Instrucciones de pregunta: *Seleccionar una o más respuestas*

- Médico Rehabilitación Quiropráctico Ejercicios y estiramientos

Previo a la pandemia padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja)

Instrucciones de pregunta: Selección una respuesta

Sí No

Esta sección solo deberá ser contestada si padeces o padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja), en caso de no haberla padecido omitir las siguientes preguntas.

Durante la cuarentena ha padecido lumbalgia(dolor en espalda baja)

Instrucciones de pregunta: Selección una respuesta

Sí No

Esta sección solo deberá ser contestada si padeces o padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja), en caso de no haberla padecido omitir las siguientes preguntas.

Cuántas veces a padecido lumbalgia, durante la cuarentena.

Instrucciones de pregunta: Selección una respuesta

1 vez por semana 2-3 veces por semana 4-5 por semana Toda la semana 1-2 veces por mes

Esta sección solo deberá ser contestada si padeces o padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja), en caso de no haberla padecido omitir las siguientes preguntas.

En una escala del 0 al 10 como considera su dolor

□

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

Esta sección solo deberá ser contestada si padeces o padeciste lumbalgia (dolor en espalda baja), en caso de no haberla padecido omitir las siguientes preguntas.

ANEXO2

Bioética.

Se incluyó el consentimiento informado para la participación encada encuesta aplicada, respetando el uso de datos personales

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ¿Que es la medicina complementaria? (30 de 08 de 2017). *Medicina complementaria y holística*. (Breastcancer.org, Productor) Obtenido de ¿Que es la medicina complementaria?:
http://www.breastcancer.org/es/tratamiento/medicina_comp/que-es
- Balagué, F., Mannion , A., & Pellise, F. (04 de 02 de 2012). Non- especific low back pain. *Lancet*, 482-491. doi:[https://doi.org/10.1016/50140-6736\(11\)60610-7](https://doi.org/10.1016/50140-6736(11)60610-7)
- Calvet, V., & Marques, O. (2010). Guía de practica clinica para la lumbalgia insepecifica. *European Commission Cost*, 25. Obtenido de <http://www.webdelaespalda.org/cientifica/guias/guiascost.asp>
- Chou, R., Qaseem, A., Snow, V., Casey, D., Cross, J., & Shekelle, P. (2007). Diagnosis and treatment of low back pin: a joint clinical practice. *Guideline, American Collage of Physicians on American Pain Society*, 147, 478-91.
- Clara, E. (01 de 2001). Ergonomia y planificación. *Elsevier*, 20(1), 100-103. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-ofform-4-articulo-salud-laboral-ergonomia-planificacion-13759>
- David, C. (2004). Principios y objetivos del tratamiento quiropráctico. En C. David, *Quiropráctica* (págs. 61-68). .: Temas de Navarra. Recuperado el 03 de 2021, de <http://www.quiropractica.com/wp-content/uploads/2015/09/quiobook0.8pdf>
- ENMT, E. d. (2015). Guía Practica de Salud Laboral para la valoración de Aptitud en Trabajadores con Riesgo de Exposición a carga Física. *Asociación Española de Especialidades de Medicina del Trabajo* , -.
- IMSS, I. M. (19 de 03 de 2014). *Salud en linea*. Obtenido de Lumbalgia: www.imss.gob.mx/salud-en-linea/lumbalgia
- IMSS, I. M. (02 de 10 de 2018). *Unidad de comunicación*. Obtenido de En el gobierno mas de 300 mil consultas por lumbalgia en 2017: <https://wwwimss.gob.mx/prensa/archivo/201810/246>
- J Tenias, C. M. (2006). Absentismo Laboral por dolor de espalda en personal hospitalario. *MApfre*, S/N.
- Laura, P., Robert, R., & Andred, P. (04 de 2020). Ergonomía cvisual en el marco del teletrabajo quedate en casa. (INAHE, Ed.) *Instituto de ambiente hábitat y energía*, 1-9.

- Mar´t, V. G. (s.f.).
- Martínez, V. G. (21 de Junio de 2016). Ausentismo Laboral y Salud: estudio de importancia en el teletrabajo. *Retos*, S/N.
- Mary, L., & Gavin, M. (05 de 2013). *Seguridad y primeros auxilios*. Recuperado el 03 de 2021, de medicina complementaria y alternativa: <http://www.rchsd.org/health-articles/medicina-complementaria-y-alternaiva/>
- Ministerio de salud. (. de . de s.f). *Tipos de telerabajo*. Obtenido de Ministerio de salud: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/teletrabajo/tipos-teletrabajo>
- Ministerio de trabajo y seguridad. (s.f). guía de salud ocupacional y prevención de los riesgos en el teletrabajo. *MTSS*, 1-17. Obtenido de <https://www.cso.go.cr/documentos-relevantes/manuales-guias/guias/guiaadesaludocupaciounalyprevisionsocialdelosriesgoseneltrabajo.pdf>
- O. A. (2009). Signos de alarma en la lumbalgia . *S/N*, s/n.
- Osakidetza. (2007). *Guía de Práctica Clínica sobre la lumbalgia*. -: GNP.
- Perez, J. (2018). Incidencia de lumbalgia y factores asociados a pacientes adultos que acuden al centro de salud del valle durante el mes de julio a febrero 2018. (F. d. medicas, Ed.) *Universidad de cuenca*, -. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123.456789/30230/1/PROYECTO%20INVESTIG4CIO%C3%93N.pdf>
- Poitras, S., Rossignol, M., Dionne , C., & Tousignant, M. (2008). Interdisciplinary clinical model for the management of low back :in primary care. *BMC, Musculoskelet discor*, 9-54.
- Secretaria del Trabajo y Prevencion Social. (12 de 01 de 2020). *Secretaria del trabajo*. Obtenido de entra en vigor reforma que regula el teletrabajo en mexico: <https://www.gob.mx/stps/prensa/entra-en-vigor-reforma-que-regula-el-teletrabajo-en-mexico>
- Uned. (. de . de s.f). *Programa del teletrabajo*. Obtenido de características: <http://www.uned.ac.cr/viplan/teletrabajo/que-esteletrabajo/tipos-de-teletrabajo>
- Vicente, M., Torres, J., Torres, A., Ramirez , M., & Capdevila, I. (Julio-Diciembre de 2018). El teletrabajo en Salud Labloral aspectod médico-legales y laborales. *CES Derechi*, 9(2), 287,297.

World federation of chiropractic. (. de . de 2009). *World Federation of Chiropractic*. Recuperado el 03 de 2021, de Datos sobre la quiropráctica: https://www.wfc.org/website/index.php?option=com_content&view=article&id=122&itemid=138&lang=es