



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

Facultad de  
**ENFERMERÍA**

**PREVALENCIA DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS  
EN PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA QUE REALIZAN  
TRABAJO REMOTO EN TIEMPOS DE COVID-19**

**PREVALENCE OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS IN BASIC  
EDUCATION TEACHERS WHO CARRY OUT REMOTE WORK IN  
TIMES OF COVID-19**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR POR EL TÍTULO  
DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN  
ENFERMERÍA EN SALUD OCUPACIONAL**

**AUTOR:**

**DEILY LISSETH ECHEVARRÍA DORIA**

**ASESOR:**

**LOURDES HANINA TUCTO GARCIA**

**LIMA – PERÚ**

**2023**



**ASESOR DE TRABJO ACADÉMICO**

**ASESOR**

Magister Lourdes Hanina Tucto Garcia

Departamento Académico de Investigación

ORCID: 0000-0003-1135-1626

## **DEDICATORIA**

Agradezco infinitamente a mis queridos padres por el don maravilloso de la vida y vocación al servicio del hermano que sufre. A mis hermanos por su apoyo incondicional en todo el proceso de mi constante formación y actualización profesional con amor, esperanza y confianza en medio de la Fe.

## **AGRADECIMIENTOS**

- Agradezco a Dios padre lleno de amor, gracia y misericordia por acompañar y guiar siempre mi diario caminar durante todo el tiempo de mi formación y actualización constante en el sendero de la vida, de la caridad para cuidar de la persona que sufre.
- Agradezco a todos los docentes que acompañaron mi camino de la segunda especialidad de Enfermería en Salud Ocupacional en la sólida formación humana, profesional, espiritual y científica durante esta etapa.
- Agradezco a mi asesora Lourdes Hanina Tucto Garcia, por ser la guía y apoyo intelectual durante todo el proceso de la tesis.
- Agradezco a todos los profesores quienes serán la fuente principal de mi trabajo de investigación, bendiciones siempre.

### **FUENTES DE FINANCIAMIENTO**

La presente investigación será autofinanciada por la misma autora que realiza dicho trabajo.

### **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS**

El proyecto de investigación a presentarse es original, ha pasado por el control de Turnitin alcanzando el 6 % de similitud, para ello se han seguido todos los lineamientos respectivos respetando la ética de la investigación. El trabajo tiene la finalidad de ser utilizado para optar el título de la segunda especialidad.

## RESULTADO DEL INFORME DE SIMILITUD

PREVALENCIA DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA QUE REALIZAN TRABAJO REMOTO EN TIEMPOS DE COVID-19

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.upch.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.puce.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>es-static.z-dn.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.upse.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.utn.edu.ec</b>	

## **TABLA DE CONTENIDOS**

<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. OBJETIVOS.....</b>	<b>7</b>
<b>III. MATERIAL Y MÉTODO.....</b>	<b>8</b>
<b>IV. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>13</b>

## RESUMEN

**Introducción:** En China se produjo el brote del Covid-19, causando una pandemia. En Perú, en marzo del 2020 se decretó el estado de emergencia, donde se optaron diversas medidas de prevención contra su propagación, en el rubro educativo pasaron a realizar trabajo remoto, donde la actividad educativa inició a ser dictada a través de plataformas virtuales, dicha actividad hizo que los profesores permanezcan mayor tiempo en posiciones estáticas, expuestos a movimientos repetitivos, no contando con las mejores condiciones que permitan el desarrollo de sus labores diarias desde casa. **Objetivo:** Determinar la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en profesores de educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19. **Metodología:** La investigación estará basada en un diseño no experimental, de corte transversal, método descriptivo, enfoque cuantitativo, tipo básica. La población estará compuesta por profesores de ambos sexos, que tengan un año en el puesto y que deseen participar voluntariamente. La muestra será no probabilística por conveniencia, conformada por 60 profesores que realizan trabajo remoto. La técnica será una encuesta y el Instrumento el Cuestionario Nórdico Estandarizado, con un valor de confiabilidad Alfa Crombach de 0.85, el cual mide la percepción de síntomas músculo esqueléticos en segmentos corporales afectados, frecuencia, tiempo de duración, tiempo de impacto funcional y valoración de la escala del dolor. Para la ejecución del proyecto se contará con la aprobación de la Dirección Universitaria de Investigación, Ciencia y Tecnología.

**Palabras claves:** profesores, trastornos musculoesqueléticos, trabajo remoto, covid-19.

## ABSTRACT

**Introduction:** The outbreak of Covid-19 occurred in China, causing a pandemic. In Peru, in March 2020, the state of emergency was decreed, where various prevention measures against its spread were chosen. In the educational field, they began to carry out remote work, where the educational activity began to be dictated through virtual platforms, said This activity made the teachers remain longer in static positions, exposed to repetitive movements, not having the best conditions that allow the development of their daily tasks from home. **Objective:** To determine the prevalence of musculoskeletal disorders in basic education teachers who do remote work in times of covid-19. **Methodology:** The research will be based on a non-experimental, cross-sectional design, descriptive method, quantitative approach, basic type. The population will be made up of teachers of both sexes, who have been in the position for one year and who wish to participate voluntarily. The sample will be non-probabilistic for convenience, made up of 60 teachers who do remote work. The technique will be a survey and the Instrument the Standardized Nordic Questionnaire, with an Alpha Crombach reliability value of 0.85, which measures the perception of musculoskeletal symptoms in affected body segments, frequency, duration time, functional impact time and assessment of pain scale. For the execution of the project, the approval of the University Directorate of Research, Science and Technology will be obtained.

Keywords: teachers, musculoskeletal disorders, remote work, covid-19.

## **I. INTRODUCCIÓN**

En diciembre del 2019 en la capital Wuhan, de la provincia de Hubei, localizado en el cruce de los ríos Yangtsé y Han, en China, apareció el brote del Covid-19, el mismo que se extendió muy rápidamente a nivel mundial (1,2). En el Perú, el 16 de marzo del 2020 se decretó emergencia sanitaria a nivel nacional, a través del Decreto Supremo N° 088-2020-SA, el mismo que exigió adoptar diversas medidas de prevención frente a la incertidumbre de la transmisión del virus para favorecer la conservación de la salud y disminuir el contagio, optando de esa manera por el trabajo y la enseñanza de forma remota o a distancia (3).

En nuestro país El Ministerio de Educación es la entidad que articula la educación en conformidad con el estado, orientando el desarrollo integral de toda la comunidad nacional (5). habiéndose decretado la emergencia sanitaria se suspendieron las actividades presenciales reemplazándolo por actividades virtuales siendo dictadas a través de diversas plataformas, esto para dar continuidad en lo programado de acuerdo al currículum nacional de educación básica, lo cual implica la constante interacción de los profesores con los estudiantes (6).

Frente a la situación de salud pública que enfrentamos se aprobaron normativas que favorecen el desarrollo del trabajo remoto de los profesores para hacer frente al Covid-19 y asegurar el servicio educativo (7). Es así que se describe al trabajo remoto como la realización de labores del centro de trabajo desde casa o lugar de aislamiento donde uno se encuentre a través de diversos medios (8).

Es así que el trabajo remoto es llevado a cabo desde el hogar, en el mundo de la digitalización, el mismo que conlleva una serie de problemas como la no

organización y separación de actividades de casa y del trabajo, la no desconexión digital, la sobrecarga laboral, sumando a ello el no contar con las herramientas y espacios apropiados para el uso de los mismos (9)

Es importante tener presente que existen leyes y reglamentos que toda organización debe de tomar en cuenta para una adaptación del lugar de trabajo hacia la persona, basándose en la Ley N° 29783, Ley de Seguridad y salud en el trabajo, donde determina el escenario de desempeño y las mejores condiciones que permitan un desarrollo integral y total del trabajador (10). Por otro lado, su Reglamento Decreto Supremo N° 005-2012-TR describe la obligación de ofrecer un escenario de trabajo que de confort y bienestar para la salud del trabajador (11).

En el Perú se cuenta con lineamientos orientados a la ergonomía, como la Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico, donde precisa que los empleadores tengan mayor cautela en la instalación de los ambientes de trabajo y designación de dichas labores (12). Describe que la ergonomía es una ciencia basada en la norma que estudia los límites e intervalos permitidos en determinadas actividades, evitando así los efectos no deseados.

Por otro lado, ayuda a toda empresa a buscar una mejora continua para conservar la salud óptima del trabajador en el desempeño de sus tareas diarias brindando tranquilidad, facilidades y herramientas para el desarrollo de las mismas, un buen ambiente laboral que lleva a potenciar sus habilidades, disminuyendo el ausentismo laboral, buscando lograr mayor eficiencia en los resultados (13).

En los últimos tiempos la buena práctica de la ergonomía es una herramienta fundamental, una pieza clave en el trabajo diario del profesor que favorece su

completo desarrollo laboral y bienestar (14). Cabe destacar que en el desarrollo profesional de los profesores se observan el empleo de posturas bípedas o sedentes por tiempos muy prolongados que a largo plazo repercute en la salud (15). Estas posturas se dan por el uso constante de herramientas tecnológicas en la enseñanza, los cuales ponen en riesgo su salud física generando con el tiempo problemas musculoesqueléticos llegando a presentar enfermedades ocupacionales (16).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) describe, los trastornos musculoesqueléticos limitan la movilidad y la destreza, el mismo que disminuye la capacidad de participación social y el nivel de bienestar, siendo la principal causa de discapacidad a nivel mundial, donde 1710 millones de personas aproximadamente presentan trastornos musculoesqueléticos en todo el mundo y en el Perú 568 millones de personas presentan mayor prevalencia en el dolor lumbar siendo el más frecuente (17).

En el caso de los profesores, los trastornos musculoesqueléticos van en relación con alteraciones en los tejidos blandos, tendones, articulaciones, nervios, etc., generando dolor, discapacidad, reubicación del puesto laboral, restricciones, ausentismo, descanso médico y mayores costos (18), las estructuras más afectadas son la espalda y miembros superiores a consecuencia de la alta demanda de labores manuales con movimientos repetitivos, continuos, empleando posturas inadecuadas y condiciones ergonómicas desfavorables (19), generando consecuencias para la salud a nivel físico y mental, las mismas que están relacionados con la sensación de fatiga muscular, dolor, hormigueo o pinchazos principalmente en las extremidades superiores (20).

Se cuenta con estudios de investigación realizados en profesores, tales como un estudio en Europa (Eslovaquia) donde mostraron que más de la mitad de los profesores presentó dolor en distintas zonas de las vértebras durante el tiempo de trabajo remoto (21). Por otro lado en Filipinas donde se encontró la presencia de distintas molestias a nivel del sistema musculoesquelético con mayor énfasis en los miembros inferiores y la espalda (22).

En otros estudios desarrollados en Brasil se mostró que es de suma importancia fomentar la salud de los profesores anticipándose a los daños de nivel musculoesquelético a los que están expuestos, profundizando en la exploración de los aspectos ergonómicos de miembros superiores por ser el hombro donde se presentan la mayor cantidad de lesiones y que el trabajo de los maestros a la larga conllevó a presentar una gran afectación y malestar en la columna en la mayoría del grupo estudiado (23,24).

Por otro lado, en Colombia se describió que las molestias con mayor presencia en los profesores son en la espalda baja y hombros (25). En Ecuador, se mostró la realidad de la enseñanza desde el hogar de los profesores con una alta presencia de distintas alteraciones musculoesqueléticas en instituciones de enseñanza privada, donde el total del personal manifestó haber presentado dolencias a nivel alto y medio de la espalda, seguido de dolencias en la zona de la nuca, mano y muñecas (26).

En el contexto peruano no se ha encontrado estudios en profesores de primaria, pero sí se cuentan con estudios en profesores de educación superior, que presentan las mismas características en el trabajo remoto con una población de estudio diferente,

en uno de ellos se evidenció que hay una afectación en la salud a nivel muscular en el cuello y en la columna dorsolumbar, seguido de los hombros, muñeca/mano, codo/antebrazo. En otro estudio aplicado a profesores y administrativos las lesiones que más se presentaron fueron a nivel de la espalda alta, media y baja, presentando como consecuencia dificultades en la realización de las mismas actividades educativas y las de la casa (27,28).

En la actualidad se observa la afectación en la salud de los profesores a nivel de los tejidos blandos, tendones, articulaciones y nervios los mismos que pueden derivarse en trastornos musculoesqueléticos y a su vez repercutir en ausentismo y bienestar en la realización de sus actividades educativas sin una adecuada orientación y adiestramiento para el desempeño de sus funciones.

Por todo lo expuesto anteriormente surge la inquietud de abordar esta problemática de estudio por los mismos cambios drásticos que se dieron en estos últimos tiempos a raíz de la pandemia, la aprobación de normativas para el desarrollo del trabajo remoto de los profesores, el mismo que lleva a hacer uso de la tecnología implicando permanecer más tiempo sedentario, adoptando posturas forzadas, repetitivas, reconociendo también que no todos los profesores cuentan con los implementos necesarios para la ejecución de dicho trabajo remoto como lo menciona el manual de ergonomía, por lo mismo que están más expuestos a presentar trastornos a nivel musculoesqueléticos.

Teniendo en cuenta que los trastornos musculoesqueléticos sí se pueden identificar oportunamente a través de distintos tipos de evaluación y de esa manera establecer medidas de prevención primaria a través del reconocimiento, sensibilización,

capacitaciones y adiestramiento en cumplimiento de la norma de ergonomía y así evitar que los profesores con el tiempo presenten trastornos musculoesqueléticos y no lleguen a sufrir enfermedades ocupacionales.

Por lo tanto, la pregunta de este trabajo de investigación es ¿Cuál es la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en profesores de educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19, en una institución educativa pública? A fin de manifestar sugerencias basadas en promover, prevenir y detectar tempranamente las enfermedades profesionales de mayor prevalencia en profesores de educación básica regular facilitando el tratamiento y rehabilitación para dichos diagnósticos.

## **II. OBJETIVOS**

### **2.1 GENERAL**

- Determinar la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en profesores de educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19.

### **2.2 ESPECÍFICOS**

- Identificar los segmentos corporales afectados en profesores de la educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19.
- Identificar la frecuencia en la que se presentan los síntomas musculoesqueléticos en profesores de la educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19.
- Identificar el impacto funcional de los síntomas según segmentos corporales en profesores de la educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19.
- Identificar la escala del dolor de los segmentos corporales afectados en profesores de la educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19.

### **III. MATERIAL Y MÉTODO**

#### **3.1 DISEÑO DEL ESTUDIO**

La presente investigación está basada en un diseño no experimental, el investigador no manipulará las variables, solo observará los fenómenos en su ambiente natural, es de corte transversal, con medición de la variable en un solo momento dado sin dar un seguimiento, pertenece al método descriptivo, se describirá la variable de estudio, tendrá un enfoque cuantitativo, se medirá la variable del problema presentado en cantidades numéricas para analizar los datos y generalizar los resultados, es de tipo básica, se buscará la recopilación de información que se agregará a información que ya existe y así determinar la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en profesores de educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19 (29).

La población de estudio estará compuesta por 60 profesores de la Institución Educativa Parroquial Apóstol San Pedro que realizan trabajo remoto en el dictado de clases a través de diversas plataformas virtuales. El lugar de ejecución será a través de una plataforma virtual de la Institución Educativa Parroquial Apóstol San Pedro, con dirección Av. Garcilaso de la Vega 300, el agustino N°15004, institución que ofrece la enseñanza básica regular.

#### **3.2 CRITERIOS**

##### **A. DE INCLUSIÓN:**

- Ser mayores de 18 años.
- Profesores que realizan trabajo remoto.
- Profesores con 1 año en el puesto de trabajo.
- Profesores que deseen participar voluntariamente.

- Profesores de ambos sexos.

#### **B. DE EXCLUSIÓN:**

- Profesores que no deseen participar.
- Profesores que realizan trabajo semipresencial o presencial.

La muestra será no probabilística por conveniencia, conformada por 60 profesores que realizan trabajo remoto. La unidad de análisis son los profesores de educación básica de la Institución Educativa Parroquial Apóstol San Pedro.

### **3.3 PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS**

Se coordinará y solicitará autorización a la Institución Educativa Parroquial Apóstol San Pedro para la aplicación y ejecución de dicha investigación, la técnica que se empleará será la encuesta que será desarrollado por la misma persona encuestada, se enviará un formulario a través del Google forms previamente elaborado, los participantes desarrollarán la encuesta según la disponibilidad de sus horarios y luego procederán a enviarlo. Todas las respuestas se guardarán y llegarán al correo electrónico para poder acceder y tabular los resultados.

El instrumento es el Cuestionario Nórdico Estandarizado De Percepción de Síntomas Músculo Esqueléticos, que fue elaborado a base de preguntas tipo test con opciones múltiples, el mismo que sirve para valorar las dolencias que aqueja a los colaboradores (31). Permite evaluar y valorar la presencia de dolor, incomodidad, cansancio en diversas regiones corporales de las extremidades superiores, el cuestionario evalúa las siguientes dimensiones que se detallan a continuación:

- Segmentos corporales afectados (cuello, hombro, dorsal o lumbar, codo o antebrazo, muñeca o mano).
- Frecuencia en que se presentó los síntomas entre los últimos 7 días y 12 últimos meses (1 a 7 días, 8 a 30 días, mayor a 30 días no seguidos, siempre).
- Tiempo de duración de los síntomas (mayor a 1 hora, de 1 a 24 horas, de 1 a 7 días, de 1 a 4 semanas, más de 1 mes).
- Tiempo de impacto funcional que le impiden realizar su trabajo (0 días, de 1 a 7 días, de 1 a 4 semanas, mayor de 1 mes).
- Escala del dolor en los segmentos afectados (1, 2, 3, 4, 5).

El cuestionario fue creado por Kuorinka y colaboradores con el grupo Nórdico en Brasil en 1987, con un valor de confiabilidad Alfa Crombach de 0.85, el mismo que ha sido adaptado, traducido y validado en varios países como; en España 1995 por Kuorinka, en Perú en 2016 por Quelopana. En 2017 validaron el cuestionario nórdico en Chile aumentando la escala del dolor, donde los valores de relación y concordancia mostrados en la validación del test-retes fueron medios y altos, el cuestionario en español está conformado por 11 preguntas: ver anexo N° 3. (32).

### **3.4 ASPECTOS ÉTICOS**

Para el proceso de aplicación del trabajo de estudio se contará con la aprobación de la Dirección Universitaria de Investigación, Ciencia y Tecnología (DUICT), a través del Comité Institucional de ética e Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, lo cual se informará a la Institución Educativa Parroquial Apóstol San Pedro.

El estudio contemplará los cuatro principios bioéticos fundamentales: beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía.

A. **BENEFICENCIA:** Es hacer el bien y evitar el daño a la persona y sociedad, en el estudio se cumplirá con dicho principio ético debido a que todos los datos que se recolectarán solo servirán para los fines que persigue este proyecto de investigación (33).

B. **NO MALEFICENCIA:** Es evitar hacer daño a la persona y sociedad. En el estudio se velará para que el participante no sufra daño alguno y todos los datos que brinde serán codificados, guardados bajo confidencialidad y anonimato, los datos brindados solo se utilizarán para fines específicos del estudio con estricta privacidad (34).

C. **JUSTICIA:** Indica tratar a todas las personas con igualdad y equidad, para efectos del estudio todos los participantes recibirán un trato justo con la misma oportunidad y condición de participar en el trabajo de investigación (33).

D. **AUTONOMÍA:** Es la libertad que cada persona tiene para elegir y decidir sus propias acciones, se cumplirá con dicho principio ético en el trabajo de investigación porque el participante será libre de decidir sobre su voluntaria participación en el estudio, dicha decisión quedará plasmada en el documento del consentimiento informado, el mismo que garantiza que el participante no sea perjudicado (34) (ver anexo N° 5).

### **3.5 PLAN DE ANÁLISIS**

Para la obtención de los resultados según los objetivos del trabajo de investigación se codificarán todos los datos recolectados para transferirlos a una matriz en el Microsoft Excel 2019, para su análisis se exportará al paquete estadístico (statistical Package for the social sciences) SPSS versión 27.0. En el proceso de la determinación de los resultados porcentuales se elaborarán tablas y gráficos mediante la estadística descriptiva, se utilizará también medidas de tendencia central según corresponda.

#### IV. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Tedros G. Coronavirus [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [cited 2021 Aug 30]. Available from: [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
2. Tedros G. La Asamblea Mundial de la Salud se centrará en el fin de la pandemia de COVID-19 y en la preparación para la siguiente pandemia [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021 [cited 2021 May 26]. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/19-05-2021-world-health-assembly-to-focus-on-ending-covid-19-pandemic-and-preparing-for-next-one>
3. Vizcarra M. Decretos de urgencia N°088-2020 [Internet]. Normas Legales. lima; 2020. p. 358281–2. Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/download/url/decreto-de-urgencia-que-establece-medidas-excepcionales-y-te-decreto-de-urgencia-n-090-2020-1874820-3>
4. Montero R. Decreto de Urgencia que establece diversas medidas excepcionales y temporales para prevenir la propagación del coronavirus (Covid-19) en el territorio nacional [Internet]. El peruano. Lima; 2020. p. 1–10. Available from: <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-de-urgencia-que-establece-diversas-medidas-excepcion-decreto-de-urgencia-n-026-2020-1864948-1/%0Ahttps://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-de-urgencia-que-establece-medidas-complementarias-pa>
5. Toledo A. Reglamentación de la Ley General de Educación No. 28044 [Internet]. lima; 2003. p. 185. Available from:

<http://www.minedu.gob.pe/normatividad/reglamentos/EducacionCalidadyEquidad.pdf>

6. Andrade A. “Disposiciones para el trabajo remoto de los profesores que asegure el desarrollo del servicio educativo no presencial de las instituciones y programas educativos públicos, frente al brote del COVID-19” [Internet]. Resolución Viceministerial No 097-2020-MINEDU. 2020. p. 1–30. Available from: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/729925/RVM\\_N\\_\\_097-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/729925/RVM_N__097-2020-MINEDU.pdf)

7. Andrade A. Resolución Ministerial 088-2020 [Internet]. El peruano. lima; 2020. p. 27. Available from: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574993/RVM\\_N\\_\\_088-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/574993/RVM_N__088-2020-MINEDU.pdf)

8. Ministerio de Trabajo y Promocion del empleo. Guia para la aplicacion del Trabajo Remoto [Internet]. Boletin Oficial del Estado. 2020. p. 12. Available from: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662676/GUIA\\_PARA\\_LA\\_APLICACION\\_DEL\\_TRABAJO\\_REMOTO.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662676/GUIA_PARA_LA_APLICACION_DEL_TRABAJO_REMOTO.pdf)

9. Espejo C, Rodríguez M, López I, De la Vega E, Hiba J. Doce consejos de Ergonomía/Factores Humanos (E/FH) para realizar actividades remotas (teletrabajo) o tareas de aprendizaje en casa usando tabletas y teléfonos inteligentes [Internet]. ‘The IEA Press’; 2020. p. 22. Available from: <https://www.sochergo.cl/wp-content/uploads/2021/04/12-TIPS-in-Spanish-Edited-Final-PDF.pdf>

10. Zumaeta C, Aguinaga A. Ley de seguridad y salud en el trabajo N° 29783 [Internet]. El peruano. Lima: Sábado 20 de agosto de 2011; 2011. p. 1–13. Available from:  
[http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/982841B4C16586CD05257E280058419A/\\$FILE/4\\_RESOLUCION\\_MINISTERIAL\\_375\\_30\\_11\\_2008.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/982841B4C16586CD05257E280058419A/$FILE/4_RESOLUCION_MINISTERIAL_375_30_11_2008.pdf)
11. Villena J. Reglamento de la Ley N° 29783, Ley de seguridad y salud en el trabajo Decreto Supremo N°005-2012-TR [Internet]. 2012. p. 20. Available from:  
[https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/571763/Decreto\\_Supremo\\_N\\_\\_005-2012-TR.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/571763/Decreto_Supremo_N__005-2012-TR.pdf)
12. Villasante J. Norma Básica de Ergonomía y de Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico Resolución ministerial 375 [Internet]. 2008. p. 1–27. Available from:  
[http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/982841B4C16586CD05257E280058419A/\\$FILE/4\\_RESOLUCION\\_MINISTERIAL\\_375\\_30\\_11\\_2008.pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/982841B4C16586CD05257E280058419A/$FILE/4_RESOLUCION_MINISTERIAL_375_30_11_2008.pdf)
13. Vedder J, Laurig W. Ergonomía: Herramientas Y Enfoques. In: Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo [Internet]. 2010. p. 29.2-29.102. Available from:  
<https://www.insst.es/documents/94886/161958/Capítulo+29.+Ergonomía>
14. Jimenez J. Prevención de Riesgos Laborales [Internet]. Universitat Miguel Hernández; 2018. Available from:

[http://193.147.134.18/bitstream/11000/5632/1/JIMENEZ AMOR%2C JULIAN TFM.pdf](http://193.147.134.18/bitstream/11000/5632/1/JIMENEZ_AMOR%2C_JULIAN_TFM.pdf)

15. Alarcón Á, Rodríguez J. Programa de promoción de la salud y prevención de la sintomatología osteomuscular de los docentes en básica secundaria del liceo santa bernardita [Internet]. Vol. 15. [bogotá]: Universidad distrital Francisco José Caldas Facultad de Ingeniería; 2018. Available from: [http://awsassets.wfnz.panda.org/downloads/earth\\_summit\\_2012\\_v3.pdf](http://awsassets.wfnz.panda.org/downloads/earth_summit_2012_v3.pdf)<http://hdl.handle.net/10239/131>[https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones\\_jesus/capitulos\\_espanyol\\_jesus/2005\\_motivacion para el aprendizaje Perspectiva alumnos.pdf](https://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones_jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf)<https://www>

16. Aguaysa P. Posturas De Trabajo Y Su Relación Con La Sintomatología De Dolor Lumbar En Docentes De Enseñanza Primaria General - nivel inicial [Internet]. Facultad de ingeniería en sistemas electrónica e industrial dirección de post grado; 2019. Available from: <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/29218>

17. Tedros G. Trastornos Musculo Esqueléticos [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>

18. Castañeda-Zapata DY, Moreno-Vélez C, Vergara-Cardona D, Gómez L. Sintomatología Osteomuscular y Factor de Riesgo Postural en Docentes de Primaria y Bachillerato. Rev Colomb Salud Ocup [Internet]. 2012;2(2):25–7. Available from: <http://revistasoj.s.unilibrecali.edu.co/index.php/rcso/article/view/66>

19. Lameu B, Marques S, Jordão M, Gomes C. Distúrbios Osteomusculares Relacionados Ao Trabalho Do Professor De Ensino Fundamental. *Arq do Mus Dinâmico Interdiscip* [Internet]. 2019;23(3):60–72. Available from: file:///C:/Users/Daily/Downloads/51508-Texto do artigo-751375186724-1-10-20191218.pdf
20. Hernandez E, Ordoñez D. Desordenes musculoesqueléticos en docentes de la facultad de ciencias de la salud de la universidad mariana pasto 2017 [Internet]. Ces-Universidad Mariana facultad de postgrados y relaciones internacionales; 2017. Available from: <http://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4315/2/DesordenesMusculoesqueléticos.pdf>
21. Prieto-González P, Šutvajová M, Lesňáková A, Bartík P, Bul'áková K, Friediger T. Back pain prevalence, intensity, and associated risk factors among female teachers in Slovakia during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Healthc*. 2021;9(7).
22. Amit L, Malabarbas G. Prevalence and Risk-Factors of Musculoskeletal Disorders Among Provincial High School Teachers in the Philippines. 2020;2:151–60. Available from: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/juoeh/42/2/42\\_151/\\_pdf-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/juoeh/42/2/42_151/_pdf-char/en)
23. Cardozo J, Cardozo A, Carneiro J, Evangelista E, Cardoso D, Gonçalves J, et al. Prevalence of injuries in teachers ' shoulders of the public education network of the city of de Montes Claros – MG. *Electron J colletion Heal* [Internet].

2019;28:8. Available from:  
<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/926/661>

24. Carneiro J, Cardozo J, Ribeiro D, Caldeira J, Evangelista E, Mendes S. Prevalência de lesões na coluna de docentes da rede de ensino público da cidade de Montes Claros – MG. Rev Eletrônica Acervo Saúde [Internet]. 2019;11(13):e926. Available from: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/926/661>

25. Mendoza M, Lora B, Pérez J, Arrazola M. Condiciones de salud asociados con la aparición de trastornos osteomusculares en docentes de la institución educativa despertar del sur en la ciudad de Barranquilla. Ing Desarro e innovación [Internet]. 2020;2(2):7. Available from: [file:///C:/Users/Daily/Downloads/78-Texto del artículo-146-2-10-20200603.pdf](file:///C:/Users/Daily/Downloads/78-Texto%20del%20art%C3%ADculo-146-2-10-20200603.pdf)

26. Carrera M. Prevalencia de Trastornos musculo esqueléticos por posturas forzadas en docentes que realizan teletrabajo [Internet]. Universidad internacional SEK; 2021. Available from: [https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4131/1/Carrera Miranda Marlene Natali.pdf](https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4131/1/Carrera%20Miranda%20Marlene%20Natali.pdf)

27. García E, Sánchez R. Prevalencia De Los Trastornos Musculoesquelético En Docentes Universitarios Que Realizan Teletrabajo En Tiempos De Covid-19. 2020;19(3):301–7. Available from: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1014>

28. Becerra N, Montenegro S, Timoteo M, Suárez C. Trastornos musculoesqueléticos en docentes y administrativos de una universidad privada de

Lima Norte. Peruvian J Heal Care Glob Heal [Internet]. 2019;3(1):6–11. Available from: <http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/30>

29. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. 2014. 634 p.

30. Luttmann A, Jager M, Griefahn B. Prevención de trastornos musculoesqueléticos en el lugar de trabajo. Ser Prot la salud los Trab [Internet]. 2004;(5):1–40. Available from: [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/muscdisorders/es/](http://www.who.int/occupational_health/publications/muscdisorders/es/)

31. Kuorinka I, Jonsson B, Kilbom A, Vinterberg H, Biering-Sorensen F, Andersson G, et al. Cuestionario Nórdico [Internet]. Vol. 18. 1987. p. 1–7. Available from: <http://salmed.com.ve/blog/wp-content/uploads/2014/06/cuestionario-nordico-kuorinka.pdf>

32. Martínez MM, Alvarado Muñoz R. Validación del Cuestionario Nórdico Estandarizado de Síntomas Musculoesqueléticos para la población trabajadora chilena, adicionando una escala de dolor. Rev Salud Pública. 2017;21(2):43.

33. Pérez IA. Aspectos eticos en la investigacion cientifica. Cienc y Enferm [Internet]. 2002;8(1):15–8. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cienf/v8n1/art03.pdf>

34. Morales J, Nava G, Esquivel J, Díaz L. Principios De Ética , Bioética Y Conocimiento Del Hombre [Internet]. Primera ed. Principios de ética, bioética y conocimiento del hombre. México; 2011. 294 p. Available from: [https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro\\_principios\\_de\\_etica.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4822/libro_principios_de_etica.pdf)

### ANEXO N° 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en profesores de la educación básica que realizan trabajo remoto en tiempos de covid-19.	los trastornos musculoesqueléticos van en relación con alteraciones en los tejidos blandos, tendones, articulaciones, nervios, generando dolor, molestias desde leves a graves llegando a presentarse lesiones irreversibles y discapacitantes, hasta ocasionar una enfermedad específica, estos son causados o intensificados por el trabajo(30).	Segmentos corporales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es una parte del cuerpo que cumple funciones específicas, comprendido entre dos articulaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si</li> <li>• No</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominal - Dicotómica</li> </ul>
		Frecuencia en la que se presentan los síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es reconocer cada cuánto tiempo se presentan las molestias, síntomas o discomfort en los segmentos corporales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 a 7 días</li> <li>• 8 a 30 días</li> <li>• Mas de 30 días no seguidos</li> <li>• Siempre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominal - politómica</li> </ul>
		Duración de los síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es reconocer cuánto tiempo dura desde que inicia hasta que desaparecen las molestias, síntomas o discomfort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más de 1 hora</li> <li>• 1 a 24 horas</li> <li>• 1 a 7 días</li> <li>• 1 a 4 semanas</li> <li>• Mas de 1 mes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominal - politómica</li> </ul>
		Impacto funcional de los síntomas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es expresar por cuánto tiempo las molestias, síntomas o discomfort ha requerido tener un cambio de puesto de trabajo o dejar de trabajar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 día</li> <li>• 1 a 7 días</li> <li>• 1 a 4 semanas</li> <li>• Más de 1 mes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominal - politómica</li> </ul>
		Escala del dolor	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es la expresión subjetiva y cuantificación del dolor expresado en números.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> <li>• 5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominal - politómica</li> </ul>

## ANEXO N° 2: PRESUPUESTO

Categoría de presupuestos	N°	Unidad	Costo Unitario	Costo Total
<b>1. PERSONAL</b>				
Asesor metodológico	5	Horas	100	500
Asesor estadístico	3	Horas	300	900
<b>Sub total</b>				1400
<b>2. HERRAMIENTAS DE TRABAJO</b>				
Laptop	1	Unidad	1200	1200
Servicio de internet	1	Unidad	65	65
<b>Sub total</b>				1265
<b>3. SERVICIOS</b>				
Transporte	10	Pasajes	5	50
Empastado	4	Unidad	30	120
Impresión	300	Hojas	0.50	50
<b>Sub total</b>				220

<b>PRESUPUESTO DEL PROYECTO</b>	
<b>RESUMEN</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Personal	1400
Herramientas de trabajo	1265
Servicios	220
Gastos contingentes	200
<b>TOTAL</b>	<b>3085</b>

**ANEXO N° 3: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES	2021												2022												
	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	
1	x	x																							
2	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								
3			X	x	x	x	x																		
4								x																	
5									x	x															
6											x	x													
7													x	x											
8															x	x									
9															x	x									
10																	x	x	x	x	x				
11																						x	x	x	

## **ANEXO N° 4: INSTRUMENTO CUESTIONARIO NÓRDICO**

### **PREVALENCIA DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN PROFESORES DE EDUCACIÓN BÁSICA QUE REALIZAN TRABAJO REMOTO EN TIEMPOS DE COVID-19**

#### **INTRODUCCIÓN:**

Estimados usuarios, soy Licenciada Deily Lisseth Echevarría Doria, estudiante de la Especialidad de Enfermería en Salud Ocupacional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. A continuación, se le presenta el siguiente instrumento que consta de 11 preguntas, es muy importante que piense sus respuestas y responda con la mayor sinceridad posible. Tenga la plena seguridad que la información que nos brinde será estrictamente confidencial y de carácter anónimo.

**INSTRUCCIONES:** En el siguiente cuestionario nórdico se presentan las 11 preguntas del cuestionario con las alternativas específicas para marcar, por lo que debe elegir solo una de ellas marcando con un aspa (X) según corresponda.

La Universidad Peruana Cayetano Heredia y la investigadora agradecemos su participación y colaboración en el desarrollo del cuestionario

#### **I DATOS GENERALES**

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo:

- Femenino
- Masculino

Estado civil:

- Soltero
- Casado

Conviviente

- Viudo

- Divorciado
- Procedencia:
- Costa
- Sierra
- Selva

## **II CUESTIONARIO NÓRDICO DE SÍNTOMAS MÚSCULO TENDINOSOS**

1. ¿Has tenido molestias en? Cuello, hombro, dorsal o lumbar, codo o antebrazo, muñeca o mano; si o no.
2. ¿Ha tenido molestias en los últimos 12 meses? Si o no.
3. ¿Desde hace cuánto tiempo?
4. ¿Cuánto tiempo ha tenido molestias en los últimos 12 meses? De 1 a 7 días, de 8 a 30 días, más de 30 días.
5. ¿Ha tenido molestias en los últimos 7 días? Si o no.
6. ¿Cuánto dura cada episodio? Más de 1 hora, de 1 a 24 horas, de 1 a 7 días, de 1 a 4 semanas, más de 1 mes.
7. ¿Cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses? 0 días, de 1 a 7 días, de 1 a 4 semanas, más de 1 mes.
8. ¿ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses? Si o no.
9. ¿Ha necesitado cambiar de puesto de trabajo? Si o no.
10. Póngales nota a sus molestias entre 0 (sin molestias) y 5 (molestias muy fuertes).
11. ¿A qué atribuye estas molestias?

## CUESTIONARIO NÓRDICO DE SÍNTOMAS MÚSCULO TENDINOSOS

1. ¿Ha tenido molestias en?	Cuello		Hombro		Dorsal o Lumbar		Codo, antebrazo		Muñeca de mano	
	Sí	No	Sí	Derecho	Sí	No	Sí	Derecho	Sí	Derecho
			No	Izquierdo			No	Izquierdo	No	Izquierdo

Si ha contestado NO a la pregunta 1, no conteste más y devuelva la encuesta

	Cuello		Hombro		Dorsal o Lumbar		Codo, antebrazo		Muñeca de mano	
2. ¿Desde hace cuánto tiempo?										
3. ¿Ha necesitado cambiar de puesto de trabajo?	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
4. ¿Ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

Si ha contestado NO a la pregunta 4, no conteste más y devuelva la encuesta

5. ¿Cuánto tiempo ha tenido molestias en los últimos 12 meses?	<b>Cuello</b>	<b>Hombro</b>	<b>Dorsal o Lumbar</b>	<b>Codo, antebrazo</b>	<b>Muñeca de mano</b>
	1 – 7 días				
	8 – 30 días				
	Mayor 30 días, no seguidos				
	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre	Siempre

6. ¿cuánto dura cada episodio?	<b>Cuello</b>	<b>Hombro</b>	<b>Dorsal o Lumbar</b>	<b>Codo, antebrazo</b>	<b>Muñeca de mano</b>
	Menos de 1 hora	Menos de 1 hora	Menos de 1 hora	Menos de 1 hora	Menos de 1 hora
	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas
	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días	1 a 7 días
	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas	1 a 4 semanas
	Mas de 1 mes	Mas de 1 mes	Mas de 1 mes	Mas de 1 mes	Mas de 1 mes
7. ¿cuánto tiempo estas molestias le han impedido hacer su trabajo en los	<b>Cuello</b>	<b>Hombro</b>	<b>Dorsal o Lumbar</b>	<b>Codo, antebrazo</b>	<b>Muñeca de mano</b>
	Menos de 1 hora	Menos de 1 hora	Menos de 1 hora	Menos de 1 hora	Menos de 1 hora
	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas	1 a 24 horas

últimos 12 meses?					
	1 a 7 días				
	1 a 4 semanas				
	Mas de 1 mes				

8. ¿Ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses?	<b>Cuello</b>		<b>Hombro</b>		<b>Dorsal o Lumbar</b>		<b>Codo, antebrazo</b>		<b>Muñeca de mano</b>	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

9. ¿Ha tenido molestias en los últimos 7 días?	<b>Cuello</b>		<b>Hombro</b>		<b>Dorsal o Lumbar</b>		<b>Codo, antebrazo</b>		<b>Muñeca de mano</b>	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No

10. ¿Póngales nota a sus molestias entre 0 (sin molestias) y 5 (molestias muy fuertes)	<b>Cuello</b>	<b>Hombro</b>	<b>Dorsal o Lumbar</b>	<b>Codo, antebrazo</b>	<b>Muñeca de mano</b>
	1	1	1	1	1
	2	2	2	2	2
	3	3	3	3	3
	4	4	4	4	4
	5	5	5	5	5

11. ¿A qué contribuye estas molestias?	<b>Cuello</b>	<b>Hombro</b>	<b>Dorsal o Lumbar</b>	<b>Codo, antebrazo</b>	<b>Muñeca de mano</b>

## ANEXO N° 5: CUESTIONARIO NÓRDICO EN GOOGLE FORMS

# PREVALENCIA DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN PROFESORES QUE REALIZAN TRABAJO REMOTO EN TIEMPOS DE COVID-19

I DATOS GENERALES



deily.echevarria@upch.pe (no compartidos)  
[Cambiar de cuenta](#)



Borrador restaurado

Edad

Tu respuesta

sexo

- Femenino
- masculino

Estado Civil

- soltero (a)
- Casado (a)
- Conviviente
- Viudo (a)
- Divorciado (a)

Procedencia

- Costa
- Sierra
- Selva

## PREVALENCIA DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS EN PROFESORES QUE REALIZAN TRABAJO REMOTO EN TIEMPOS DE COVID-19



RESPONDA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1. ¿Ha tenido molestias en?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
SI	<input type="radio"/>				
NO	<input type="radio"/>				
DERECHA	<input type="radio"/>				
IZQUIERDA	<input type="radio"/>				

2. ¿Desde hace cuanto tiempo ?

Describe la zona del cuerpo afectado que puede ser (cuello, hombro, dorsal o lumbar, codo o antebrazo, muñeca de mano)

Texto de respuesta larga

3. ¿Ha necesitado cambiar de puesto de trabajo ?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
SI	<input type="radio"/>				
NO	<input type="radio"/>				

4. ¿Ha tenido molestias en los 12 últimos meses?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
SI	<input type="radio"/>				
NO	<input type="radio"/>				

!!!

5. ¿Cuánto tiempo ha tenido molestias en los 12 últimos meses?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
1-7 días	<input type="radio"/>				
8-30 días	<input type="radio"/>				
más de 30 días	<input type="radio"/>				
Siempre	<input type="radio"/>				

6. ¿Cuánto dura cada episodio?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
menos 1 hora	<input type="radio"/>				
1 - 24 horas	<input type="radio"/>				
1 - 7 días	<input type="radio"/>				
1-4 semanas	<input type="radio"/>				
más 1 mes	<input type="radio"/>				

7. ¿Cuánto tiempo estás molestias le han impedido hacer su trabajo en los últimos 12 meses?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
0 días	<input type="radio"/>				
1-7 días	<input type="radio"/>				
1-4 semanas	<input type="radio"/>				
más 1 mes	<input type="radio"/>				

8. ¿Ha recibido tratamiento por estas molestias en los últimos 12 meses?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
SI	<input type="radio"/>				
NO	<input type="radio"/>				

9. ¿Ha tenido molestias en los últimos 7 días?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
SI	<input type="radio"/>				
NO	<input type="radio"/>				

10. ¿Póngale nota a sus molestias entre 0 (sin molestias) y 5 (molestias muy fuertes)?

	Cuello	Hombro	Dorso Lumbar	Codo o antebra...	Muñeca de ma...
1	<input type="radio"/>				
2	<input type="radio"/>				
3	<input type="radio"/>				
4	<input type="radio"/>				
5	<input type="radio"/>				

11. ¿A qué atribuye estas molestias?

Describe la zona del cuerpo afectado que puede ser (cuello, hombro, dorsal o lumbar, codo o antebrazo, muñeca de mano)

Texto de respuesta larga

---



las preguntas orientadas a determinar la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos, lo cual demandará un tiempo de 20 a 30 minutos para responder once preguntas, las preguntas están relacionadas a evaluar y valorar la presencia de dolor en diversas regiones corporales de extremidades superiores en base a las siguientes dimensiones. Segmentos corporales afectados, frecuencia en la que se presentan los síntomas entre los últimos 7 días y 12 últimos meses, tiempo de duración de los síntomas, tiempo de impacto funcional que le impiden realizar su trabajo y poner una puntuación al dolor que presenta en los segmentos afectados.

**Riesgos:**

Su participación no representará algún tipo de riesgo, existe la posibilidad de que alguna de las preguntas pueda generarle alguna incomodidad, usted es libre de contestarlas o no.

**Beneficios:**

El beneficio de su participación se verá reflejado en los resultados del estudio.

**Costos y compensación:**

Por su participación voluntaria al aplicarse el cuestionario virtual o presencial al ser en la misma institución educativa no le ocasionará gasto alguno, usted no pagará nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

**Confidencialidad:**

La información que Usted brinde al estudio será de uso exclusivo de la investigadora y se mantendrá la debida confidencialidad, se guardará la información con códigos y no con nombres, para la publicación de los resultados no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en el estudio, recordar que su participación es voluntaria y puede decidir retirarse del estudio en cualquier etapa del mismo, sin que esto afecte de alguna manera su labor.

**Derechos del participante:**

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de este en cualquier momento, o no participar en alguna parte del estudio sin daño alguno, si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio Licenciada Deily Lisseth Echevarría Doria o llame al celular. [REDACTED].

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Dr. Luis Arturo Pedro Saona Ugarte, presidente del Comité Institucional de Ética en investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al siguiente teléfono: (01) 3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: [duict.cieh@oficinas-upch.pe](mailto:duict.cieh@oficinas-upch.pe); asimismo puede ingresar a este enlace para comunicarse con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

## **DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

---

Nombres y Apellidos Participante

---

Fecha y Hora

---

Nombres y Apellidos Investigador

---

Fecha y Hora