

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL



MEMORIA DOCUMENTADA:

INTERVENCIÓN DE FISIOTERAPIA EN PACIENTES CON TRASTORNOS
MUSCULOESQUELÉTICOS DE EL CENTRO REGIONAL DE SALUD VALENCIA
EN EL PERIODO DE JULIO A DICIEMBRE DEL AÑO 2023.

PRESENTADO POR:

BR. ANA GUADALUPE PLEITEZ CÓRDOVA.

PARA OBTAR AL GRADO DE:

LICENCIADA EN FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

ASESORA:

MPC. JACQUELINE LISSETTE FLORES.

CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN SALVADOR, ABRIL, 2024.

AUTORIDADES VIGENTES UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

Ingeniero Juan Rosa Quintanilla
Rector de la Universidad

Doctora Evelyn Beatriz Farfán Mata
Vicerrectora Académica

Maestro Roger Armando Arias Alvarado
Vicerrector Administrativo

Licenciado Pedro Rosalío Escobar Castaneda
Secretaría General

Doctor Saúl Díaz Peña
Decano

Licenciado Franklin Arnulfo Méndez Duran
Vicedecano

Licenciado Roberto Carlos Hernández Marroquín
Secretario

Maestra Mónica Raquel Ventura De Ramos
Directora de Escuela de Ciencias de la Salud

Mpc. María del Carmen Merino de Lozano
Directora de la Carrera de Fisioterapia y Terapia Ocupacional

TRABAJO DE GRADO APROBADO POR:

Mpc. Jacqueline Lissette Flores
Docente Asesor de Procesos de Graduación

Mpc. Ana Catalina Mejía de Guardado
Coordinadora General de Procesos de Grado

CONTENIDO.

INTRODUCCIÓN.	iv
CAPITULO I	5
DEFINICIÓN DE OPORTUNIDAD O NECESIDAD DEL TRABAJO.	5
OBJETIVOS.	6
JUSTIFICACIÓN.	7
CAPITULO II	8
MARCO TEÓRICO.....	8
CAPITULO III	17
METODOLOGÍA.	17
CAPITULO IV	19
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	19
CAPITULO V	31
CONCLUSIONES	31
CAPITULO VI	32
RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
ANEXOS	37

INTRODUCCIÓN.

El presente trabajo de Memoria Documentada de Pasantía de Practica Profesional realizada en el área de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del año 2023, para optar al grado de Licencia en Fisioterapia y Terapia Ocupacional por la Universidad de El Salvador.

Dicho documento demuestra cómo se llevó a cabo la ejecución del plan de acción dentro de la institución; cuenta con seis capítulos donde se describe la oportunidad del trabajo, los objetivos a cumplir y la metodología que se utilizó durante la realización de la pasantía de práctica profesional; presenta una recopilación de los resultados obtenidos de las intervenciones de fisioterapia realizadas en pacientes con trastornos musculoesqueléticos que asistieron al Centro Regional de Salud Valencia, y los servicios de consulta de fisioterapia brindados a diversas comunidades a través de jornadas de salud.

Finalmente se presentan las recomendaciones para los fisioterapeutas y usuarios de el Centro Regional de Salud Valencia para contribuir a una mejor atención en la clínica de fisioterapia.

CAPITULO I

DEFINICIÓN DE OPORTUNIDAD O NECESIDAD DEL TRABAJO.

El Centro Regional de Salud Valencia, con la administración de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, brinda servicios de consulta a la población universitaria, público en general y también a comunidades de escasos recursos a través de jornadas de salud, por lo que es necesario el recurso humano en salud, y dado que una de las carreras más solicitadas es Fisioterapia y Terapia Ocupacional, se presentó la oportunidad de realizar la pasantía de práctica profesional y aplicar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante la formación académica y el servicio social que fue realizado en el mismo centro, y así contribuyendo en el bienestar y en la calidad de vida de los pacientes que asistieron al centro de salud.

La clínica de Fisioterapia y Terapia ocupacional de el Centro Regional de Salud Valencia brinda una atención integral y personalizada a pacientes con afecciones articulares, neurológicas, musculoesqueléticas, respiratorias entre otros, presentando mayor prevalencia los trastornos musculoesqueléticos; por lo cual se realizó un abordaje terapéutico eficiente orientado a los trastornos musculoesqueléticos más frecuentes, de los cuales según el consolidado elaborado por mi persona, resaltan en primer puesto las lumbalgias, seguidas por cervicalgias, tendinitis, fascitis plantar y artrosis (osteoartrosis-gonartrosis) en una población entre 15-70 años de edad.

Tomando la experiencia adquirida en el servicio social se implementó programas de educación para la salud con el propósito de fomentar hábitos de vida saludable, en los pacientes que asistieron a fisioterapia en el Centro Regional de Salud Valencia.

OBJETIVOS.

Objetivo general:

- Realizar intervención de fisioterapia en pacientes con trastornos musculoesqueléticos que asisten al Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023.

Objetivos Específicos:

- Brindar una atención integral y personalizada a pacientes con trastornos musculoesqueléticos que asisten a fisioterapia en el Centro Regional de Salud Valencia.
- Brindar servicios de consulta de fisioterapia en diversas comunidades a través de jornadas de salud.
- Implementar programas de educación para la salud que fomenten hábitos de vida saludable en los pacientes y sus familiares que asisten a fisioterapia en el Centro Regional de Salud Valencia.

JUSTIFICACIÓN.

Se conoce que los trastornos musculoesqueléticos son las afecciones que más afectan el sistema locomotor y pueden presentarse en diferentes partes del cuerpo, generando problemas graves en la población y según la OMS constituyen la primera causa de morbilidad e incapacidad; por esta razón, se realizó una intervención fisioterapéutica a pacientes con trastornos musculoesqueléticos durante el periodo de julio a diciembre del 2023 en el Centro Regional de Salud Valencia.

Los trastornos musculoesqueléticos son las patologías más consultadas en este centro de salud por lo que fue viable y factible la realización de la pasantía; además, el aportar fundamentos teóricos y prácticos a fin de realizar una intervención fisioterapéutica oportuna efectuando terapias personalizada de acuerdo con el trastorno musculoesquelético específico, mejoro la funcionalidad y capacidades físicas de los pacientes, aumentando así su bienestar y la calidad de vida.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO.

1. Breve Historia del Centro Regional de Salud Valencia.

La Universidad de El Salvador en el año 2001, se une a los esfuerzos por mejorar la atención en salud visual a la población salvadoreña, buscando el apoyo externo de organizaciones internacionales como Cátedra UNESCO, la Universidad de Valencia, Ópticos Por el Mundo entre otros, es así que en el año 2009 se concretan estos objetivos con el inicio de la licenciatura de Optometría y en el 2010 la edificación y equipamiento básico del Centro Regional de Salud Valencia (CRSV), ubicado al costado sur de la facultad de Medicina. (1)

Por lo que Centro Regional de Salud Valencia bajo el mandato de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, nació gracias a la cooperación con instituciones internacionales, en especial con la Universidad de Valencia y fue inaugurado en el 2010 con el propósito de contribuir a la formación académica de los estudiantes y prestar servicios de salud a la población que no tiene acceso a servicios en centros de salud privado y busca una atención de calidad. (2) En el año 2019 por primera vez se contó con estudiantes en servicio social de las carreras de Optometría, Nutrición, Fisioterapia y terapia Ocupacional y Salud Materno Infantil. (1)

Actualmente el Centro Regional de Salud Valencia cuenta con diversas especialidades como lo son Salud materno Infantil, Fisioterapia y Terapia Ocupacional, Medicina General y Nutrición, de las cuales son los estudiantes en proceso de grado los encargados de brindar dicha atención. (2)

2. Trastornos musculoesqueléticos:

2.1. Definición.

Se entiende por trastornos músculo esqueléticos las lesiones y síntomas que afectan a cualquier parte del cuerpo, pero se centran principalmente al aparato locomotor (huesos y músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios y sistema vascular).

Su origen es la exposición prolongada a una determinada actividad. (3)

Según la OMS los trastornos musculoesqueléticos comprenden más de 150 trastornos que afectan el sistema locomotor. Abarcan desde trastornos repentinos y de corta duración, como fracturas, esguinces y distensiones, a enfermedades crónicas que causan limitaciones de las capacidades funcionales e incapacidad permanentes. (4)

2.2. Epidemiología.

Los trastornos musculoesqueléticos representan un grave problema de salud en la población trabajadora, constituyendo la primera causa de morbilidad e incapacidad y siguen siendo la patología laboral más frecuentemente reportada en países de alto ingreso, particularmente el Dolor musculoesquelético (DME) de espalda, cuello y miembros superiores. En la última década, la globalización ha obligado a los países a adaptarse a nuevas formas de trabajo, lo que trajo aparejado un incremento en las exigencias laborales con consecuencias para la salud, entre ellos los DME. En todos los países, la proporción de hombres (52% en Nicaragua a 63% en Guatemala) fue mayor que la de las mujeres. Los trabajadores de más de 50 años fueron minoría (17% en Nicaragua a 23% en Honduras). La proporción de trabajadores manuales fue de aproximadamente 50% en todos los países, excepto en Guatemala (61%). Los

porcentajes más bajos de trabajadores sin cobertura de la seguridad social se vieron en Costa Rica (30%) y Panamá (45%); en el resto de los países fue superior al 70%, destacando Honduras (89%) y Guatemala (86%). La mayoría de los participantes trabajaba en el sector servicios (entre 45% en Guatemala y 70% en Panamá) y uno de cada seis trabajadores trabajaba en el sector industrial; las mayores variaciones se observaron en el sector agrícola, desde 14% en Panamá a 35% en Guatemala.

La prevalencia cruda de DME, ajustadas por edad. Costa Rica y Panamá fueron, en general, los países con las prevalencias más bajas de DME en todas las localizaciones anatómicas y con la menor variabilidad entre ellas. En cuatro países, la prevalencia de DME fue superior al 50%. Por localización anatómica, El Salvador tenía las prevalencias mayores en las tres localizaciones consideradas (cervical-dorsal, lumbar y articulaciones de los miembros superiores). El DME lumbar fue el de menor prevalencia excepto en Costa Rica (23,4%) donde se observó el menor porcentaje de DME en los miembros superiores (19,6%). (5)

2.3. Etiología.

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) se producen cuando se somete al cuerpo a situaciones de incomodidad, pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo y no siempre pueden identificarse clínicamente, Por lo general estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores ergonómicos, factores psicosociales y factores individuales. (6-7)

- **Factores ergonómicos**
 - Cargas físicas.
 - Posturas forzadas.
 - Movimientos repetitivos.
 - Manipulación manual de cargas.
 - Medio ambiente laboral.

- **Factores Psicosociales.**
 - Carga mental en el trabajo.
 - Trabajos a turno o jornadas muy largas.
 - Demandas psicológicas.
 - Clima laboral.

- **Factores individuales.**
 - Antecedentes médicos.
 - Capacidades físicas y estilo de vida.

3. Tratamiento de fisioterapia utilizados en los trastornos musculoesqueléticos.

Estará orientado a un trastorno musculoesquelético específico, con el objetivo de ayudar a la persona a recuperar el mayor nivel posible de funcionamiento e independencia, aliviando los síntomas, aumentando así el bienestar y la calidad de vida en sentido físico, emocional y social.

Con la correspondiente prescripción médica y partiendo de un examen completo, una valoración específica y estado físico del paciente se diseña un tratamiento fisioterapéutico a partir de la combinación de diferentes técnicas que garantice el mayor grado de efectividad, según el caso concreto se hace uso de:

- TERAPIA MANUAL.

- Manipulación.
- Movilización articular.
- Tracción manual.
- Masoterapia.

- ELECTROTERRAPIA.

- T.E.N.S.
- Magnetoterapia.

- TERMOTERRAPIA.

- Ultrasonido.
- Compresa Caliente.
- Parafina.

- CRIOTERRAPIA.

- Compresa fría.
- Masaje con hielo.

- MECANOTERRAPIA.

- VENDAJE NEUROMUSCULAR.
- EJERCICIOS ESPECIALES.
 - Programa de ejercicios para mejorar la amplitud de movimiento y aumentar la fortaleza muscular, la flexibilidad, la movilidad y la resistencia.
 - Entrenamiento para marcha y uso de andador, bastón o muleta de manera segura.

4. Trastornos musculoesqueléticos más frecuentes atendidas en el CRSV:

2.1. Cervicalgia.

Común mente llamado “dolor de cuello”, es el dolor percibido en la parte posterior del cuello entre la línea nuchal superior y la primera vertebra dorsal, y lateralmente por los extremos laterales del cuello, también suele extenderse hacia la cabeza, los brazos o a la zona media de la espalda.

Sus principales causas suelen ser el resultado de una sobrecarga muscular o lesión nerviosa a nivel cervical, entre ellas se puede mencionar: (8)

- Mala postura.
- Artrosis cervical.
- Lesiones del disco intervertebral.
- Tumores.
- Infecciones.
- Fracturas vertebrales.
- Síndrome de dolor miofascial (puntos gatillo miofasciales).

- Cervicalgia por Latigazo cervical (lesión producida por un movimiento rápido del cuello, de atrás hacia adelante, como el chasquido de un látigo).
- Radiculopatía o cervicalgia con irradiación braquial (nervio pinzado).
- Mielopatía (lesión o compresión de la medula espinal en cuello).
- Factores psicológicos como estrés y ansiedad.

2.2. Lumbalgias.

Término médico que se emplea para designar aquellos casos clínicos en los que el paciente refiere dolor, acompañado generalmente de tensión muscular, en la región lumbar de la espalda, que incluye las 5 últimas vértebras lumbares y el sacro.

Puede manifestarse clínicamente como dolor limitado a la región lumbar (lumbalgia simple o no irradiada) o irradiarse por una o ambas piernas, siguiendo el trayecto de un tronco nervioso o sus ramificaciones (lumbalgia irradiada), pudiendo en estos casos acompañarse de síntomas neurológicos (hormigueos, parestesias); sin embargo, cuando el dolor se propaga a lo largo del territorio correspondiente al nervio ciático, se denomina ciática o lumbociática.

Entre las causas más comunes de dolor lumbar se encuentra: (9)

- Enfermedades mecánicas degenerativas.
- Enfermedades inflamatorias.
- Neuropatías.
- Lesiones traumáticas.

2.3. Artrosis.

También conocida como osteoartrosis u osteoartritis (OA), es una enfermedad articular degenerativa que afecta tanto al cartílago hialino como al hueso y los tejidos blandos de la articulación, y suele localizarse en la columna cervical y lumbar, algunas articulaciones del hombro y de los dedos de las manos, la articulación de la raíz del pulgar, la cadera, la rodilla y la articulación del comienzo del dedo gordo del pie. (10)

Su síntoma principal es el dolor de inicio insidioso profundo y mal localizado, que suele aparecer cuando se exige un esfuerzo a la articulación enferma y empeora a medida avanza el día. Se produce en mayor frecuencia por un daño tisular; sin embargo, no está claro si la artrosis es una única enfermedad o un aspecto de patologías con manifestaciones clínicas y radiológicas similares. (11)

2.4. Tendinitis.

Es la lesión de un tendón (unión del musculo con el hueso), que se caracteriza por la inflamación, irritación o hinchazón de este. Puede ocurrir en cualquier tendón; sin embargo, es más frecuente alrededor de los hombros, los codos, las muñecas, las rodillas y los talones.

Su síntoma principal es el dolor en todo el tendón o en la proximidad de la articulación en la que se inserta, la cual se hace más aguda al realizar determinados movimientos o esfuerzos, en ocasiones la piel puede enrojecerse e irradiar calor.

Las causas de la tendinitis pueden ser diversas entre ellas encuentran: (12)

- Lesión por práctica deportiva.
- Lesión por sobre carga.

- Enfermedades como vetes y artritis reumatoide.
- Degeneración y perdida de elasticidad del tendón.

CAPITULO III

METODOLOGÍA.

La pasantía de práctica profesional se ejecutó en el periodo de julio a diciembre del 2023 en el Centro Regional de Salud Valencia de la Universidad de El Salvador, con una duración de 6 horas laborales de lunes a viernes, en un horario de 7:30am a 1:30pm. Durante este periodo de 6 meses se realizaron intervenciones de fisioterapia en pacientes con trastornos musculoesqueléticos y se brindó educación para la salud tanto a pacientes como familiares que los acompañaron al centro asistencial.

La atención e intervención de fisioterapia que se brindó durante este periodo fue de manera personalizada de acuerdo con el trastorno musculoesquelético específico de cada paciente, y para ello se utilizaron fichas de evaluación que se anexaron al expediente clínico del paciente, también se trabajó mediante driver en Microsoft Excel el censo de la población atendida, con el fin de llevar un mejor control de sus terapias. Para los pacientes que son atendidos en jornadas de salud integral, se llevó un censo mediante lista elaboradas por el fisioterapeuta a cargo de la jornada.

Se implementaron diferentes tipos de tratamiento fisioterapéutico como:

- Terapia manual.
- Electroterapia.
- Termoterapia
- Crioterapia.
- Mecanoterapia.

- Vendaje neuromuscular y ejercicios especiales.

Así mismo se implementó programas de educación para la salud, creando rutinas y plan para el hogar de acuerdo con las necesidades de cada paciente, con el propósito de fomentar hábitos de vida saludable, haciendo uso de material didáctico, charlas educativas y asesorías individualizadas tanto a pacientes como familiares que lo acompañaron.

CAPITULO IV

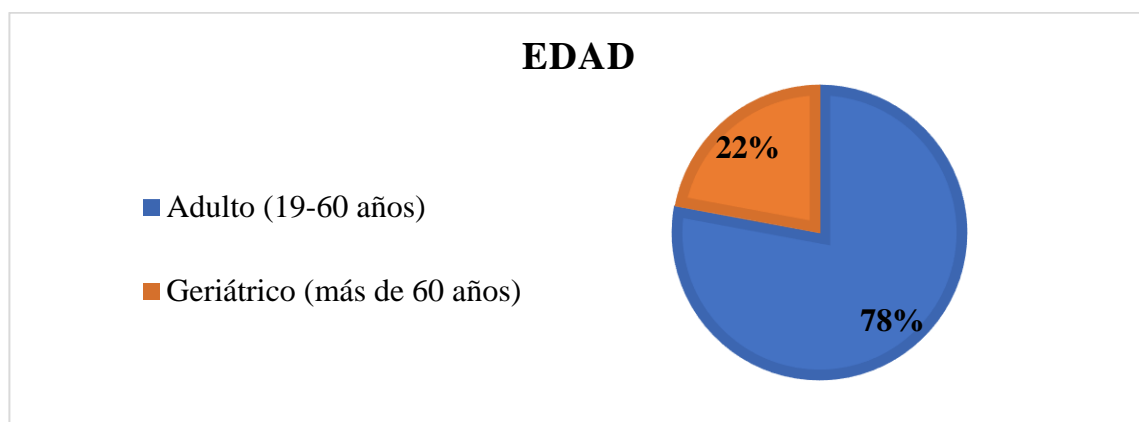
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.

EDAD.

Tabla 1. Rango de edades de los pacientes atendidos en el área de Fisioterapia de el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Adulto (19-60 años)	60	78%
Geriátrico (más de 60 años)	17	22%
Total	77	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



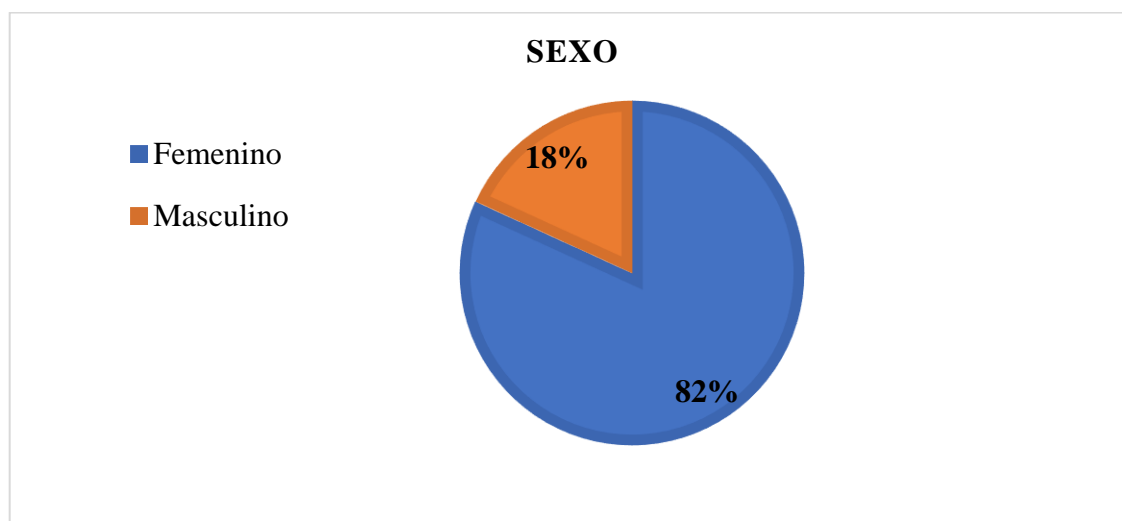
Análisis: En los 6 meses de pasantía realizada en el Centro Regional de Salud Valencia se atendieron en el área de fisioterapia un total de 77 pacientes divididos en dos grupos de edades. El grupo con mayor número de pacientes atendidos fue el grupo Adulto de 19 a 60 años con un total de 60 pacientes dando como resultado el 78% de la población total. El grupo con menor frecuencia fue el grupo Geriátrico de más de 60 años con un total de 17 pacientes atendidos dando como resultado el 22% de la población total.

SEXO.

Tabla 2. Distribución por sexo de los pacientes atendidos en el área de Fisioterapia de el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	63	82%
Masculino	14	18%
Total	77	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



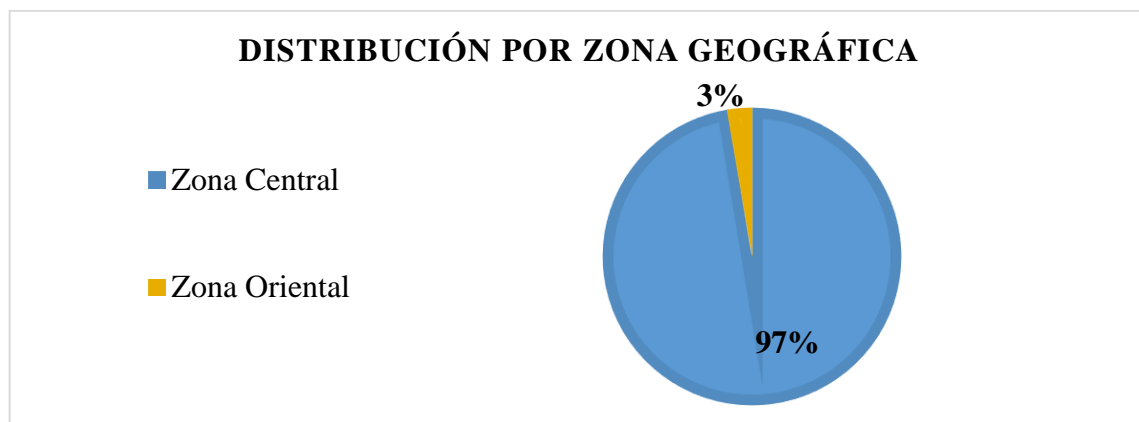
Análisis: En los 6 meses de pasantía realizada en el Centro Regional de Salud Valencia se atendieron en el área de Fisioterapia un total de 77 pacientes distribuidos por sexo en dos grupos. El grupo con mayor número de pacientes atendidos fue el grupo perteneciente al Sexo Femenino con un total de 63 pacientes dando como resultado el 82% de la población total. El grupo con menor frecuencia fue el grupo del Sexo Masculino con un total de 14 pacientes dando como resultado el 18% de la población total.

DISTRIBUCIÓN POR ZONA GEOGRÁFICA.

Tabla 3: Distribución de la zona geográfica de los pacientes atendidos en el área de Fisioterapia de el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023.

DISTRIBUCIÓN POR ZONA GEOGRÁFICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Zona Central	75	97%
Zona Oriental	2	3%
Total	77	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



Análisis: En los 6 meses de pasantía realizada en el Centro Regional de Salud Valencia se atendieron en el área de Fisioterapia un total de 77 pacientes distribuidos en dos zonas geográficas. La zona con mayor número de pacientes atendidos fue la Zona Central con un total de 75 pacientes dando como resultado el 97% de la población total. La zona con menor número de pacientes atendidos fue la Zona de Oriente con un total de 2 pacientes que corresponden al 3% de la población total.

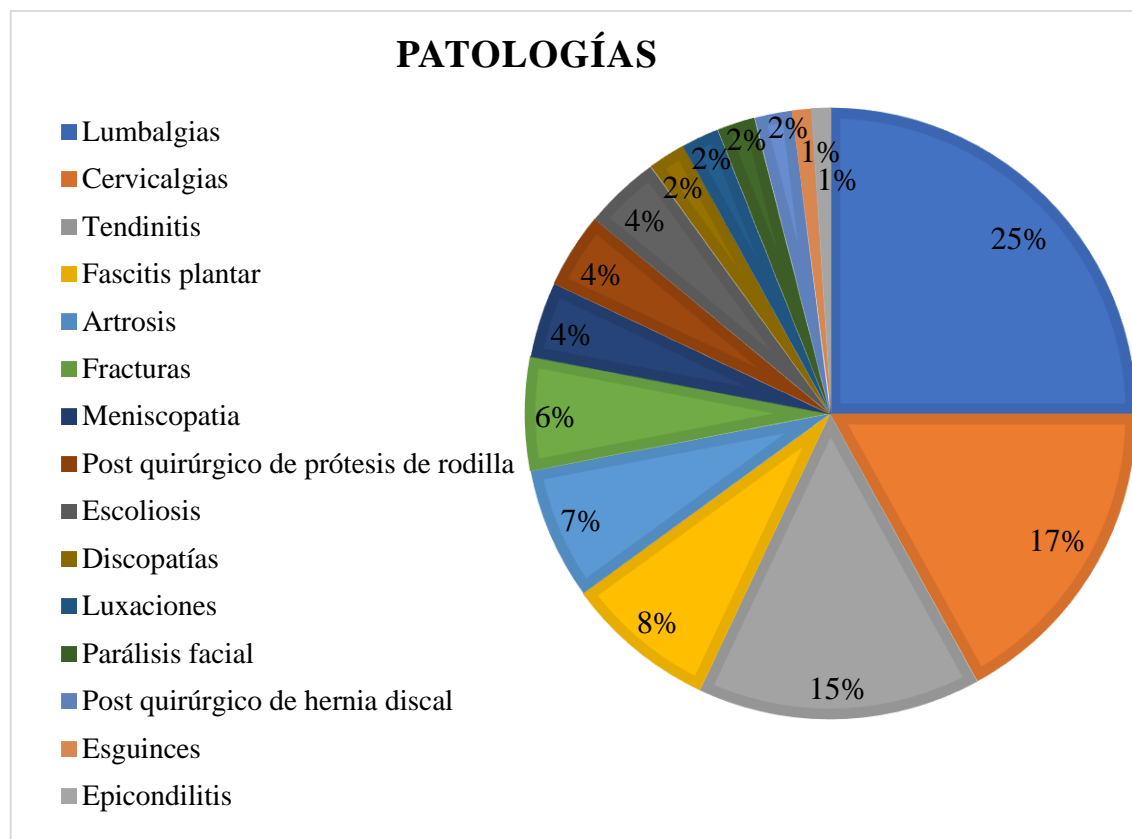
PATOLOGÍAS.

Tabla 4. Distribución de totalidad de patologías de los pacientes atendidos en el área de Fisioterapia de el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023.

PATOLOGÍAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lumbalgias	19	25%
Cervicalgias	13	17%
Tendinitis	11	15%
Fascitis plantar	6	8%
Artrosis	5	7%
Fracturas	4	6%
Meniscopatía	3	4%
Post quirúrgico de prótesis de rodilla	3	4%
Escoliosis	3	4%
Discopatías	2	2%
Luxaciones	2	2%
Parálisis facial	2	2%
Post quirúrgico de hernia discal	2	2%
Esguinces	1	1%

Epicondilitis	1	1%
Total	77	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



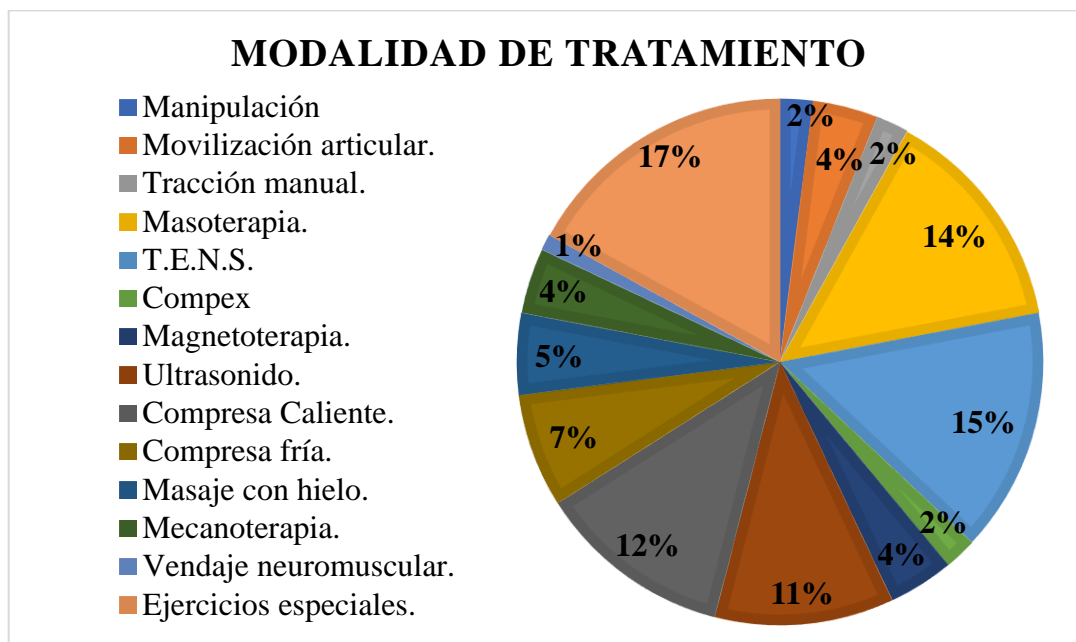
Análisis: En los 6 meses de pasantía realizada en el Centro Regional de Salud Valencia se atendieron en el área de Fisioterapia un total de 77 pacientes de los cuales fueron distribuidos de acuerdo su patología. La patología que mayormente se atendió fue las Lumbalgias las cuales estaban presentes en 19 pacientes dando como resultado el 25% del total de la población atendida. La patología con menor frecuencia fue la Epicondilitis consultada por 1 paciente que corresponde al 1% de la población total.

MODALIDAD DE TRATAMIENTO.

Tabla 5. Distribución por modalidad de tratamiento de los pacientes atendidos en el área de Fisioterapia de el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023.

MODALIDAD DE TRATAMIENTO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
Terapia manual	Manipulación.	27	2%
	Movilización articular.	50	4%
	Tracción manual.	28	2%
	Masoterapia.	173	14%
Electroterapia	T.E.N.S.	188	15%
	Compex	22	2%
	Magnetoterapia.	52	4%
Termoterapia	Ultrasonido.	134	11%
	Compresa Caliente.	140	12%
Crioterapia	Compresa fría.	88	7%
	Masaje con hielo.	65	5%
Mecanoterapia		52	4%
Vendaje neuromuscular		4	1%
Ejercicios especiales		200	17%
Total		1223	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



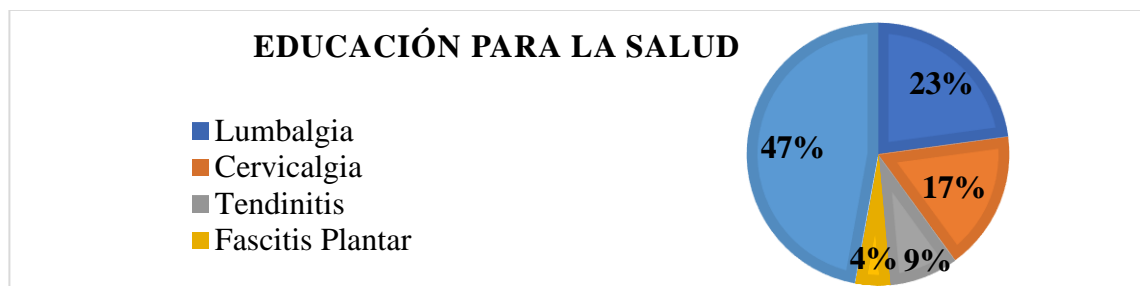
Análisis: Durante los 6 meses de pasantía realizados en el Centro Regional de Salud Valencia se realizaron intervención de fisioterapia en pacientes con trastornos musculoesqueléticos aplicando 1223 modalidades de tratamiento. Las modalidades de tratamiento más utilizadas fueron los Ejercicios Especiales con 200 aplicaciones que corresponde al 17% del total de las aplicaciones, la Electroterapia Mediante Equipo TENS con 188 aplicaciones que corresponde al 15% del total de aplicaciones y la Termoterapia Mediante Compresas Calientes con 140 aplicaciones que corresponde al 12% del total de aplicaciones realizadas. Las modalidades de tratamiento con menor numero de aplicaciones fueron el Vendaje Muscular con 4 aplicaciones que corresponde al 1% del total de aplicaciones, la Electroterapia Mediante Equipo Compex con 22 aplicaciones que corresponden al 2% del total de aplicaciones y la Terapia Manual Mediante La Técnica de Manipulación con 27 aplicaciones que corresponden al 2% del total de aplicaciones realizadas.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD.

Tabla 6. Distribución de programas de educación para la salud en fisioterapia a pacientes atendidos en el área de Fisioterapia de el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023.

EDUCACIÓN PARA LA SALUD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lumbalgia	16	23%
Cervicalgia	12	17%
Tendinitis	6	9%
Fascitis Plantar	3	4%
Higiene Postural	33	47%
Total	70	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



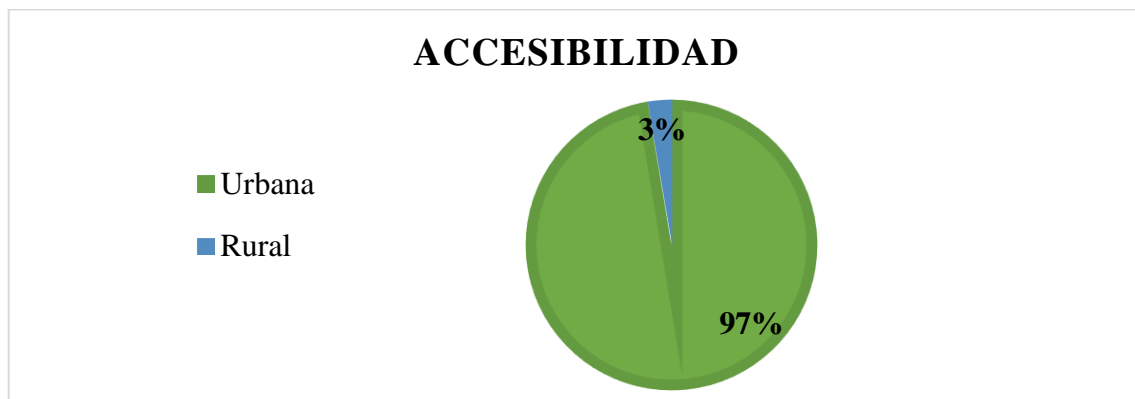
Análisis En los 6 meses de pasantía realizados en el Centro Regional de Salud Valencia se implementaron programas de educación para la salud con el fin de fomentar hábitos de vida saludable. El programa más abordado fue el de Higiene Postural con 33 entregas educativas resultando el 47% del total de programas de educación para la salud en fisioterapia. El de menor frecuencia fue el de Fascitis Plantar con 3 entregas educativas que corresponden al 4% del total de programas de educación para la salud brindados.

ACCESIBILIDAD.

Tabla 7. Distribución por accesibilidad de los pacientes atendidos en el área de Fisioterapia en el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023.

ACCESIBILIDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Urbana	75	97%
Rural	2	3%
Total	77	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



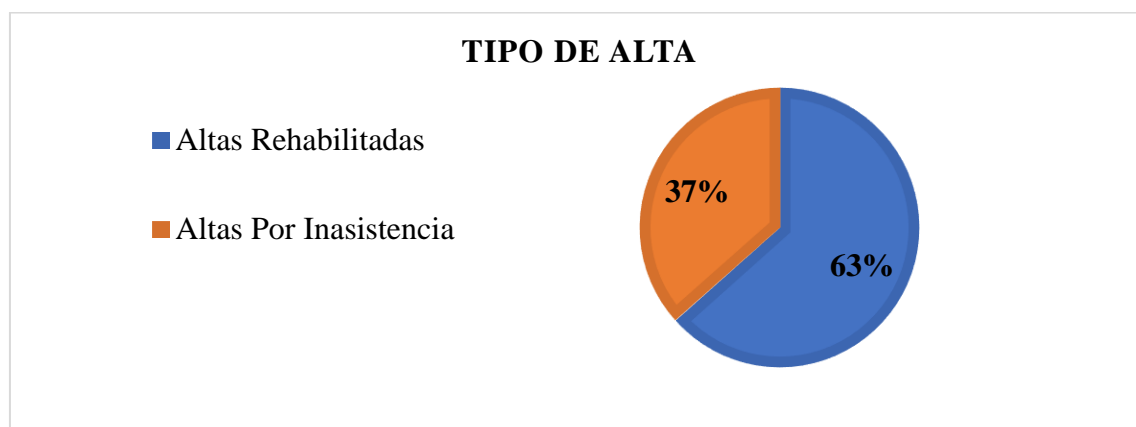
Análisis: En los 6 meses de pasantía realizada en el Centro Regional de Salud Valencia se atendieron en el área de Fisioterapia un total de 77 pacientes de los cuales fueron distribuidos en dos grupos de acuerdo con la accesibilidad al momento de trasladarse a la clínica y recibir su terapia. El grupo con mayor accesibilidad es el grupo Urbano con un total de 75 pacientes dando como resultado el 97% de la población total. El grupo con menor accesibilidad es el grupo Rural con un total de 2 pacientes pertenecientes al 3% de la población total.

TIPO DE ALTA.

Tabla 8. Distribución por tipo de alta en pacientes atendidos en el área de Fisioterapia de el Centro Regional de Salud Valencia en el periodo de julio a diciembre del 2023.

TIPO DE ALTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Altas Rehabilitadas	26	63%
Altas Por Inasistencia	15	37%
Total	41	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



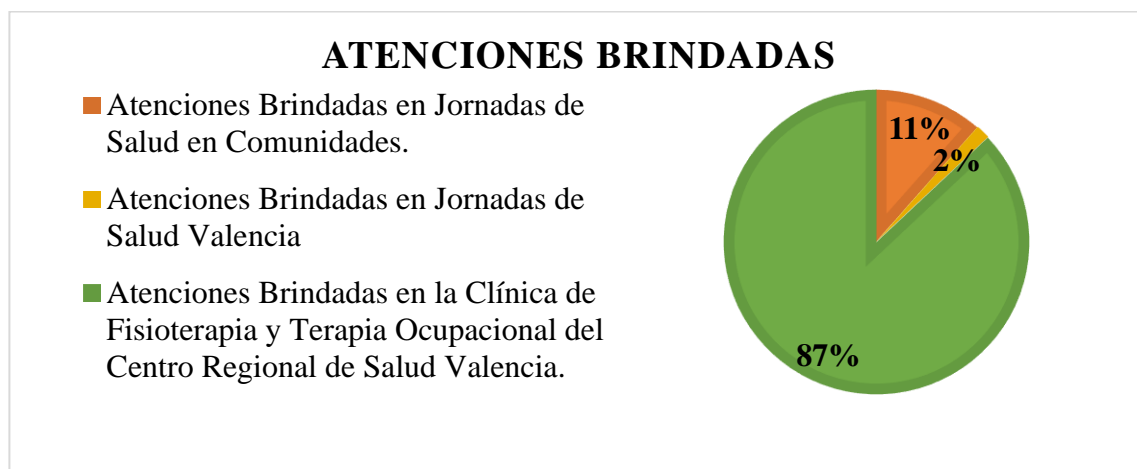
Análisis: En los 6 meses de pasantía realizada en el centro regional de salud valencia se dieron de alta a 41 pacientes de los cuales fueron distribuidos en dos grupos de acuerdo al tipo de alta. El grupo con mayor número de altas pertenece al grupo de Altas Rehabilitadas con un total de 26 pacientes dando como resultado el 63% de las altas totales. El grupo menos frecuente fue el grupo de Altas Por Inasistencia con un total de 15 pacientes pertenecientes al 37% de la población total.

ATENCIONES BRINDADAS.

TABLA 9. Distribución de atenciones brindadas durante la realización de la pasantía de práctica profesional en el periodo de julio a diciembre del 2023.

ATENCIONES BRINDADAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Atenciones Brindadas en Jornadas de Salud en Comunidades.	30	11%
Atenciones Brindadas en Jornadas de Salud Valencia	4	2%
Atenciones Brindadas en Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del Centro Regional de Salud Valencia.	228	87%
Total	262	100%

Fuente: Censo de Registro Digital de la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del CRSV



Análisis: En los 6 meses de pasantía realizada en el centro regional de salud valencia se brindaron 262 atenciones de fisioterapia, distribuyéndose en tres grupos.

El grupo con mayor número de atenciones brindadas pertenece al grupo de Atenciones Brindadas en la Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional del Centro Regional de Salud Valencia con 228 atenciones brindadas dando como resultado el 87% de las atenciones totales, seguido del grupo de Jornadas de Salud en Comunidades con un total de 30 atenciones de fisioterapia brindadas dando como resultado el 11% de las consultas totales. En menor frecuencia el grupo de Atenciones Brindadas en Jornada de Salud Valencia con un total de 4 atenciones brindadas dando como resultado el 12% de las atenciones totales.

CAPITULO V

CONCLUSIONES.

De los resultados obtenidos durante la realización de la pasantía de práctica profesional, realizada en el Centro Regional de Salud Valencia, en el área de Fisioterapia y Terapia Ocupacional durante el periodo de julio a diciembre del 2023 se concluye lo siguiente:

- Se realizó intervención de fisioterapia a 77 pacientes con trastornos musculoesqueléticos, brindando 228 atenciones y 26 altas rehabilitadas.
- La población que más asistió al centro asistencial era del sexo femenino, rondaba entre los 19-60 años y pertenecía mayoritariamente al área urbana de la zona central de El Salvador.
- Entre los trastornos musculoesqueléticos más consultados y atendidos, destacaron en primer puesto las lumbalgias, seguidas por cervicalgias, tendinitis, fascitis plantar y artrosis (osteoartrosis-gonartrosis).
- Se realizaron 34 servicios de consulta de fisioterapia a través de Jornadas de Salud en diferentes comunidades de escasos recursos y dentro de la Universidad de El Salvador a trabajadores de las diferentes facultades.

CAPITULO VI

RECOMENDACIONES.

Dirigida a los pacientes que asisten al Centro Regional de Salud Valencia:

- Respetar el horario de atención designado para su sesión.
- Informar vía telefónica en caso de no poder asistir a su terapia programada.
- Ser responsable con los insumos solicitados para la realización de su terapia.
- Cumplir con el plan de tratamiento designado por el fisioterapeuta para el hogar.

Dirigida a los Fisioterapeutas y Terapeutas Ocupacionales del Centro Regional de Salud Valencia:

- Brindar la orientación adecuada a sus pacientes con respecto a la modalidad de la atención y tratamiento, solventando cualquier duda que pueda surgir en el paciente.
- Realizar intervenciones de fisioterapia y terapia ocupacional de manera integral y personalizada respetando las creencias e ideologías de cada paciente.
- Respetar el tiempo de terapia de cada paciente.
- Mantener el orden y aseo del área de trabajo.
- Ser colaborativo y servicial.
- Cuidar del equipo e insumos asignados para la clínica.
- Cumplir con las tareas asignadas por el coordinador del área.
- Cumplir con el horario laboral establecido.

Dirigida a nivel del Centro Regional de Salud Valencia:

- Ampliar la clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional, otorgando un espacio específico para cada área de rehabilitación.
- Realizar contrataciones de Fisioterapeutas y Terapeutas Ocupacionales que trabajen directamente para la clínica y cumplan con el rol del profesional de salud.
- Priorizar la compra de insumos para brindar un mejor tratamiento a los usuarios.
- Adquirir nuevo equipo de fisioterapia y Terapia Ocupacional, ya que el que está en uso no da abasto con la cantidad de pacientes que se atienden diariamente.
- Brindar el mantenimiento adecuado a los equipos de Fisioterapia y Terapia Ocupacional periódicamente.
- Brindar a los usuarios al momento de agendar cita información sobre normas de higiene y materiales de uso personal que se requieren para recibir fisioterapia.

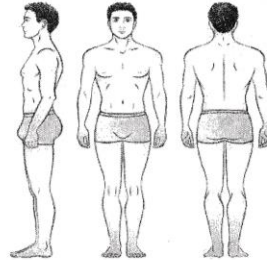
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Dra. Georgina Martínez. Recopilación histórica del Centro regional de salud Valencia de la facultad de medicina de la Universidad de El Salvador.
2. Redacción Diario La Página. UES ofrece programas de salud en diferentes especialidades a población de bajos recursos [Internet]. La Página. 2020 [citado el 18 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://lapagina.com.sv/general/ues-ofrece-programas-de-salud-en-diferentes-especialidades-a-poblacion-de-bajos-recursos/>.
3. Trastornos musculares esqueléticos [Internet]. Saludlaboralydiscapacidad.org. [citado el 20 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://saludlaboralydiscapacidad.org/wp-content/uploads/2019/04/riesgos-bloque-1-trastornosmusculosqueleticos-saludlaboralydiscapacidad.pdf>.
4. Trastornos musculoesqueléticos [Internet]. Who.int. 2021 [citado el 20 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>.
5. Rojas M, Gimeno D, Vargas-Prada S, Benavides FG, Vargas-Prada GD, Dolor Musculoesquelético En BF. Dolor musculoesquelético en trabajadores de América Central: resultados de la I Encuesta Centroamericana de Condiciones de Trabajo y Salud. Revista Panamericana de Salud Pública (Pan American Journal of Public Health) [Internet]. 2015 [citado el 20 de mayo de 2023];120–8. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/2015.v38n2/120-128>.

6. Riesgos [Internet]. Salud Laboral y Discapacidad. 2019 [citado el 20 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://saludlaboralydiscapacidad.org/riesgos/>.
7. Causas de los trastornos musculoesqueléticos [Internet]. Prevenir. 2020 [citado el 20 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://prevencionar.com/2020/06/30/causas-de-los-trastornos-musculoesqueleticos/>.
8. Sánchez T. Cervicalgia y Fisioterapia [Internet]. Rehabilitación Premium Madrid. 2020 [citado el 12 de junio de 2023]. Disponible en: <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/cervicalgia-fisioterapia-y-rehabilitacion/>.
9. Díez García MA, Beika Mentxaca I, Herrero Erquínigo JL. Lumbalgia y ciática. Farm Prof (Internet) [Internet]. 2003 [citado el 12 de junio de 2023];17(9):66–74. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-lumbalgia-ciatica-13053074>.
10. Oafi F. ¿Qué es la artrosis? [Internet]. OAFI Fundación Internacional de Artrosis. 2023 [citado el 16 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.oafifoundation.com/que-es-la-artrosis/>.
11. Perlman AI, Sukul V, Spierer MM. artrosis. En: Medicina integrativa [Internet]. Elsevier; 2009 [citado el 16 de junio de 2023]. pag. 657–65. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/artrosis>.

12. SANITAS. Causas y tratamiento de la tendinitis [Internet]. Sanitas. [citado el 20 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.sanitas.es/biblioteca-de-salud/Lesiones/lesion-tendinosa/causas-tratamiento-tendinitis>.

Examen Postural:



Evaluación Muscular:

Evaluación Articular:

Pruebas específicas:

Pruebas a realizar	Positivo / Negativo	Observaciones



Examen de marcha:

Tipo de marcha :	Normal	Patológica	Tipo:
Postura durante la marcha:			
Tipo de apoyo:	Completo	Parcial	
Uso de aditamentos:	Si	No	

Objetivos y Plan de tratamiento:

Fisioterapeuta: _____

Anexo 2: Hoja de Control de Tratamiento de Fisioterapia.

	<p>Universidad de El Salvador Facultad de Medicina Centro Regional de Salud Valencia Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional Control de tratamiento de Fisioterapia</p>		
Nombre: _____		Edad: _____	
Diagnóstico: _____			
Nº. sesión	Aplicación	Fecha de aplicación	Nº. Recibo

Anexo 3: Registro de Atenciones y EPS Brindadas.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
CENTRO REGIONAL DE SALUD VALENCIA

FORM.01.21

FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

REGISTRO DE ATENCIÓN

FECHA: Julio 2023 D.P.

NO	NUMERO DE EXPEDIENTE CLINICO	NOMBRE DEL PACIENTE	DUI	EDAD AÑOS	GENERO	ASISTENCIA	TIPO DE ATENCIÓN	RESIDENCIA			DIAGNOSTICO			FISIOTERAPEUTA	REFERENCIA
								AREA	DEPTO.	MUNICIPIO	A	B	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	006-23	Amor Placido Montenegro	05567913-5	25	M	1	TF	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra		Amor Placido	
2	049-23	Bona del Carmen Pineda de Vill	01858943-6	49	F	1	TF	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra		Amor Placido	
3	267-23	Marta Elizabeth Riquelme Cruzada	05360351-4	27	F	1	TF	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra		Amor Placido	
4	168-23	Reina del Socorro Chaves	00658334-9	58	F	1	TF	1	6	Chalatenango	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
5	277-23	Estelinda Mercedes de Torres	02189960-1	68	F	1	TF	2	8	San Pedro Sula	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
6	109-23	Quinn del Carmen Barlow	01280894-3	67	F	1	TF	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
7	0095-21	Alfonso Pamela Mejía Medrano	05511807-8	24	F	1	TF	1	5	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
8	291-23	Marta Cecilia Barrios Montenegro	04680181-4	29	F	1	TF	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra		Amor Placido	

6. GENERO
1. Femenino
2. Masculino
3. LGTBQ+

7. ASISTENCIA
1. Inscripción
2. Subsecuente

8. TIPO ATENCIÓN FT Y TO

9. AREA
1. Urbano
2. Rural

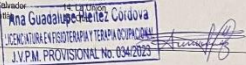
10. DEPARTAMENTO
1. Ahuachapán
2. San Ana
3. Sonsonate
4. Chalatenango
5. La Libertad
6. San Salvador
7. Cuscatlán

8. La Paz
9. Cabañas
10. San Vicente
11. Usulután
12. San Miguel
13. Morazán

12, 13, 14
DIAGNÓSTICO
Anotar patología

15. FISIOTERAPEUTA
Añadir un nombre y apellido.

NOMBRE RESPONSABLE: Amor Guadalupe Pliego Córdova

SELLO Y FIRMA: 

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
CENTRO REGIONAL DE SALUD VALENCIA

FORM.01.21

FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

REGISTRO DE ATENCIÓN

FECHA: Agosto 2023 D.P.

NO	NUMERO DE EXPEDIENTE CLINICO	NOMBRE DEL PACIENTE	DUI	EDAD AÑOS	GENERO	ASISTENCIA	TIPO DE ATENCIÓN	RESIDENCIA			DIAGNOSTICO			FISIOTERAPEUTA	REFERENCIA
								AREA	DEPTO.	MUNICIPIO	A	B	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	109-23	Quinn del Carmen Barlow	01280894-3	67	F	2	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
2	277-23	Estelinda Mercedes de Torres	02189960-1	68	F	2	FT-EPS	2	8	San Pedro Sula	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
3	049-23	Bona del Carmen Pineda de Vill	01858943-6	49	F	2	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
4	0095-21	Alfonso Pamela Mejía Medrano	05511807-8	24	F	2	FT-EPS	1	5	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
5	168-23	Reina del Socorro Chaves	00658334-9	58	F	2	FT-EPS	1	6	Chalatenango	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
6	267-23	Marta Elizabeth Riquelme Cruzada	05360351-4	27	F	2	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
7	291-23	Marta Cecilia Barrios Montenegro	04680181-4	29	F	2	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
8	301-23	Alfonso Pamela Mejía Medrano	05511807-8	24	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
9	0238-21	Marta Cecilia Barrios Montenegro	04680181-4	29	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
10	309-23	Naomy Dennis Castellano	09972531-9	23	F	1	FT-EPS	1	6	Chalatenango	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
11	313-23	Alfonso Pamela Mejía Medrano	05511807-8	24	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
12	150-23	Alfonso Pamela Mejía Medrano	05511807-8	24	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
13	160-23	Alfonso Pamela Mejía Medrano	05511807-8	24	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
14	143-23	Alfonso Pamela Mejía Medrano	05511807-8	24	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	
15	402-23	Alfonso Pamela Mejía Medrano	05511807-8	24	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Neurálgebra	Neurálgebra	Neurálgebra	Amor Placido	

6. GENERO
1. Femenino
2. Masculino
3. LGTBQ+

7. ASISTENCIA
1. Inscripción
2. Subsecuente

8. TIPO ATENCIÓN FT Y TO

9. AREA
1. Urbano
2. Rural


10. DEPARTAMENTO
1. Ahuachapán
2. San Ana
3. Sonsonate
4. Chalatenango
5. La Libertad
6. San Salvador
7. Cuscatlán

8. La Paz
9. Cabañas
10. San Vicente
11. Usulután
12. San Miguel
13. Morazán
14. La Unión

12, 13, 14
DIAGNÓSTICO
Anotar patología

15. FISIOTERAPEUTA
Añadir un nombre y apellido.

NOMBRE RESPONSABLE: Amor Guadalupe Pliego Córdova

SELLO Y FIRMA: 



FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

REGISTRO DE ATENCIÓN

FECHA: Octubre 2023 D.P.

NO	NUMERO DE EXPEDIENTE CLINICO	NOMBRE DEL PACIENTE	DUI	EDAD		GENERO	ASISTENCIA	TIPO DE ATENCION	RESIDENCIA			DIAGNOSTICO			FISIOTERAPEUTA	REFERENCIA	
				AÑOS	MESES				AREA	DEPTO	MUNICIPIO	A	B	C			
18	536-23	Raquel Abigail Chica	05936640-3	24	1	F	1	FT-EPS	1	12	San Miguel	Paralelismo				Ana Plitez	
19	540-23	Antonio Alvarado Rojas	05205474-6	21	2	M	1	FT-EPS	1	6	Durazno	Paralelismo				Ana Plitez	

6. GENERO
1. Femenino
2. Masculino
3. LGBTIQ+
7. ASISTENCIA
1. Inscripción
2. Subsecuente
8. TIPO ATENCION FT Y TO
9. AREA
1. Urbano
2. Rural
10. DEPARTAMENTO
1. Ahuachapán
2. San Ana
3. Sonsonate
4. Chalatenango
5. La Libertad
6. San Salvador
7. Cuscatlán
8. La Paz
9. Cabañas
10. San Vicente
11. Usulután
12. San Miguel
13. Morazan
14. La Unión
15. Otro
- 12, 13, 14
DIAGNOSTICO
Añotar patología
15. FISIOTERAPEUTA
Añadir un nombre y apellido.

NOMBRE RESPONSABLE: Ana Guadalupe Plitez Córdoba

SELLO Y FIRMA:

Ana Guadalupe Plitez Córdoba
LICENCIADA EN FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL
J.V.P.M. PROVISIONAL No. 034/2023



FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

REGISTRO DE ATENCIÓN

FECHA: Noviembre 2023 D.P.

NO	NUMERO DE EXPEDIENTE CLINICO	NOMBRE DEL PACIENTE	DUI	EDAD		GENERO	ASISTENCIA	TIPO DE ATENCION	RESIDENCIA			DIAGNOSTICO			FISIOTERAPEUTA	REFERENCIA	
				AÑOS	MESES				AREA	DEPTO	MUNICIPIO	A	B	C			
1	437-23	Edith Araceli Meléndez	00382615-4	48	1	F	2	FT	1	10	Proxidalupe	Tendinitis del supraespalmo				Ana Plitez	
2	514-23	Harop Davidson Peralta	02221186-3	73	2	M	2	FT	1	6	San Salvador	Tendinitis crónica del supraespalmo				Ana Plitez	
3	531-23	Alfonso Rosendo de Leon	00837020-1	54	1	M	2	FT	1	6	Cuscatlan	Episodio de síncope				Ana Plitez	
4	536-23	Raquel Abigail Chica	05936640-3	24	1	F	2	FT	1	12	San Miguel	Paralelismo				Ana Plitez	
5	540-23	Antonio Alvarado Rojas	05205474-6	21	2	M	2	FT	1	6	Durazno	Paralelismo				Ana Plitez	
6	076-23	Bruno Esteban Villan	05620017-7	25	2	M	2	FT	1	6	Chaparrón	Paralelismo				Ana Plitez	
7	464-23	Patricia Patricia Alon	00336152-0	59	1	F	2	FT	1	6	San Salvador	Paralelismo				Ana Plitez	
8	0238-21	Mabel Patricia de Piza	00256201-6	78	1	F	2	FT	1	6	San Salvador	Tendinitis de hombro				Ana Plitez	
9	563-23	Bruno Christian Vasquez	04471212-8	70	2	M	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Atrofia ED				Ana Plitez	
10	291-23	Martha Cecilia Ariza	04580181-4	29	1	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Lumbalgia				Ana Plitez	
11	600-23	Alba Nancy Nolasco	01908378-0	80	1	F	1	FT-EPS	1	6	Moyuca	Paralelismo				Ana Plitez	
12	605-23	Francisca Patricia Hernandez	00400539-5	31	1	F	1	FT-EPS	1	6	San Salvador	Fasciitis crónica				Ana Plitez	
13	613-23	Cristina Christiana Araya	0371072-5	36	1	F	1	FT-EPS	1	5	Apapaco	Disosteo porosis				Ana Plitez	

6. GENERO
1. Femenino
2. Masculino
3. LGBTIQ+
7. ASISTENCIA
1. Inscripción
2. Subsecuente
8. TIPO ATENCION FT Y TO
9. AREA
1. Urbano
2. Rural
10. DEPARTAMENTO
1. Ahuachapán
2. San Ana
3. Sonsonate
4. Chalatenango
5. La Libertad
6. San Salvador
7. Cuscatlán
8. La Paz
9. Cabañas
10. San Vicente
11. Usulután
12. San Miguel
13. Morazan
14. La Unión
15. Otro
- 12, 13, 14
DIAGNOSTICO
Añotar patología
15. FISIOTERAPEUTA
Añadir un nombre y apellido.

NOMBRE RESPONSABLE: Ana Guadalupe Plitez Córdoba

SELLO Y FIRMA:

Ana Guadalupe Plitez Córdoba
LICENCIADA EN FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL
J.V.P.M. PROVISIONAL No. 034/2023



FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL

REGISTRO DE ATENCIÓN

FECHA: Diciembre 2023 D.F.

NO	NUMERO DE EXPEDIENTE CLINICO	NOMBRE DEL PACIENTE	DUI	EDAD AÑOS	GENERO	ASISTENCIA	TIPO DE ATENCION	RESIDENCIA			DIAGNOSTICO			FISIOTERAPEUTA	REFERENCIA
								AREA	DEPTO	MUNICIPIO	A	B	C		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	618-23	Carolina Cruzada Almayer	03731032-5	36	F	2	FT	1	5	Guaymas	Discopatía L4/L5			Ana Pletitz	
2	464-23	Liliana Patricia Salazar	00233192-0	59	F	2	FT	1	6	San Salvador	Pat. quilibrio- postural ID			Ana Pletitz	
3	563-23	Patricia Cristina Vasquez	04441212-8	70	F	4	FT	1	6	Tenochucango	Alzheimer PD			Ana Pletitz	
4	0238-21	Mabel Concepcion de Pena	00256201-6	76	F	2	FT	1	6	San Salvador	Alzheimer PD	Cefalea Dorsal		Ana Pletitz	
5	291-23	Marta Cristina Rivera	04880181-4	29	F	2	FT	1	6	San Salvador	Parosmia			Ana Pletitz	
6	600-23	Maria Vera Navas	01908339-0	80	F	2	FT	1	6	Mejicanos	Stroke MHA			Ana Pletitz	
7	605-23	Miriam Gladis Hernandez	00400539-8	71	F	2	FT	1	6	San Salvador	Lupus eritematoso sistémico			Ana Pletitz	
8	313-23	Edna Paula Aguilar	02234115-1	57	F	1	FT-EPD	1	6	Mejicanos	Blasphema glomerulosa	Esclerosis múltiple		Ana Pletitz	
9	612-23	Maria Vera Tobas	04200004-6	33	F	1	FT-EPD	1	6	Niigua	Demencia			Ana Pletitz	

6. GENERO
1. Femenino
2. Masculino
3. LGTBIQ+

7. ASISTENCIA
1. Inscripción
2. Subsecuente

8. TIPO ATENCION FT Y TO

9. AREA
1. Urbano
2. Rural

10. DEPARTAMENTO
1. Ahuachapán
2. San Ana
3. Sonsonate
4. Chalatenango
5. La Libertad
6. San Salvador
7. Cuscatlán

8. La Paz
9. Cabañas
10. San Vicente
11. Usulután
12. San Miguel
13. Morazán
14. La Unión
15. Coto

12, 13, 14
DIAGNÓSTICO
Anotar patología

15. FISIOTERAPEUTA
Añadir un nombre y apellido.

NOMBRE RESPONSABLE: Ana Guadalupe Pletitz Córdoba

SELLO Y FIRMA:

Ana Guadalupe Pletitz Córdoba
LICENCIADA EN FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL
J.V.P.M. PROVISIONAL No. 034/2023

Anexo 4: Hoja de Control de Usuarios Atendidos en Jornadas de Salud.

- Jornada de Salud en Cantón Piedra Pacha, Guayabal, San Martín Cuscatlán

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
UNIDAD DE PROYECCION SOCIAL

FECHA: 9/09/2023 LUGAR: Caserio Loma Chata
CARRERA: Fisioterapia y Terapia Ocupacional AREA ASIGNADA: _____


N°	Nombre	Edad	Sexo		Especialidad y observaciones
			M	F	
1	Roberto Carlos Poyos Lopez	45	X		Fisioterapia y Terapia Ocupacional
2	Ricardo Emmanuel Cuellar	12	X		Fisioterapia y Terapia Ocupacional
3	Maria Olivia Hernandez Verde de Rivas	80		X	Fisioterapia y T.O
4	Yanira Cerna de Buenas	49		X	Fisioterapia y T.O
5	Flore de Maria Pineda	32		X	Fisioterapia y T.O
6	Ana Carolina Laines	45		X	Fisioterapia y T.O
7	José Alejandro Panizaga	73	Y		Fisioterapia y T.O
8	Yennifer Alejandra Zosa	7		X	Fisioterapia y T.O
9	Maria Luz Janet de Marcos	63		Y	Fisioterapia y T.O
10	Maria Regina Landaverde	47		Y	Fisioterapia y T.O
11	Otilando Ortiz	89	X		Fisioterapia y T.O
12	Maria Yessica Ventura	41		Y	Fisioterapia y T.O
13	Jaime Alberto Mariscal	51	X		Fisioterapia y T.O
14	Maria Filomina Tomasino	35		X	Fisioterapia y T.O
15	Oscar Saul Mazariego	86	X		Fisioterapia y T.O
16	Pablo Landaverde	83	X		Fisioterapia y T.O
17	Ama Gladys Cerna	50		X	Fisioterapia y T.O
18	Megan Ariana Miranda Rivas	6		X	Fisioterapia y T.O
19	Idalvo Mansol Lopez Alvarado	30		X	Fisioterapia y T.O
20	Maria Rosa Rutilo	61		Y	Fisioterapia y T.O

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
UNIDAD DE PROYECCION SOCIAL

FECHA: 09/09/23 LUGAR: Caserio Loma Chata
CARRERA: Fisioterapia y Terapia Ocupacional AREA ASIGNADA: _____


N°	Nombre	Edad	Sexo		Especialidad y observaciones
			M	F	
1	José Freddy Rivas	44	X		Fisioterapia y T.O
2	Ana Maria Flores	57		Y	Fisioterapia y T.O
3	Maria Antonia Alvarado	64		X	Fisioterapia y T.O
4	Maria Antonia Alvarado	73		X	Fisioterapia y T.O
5	Maria Moreno Alvarado	40		Y	Fisioterapia y T.O
6	Suzana Gisela Torres	23		X	Fisioterapia y T.O
7	Abel Amancio Moris	29	Y		Fisioterapia y T.O
8	Roberto Carlos Miranda	15	X		Fisioterapia y T.O
9	Eva Carolina Miranda d. Figueroa	27		Y	Fisioterapia y T.O
10	Maria Dolores Rivas	73		Y	Fisioterapia y T.O
11	Karel Ramirez	35		Y	Fisio y T.O
12	Rosma Elizabeth Morales	31		X	Fisio y T.O
13	Yerald Vargas	35		X	Fisio y T.O
14	Salvador de Jesus Alvaros	82		Y	Fisio y T.O
15	Margaret del Carmen Manjueles	50		X	Fisioterapia y T.O
16	Maria Lucia Soza Guzman	17		X	Fisioterapia y T.O
17					
18					
19					
20					

- Jornada de Salud en Centro de Convivencia Comunitaria Ing. Luis Roberto Flores, Colonia Dolores, Mejicanos


 UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE MEDICINA
 UNIDAD DE PROYECCION SOCIAL

FECHA 30 Septiembre 2023 LUGAR Centro de Convivencia Comunitaria Ing. Luis Roberto Flores, Colonia Dolores, Mejicanos
 CARRERA Psiquiatria y Terapia Ocupacional AREA ASIGNADA FT y TO

Hoja de control de usuarios general					
N°	Nombre	Edad	Sexo		Especialidad y Observaciones
			M	F	
1	Natalia Zelaya	24		✓	Geriatría
2	Maritza Barrios	20		✓	Lumbología
3	Carla Parroquia	45	✓		Geriatría
4	Olivia de Barrios	43		✓	Cuidado de propia atención + Dolores espalda
5	Margarita Leiva	63		✓	Tendinitis supraspinosa
6	Maria Estela Chaluz	56		✓	Distrofia cervical
7	Fabiana Abrego	48	✓		Lumbología
8	Jeremy Escobar Pochillo	34		✓	Epiurólogos
9	Maricela Aracista	16		✓	Lumbología
10	Adrián Serrano de Harbey	28		✓	Tendinitis del Manguito anodón
11	Christian Escobar	25	✓		Donalgiya
12	Ribera Jopy	33		✓	Geriatría
13	Paul Alberto Rivera	27	✓		Esquema de trabajo diario
14	Alberto Amador Martínez	43	✓		Lumbología
15	Ana Margarita Villaverde	43		✓	Donalgiya
16	Rosario Escobar	55		✓	Donalgiya + Lumbología
17	Jonathan Hernandez	19	✓		Lumbología
18	Melissa Aracena	23		✓	Geriatría + Donalgiya
19	Yibela de Mata	46		✓	Geriatría
20	Ligia Emalinda Martínez	35		✓	Geriatría


 UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE MEDICINA
 UNIDAD DE PROYECCION SOCIAL

FECHA 30 Septiembre 2023 LUGAR Centro de Convivencia Comunitaria Ing. Luis Roberto Flores, Col. Dolores, Mejicanos
 CARRERA Psiquiatria y Terapia Ocupacional AREA ASIGNADA FT y TO

Hoja de control de usuarios general					
N°	Nombre	Edad	Sexo		Especialidad y Observaciones
			M	F	
1	Anaela Florin Montoya	22		✓	Geriatría + Donalgiya
2	Orlinda Vanessa Castillo	26		✓	Geriatría
3	Laura Olam	20		✓	Geriatría
4	Emilia Camila Montero Cruz	15		✓	Lumbología
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

- Jornada de Salud en Cantón Guayapa Abajo Catarina, Municipio de Jujutla, departamento de Ahuachapán.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
UNIDAD DE PROYECCION SOCIAL

FECHA 11/Noviembre/2023 LUGAR Cantón Guayapa abajo, Catarina Municipio de Jujutla, Ahuachapán.
CARRERA Fisioterapia y terapia Ocupacional AREA ASIGNADA Fisioterapia

Hoja de control de usuarios General

Nº	Nombre	Edad	Sexo		Especialidad y observaciones
			M	F	
1	Francisco Alas Martinez	86a	X		Dolor articular ambas Rodillas
2	Paula del Tránsito López de Morales	66a		X	Cervicodalgia.
3	Carlos Osmin Portillo	66a	X		
4	Ana Luz Molina	36a		X	Lumbalgia.
5	Lili Janet Rosales	34a		X	Dolor de Cuello.
6	Núria Nohemi Berrios	42a		X	Dolor lumbar.
7	Karla Patricia Aguilar Portillo	27a		X	Lumbalgia.
8	Yamileth del Carmen Abaath.	12a		X	
9	Rosa Verónica López	43a		X	Dolor de cuello y dorso.
10	Patricia Noemy López	29a		X	Dolor de cadera y rodilla.
11	Mercedes Gonzales de Lopez	59a		X	Golpes al pie.
12	Jacquelin Nohemy Maneki Guantaniña	32a	X		Lumbalgia.
13	Camilo Antonio Contreras.	37a	X		Dolor de cuello.
14	Marta Alicia Godoy	40a		X	Dolor de cuello.
15	Roxana Nohemy Guantaniña	29a		X	Dolor de cuello.
16	José Rivera Alvarado	69a		X	Dolor de cuello.
17	Teresa Lopez	69a		X	Hombro doloroso.
18	Lilian Mariluz Orellana	39a		X	Lumbalgia.
19	Berta Alicia Vasquez	53a	X		Dolor de Espalda baja.
20	Kevin Remosa	24a	X		


UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE MEDICINA
UNIDAD DE PROYECCION SOCIAL

FECHA 11/Noviembre/2023 LUGAR Cantón Guayapa abajo, Catarina Municipio de Jujutla, Ahuachapán.
CARRERA Fisioterapia y terapia ocupacional AREA ASIGNADA Fisioterapia

Hoja de control de usuarios General

Nº	Nombre	Edad	Sexo		Especialidad y observaciones
			M	F	
1	María Elena Mejía	53a		X	Dolor de cuello.
2	Rosa Mari de Arriaga	62a		X	golpes de cuello.
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					

- Jornada de Salud en Complejo Educativo “Bernardino Villanueva”, Panchimalco.


 UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE MEDICINA
 UNIDAD DE PROYECCION SOCIAL

FECHA 18- Noviembre-2023. LUGAR: Complejo Educativo "Bernardino Villanueva" Panchimalco.
 CARRERA Fisioterapia y Terapia Ocupacional AREA ASIGNADA FT y TO

Hoja de control de usuarios General

N°	Nombre	Edad	Sexo		Especialidad y observaciones
			M	F	
1	Mercedes Martínez Pérez.	77	✓		Tendinitis de hombro IZQ.
2	Diego Alexander Palma Sosa .	17	✓		Tension en manguito rotador Der.
3	Yolanda Isabel Clara Vega	31		✓	Cervicalgia .
4	Willy Alexander Palma.	50	✓		Cervicalgia.
5	Ana Gloria Carrillo.	42		✓	Hombro doloroso derecho.
6	Lucia Benitez de Andres	75		✓	Artritis de Rodilla Derecha .
7	Carlos Vladimir Vega.	46	✓		Lumbalgia.
8	Catalina Ramos Vasquez	67		✓	Dolor tobillos .
9	Fatima Esmeralda Rojas	19		✓	Cervicalgia posible Escotosis .
10	Jagueline Glizabeth Cuellar	21		✓	Dolor de rodilla + Cervicalgia.
11	Sofia Espinosa Guzman	51		✓	Artritis mano derecha.
12	Jacobo Ramos Perez	93	✓		Dedo gabillo. (4°).
13	Martha Elizabeth Molina Bernal	21		✓	Lumbalgia + Dolor Rodilla IZQ.
14	María Sonia Mendez.	50		✓	Cervicalgia. + Dolor codo IZQ.
15	Rocio Isabel Polanco	22		✓	Dolor antebrazo Derecha.
16					
17					
18					
19					
20					

Anexo 5: Apoyos Visuales y Entregas Educativas de Fisioterapia

Lumbalgia Y Lumbociática

LUMBALGIA:

ES EL DOLOR LOCALIZADO EN LA PARTE BAJA DE LA ESPALDA, CUYO ORIGEN ES DE LA ESTRUCTURA MUSCULO-ESQUELÉTICA DE LA C.V.





LUMBOCIÁTICA:

DOLOR QUE SE PRODUCE EN LA ZONA BAJA DE LA ESPALDA QUE SE IRRADIA HACIA EL GLÚTEO, LA CADERA Y PIERNA DEBIDO A COMPRESIÓN DEL NERVIPO CIÁTICO.



SINTOMAS DE LUMBALGIA:

- DOLOR 
- ESPASMOS MUSCULARES 
- DIFICULTAD PARA LEVANTARSE

SINTOMAS DE LUMBOCIÁTICA:

- DOLOR IRRADIADO A M.I.
- PARESTESIA/ADORMECIMIENTO 
- DEBILIDAD  

DIFERENCIA:


LA LUMBALGIA SOLO SE MANTIENE EN LA ZONA DE L1-L5, MIENTRAS QUE LUMBOCIÁTICA EL DOLOR SE EXTIENDE L1 A L5 Y SE PASA A GLÚTEO, MUSLO, PIERNA Y PIE.

FISIOTERAPIA PARA LUMBALGIA

- CORRIENTE (TENS)
- COMPRESA CALIENTE
- EJERCICIOS PARA FORTALECER



FISIOTERAPIA PARA LUMBOCIÁTICA

- TENS 
- COMPRESA FRÍA
- CRIOTERAPIA EN EL RECORRIDO DEL NERVIPO CIÁTICO.
- HIGIENE POSTURAL
- EJERCICIOS



(¿Qué es Cervicalgia?)

Comúnmente llamado "Dolor de Cuello", suelen ser el resultado de una sobrecarga muscular provocada por mala postura o lesión a nivel cervical.


Síntomas

- Dolor del cuello
- Pérdida de la movilidad
- Hormigueos
- Espasmos musculares
- Dolor de cabeza
- Mareos

Recomendaciones

- Mantener una buena postura.
- Evitar estrés continuado.
- Cargar peso de forma adecuada.

Ejercicios de Estiramientos



El primer panel muestra 'Ejercicios de Trabajo' con ilustraciones de posturas correctas y incorrectas. El segundo panel, 'Pausas Activas', muestra una rutina de ejercicios para romper periodos de sedentarismo.

AL ESTAR DE PIE

- Mientras esté de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto. Aléjese un pie tras otro. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda.
- No esté de pie si puede estar andando.
- Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada que le permita apoyarse con sus brazos.
- Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando.



AL LEVANTARSE DE LA CAMA

Para levantarse de la cama, hay que girar para apoyarse en un codo y desayarse, apoyándose con los brazos, incorporarse de lado hasta sentarse.

Una manera correcta de hacerlo es la siguiente: se se apoyó en el codo izquierdo, flexione el brazo izquierdo y apoye el codo contra la cama, camando el puño izquierdo y manteniéndolo en alto. Coloque su mano derecha hasta apoyarla contra el puño izquierdo. Al levantarse, apoyese con su mano derecha en el puño izquierdo hasta quedarse sentado.



Universidad de El Salvador
Facultad de Medicina
Escuela de Tecnología Médica
Licenciatura en Fisiología y Terapia Ocupacional



Modulo V Cdo-12019
Centro Regional de Salud Valenciana

Higiene Postural

¿Qué es la Higiene Postural?

Es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales, tanto estáticas como dinámicas, encaminadas a mantener una alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones.

¿Cuál es el objetivo de la Higiene Postural?

Aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.



¿Cuáles son las Patologías más frecuentes a causa de una mala higiene postural?

Entre las afecciones más comunes están:

Cervicalgia: El término "Cervicalgia" coloquialmente conocido como "dolor de cuello" es un término que describe una "algia o dolor en la región cervical". Suele ser el resultado de una sobrecarga muscular o lesión nerviosa de los nervios que salen desde la médula espinal, en el espacio de la columna cervical, y que se dirigen hacia los brazos.

Dorsalgia: Se describe como un dolor entre la zona torácica y la región lumbar. Normalmente está causada por malas posturas. El dolor se puede sentir en un lado de la espalda, o ser bilateral.

Lumbalgia: Es el dolor localizado en la parte inferior o baja de la espalda, cuyo origen tiene que ver con la estructura músculo-esquelética de la columna vertebral. Esta patología afecta tanto a personas jóvenes como adultas y mayores y aparece tanto en trabajos sedentarios como en aquellos que implican gran esfuerzo físico.



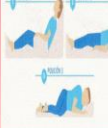
POSICIONES ADECUADAS PARA MANTENER UNA BUENA HIGIENE POSTURAL

Recomendaciones generales

- No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados. Alterar actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento.
- Mantener periodos breves de descanso entre las diferentes actividades.
- Si fuera necesario, modificar adecuadamente el entorno (mobiliario, altura de los objetos, iluminación, etc.) buscando la alineación más cómoda y segura para la espalda.
- Planificar con antelación los movimientos o pasos a realizar, evitar las posturas que puedan conllevar mayores riesgos.

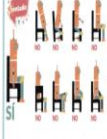
AL ESTAR ACOSTADO

- Al estar acostado es mejor situarse boca arriba. Dormir boca abajo no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas.
- Si la persona no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado.




AL ESTAR SENTADO

- Se debe apoyar completamente los pies en el suelo, mantener la rodilla al mismo nivel o por encima de los codos.
- La silla, con una suave prominencia en el respaldo, debe regular la espalda en la misma posición en la que la columna está de pie o de pie.
- Se debe de evitar colocar una parrilla sobre la silla.



Al levantar y transportar pesos

- Algunas recomendaciones para la espalda, recta y la cabeza levantada, apoyando los pies en el suelo, ligeramente adelantada, y la mano más próxima del peso que debe cargar.
- Levantar los pesos tan solo hasta la altura del pecho con los codos flexionados para asegurar que el cargo está en la zona segura de la espalda que más puede soportar. Si debe elevarlos más arriba, utilizar a un compañero o auxiliar.



DOLOR DE ESPALDA BAJA

El dolor de espalda baja o lumbalgia se refiere a un dolor localizado entre la última costilla y hasta donde comienzan los glúteos.¹ Es un problema muy común que puede presentarse en hasta 8 de cada 10 adultos en algún momento de su vida.² Este tipo de dolor puede ser consecuencia de una lesión en un músculo, ligamento o hueso, una tensión en un nervio,³ de puede presentar como la combinación de una lesión, es decir, por una lesión muscular y nerviosa.

Aunque la lumbalgia puede afectar a cualquier persona, existen ciertos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de presentar este tipo de dolor como:


- **Edad:** La lumbalgia es más común en mujeres que en hombres.⁴
- **Edad:** El número de casos de lumbalgia es mayor a partir de los 45 años.⁵
- **Tipo de trabajo:** Cargar objetos pesados (30 kg) aumenta el riesgo.⁶
- **Peso:** Las personas con sobrepeso tienen un mayor riesgo de lumbalgia.⁷
- **Tensión:** Como la ansiedad y la depresión también pueden aumentar el riesgo de lumbalgia.⁸

Este tipo de dolor puede tratarse con medicamentos (tratamiento farmacológico) o con otras terapias como rehabilitación física o fisioterapia, tratamientos físicos y psicológicos (tratamiento no farmacológico).

Como parte de la fisioterapia, algunos ejercicios dirigidos han demostrado ayudar a disminuir la intensidad del dolor.⁹ Estos son algunos de los ejercicios recomendados por los Profesionales de la Salud que puede realizar en casa con una frecuencia de 3 a 5 veces al día.¹⁰


Ejercicio 1. Acostarse boca arriba

Acuéstate boca abajo con los brazos hacia abajo a los lados del cuerpo. Cobra hacia abajo o grádate hacia un lado. Respira hondo y relájate. Repite 2 ó 3 minutos.




Ejercicio 2. Acostarse boca arriba

Mantenga la posición inicial del ejercicio anterior. Ahora cobro sus rodillas en ángulo de 90 grados en el aire con los talones, pies que se apoyen en su superficie. Respira hondo y permítete en esta posición durante 2 ó 3 minutos.




Ejercicio 3. Elevación de caderas

La posición inicial es similar a la del ejercicio 1 pero con la cara hacia arriba.




Ejercicio 4. Elevación de caderas

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo a 30 cm de los glúteos. Este ejercicio trata de una variante del ejercicio anterior: después de elevar la rodilla derecha hacia el pecho, eleve la rodilla izquierda hacia el pecho y luego la izquierda. Repite durante 5 a 10 segundos. Baja lentamente una pierna a la vez hasta regresar a la posición inicial.




Ejercicio 5. Elevación de caderas

Entre los codos y empuja la mitad superior de su cuerpo, procurando elevar la pelvis sin producir más dolor. Baje el torso todo lo que pueda y mantenga estirados los brazos. Respira hondo, mantenga la posición durante 7-2 segundos y baje hasta la posición inicial.



Ejercicio 6. Elevación de caderas

Póngase de pie en posición vertical, con los pies ligeramente separados a la altura de los hombros. Coloque los pies en la parte baja de la alfombra con los dedos apuntando hacia atrás.



Doble el tiempo hacia atrás por la cintura tanto como pueda, sin causar mayor dolor; usando las manos como punto de apoyo. Al hacer esto, es importante que mantenga las rodillas rectas. Levante las rodillas para sentir una tensión de rodillas y pantorrillas. Mantenga la posición durante uno o dos segundos y vuelva a la posición inicial.

Ejercicio 7. Elevación de caderas

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo separados 30 cm de los glúteos.

Ahora sube ambas rodillas hacia el pecho. Coloque ambas manos alrededor de las rodillas y suavemente empuje de las rodillas hacia el pecho tanto como lo permita el dolor.



Mantenga esta posición durante 1 a 2 segundos. Baje las piernas y vuelva a la posición inicial.

Ejercicio 8. Elevación de caderas


Nota: Este ejercicio se realiza en posición de pie. No entre las piernas mientras lo haga, sino que estas vuelvan a su posición inicial. Cada vez que repita este ejercicio, trate de elevar un poco más las rodillas al pecho.

EJERCICIOS PARA LA LUMBALGIA CRÓNICA

1 de cada 10 personas pueden desarrollar dolor de espalda crónico, es decir, que persiste durante más de 12 semanas o que vuelve a aparecer después de un tiempo.¹¹ En estos casos, además del tratamiento médico, existen ejercicios que pueden llevarse a cabo en casa como:


Ejercicio 1. Rotación de la pelvis

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo separados 30 cm de los glúteos. La parte baja de la espalda debe estar pegada al piso, sin presionar con las piernas. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos.




Ejercicio 2. Elevación de los glúteos

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo a 30 cm de los glúteos. Este ejercicio trata de una variante del ejercicio anterior: después de elevar la rodilla derecha hacia el pecho, eleve la rodilla izquierda hacia el pecho y luego la izquierda. Repite durante 5 a 10 segundos. Baja lentamente una pierna a la vez hasta regresar a la posición inicial.



Ejercicio 3. Rodilla al pecho

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo a 30 cm de los glúteos. Lentamente jale su rodilla derecha hacia el pecho lo más cerca que pueda a la altura del hombro y mantenga la posición por 5 a 10 segundos. Baje la rodilla y repita con la otra rodilla.



Ejercicio 4. Rodilla al pecho

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo a 30 cm de los glúteos. Este ejercicio trata de una variante del ejercicio anterior: después de elevar la rodilla derecha hacia el pecho, eleve la rodilla izquierda hacia el pecho y luego la izquierda. Repite durante 5 a 10 segundos. Baja lentamente una pierna a la vez hasta regresar a la posición inicial.



Estos ejercicios deben llevarse a cabo 3 veces a la semana y deben realizarse idealmente 10 repeticiones de cada uno, pero si tiene dolor puede hacer menos repeticiones.¹²

El tratamiento de la lumbalgia varía de una persona a otra, ya que no todos los pacientes responden al mismo tratamiento ni con la misma velocidad,¹³ por lo que estos ejercicios no deben ser interpretados sin indicación del médico.



CERVICALGIA

¿Qué es cervicalgia?

Es una de las molestias más comunes hoy día. Suele deberse a sobrecargas musculares provocadas por mal hábitos y posturas cotidianas.



¿Cuales son sus causas?

- Hernias discales.
- Espasmos musculares.
- Artrosis.
- Espondilosis cervical.
- Estenosis cervical (o raquídea).
- Rotura de anillo fibroso y hernia discal.
- Lesiones en los músculos y ligamentos.
- Otras enfermedades como la fibromialgia.

¿Cuales son sus síntomas?

- Dolor en la zona del cuello.
- Dificultad para movilizarlo.
- Cefaleas.
- Mareos.
- Rigidez.

¿Cómo me ayudara la fisioterapia en la cervicalgia?

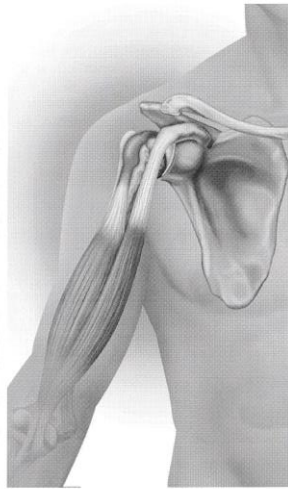
- Disminuirá el dolor al nivel del cuello.
- Aumentará la fuerza muscular para poder movilizar el cuello hacia ambos lados.
- Disminuirá dolores de cabeza y mareos.
- Sentirá menos rigidez en el cuello.

¿Recomendaciones para evitar la cervicalgia?

- Mantener la cabeza siempre derecha, mirado al frente y llevando siempre los hombros hacia atrás, la espalda recta.
- Pueden ayudarlo a controlar el estrés, actividades como la música, la pintura, el baile, etc., que reduzcan la tensión acumulada durante el día o durante la jornada de trabajo.
- Realice periódicamente ejercicios de estiramiento del cuello.



51



TENDINITIS

¿Qué es tendinitis?

Es la inflamación severa de un tendón. Ocurre en forma usual tras una lesión recurrente en articulaciones como la muñeca o el tobillo. Algunos tipos comunes de tendinitis son nombrados según el deporte que aumenta su riesgo de sufrirla.



¿Cuáles pueden ser las causas?

- Lesiones por caídas.
- Lesiones repetidas o continuas a causa de trabajos o pasatiempos que implican movimientos repetitivos, que tensionan los tendones.

¿Cómo pueden clasificarse?

- Grado I: dolor solo al terminar una jornada de trabajo o día.
- Grado II: dolor antes y después de la jornada diaria, sin interferir en ella.
- Grado III: dolor durante y después de la jornada diaria que puede dificultar la realización de la misma.
- Grado IV: rotura completa del tendón.

¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor que, por lo general, se describe como un dolor difícil de explicar, especialmente, cuando se mueve la extremidad o la articulación afectada.
- Sensibilidad o sensación de hormigueo, ardor o pinchazos.
- Inflamación de la zona afectada.

¿Cómo ayuda la fisioterapia en la tendinitis?

- Disminuirá el dolor e inflamación.
- Aumentará la movilidad de la zona afectada.
- Ganar fuerza muscular al momento de realizar su actividad de la vida diaria.



¿Cómo cuidar mi salud?

- Reposo.
- Visitar a su fisioterapeuta con regularidad.
- Realizar movimientos cortos de la extremidad afectada.

Síntomas

El principal síntoma es el dolor a nivel del talón y en el caso del espolón calcáneo es una sensación de pisar un clavo. También se puede evidenciar inflamación en la planta del pie.

Prevención

- Reducir el sobrepeso e incluir en la dieta alimentos que contengan magnesio, silicio y zinc, ya que mantienen sanos los músculos y los tendones.
- Realizar actividad física de manera regular.
- Calentar siempre antes de practicar ejercicio o deporte.
- En el trabajo, lo mejor es alternar la postura intercalando entre sentados y de pie.
- Utilizar un calzado adecuado.

Fascitis Plantar y Espolón Calcáneo.

Tratamiento

Más del 90% de los pacientes con fascitis plantar mejorarán en un plazo de 10 meses de comenzar con métodos de tratamiento simples entre los cuales tenemos:

- Medicamentos
- Hielo
- Ejercicio
- Estiramientos
- Zapatos y elementos ortopédicos
- Fisioterapia

Clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional.
Centro Regional de Salud Valencia.

¿Qué es un espolón calcáneo?

Es un crecimiento del hueso del talón en forma triangular o de lanza. Se produce cuando la fascia plantar (tejido elástico que une el talón con la zona de debajo de los dedos del pie) está sometida a excesiva tracción y sobrecarga. Esta parte se calcifica formándose esa especie de "hueso" que provoca un dolor agudo en el talón, como si fuesen pinchazos.

¿Espolón calcáneo o fascitis plantar?

Es importante diferenciar entre ambos. La fascitis plantar es la causa más común de dolor en el talón, siendo responsable aproximadamente del 80% de los casos.

Por lo general, la población que padece esta patología se encuentra entre los 40 y los 60 años de edad. Además, existen estudios que confirman que los hombres están más propensos a sufrirla. Cabe aclarar que el 50% de los pacientes que sufren fascitis plantar tendrán espolón calcáneo en un futuro.

Causas de un espolón calcáneo.

La principal causa de un espolón calcáneo es una fascitis plantar que se ha vuelto crónica, debido a un diagnóstico tardío o un tratamiento inadecuado

Entre otras causas tenemos:

- Edad.
- Sobrepeso u obesidad.
- Gestos deportivos excesivos e práctica deportiva intensa.
- Usar un calzado inadecuado.
- Sufrir de pie plano.
- Sobrecarga de los tendones.
- Pasar largos periodos de pie.

Anexo 6: Fotografías del trabajo realizado en la clínica de Fisioterapia y Terapia Ocupacional de el Centro Regional de Salud Valencia.

Fisioterapia y Terapia Ocupacional

Atención que se ofrece en el centro de Salud:

- Esguinces
- Parálisis Facial
- Lumbalgia
- Cervicalgia
- Rehabilitación post fracturas
- Espasmos musculares
- Secuelas de ACV
- Parálisis cerebral
- Tendinitis
- Artrosis
- Clática
- Secuelas post Covid

CENTRO REGIONAL DE SALUD VALENCIA

HORARIOS DE ATENCIÓN
De Lunes a Viernes:
7:30 A 3:30 pm

NUMERO DE CONTACTO:
Tel: 2511 - 2000 Ext: 6075

Dirección:
Final, 25 Avenida Nte., San Salvador

Centro Regional de Salud Valencia UES
12 jul. · 🌐

!Visitanos, podemos ayudarte!

Centro Regional de Salud Valencia.
FISIOTERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL
En lo que te podemos ayudar:

ACCIDENTES CEREBROVASCULARES, PARÁLISIS FACIAL, LESIÓN MEDULAR, GUILLAIN BARRE

OSTOARTROSIS, ARTRITIS REUMATOIDE, FRACTURAS, AMPUTACIONES, DOLOR DE CUELLO, DOLOR DE ESPALDA, HOMBRO DOLOROSO, ESGUINCE DE TOBILLO, TUNEL DEL CARPO, ENTRE OTROS.

Se abre en Messenger [Enviar mensaje](#)

[Me encanta](#) [Comentar](#) [Compartir](#)

Publicaciones

crsv_ues
Universidad de El Salvador

TU SALUD ES NUESTRA PRIORIDAD

Ven a conocer nuestra clínica en el Centro Regional de Salud Valencia

Encuentra todo lo que necesitas en mano de nuestros profesionales de la salud.

NUESTROS SERVICIOS

- SERVICIO MÉDICO GENERAL
- FISIOTERAPIA
- NUTRICIÓN
- OPTOMETRÍA
- SALUD MATERNO INFANTIL

POBLACIÓN UNIVERSITARIA: \$5
POBLACIÓN GENERAL: \$7

2511-2000
Universidad de El Salvador

Centro Regional de Salud Valencia UES
4 jul. · 🌐

🏥 Fisioterapia y terapia ocupacional disponible en la clínica del centro regional de salud valencia ubicado en las instalaciones de la Universidad de El Salvador.

💰 Precios accesibles para población salvadoreña

🏷️ Precios:
Estudiantes \$5
Población general \$7

☎️ 2511 2000 Ext: 6075

Fisioterapia y Terapia ocupacional

Estudiantes \$5
Población general \$7

- Rehabilitación Neurológica
- Rehabilitación músculo esquelética
- Fisioterapia Respiratoria
- Terapia Ocupacional

¡Agenda tu cita!
2511 2000 Ext: 6075

Universidad de El Salvador, 25 Av. Norte, San Salvador.
En el Centro Regional de Salud Valencia

👍❤️ 19 16 veces compartido

🔴 Me encanta 💬 Comentar ➦ Compartir

Centro Regional de Salud Valencia UES
14 sep. · 🌐

Facultad de Medicina UES
13 sep. · 🌐

📄 La Directora del **Centro Regional de Salud Valencia UES**, Dr. Georgina Martínez, invita a la comunidad universitaria a participar en las jornadas de Fisioterapia y Terapia Ocupacional que se brindan dentro de la Clínica Valencia.



Anexo 7: Fotografías de Atenciones Brindadas.



Anexo 8: Fotografías de Jornadas de Salud.

- Jornada de Salud en Cantón Piedra Pacha, Guayabal, San Martin Cuscatlán.



- Jornada de Salud en Centro de Convivencia Comunitaria Ing. Luis Roberto Flores, Colonia Dolores, Mejicanos.



- Jornada de Salud en Cantón Guayapa Abajo Catarina, Municipio de Jujutla, departamento de Ahuachapán.



- Jornada de Salud en Complejo Educativo “Bernardino Villanueva”, Panchimalco.



Anexo 9: Fotografías de Charla Educativa.

