



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Tesis

Conocimiento de higiene postural y dolor musculoesquelético en adultos
mayores de un centro de salud de Chosica, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autor: Salcedo Gutierrez, Ericson Enrique

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5563-7258>

Asesora: Dra. Alvarado Santiago, Tania Ivette

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4776-609X>

Lima – Perú

2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Ericson Enrique Salcedo Gutierrez, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación: “**Conocimiento de higiene postural y dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025**”, Asesorado por la docente: Dra. Alvarado Santiago Tania Ivette, DNI: 41384621, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4776-609X> tiene un índice de similitud de **12 (doce) %** con código oid: 14912:598728585 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
 Ericson Enrique Salcedo Gutierrez
 DNI: ...75961541...

.....
 Firma de autor 2



.....
 Firma del asesor
 Tania Ivette Alvarado Santiago
 DNI: 41384621

Lima, 10 de Julio de 2026

Dedicatoria

Dedico este trabajo, con todo mi cariño y gratitud, a mis padres, quienes han sido mi mayor ejemplo de perseverancia, esfuerzo y amor incondicional. Gracias por enseñarme, incluso en los momentos más difíciles, que cada meta alcanzada es fruto de la constancia y la disciplina. Este logro no solo es mío: es también de ustedes, por su guía, sus sacrificios silenciosos y por creer en mí aun cuando dudé de mí mismo.

Agradecimiento

Expreso mi más sincero agradecimiento, en primer lugar, a mi familia, especialmente a mis padres, por su apoyo incondicional, su esfuerzo, comprensión y confianza depositada en mí durante todo este proceso académico.

Asimismo, agradezco a la Universidad Norbert Wiener por haberme brindado los conocimientos, herramientas y espacios formativos que contribuyeron significativamente a mi crecimiento académico y personal.

De manera especial, expreso mi agradecimiento a mi asesora por su orientación, dedicación y acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron y me acompañaron en la culminación de esta etapa tan importante de mi formación profesional.

ÍNDICE

Dedicatoria

Agradecimientos

Índice general

Resumen

Abstract

I. INTRODUCCIÓN	9
II. METODOLOGÍA.....	11
III. RESULTADOS	12
IV. DISCUSIÓN.....	14
V. CONCLUSIONES.....	16
VI. REFERENCIAS.....	17
VII. ANEXOS	20

**CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR
MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN
CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025**

**KNOWLEDGE OF POSTURAL HYGIENE AND
MUSCULOSKELETAL PAIN IN OLDER ADULTS AT A
HEALTH CENTER IN CHOSICA, 2025**

Ericson Enrique Salcedo Gutierrez, Estudiante del Programa Académico de Terapia Física,
Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

RESUMEN

Introducción: La correcta adopción de posturas durante las actividades cotidianas es fundamental para preservar la salud musculoesquelética, promover la salud y el bienestar, y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. **Metodología:** El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y la presencia de dolor musculoesquelético en adultos mayores atendidos en un centro de salud durante el año 2025. La investigación presentó un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño descriptivo-correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 50 adultos mayores, y para la recolección de datos se emplearon el Cuestionario de Higiene Postural y el Cuestionario Nórdico, ambos validados y confiables. El análisis estadístico se realizó mediante el coeficiente de correlación de Spearman debido a que los datos no presentaron distribución normal ($p < 0.05$). **Resultados:** Los hallazgos evidenciaron una relación significativa entre el conocimiento sobre higiene postural y el dolor musculoesquelético en los participantes evaluados. **Conclusiones:** Se concluye que existe una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético en los adultos mayores evaluados, Se encontró que los adultos mayores con menor conocimiento de higiene postural y una limitada práctica de hábitos posturales adecuados tienden a presentar mayores niveles de dolor musculoesquelético, lo cual puede afectar su salud y desempeño en las actividades cotidianas.

Palabras clave: : Adulto mayor; Dolor musculoesquelético; Calidad de vida; Salud y bienestar

ABSTRACT

Introduction: Proper posture during daily activities is essential for preserving musculoskeletal health, promoting health and well-being, and improving the quality of life of older adults.

Methodology: This study aimed to determine the relationship between the level of knowledge about postural hygiene and the presence of musculoskeletal pain in older adults attending a health center during 2025. The research employed a quantitative, basic, descriptive-correlational, cross-sectional design. The sample consisted of 50 older adults, and data were collected using the Postural Hygiene Questionnaire and the Nordic Musculoskeletal Questionnaire, both validated and reliable instruments. Statistical analysis was performed using Spearman's rank correlation coefficient because the data did not follow a normal distribution ($p < 0.05$). **Results:** The findings demonstrated a significant relationship between knowledge about postural hygiene and musculoskeletal pain in the participants evaluated. **Conclusions:** It is concluded that knowledge of postural hygiene significantly influences the presence of musculoskeletal pain, with older adults with less knowledge and application of appropriate postural practices exhibiting higher levels of pain, which can affect their health, well-being, and performance in activities of daily living.

.

Keywords: Older adults; Musculoskeletal pain; Quality of life; Health and well-being

I. INTRODUCCION

Tras la pandemia de COVID-19 se observó un notable incremento de problemas musculoesqueléticos asociados a posturas inadecuadas, uso prolongado de dispositivos electrónicos y largas horas en posiciones estáticas durante actividades académicas, laborales y domésticas (1). Este cambio abrupto en el estilo de vida generó mayor sedentarismo y exposición a riesgos ergonómicos que desencadenaron molestias cervicales, dorsales y lumbares (2). A su vez, la improvisación del espacio laboral en el hogar y las limitaciones estructurales de muchos ambientes acentuaron la sobrecarga articular en distintas poblaciones (3).

Los trastornos musculoesqueléticos constituyen hoy una de las principales causas de consulta y ausentismo, afectando la calidad de vida y el rendimiento funcional de millones de personas (4). En Latinoamérica se ha reportado una alta prevalencia de dolor lumbar y cervical vinculada a la falta de educación postural, el uso inadecuado del mobiliario y la ausencia de pausas activas (5,6). En el Perú, estos problemas se intensificaron durante el trabajo remoto, afectando especialmente a jóvenes, adultos y adultos mayores, quienes presentan menor variabilidad postural y pérdida natural de fuerza muscular (7,8).

La higiene postural, entendida como el conjunto de estrategias para mantener alineaciones corporales adecuadas en reposo y en movimiento (9), incluye recomendaciones sobre sedestación, bipedestación, transporte de objetos y organización del espacio. Sin embargo, múltiples estudios señalan que gran parte de la población desconoce estas prácticas, lo cual favorece la aparición y persistencia del dolor musculoesquelético (10). Este desconocimiento suele originarse en hábitos adquiridos desde la infancia y en la carencia de programas formales de educación postural en instituciones educativas y laborales (11).

A pesar de esta evidencia, en zonas urbanas de Lima como Chosica persiste una marcada carencia de educación ergonómica en adultos mayores, lo que limita la adopción de conductas preventivas y perpetúa el ciclo dolor-limitación funcional-discapacidad (12). Este vacío justifica la necesidad de generar conocimiento local que oriente intervenciones educativas de bajo costo y alto impacto.

El presente estudio tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre la higiene postural y el dolor musculoesquelético en adultos mayores atendidos en un centro de salud de Chosica durante el año 2025, con el fin de aportar evidencia que permita optimizar intervenciones fisioterapéuticas, promover prácticas posturales adecuadas y contribuir al bienestar integral de esta población creciente.

II. METODOLOGIA

El estudio fue de tipo básico, con enfoque cuantitativo y un diseño no experimental de alcance correlacional y transversal, orientado a identificar la relación entre el conocimiento sobre higiene postural y la presencia de dolor musculoesquelético en adultos mayores atendidos en un centro de salud de Chosica durante el año 2025. La investigación se desarrolló sin intervenir en las variables de análisis y se efectuó a partir de una única recogida de información.

La población total estuvo integrada por 60 adultos mayores, de los cuales se obtuvo una muestra final de 50 sujetos seleccionados mediante un muestreo de carácter no probabilístico basado en la accesibilidad de los participantes. Para la obtención de los datos se aplicaron dos instrumentos validados: el Cuestionario de Higiene Postural de Borràs Xicola y el Cuestionario Nórdico de Kuorinka, los cuales han sido ampliamente utilizados en investigaciones relacionadas con hábitos posturales y trastornos musculoesqueléticos, demostrando adecuados niveles de validez y confiabilidad para la medición de las variables de estudio.

Se incluyeron adultos mayores entre 60 y 80 años, hemodinámicamente estables, con capacidad para comprender los cuestionarios y que aceptaron participar mediante la firma del consentimiento informado. Se excluyeron aquellos que no otorgaron el consentimiento, presentaban deterioro cognitivo severo, tenían dolor derivado de traumatismos o cirugías recientes, o que no completaron adecuadamente la evaluación. Asimismo, la investigación fue evaluada y aprobada por el Comité de Ética mediante el Expediente N.º 2391-2025, garantizando el cumplimiento de los principios éticos, la confidencialidad de la información y la participación voluntaria de los sujetos de estudio.

La distribución de los datos fue evaluada mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov, obteniéndose valores de significancia inferiores a 0,05 para las variables conocimiento de higiene postural y dolor musculoesquelético ($p = 0,000$), lo que evidenció una distribución no normal. En consecuencia, para determinar la relación entre las variables de estudio se empleó el coeficiente de correlación de Spearman, considerando un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Características sociodemográficas

		Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Edad		68,30	5,396	61	79
		Frecuencia		Porcentaje	
Sexo	Femenino	36		72,0%	
	Masculino	14		28,0%	
Ocupación	Si trabaja	24		48,0%	
	No trabaja	26		52,0%	
Grado de Instrucción	Sin instrucción	6		12,0%	
	Primaria incompleta	18		36,0%	
	Primaria completa	16		32,0%	
	Secundaria completa	6		12,0%	
	Superior	4		8,0%	
Enfermedad	Si presenta	30		60,0%	
	No presenta	20		40,0%	

La edad promedio de los adultos mayores fue de $68,30 \pm 5,39$ años, con edades comprendidas entre 61 y 79 años. Predominó el sexo femenino con 72,0%, mientras que el 52,0% de los participantes no realizaba actividad laboral. Respecto al grado de instrucción, la mayor proporción presentó primaria incompleta (36,0%), seguida de primaria completa (32,0%). Asimismo, el 60,0% de los adultos mayores refirió presentar alguna enfermedad.

Tabla 2. Nivel de conocimiento de higiene postural y nivel de dolor musculoesquelético en adultos mayores

Variables^		Frecuencia	Porcentaje
Higiene postural	Bajo	44	88,0%
	Alto	6	12,0%
Dolor musculoesquelético	Bajo	19	38,0%
	Moderado	25	50,0%
	Alto	6	12,0%

En relación con el conocimiento de higiene postural, predominó el nivel bajo (88,0%), mientras que el nivel alto representó el 12,0%. En cuanto al dolor musculoesquelético, destacó el nivel moderado (50,0%), seguido del nivel bajo (38,0%) y del nivel alto (12,0%).

Tabla 3. Correlación entre el conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético en adultos mayores

	Conocimiento de higiene postural	
	Rho de Spearman	Sig. (bilateral)
Dolor musculoesquelético	,976	0,000
Recogida y traslado de pesos	,914	0,016
Posturas de descanso	,802	0,036
Movimientos para adquirir posturas de descanso	,945	0,010
Posiciones en las actividades de la vida diaria	,880	0,020

El análisis mediante la prueba Rho de Spearman evidenció una relación positiva muy alta y estadísticamente significativa entre el conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético ($Rho = 0,976$; $p = 0,000$). Asimismo, se observó una correlación significativa en las dimensiones de la higiene postural: recogida y traslado de pesos ($Rho = 0,914$; $p = 0,016$), posturas de descanso ($Rho = 0,802$; $p = 0,036$), movimientos para adquirir posturas de descanso ($Rho = 0,945$; $p = 0,010$) y posiciones en las actividades de la vida diaria ($Rho = 0,880$; $p = 0,020$).

IV. DISCUSION

Los resultados del presente estudio demostraron una relación directa y altamente significativa entre el conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético en los adultos mayores evaluados, obteniéndose un coeficiente $\rho = 0.976$ y un valor de $p = 0.000$, lo que evidencia una asociación positiva muy alta entre ambas variables. Estos hallazgos indican que existe una relación estadísticamente significativa entre el conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético en la población estudiada. Asimismo, los resultados coinciden con investigaciones previas que han reportado una relación significativa entre ambas variables, destacando la importancia del conocimiento de higiene postural en la salud musculoesquelética de los adultos mayores.

En relación con el manejo de objetos y actividades domésticas, la correlación obtenida fue $\rho = 0.914$ ($p = 0.016$), lo que refleja una asociación muy alta. Este valor evidencia que los adultos mayores que desconocen técnicas adecuadas para levantar, transportar o mover objetos presentan mayor dolor musculoesquelético. Estudios previos han señalado resultados similares, indicando que la manipulación incorrecta de cargas aumenta de manera considerable la probabilidad de dolor lumbar y dorsal (14,15). Por ello, la concordancia entre tus datos y la literatura demuestra que incluso tareas básicas del hogar pueden convertirse en un detonante de molestias cuando no se aplican principios ergonómicos.

En cuanto a las posturas de descanso, se obtuvo una correlación de $\rho = 0.802$ ($p = 0.036$), catalogada como alta. Este resultado confirma que adoptar posiciones inadecuadas durante el reposo prolongado propicia tensión muscular acumulada. Investigaciones desarrolladas en docentes y estudiantes también señalaron que las posturas incorrectas en el descanso generan sobrecarga y dolor diferido en región lumbar y dorsal (16,17). La coincidencia entre tus hallazgos y los antecedentes refuerza la importancia de educar a los adultos mayores sobre posiciones seguras durante el sueño y el descanso.

Respecto a los movimientos para adquirir posturas de descanso, el estudio arrojó una correlación muy alta ($\rho = 0.945$, $p = 0.010$), convirtiéndose en una de las asociaciones más fuertes del análisis. Este resultado sugiere que los cambios bruscos o inadecuados de postura representan un factor determinante en la aparición del dolor musculoesquelético. La literatura previa también ha explicado que los movimientos de transición mal ejecutados incrementan la carga mecánica en columna y extremidades, especialmente en adultos mayores con disminución de la movilidad

o con hábitos posturales deficientes (18). De este modo, la evidencia científica respalda la magnitud de tu hallazgo.

Por otro lado, la dimensión posiciones en actividades de la vida diaria presentó una correlación $\rho = 0.880$ ($p = 0.020$), considerada alta. Este resultado demuestra que las posturas mantenidas durante las tareas cotidianas (como sentarse, caminar, asearse o realizar actividades domésticas) influyen significativamente en la aparición del dolor. Investigaciones nacionales concuerdan con este hallazgo al evidenciar que las posturas inadecuadas repetidas en la rutina diaria incrementan la probabilidad de presentar molestias musculoesqueléticas (19). Esta similitud refuerza que la adopción de una correcta mecánica corporal debe ser un componente fundamental en la educación del adulto mayor.

Dentro de los resultados generales, se encontró que el 88% de los adultos mayores presenta un nivel bajo de conocimiento de higiene postural, mientras que solo el 12% tiene un nivel alto. Esta tendencia coincide con estudios donde se ha observado que las poblaciones con bajo nivel educativo muestran mayores dificultades para comprender y aplicar reglas básicas de ergonomía (20). Asimismo, el 60% de los participantes declaró presentar alguna enfermedad, factor que podría limitar el movimiento y favorecer la adopción de posturas compensatorias que incrementan el dolor. Estos patrones son consistentes con la literatura que identifica a la presencia de comorbilidades como un elemento que contribuye al deterioro postural en los adultos mayores.

Finalmente, respecto al dolor musculoesquelético, el 38% reportó dolor bajo, el 50% moderado y el 12% un nivel alto. Estos porcentajes se alinean con estudios que señalan que la presencia de dolor musculoesquelético es altamente prevalente en esta población debido al envejecimiento, la pérdida de fuerza y la acumulación de hábitos posturales inadecuados durante la vida (21). Por tanto, los resultados obtenidos en este estudio refuerzan la urgencia de implementar programas de educación postural dirigidos a la población adulta mayor como estrategia para disminuir la sobrecarga articular y mejorar su calidad de vida.

V. CONCLUSIONES

- Se concluye que el conocimiento sobre la manipulación de objetos y la realización de tareas domésticas se relaciona con la presencia de dolor musculoesquelético, evidenciando la importancia de aplicar técnicas adecuadas de carga y desplazamiento, en donde el conocimiento de las posturas correctas durante el descanso influye en el bienestar musculoesquelético, contribuyendo a disminuir molestias físicas en los adultos mayores.
- Se concluye que la comprensión adecuada de los movimientos para adoptar o cambiar posiciones de descanso favorece la prevención de tensiones musculares y articulares y que el conocimiento sobre las posiciones corporales empleadas en las actividades cotidianas se asocia con la presencia de molestias musculoesqueléticas, resaltando la importancia de una correcta higiene postural.
- Se concluye que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los adultos mayores evaluados es predominantemente bajo, lo que evidencia la necesidad de fortalecer la educación postural, en donde los factores sociodemográficos como la edad, el sexo, el nivel educativo, la condición laboral y la presencia de enfermedades crónicas pueden influir en el conocimiento postural y en la aparición de dolor musculoesquelético.

VI. Referencia

1. Procuraduría Federal del Consumidor. Higiene postural. Cuida tu postura al trabajar en casa [Internet]. México: PROFECO; 2020 [citado 2025 Nov 18]. Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/articulos/higienepostural-cuida-tu-postura-al-trabajar-en-casa?idiom=es>
2. Organización Mundial de la Salud. Trastornos musculoesqueléticos [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [citado 2025 Nov 18]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
3. Cheng P, Hayden F, Gao G. A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet*. 2020;395(10223):470-3. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30185-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30185-9/fulltext)
4. Munayco C, Chowell G, Tariq A, Undurraga EA, Mizumoto K. Riesgo de muerte por edad y sexo por covid-19 en Perú, marzo-mayo de 2020. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020;37(3):438-51. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7425445/>
5. Torrez S. Riesgo ergonómico y trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de industria alimentaria en el Callao en el 2021. *Horiz Med (Lima)*. 2023;23(3):e2207. Disponible en: <https://www.horizontemedico.usmp.edu.pe/index.php/horizontemedico/article/view/2207>
6. García S. Básico de Prevención de Riesgos Laborales para el Sector Oficina [Internet]. Madrid: IC Editorial; 2023. [citado 2025 Nov 18]. Disponible en: https://www.libreriacompas.com/es/libro/basico-de-prevencion-de-riesgos-laborales-para-el-sector-oficina-fcos02_426354
7. García G, Rojas J, León D. Trastornos musculoesqueléticos asociados a la actividad laboral [Internet]. *Salud Cyt*. 2023 [citado 18 Nov 2025];441. Disponible en: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023441>
8. Arboleda V. Estilo de vida y nivel de dolor musculoesquelético del adulto mayor en un establecimiento de salud de Chiclayo, 2024 [tesis de licenciatura]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2025. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12423/8386>
9. Estrada H. EPOC: diagnóstico y tratamiento integral con énfasis en la rehabilitación pulmonar. México: Editorial Médica Panamericana; 2020. Disponible en:

https://books.google.com.pe/books/about/EPOC_Diagn%C3%B3stico_y_tratamiento_integral.html?id=bVz3C1RKju4C&redir_esc=y

10. Ortega P, Carrillo C. Guía práctica de higiene postural para docentes [Internet]. Madrid: Ministerio de Educación; 2021 [citado 2025 Nov 18]. Disponible en: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/217043/Gu%C3%ADa%20pr%C3%A1ctica%20de%20higiene%20postural%20para%20docentes.pdf>
11. Minaya M. Higiene postural y dolencias musculoesqueléticas en personal de limpieza del Hospital II Gustavo Lanatta Luján - EsSalud Huacho 2022 [tesis de licenciatura]. Huacho: Universidad San Pedro; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12976/24608>
12. Jensen R, Gilkey D. Risk-reduction research in occupational safety and ergonomics [Internet]. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(6):5212. [citado 18 Nov de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph2006521>
13. Acala E. Higiene postural y dolor de espalda en los docentes [tesis en Internet]. Huancayo: Universidad Continental; 2023. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13815>
14. Ignacio M. Conocimiento de higiene postural y dolor dorsal en personal administrativo [tesis de maestría]. Callao: Universidad Nacional del Callao; 2023. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNAC_58d73faf712df02e953362b909505cd9/Details
15. Meneses M, Sacaca R. Nivel de conocimiento sobre posturas ergonómicas en estudiantes de odontología, Juliaca 2022 [Internet]. 2022. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/91544?show=full&locale-attribute=es>
16. Julián S. Síntomas musculoesqueléticos y conocimiento sobre higiene postural en docentes de educación a distancia [Internet]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_b9fb7b1565f6728411b4231e880f1ba6
17. Álvarez J. Conocimientos de higiene postural y riesgo de dolor lumbar en docentes del nivel secundario [Internet]. Huancayo: Universidad Continental; 2021. Disponible en: <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/8783>

18. Coterá B, Fernández E. Conocimiento de higiene postural y dolor lumbar en docentes del CEBA “Politécnico Regional del Centro” [Internet]. Huancayo: Universidad Nacional del Centro del Perú; 2020. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPCI_fb1106bc5256bfbdd48d00c98ae4e0
19. Chávez G. Conocimiento sobre higiene postural y dolor de espalda en docentes de educación básica regular [Internet]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021. Disponible en: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4883062>
20. Ccatamayo S. Higiene postural y dolor lumbar en estudiantes de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Los Andes [Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2021. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/538789282/articulo-cientifico-pdf-final>
21. Vásquez C. Relación entre dolor muscular, hábitos posturales y ergonomía aplicada en trabajadores administrativos [Internet]. Chiclayo: Universidad Señor de Sipán; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/4736>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

“Conocimiento de higiene postural y dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025”

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
GENERAL ¿Cuál es la relación que existe entre conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025? ESPECIFICOS ¿Cuál es la relación que existe entre el conocimiento de Manejo de objetos y actividades domésticas y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025? ¿Cuál es la relación que existe entre el conocimiento de las posturas en el descanso y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica,2025? ¿Cuál es la relación que existe entre el conocimiento de Movimientos para adquirir posturas de descanso y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica,2025? ¿Cuál es la relación que existe entre el conocimiento de Posiciones de actividades de la vida diaria y el dolor	Objetivo general Determinar la relación que existe entre la higiene postural y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud de Chosica,2025 Objetivos específicos Determinar la relación que existe entre el conocimiento de Manejo de objetos y actividades domésticas y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. Determinar la relación que existe entre el conocimiento de las posturas en el descanso y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. Determinar la relación que existe entre el conocimiento de Movimientos para adquirir posturas de descanso y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025.	GENERAL Hi: Existe relación directa y significativa entre el conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025. H0: No existe relación directa y significativa entre el conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025 Hipótesis específicas Hi: Existe relación directa y significativa entre el conocimiento de Manejo de objetos y actividades domésticas y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. Ho: No existe relación directa y significativa entre el conocimiento de higiene postural y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025. Hi: Existe relación directa y significativa entre el conocimiento de las posturas en el descanso y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. H0: No Existe relación directa y significativa entre el conocimiento de las posturas en el descanso y el dolor	V 1: Conocimiento de higiene postural V2: Dolor musculoesquelético	Enfoque de investigación: cuantitativo Tipo de investigación: correlacional Diseño de la investigación: No experimental Población: 60 adultos mayores entre los 60 a 80 años del centro referencial de Medicina física y Rehabilitación – Chosica Muestra: 50 adultos mayores del centro referencial de Medicina física y Rehabilitación – Chosica Muestreo: No probabilístico

musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025? ¿Cuál es el nivel de conocimiento de higiene postural que presentan los adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025? ¿Cuál es la prevalencia de dolor musculoesquelético que presentan los adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025? ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025?	Determinar la relación que existe entre el conocimiento de Posiciones de actividades de la vida diaria y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. Determinar el nivel de conocimiento de higiene postural que presentan los adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025. Determinar la prevalencia de dolor musculoesquelético que presentan los adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025. Conocer las características sociodemográficas de los adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025.	musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. HI: Existe relación directa y significativa entre el conocimiento de las posturas en el descanso y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. Ho: No existe relación directa y significativa entre el conocimiento de las posturas en el descanso y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. HI: Existe relación directa y significativa entre el conocimiento de Posiciones de actividades de la vida diaria y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025. Ho: No existe relación directa y significativa entre el conocimiento de Posiciones de actividades de la vida diaria y el dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud Chosica, 2025.		
---	---	---	--	--

Anexo 2. Ficha de recolección de datos

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL

UNIVERSIDAD NORBERT WIENER

CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN
ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025.

Cuestionario de Higiene Postural

Por favor, conteste las siguientes preguntas sobre higiene postural señalando con una X dentro del paréntesis la respuesta que considere correcta. Conteste todas las preguntas, sin dejar ninguna pregunta sin marcar.

1. ¿Qué conducta considera la más adecuada para transportar 4 kilos de peso?:
 - a) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla cargada sobre un hombro.
 - b) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla sujetándola con una mano.
 - c) Introducir 2 kilos en una bolsa, y los otros 2 en otra, y transportar en ambas manos.

2. ¿Para recoger un objeto del suelo, la postura correcta será?:
 - a) Recogerla inclinando la cintura con las rodillas estiradas.
 - b) Recoger flexionando las rodillas y arqueando la espalda al agacharse.
 - c) Recoger flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta al agacharse.

3. ¿Qué conducta considera la más adecuada para transportar un objeto?:
 - a) Transportarlo con una mano cerca del cuerpo.
 - b) Transportarlo con ambas manos y cerca al cuerpo.
 - c) Transportarlo con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo

4. ¿Qué conducta consideras la más adecuada para transportar una mochila pesada?:
 - a) Transportarla en la espalda, sujetando las correas, entre los hombros y las axilas
 - b) Transportarla en la espalda, sin sujetar las correas.
 - c) Transportarla colgada de un hombro.

5. ¿Qué postura consideras la más adecuada para descansar estando acostado?:
- a) Boca arriba, con las piernas estiradas.
 - b) De lado, con las rodillas flexionadas
 - c) Boca abajo, con las piernas estiradas.
6. De los siguientes movimientos, ¿cuál consideras más adecuado para levantarse de la cama?:
- a) Flexionar las rodillas, sacar fuera de la cama las dos piernas, y nos apoyamos con las manos.
 - b) Levantarse en bloque (flexionando el tronco hacia arriba) y sacar fuera de la cama una pierna, y luego la otra.
 - c) Levantarse en bloque y sacar fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas juntas.
7. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para entrar y sentarse en un auto?:
- a) Introducir primero una pierna y luego la otra mientras va entrando su cuerpo al auto.
 - b) Sentarse e introducir las dos piernas a la vez con las rodillas juntas.
 - c) Sentarse y después girar una pierna y luego la otra.
8. ¿Qué postura consideras la más adecuada al estar sentada en un sillón?:
- a) Sentado en el borde del asiento, acomodado y con las piernas estiradas.
 - b) Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo.
 - c) Sentado en el borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos en los muslos.
9. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para lavarse las manos?:
- a) Situado/a frente al lavadero, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
 - b) Situado/a frente al lavadero, con la espalda arqueada y las rodillas ligeramente flexionadas.
 - c) Situado/a frente al lavadero, inclinando el tronco hacia adelante con la espalda

arqueada y rodillas estiradas.

10. Para lavarse la cabeza, ¿cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?

- a) De pie, en la ducha, espalda recta, a la vez que se lava el resto del cuerpo.
- b) En la ducha, rodillas estiradas, inclinando el cuerpo hacia adelante.
- c) En el lavadero, rodillas estiradas, llevando la cabeza al lavadero (caño)

11. Para planchar, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?:

- a) Sentado, pies apoyados en el suelo con la espalda recta.
- b) De pie, con los pies juntos y apoyados en el suelo.
- c) De pie con la espalda recta, con un pie en el suelo y el otro apoyado en un reposapiés.

12. ¿Para barrer y fregar el suelo, qué postura consideras que es la más adecuada?:

- a) Elige un palo largo y flexiona la columna.
- b) Elige un palo intermedio, flexiona las rodillas y dobla la espalda.
- c) Mueve la escoba o fregona lo más cerca a sus pies, evitando que tu columna se incline.

13. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?:

- a) Mantener la misma postura durante todo el tiempo
- b) Cambiar la postura de vez en cuando
- c) Permanecer con las piernas totalmente estiradas

14. ¿Qué postura consideras la más adecuada para leer en la cama?:

- a) Echado sobre la cama, boca arriba, manos levantadas sujetando el libro para leer.
- b) Echado sobre la cama, boca abajo, sujetando el libro con las manos sobre la cama.
- c) Sentado sobre la cama, con la espalda recta apoyada en almohadones

15. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

- a) Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza.
- b) Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

c) Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza.

16. ¿Qué conducta consideras más adecuada para transportar sus objetos personales y materiales de trabajo?:

- a) Introducirlos en una mochila y transportarla colgada en ambos hombros.
- b) Introducirlo en una cartera grande de un asa y llevarla sobre un hombro.
- c) Introducir los objetos personales en una cartera pequeña colgada de un hombro y los materiales de trabajo en una bolsa llevándolo de una mano.

Cuestionario Nórdico de Kuorinka

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
1. ¿Ha tenido molestias en...?	☐ Si	☐ No	☐ Si ☐ No	☐ izdo ☐ dcho ☐ ambos	☐ Si	☐ No ☐ izdo ☐ dcho ☐ ambos	☐ Si	☐ No	☐ Si ☐ izdo ☐ dcho ☐ ambos	☐ No

Si ha contestado No a todos los ítems de la pregunta 1, no conteste más y devuelva la encuesta.

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

Si ha contestado No a todos los ítems de la pregunta 4, no conteste más y devuelva la encuesta.

	Cuello		Hombro		Dorsal o lumbar		Codo o antebrazo		Muñeca o mano	
5. ¿Cuánto dura cada episodio?	☐ < 1 hora		☐ < 1 hora		☐ < 1 hora		☐ < 1 hora		☐ < 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	
	☐ >1 mes		☐ >1 mes		☐ >1 mes		☐ >1 mes		☐ >1 mes	

	Cuello	Hombro	Dorsal o lumbar	Codo o antebrazo	Muñeca o mano
--	--------	--------	-----------------	------------------	---------------

6. ¿A qué atribuye estas molestias?					
--	--	--	--	--	--

Anexo 3. Formato de juicio de expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg: Solano Valero, Susan Florentina

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025”, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

Ericson Enrique Salcedo Gutierrez

Nombre y Apellido

75961541

D. N. I



Firma

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES Y DIMENSIONES

VARIABLE 1: Conocimiento de Higiene postural

Se entiende como el grado de conocimiento adquirido sobre las posturas que deben asumirse tanto en actividades estáticas como en movimiento durante la realización de las tareas asignadas por la institución.

VARIABLE 2: Dolor musculoesquelético

El nivel de discapacidad se conceptualiza como la intensidad de limitaciones que afectan la ejecución de actividades concretas en un individuo

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DESALUD DE CHOSICA, 2025.

Nº	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Recogida y traslado de pesos	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posturas de descanso	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Movimientos para adquirir posturas de descanso	X		X		X		
	DIMENSION 4	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posiciones de actividades de la vida diaria	X		X		X		
VARIABLE 2: DOLOR MUSCULOESQUELETICO								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Cuello	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Hombro	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dorsal o lumbar	X		X		X		
	DIMENSION 4	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Codo o antebrazo	X		X		X		
	DIMENSION 5	SI	NO	SI	NO	SI	NO	

	Muñeca o mano	X		X		X		
--	---------------	---	--	---	--	---	--	--

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Solano Valero, Susan Florentina

DNI: 471823262

Especialidad del validador: Terapia manual ortopedica



18 de Setiembre del 2025

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO

Cuestionario de Higiene Postural (CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL)

Por la presente lo saludo y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025” para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Ítem	Criterio	SI	NO	Observación
1	El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación.	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio.	X		
3	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
6	Los ítems son claros y entendibles.	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

Sugerencias:



Fecha: 18 / 09 /2025

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO

Cuestionario Nordico (DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO)

Por la presente lo saludo y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025” para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Ítem	Criterio	SI	NO	Observación
1	El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación.	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio.	X		
3	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
6	Los ítems son claros y entendibles.	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

Sugerencias:



Fecha: 18 / 09 /2025

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg: Neyra Saravia, Kevin André

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025”, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

Ericson Enrique Salcedo Gutierrez

Nombre y Apellido



Firma

75961541

D. N. I:

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DESALUD DE CHOSICA, 2025.

Nº	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Recogida y traslado de pesos	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posturas de descanso	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Movimientos para adquirir posturas de descanso	X		X		X		
	DIMENSION 4	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posiciones de actividades de la vida diaria	X		X		X		
VARIABLE 2: DOLOR MUSCULOESQUELETICO								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Cuello	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Hombro	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dorsal o lumbar	X		X		X		
	DIMENSION 4	SI	NO	SI	NO	SI	NO	

	Codo o antebrazo	X		X		X		
	DIMENSION 5	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Muñeca o mano	X		X		X		

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Neyra Saravia, Kevin André

DNI: 70093875

Especialidad del validador: Terapia Cardiorrespiratoria

18 de Setiembre del 2025

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO

Cuestionario de Higiene Postural (CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL)

Por la presente lo saludo y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025” para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Ítem	Criterio	SI	NO	Observación
1	El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación.	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio.	X		
3	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
6	Los ítems son claros y entendibles.	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

Sugerencias:

Lic. Neyra Barrios Kevin Arzola
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.A.P.

Fecha: 18 / 09 /2025

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO

Cuestionario Nordico (DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO)

Por la presente lo saludo y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025” para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Ítem	Criterio	SI	NO	Observación
1	El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación.	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio.	X		
3	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
6	Los ítems son claros y entendibles.	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

Sugerencias:

Lic. Neyra Barajita Kevin Andrés
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P.

Fecha: 18 / 09 /2025

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg: Iris M, Alcarraz Gonzales

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025”, y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente

Ericson Enrique Salcedo Gutierrez

Nombre y Apellido



Firma

75961541

D. N. I:

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DESALUD DE CHOSICA, 2025.

Nº	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Recogida y traslado de pesos	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posturas de descanso	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Movimientos para adquirir posturas de descanso	X		X		X		
	DIMENSION 4	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posiciones de actividades de la vida diaria	X		X		X		
VARIABLE 2: DOLOR MUSCULOESQUELETICO								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Cuello	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Hombro	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Dorsal o lumbar	X		X		X		
	DIMENSION 4	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Codo o antebrazo	X		X		X		

	DIMENSION 5	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Muñeca o mano	X		X		X		

1 pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

2 relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

3 claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg: Iris M, Alcarraz Gonzales

DNI: 71335178

Especialidad del validador: Terapia cardiorrespiratoria



Mg. Iris M. Alcarraz Gonzales
Tecnólogo Médico en Terapia Física y Rehabilitación
Especialista en Fisiología Cardiorrespiratoria
CTMP-1212 RNE-1461

18 de Setiembre del 2025

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO

Cuestionario de Higiene Postural (CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL)

Por la presente lo saludo y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025” para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Ítem	Criterio	SI	NO	Observación
1	El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación.	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio.	X		
3	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
6	Los ítems son claros y entendibles.	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

Sugerencias:



Dr. Iris M. Herrera y Gonzales
Tecnólogo Médico en Terapia Física y Rehabilitación
Especialista en Fisiología Carboncopiográfica
CTMP 1212 RNE 0461

Fecha: 18 / 09 /2025

FICHA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUEZ EXPERTO

Cuestionario Nordico (DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO)

Por la presente lo saludo y se le solicita tenga a bien dar su opinión respecto al instrumento de recolección de datos del proyecto de investigación titulado “CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025” para optar el Título Profesional de Tecnología Médica en Terapia física y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener. Muchas gracias por su colaboración.

Tenga en consideración los criterios base que a continuación se presenta y marque con una (x) o un check (✓) en SI o NO, en cada criterio según su opinión.

Ítem	Criterio	SI	NO	Observación
1	El instrumento recoge información que permita dar respuesta al problema de investigación.	X		
2	El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio.	X		
3	Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4	La estructura del instrumento es adecuada.	X		
5	La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
6	Los ítems son claros y entendibles.	X		
7	El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

Sugerencias:

Fecha: 18 / 09 /2025


Dra. Iris M. Herrera y Gonzales
Tecnólogo Médico en Terapia Física y Rehabilitación
Especialista en Fisioterapia Cardiorespiratoria
CTMB-12762 RNE-0461

Anexo 4. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025.”

Buenos días /tardes, soy Ericson Enrique Salcedo Gutierrez, estudiante de la carrera de tecnología médica en terapia física y rehabilitación, de la Universidad Norbert Wiener. A continuación, le invitamos a ser parte de esta investigación, la cual es de forma voluntaria. Antes de tomar la decisión de participar, puedes hacer preguntas para absolver tus dudas sobre esta investigación. Yo....., identificado con DNI..... Declaro haber sido informado de manera clara, precisa y oportuna por el alumno Salcedo Gutierrez, Ericson de los fines que busca la presente investigación titulada CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025. Los datos obtenidos de mi participación serán finalmente copiados por el investigado, además procesara en secreto y en estricta confidencia respetando mi intimidad. Por lo expuesto otorgo mi consentimiento a que se me realicen los cuestionarios.

CHOSICA, ...de.....del 2025

.....

Firma

Anexo 5. Autorización para la recolección de datos
“Año de la recuperación y consolidación de la economía
peruana”

**SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR LA INVESTIGACIÓN EN UNA
INSTITUCIÓN**

Lima, 14 de octubre del 2025

Dr. Roger Acosta Rios

Presente.-

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y, a la vez, manifestarle que, dentro de mi formación académica en la experiencia curricular de Investigación del décimo ciclo, se contempla la realización de un trabajo de investigación con fines netamente académicos y orientados a la obtención de mi título profesional al culminar mi carrera.

En tal sentido, considerando la relevancia de la institución que usted representa, solicito su colaboración para poder desarrollar parte de mi investigación y obtener la información necesaria para el estudio titulado: **“Conocimiento de higiene postural y dolor musculoesquelético en adultos mayores de un centro de salud de Chosica, 2025”**.

Me comprometo a mantener en estricta reserva el nombre o cualquier distintivo de la institución, así como la identidad de los participantes, salvo autorización previa. Asimismo, adjunto la **carta de autorización de uso de información**, en caso de que se considere la aceptación de esta solicitud, para ser llenada por el representante o persona encargada de la institución.

Agradeciendo de antemano su apoyo en favor de mi formación profesional, me despido reiterando mis muestras de especial consideración y estima.

Atentamente,



Ericson Enrique Salcedo Gutierrez

DNI° 72915749

Estudiante de Terapia Física

Universidad Norbert Wiener

Autorización de uso de Información de la Institución

Yo Roger Acosta Rios

Identificado con DNI: 07361837

en mi calidad de encargado del área de Jefe de establecimiento

ubicada en el distrito de Lurigancho Chosica.

OTORGO LA AUTORIZACIÓN

A Ericson Enrique Salcedo Gutierrez, identificado con DNI: 75961541, de la carrera profesional de Tecnología médica en Terapia Física y Rehabilitación para que realicen las siguientes actividades en la Institución.

- Recolección de datos sociodemográficos
- Recolección de datos de encuesta
- Aplicar Instrumentos a la población

Con la finalidad de que pueda desarrollar su Tesis para optar el título profesional



Ericson Enrique Salcedo Gutierrez
DNI: 75961541

Estudiante de Terapia Física
Universidad Norbert Wiener



Dr. Roger Acosta Rios
DNI: 07361837

Anexo 6. Aprobación del comité de ética

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Autor Responsable:

ERICSON ENRIQUE SALCEDO GUTIERREZ

Lima, 13 de octubre del 2025.

Exp. Nº: 2391-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **“CONOCIMIENTO DE HIGIENE POSTURAL Y DOLOR MUSCULOESQUELÉTICO EN ADULTOS MAYORES DE UN CENTRO DE SALUD DE CHOSICA, 2025”**

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 10/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:

ERICSON ENRIQUE SALCEDO GUTIERREZ

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como**

proyecto nuevo ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to read 'Angelica', written over a horizontal line. To the right of the signature is a circular official seal. The seal contains the text 'UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER' around the top inner edge and 'Universidad Norbert Wiener' in the center, with a small logo above the latter.

Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 7. Reporte de similitud de turnitin



12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

11%	Fuentes de Internet
2%	Publicaciones
3%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Fuentes principales

11%	Fuentes de Internet
2%	Publicaciones
3%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para
focalizar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si
advertisimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarse.

Una alerta de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo,
recomendamos que preste atención y la revise.

12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 3%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 3% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	3%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
3	Internet	www.researchgate.net	1%
4	Internet	tesis.usat.edu.pe	1%
5	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
6	Internet	polodelconocimiento.com	<1%
7	Internet	gacetasanitaria.org	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2026-04-10	<1%
9	Internet	repositorio.unapiquitos.edu.pe	<1%
10	Trabajos entregados	BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on 2025-08-15	<1%
11	Internet	biblioteca.itam.mx	<1%