



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

Tesis

Higiene postural y síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa
Textil Colavice, Chorrillos, 2026

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

Presentado por:

Autora: Alfaro Enrique, Leslie Mayerly
Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8583-2192>

Autora: Claros Choque, Nathaly Jahayra
Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6477-9525>

Asesor: Dr. Chero Pisfil, Santos Lucio
Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8684-6901>

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, Nathaly Jahayra Claros Choque y Leslie Mayerly Alfaro Enrique 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 "Higiene postural y síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa Textil Colavice, Chorrillos, 2026" Asesorado por el docente: MG. Santos Lucio Chero Pisfil DNI 06139258 ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8684-6901>

tiene un índice de similitud de 5 (cinco) % con código trn:oid:::14912:593700505 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

Nathaly Jahayra Claros Choque
Nombres y apellidos del Egresado
DNI: 75530025.....



.....
Firma de autor 2

Leslie Mayerly Alfaro Enrique
Nombres y apellidos del Egresado
DNI: 75326500.....



.....
Firma

Santos Lucio Chero Pisfil
Nombres y apellidos del Asesor
DNI: 06139258.....

Lima, ...24 de...Mayo de...2026.....

Dedicatoria

Este logro está dedicado con profundo amor y gratitud a nuestras familias, especialmente a nuestras madres y hermanos, quienes nos brindaron su apoyo incondicional y la motivación necesaria a lo largo de este camino. Gracias a su fe en nosotras, hoy cumplimos una meta más en nuestras vidas. Asimismo, nos dedicamos este triunfo a nosotras mismas, como reconocimiento al esfuerzo, la perseverancia y la entrega dedicados a nuestro proceso de titulación.

Agradecimientos

Agradecemos en primer lugar a Dios, por brindarnos la fortaleza y la sabiduría necesarias para seguir adelante y culminar con éxito esta etapa de nuestras vidas. Asimismo, expresamos nuestra más profunda gratitud a nuestras familias por su apoyo incondicional, comprensión y confianza a lo largo de todo este proceso.

Índice

Dedicatoria

Agradecimiento

Índice

Índice de tablas

Resumen

Abstract

I. INTRODUCCIÓN

II. METODOLOGÍA

III. RESULTADOS

IV. DISCUSIÓN

V. CONCLUSIÓN

VI. REFERENCIAS

ANEXOS

Índice de tablas

Tabla 1. *Variables demográficas de los trabajadores textiles, 2026*

Tabla 2. *Higiene postural y dolor cervical en trabajadores textiles, 2026*

Tabla 3. *Correlación entre higiene postural y dolor cervical en trabajadores textiles, 2026*

Tabla 4. *Correlación entre las dimensiones de la higiene postural y dolor cervical en trabajadores textiles, 2026*

HIGIENE POSTURAL Y SÍNDROME DE DOLOR CERVICAL EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA TEXTIL COLAVICE, CHORRILLOS, 2026

POSTURAL HYGIENE AND CERVICAL PAIN SYNDROME AMONG WORKERS AT THE COLAVICE TEXTILE COMPANY, CHORRILLOS, 2026

Alfaro Enrique, Leslie Mayerly, Bachiller del Programa Académico Profesional de Tecnología Médica de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú. Claros Choque, Nathaly Jahayra, Bachiller del Programa Académico Profesional de Tecnología Médica de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Resumen

Introducción: El dolor cervical es una afección musculoesquelética frecuente en sectores laborales con altas demandas físicas como el textil, donde las posturas sostenidas, los movimientos repetitivos y el manejo de cargas incrementan su riesgo. Dado que la escasa aplicación de pautas de higiene postural favorece su aparición, la presente investigación analiza la relación entre ambas variables en trabajadores, con el fin de orientar intervenciones preventivas en este sector. **Objetivo:** Determinar la relación entre la higiene postural y síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos. **Metodología:** Tipo aplicada, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 trabajadores, a quienes se les aplicó un cuestionario de higiene postural de 31 ítems y el instrumento Neck Disability Index (NDI) para evaluar el síndrome de dolor cervical. Para el análisis de la relación entre variables se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman, con un nivel de significancia de 0,05. **Resultados:** Se evidenciaron que el nivel predominante de higiene postural fue medio (48,0%), seguido del nivel bajo (33,0%) y alto (19,0%). En cuanto al dolor cervical, se observó predominio de discapacidad leve y moderada (44,0% cada una). **Conclusión:** Se constató una correlación inversa significativa entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical

($r_s=-0,434$; $p<0,001$), evidenciando que mejores prácticas posturales se asocian con menor severidad del dolor cervical, destacando la importancia de implementar estrategias de prevención en el entorno laboral.

Palabras clave: Higiene postural, dolor cervical, trabajadores textiles

Abstract

Introduction: Neck pain is a common musculoskeletal condition in physically demanding sectors such as the textile industry, where prolonged postures, repetitive movements and the handling of loads increase the risk of developing it. Given that the lack of adherence to postural hygiene guidelines contributes to its onset, this study analyses the relationship between these two variables among workers, with the aim of guiding preventive interventions in this sector. **Objective:** To determine the relationship between postural hygiene and neck pain syndrome in workers at the Colavice textile company in Chorrillos. **Methodology:** Applied study, quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional study with a correlational scope. The sample consisted of 100 workers, who were administered a 31-item postural hygiene questionnaire and the Neck Disability Index (NDI) to assess cervical pain syndrome. Spearman's Rho statistical test was used to analyse the relationship between variables, with a significance level of 0.05. **Results:** The predominant level of postural hygiene was found to be moderate (48.0%), followed by low (33.0%) and high (19.0%). Regarding cervical pain, a predominance of mild and moderate disability was observed (44.0% each). **Conclusion:** A significant inverse correlation was found between postural hygiene and cervical pain syndrome ($r_s=-0.434$; $p<0.001$), indicating that better postural practices are associated with lower severity of cervical pain, highlighting the importance of implementing prevention strategies in the workplace.

Keywords: Postural hygiene, neck pain, textile workers

I. INTRODUCCIÓN

La inactividad física constituye uno de los principales desafíos de salud pública en el mundo. La OMS estimó que, en 2025, el 31% de la población adulta global, aproximadamente 1.800 millones de personas, no cumple los niveles mínimos de actividad física recomendada (1). Este patrón sedentario se asocia directamente con la alta incidencia de trastornos musculoesqueléticos, reconocidos como la causa primaria de discapacidad en el mundo, con el dolor lumbar entre las condiciones más extendidas en 160 países (2). En respuesta, el Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018-2030 de la OMS propone reducir la inactividad física en un 15% hacia 2030, con especial atención al ámbito laboral (3). En Europa, la tercera encuesta sobre condiciones de trabajo reveló que las mujeres en labores de alta automatización presentan una prevalencia de 40% de dolor lumbar, 27,5% de dolor en cuello y hombro, y 6,2% de trastornos musculoesqueléticos (4).

La evidencia internacional sobre trabajadores del sector textil y costura es consistente. En Indonesia, el 100% de los operarios de costura presentó algún trastorno musculoesquelético, con mayor prevalencia en la cintura (89%), pantorrilla derecha (61%) y espalda (50%) (5). En Irán, el 37,40% de los trabajadores registró ausentismo vinculado al dolor musculoesquelético, siendo la región lumbar la más afectada (18,20%), seguida del cuello (14,10%) y la rodilla (8,10%), con asociaciones estadísticamente significativas entre la altura de la silla y el dolor en hombro y espalda (6). En India, el dolor lumbar alcanzó el 34%, asociado a lesiones agudas de origen laboral, mientras que el dolor cervical (26%) se relacionó con lesiones crónicas derivadas de posturas prolongadas y movimientos repetitivos (7). En Brasil, los hombros (56%), la zona lumbar (44%) y el cuello (39%) fueron las regiones más afectadas en costureros de dos industrias textiles evaluadas (8).

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Salud reportó que el 12,9% de los trabajadores peruanos realizan labores con posturas forzadas y el 21,6% ejecutan movimientos repetitivos (9). En Chachapoyas, el 71,1% de los trabajadores presentó un nivel medio de conocimiento sobre higiene postural, condición que favorece la adopción de posturas incorrectas y deteriora el desempeño laboral (10). En el Callao, el 80,8% de los empleados de talleres de costura presentó lumbalgia y el 69,2%, cervicalgia, con una relación directa entre la demanda de esfuerzo vertebral y la probabilidad de dolor (11).

La higiene postural agrupa pautas ergonómicas orientadas a mantener una correcta alineación corporal durante las actividades laborales y cotidianas. Estudios recientes respaldan que su aplicación efectiva previene el dolor cervical, posición que la OMS refuerza al señalar que una instrucción postural adecuada reduce las molestias cervicales y lumbares en poblaciones con riesgo ergonómico (12). El nivel de conocimiento al respecto refleja la capacidad del trabajador para comprender y aplicar estas recomendaciones (13).

El síndrome de dolor cervical figura entre las causas de discapacidad más prolongadas a nivel mundial según la OMS y el Global Burden of Disease (14). Su aparición en el trabajo se asocia a posturas estáticas, uso continuo de pantallas, movimientos repetitivos y condiciones ergonómicas deficientes (15), con mayor vulnerabilidad en trabajadores administrativos y docentes que permanecen largas horas con el cuello en flexión (16). Estudios internacionales confirman que el estrés y la experiencia laboral (17, 18), el teletrabajo (19) y el tiempo prolongado frente a computadora (20) contribuyen al desarrollo de esta afección, con prevalencias que alcanzan el 75,3% en odontólogos palestinos (21).

En el contexto nacional, Ayala (23) y Julián (24) confirmaron una asociación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos, con predominio cervical en ambos estudios. Sosa (22) identificó alta prevalencia de discapacidad cervical moderada en teletrabajadores del MINEDU, sin que la edad ni el sexo resultaran determinantes. En contraste, Pastor et al. (25) no hallaron relación significativa entre dolor cervical y estrés laboral en trabajadores de transporte limeños. Espinoza (26), por su parte, demostró que un mayor conocimiento en higiene postural reduce el estrés percibido en docentes.

Ante este panorama, la presente investigación busca establecer la relación entre la higiene postural y la aparición de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, con el fin de generar evidencia que oriente intervenciones ergonómicas concretas en este sector.

II. METODOLOGÍA

El estudio siguió un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo-correlacional y diseño no experimental transversal, orientado a determinar la relación entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice (27, 28, 29). La muestra estuvo conformada por 100 costureros de entre 30 y 60 años, seleccionados de manera censal bajo criterios de inclusión que consideraron una antigüedad mínima de un año, jornada laboral de al menos ocho horas diarias y firma del consentimiento informado; se excluyó a quienes recibían tratamiento para el dolor, utilizaban ortesis, habían sido operados de columna o se encontraban en estado de gestación. Los participantes fueron seleccionados según su disponibilidad y accesibilidad (28).

La recolección de datos se realizó mediante dos instrumentos validados por juicio de expertos. La higiene postural se evaluó con el Cuestionario de Higiene Postural del Dr. Borràs Xicola, compuesto por 31 ítems distribuidos en cuatro dimensiones — manipulación y transporte de cargas, posturas en reposo, cambios posturales, y posturas en actividades laborales y vida diaria—, con una confiabilidad de $\alpha = 0,818$ (23). El índice de discapacidad cervical se midió con el Neck Disability Index (NDI) de Vernon y Mior, integrado por 10 ítems puntuados de 0 a 5, con un puntaje total de 0 a 50, donde a mayor puntuación mayor grado de discapacidad, y una confiabilidad de $\alpha = 0,80$ (30).

El análisis estadístico se llevó a cabo con SPSS v.26, aplicando la prueba de correlación de Spearman dada la naturaleza ordinal de las variables, mientras que la elaboración de tablas y gráficos se realizó con Excel (28). El estudio contó con la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Norbert Wiener y la autorización formal de la empresa Colavice, desarrollándose en estricto cumplimiento de los principios de la Declaración de Helsinki (31). La confidencialidad y el anonimato de los participantes fueron garantizados en todo momento, y cada uno firmó el consentimiento informado de manera voluntaria antes de su incorporación al estudio (31, 32).

III. RESULTADOS

Caracterización de la muestra

Tabla 1. *Variables demográficas de los trabajadores textiles*

Variables (n=100)	<i>f</i>	%
Sexo		
Femenino	70	70,0
Masculino	30	30,0
Edad		
De 30 a 40 años	39	39,0
De 41 a 50 años	34	34,0
De 51 a 60 años	27	27,0

Nota: Matriz de datos de los cuestionarios aplicados a los trabajadores textiles.

La muestra estuvo conformada por 100 trabajadores textiles, con predominio femenino (70,0%) sobre el masculino (30,0%). En cuanto a la edad, el grupo mayoritario correspondió al rango de 30 a 40 años (39,0%), seguido por el de 41 a 50 años (34,0%) y el de 51 a 60 años (27,0%), reflejando una fuerza laboral concentrada en la adultez media.

Descripción de las variables

Tabla 2. *Higiene postural y dolor cervical en trabajadores textiles*

Higiene postural	Dolor cervical										Total	
	Sin discapacidad		Discapacidad leve		Discapacidad moderada		Discapacidad severa		Incapacidad completa			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	0	0,0	7	7,0	17	17,0	9	9,0	0	0,0	33	33,0
Medio	0	0,0	27	27,0	20	20,0	1	1,0	0	0,0	48	48,0
Alto	2	2,0	10	10,0	7	7,0	0	0,0	0	0,0	19	19,0
Total	2	2,0	44	44,0	44	44,0	10	10,0	0	0,0	100	100,0

Nota: Matriz de datos de los cuestionarios aplicados a los trabajadores textiles.

El nivel de higiene postural predominante fue el medio (48,0%), seguido del bajo (33,0%) y el alto (19,0%). Respecto al dolor cervical, la discapacidad leve y moderada concentraron el mayor porcentaje de casos (44,0% cada una), sin registrarse incapacidad completa. Al relacionar ambas variables, se evidencia una tendencia inversa: los trabajadores con higiene postural baja presentaron mayor frecuencia de discapacidad moderada (17,0%), mientras que los de nivel alto mostraron predominio de discapacidad leve (10,0%) y fueron los únicos con casos sin discapacidad (2,0%), sugiriendo que, a menor higiene postural, mayor severidad del dolor cervical.

Prueba de hipótesis

Tabla 3. *Relación entre higiene postural y dolor cervical en trabajadores textiles*

Correlaciones		Dolor cervical
Higiene postural	Coeficiente de correlación Rho Spearman	-0,434
	Significancia bilateral	0,000
	N	100

La prueba Rho de Spearman evidenció una correlación negativa moderada entre la higiene postural y el dolor cervical ($r_s = -0,434$; $p = 0,000$), indicando que a mayor nivel de higiene postural, menor severidad del dolor cervical, aunque la magnitud del coeficiente sugiere que otros factores también contribuyen a su presentación en esta población.

Tabla 4. *Dimensiones de la higiene postural y dolor cervical en trabajadores textiles*

Hipótesis específicas	Rho de Spearman	Sig. bilateral
HE1: Existe relación entre la manipulación y transporte de carga y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil	-0,431	<0,001
HE2: Existe relación entre la postura en reposo y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil	-0,342	0,001
HE3: Existe relación entre los cambios posturales y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil	-0,237	0,017
HE4: Existe relación entre las posturas en actividades laborales y vida diaria y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil	-0,298	0,003

Las cuatro dimensiones de la higiene postural se asociaron significativamente con el síndrome de dolor cervical ($p < 0,05$), con correlaciones negativas que indican que a mayor conocimiento y aplicación de prácticas posturales adecuadas, menor presencia de esta afección. La dimensión con mayor fuerza de asociación fue la manipulación y transporte de cargas ($\rho = -0,431$), seguida por la postura en reposo ($\rho = -0,342$), las posturas en actividades laborales y vida diaria ($\rho = -0,298$) y los cambios posturales ($\rho = -0,237$), confirmando que las exigencias físicas del entorno textil inciden directamente en el desarrollo del dolor cervical.

IV. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de una empresa textil, hallándose una correlación negativa moderada y estadísticamente significativa ($r_s = -0,434$; $p = 0,000$), lo que indica que, a mayor nivel de higiene postural, menor severidad del dolor cervical. Este hallazgo central resulta coherente con lo reportado por Julián (19), quien encontró una relación significativa entre el conocimiento de higiene postural y la presencia de síntomas musculoesqueléticos, con predominio en la región cervical (63%), así como con Ayala (18), cuyo estudio en trabajadores del Poder Judicial de Lima confirmó una asociación significativa entre el conocimiento de higiene postural y los trastornos musculoesqueléticos ($p = 0,001$). Del mismo modo, Espinoza (21) reportó una correlación negativa alta entre el conocimiento de higiene postural y el estrés percibido ($Rho = -0,827$; $p < 0,001$), destacando que los hábitos posturales en el trabajo y la vida diaria son los factores de mayor impacto, lo cual es consistente con los resultados de la presente investigación, donde la dimensión posturas en actividades laborales y vida diaria mostró una correlación significativa ($r_s = -0,298$; $p = 0,003$).

Respecto a la distribución del dolor cervical, el 44,0% de los trabajadores presentó discapacidad leve y el 44,0% moderada, con ausencia de incapacidad completa. Estos valores son comparables con los reportados por Sosa (17), quien encontró que el 33,3% del personal administrativo con trabajo remoto del MINEDU presentó discapacidad moderada y el 24,6% leve, confirmando que la discapacidad cervical de intensidad leve a moderada es la presentación más frecuente en poblaciones laborales. Asimismo, Manwa (16) reportó una prevalencia de discapacidad cervical alta (75,3%) en personal de salud palestinos, con predominio leve pero con una proporción relevante de casos severos (20,6%), lo que sugiere que la severidad del dolor cervical varía según el tipo de actividad laboral y las condiciones ergonómicas propias de cada sector. En la presente investigación, el 10,0% de los trabajadores presentó discapacidad severa, valor inferior al reportado en poblaciones con mayor exposición a factores de riesgo ergonómico, lo que podría explicarse por las características propias del sector textil analizado.

En cuanto a las dimensiones de la higiene postural, la manipulación y transporte de cargas mostró la correlación más elevada con el dolor cervical ($r_s = -0,431$; $p = 0,000$), lo que es consistente con los postulados de la teoría biomecánica, según la cual la exposición prolongada a posturas inadecuadas y cargas continuas incrementa la tensión muscular y

el estrés sobre las estructuras cervicales (34). Este hallazgo también guarda relación con lo reportado por Tania et al. (14), quienes evidenciaron una relación significativa entre el tiempo laborando en posición sedente y el aumento de la discapacidad cervical, sugiriendo que las condiciones físicas del trabajo son determinantes en la génesis del dolor cervical. Por su parte, la dimensión posturas en reposo ($r_s = -0,342$; $p = 0,001$) y posturas en actividades laborales y vida diaria ($r_s = -0,298$; $p = 0,003$) también mostraron correlaciones significativas, aunque de magnitud baja, lo que refuerza la naturaleza multifactorial del dolor cervical en contextos ocupacionales.

La dimensión cambios posturales presentó la correlación más débil ($r_s = -0,237$; $p = 0,017$), con una relación menos lineal respecto a las demás dimensiones, lo cual podría explicarse desde la teoría biopsicosocial, que concibe la discapacidad asociada al dolor cervical como resultado de la interacción entre factores físicos, psicológicos y ocupacionales (35). En este sentido, Zunaira et al. (15) hallaron una relación significativa entre el estrés percibido y la discapacidad cervical ($\chi^2 = 1137,996$; $p < 0,001$) en oficinistas del turno noche, mientras que Ágata et al. (12) identificaron al estrés como un factor importante en los problemas cervicales de mujeres horticultoras ($p = 0,01$), lo que sugiere que variables psicosociales complementan la influencia de los factores posturales en la presentación del dolor cervical, justificando así la menor fuerza de asociación observada en los cambios posturales.

En lo que respecta a las características demográficas, la muestra presentó predominio femenino (70,0%) y concentración en el grupo etario de 30 a 40 años (39,0%). Feyza et al. (13) reportaron que el dolor cervical fue el de mayor prevalencia (62,6%) en oficinistas remotos, con correlación negativa significativa entre compromiso laboral y discapacidad cervical ($r = -0,292$; $p = 0,001$); mientras que, Sosa (17) señaló que la edad y el sexo no resultaron estadísticamente significativos en la discapacidad cervical, hallazgo que orienta a considerar que las condiciones laborales y los hábitos posturales tienen mayor peso explicativo que las variables sociodemográficas per se.

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. Al tratarse de un diseño transversal y correlacional, no es posible establecer relaciones de causalidad entre la higiene postural y el dolor cervical. Asimismo, la muestra estuvo restringida a una sola empresa textil, lo que limita la generalización de los hallazgos a otros contextos laborales del sector. Factores

psicosociales como el estrés laboral, la satisfacción en el trabajo o el tiempo de exposición a posturas inadecuadas no fueron controlados, lo que podría haber influido en los resultados. Investigaciones futuras deberían incorporar diseños longitudinales, muestras más amplias y diversas, así como una evaluación integral de los factores biopsicosociales asociados al dolor cervical en trabajadores del sector textil.

Desde una perspectiva práctica, los hallazgos del estudio tienen implicancias relevantes para la gestión de la salud ocupacional en el sector textil. La evidencia de una relación inversa entre higiene postural y dolor cervical sustenta la implementación de programas de educación postural, pausas activas y ergonomía laboral, tal como fue recomendado por Ayala (18). Asimismo, dado que la manipulación y transporte de cargas mostró la dimensión con mayor asociación al dolor cervical, resulta prioritario diseñar intervenciones específicas orientadas a mejorar las prácticas de manejo de cargas en este tipo de trabajadores, con el propósito de reducir la discapacidad cervical y mejorar su calidad de vida laboral.

V. CONCLUSIÓN

- Se determinó una correlación negativa moderada entre la higiene postural y el dolor cervical, evidenciando que mejores prácticas ergonómicas y posturales se asocian con una menor severidad de esta afección en los trabajadores.
- La manipulación y transporte de cargas constituyó la dimensión con mayor influencia sobre el dolor cervical, mientras que las posturas en reposo, los cambios posturales y las actividades de la vida diaria presentaron un impacto menor.
- El nivel de higiene postural predominante en los trabajadores se ubicó en un rango medio a bajo, asociado principalmente con niveles leves y moderados de discapacidad cervical y limitación funcional.
- La población evaluada se caracterizó por un predominio del género femenino y por una fuerza laboral concentrada principalmente en la adultez joven y media, reflejando las características demográficas del grupo estudiado.

VI. REFERENCIAS

1. World Health Organization. Physical activity [Internet]. Geneva: WHO; 2024 [citado 2026 Mar 2]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. World Health Organization. Musculoskeletal conditions [Internet]. Geneva: WHO; 2022 [citado 2026 Mar 2]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
3. World Health Organization. Musculoskeletal health policy report [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [citado 2026 Mar 2]. Disponible en: <https://iris.who.int/items/65310979-92e8-4c98-8092-5a16ca07fc2f>
4. European Agency for Safety and Health at Work. Musculoskeletal disorders and prolonged static sitting [Internet]. Bilbao: EU-OSHA; 2023 [citado 2026 Mar 2]. Disponible en: <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders-and-prolonged-static-sitting>
5. Muslimah, Etika et al. “Evaluación ergonómica de operadores de máquinas de coser para minimizar los trastornos musculoesqueléticos”. SHS Web of Conferences (2024) Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/reader/dc60cab442b455e104bcdf487628d92d2defbdd6>
6. Mohammadian, M., Mollahoseini, S. y Naghibzadeh-Tahami, A. Trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de oficina: prevalencia, factores de riesgo ergonómicos y sus interrelaciones. Sci Rep 15 , 45425 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-30155-6>
7. Thakkar K, Kakajiwala I, Rokad D, Baldaniya J, Tandel J. Prevalence of work-related musculoskeletal disorders and its correlation with ergonomic risk assessment

among tailors: a cross-sectional study. International Journal for Multidisciplinary Research. 2022;6. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/reader/75480780282f917e3900746b1441d151ea492e91>

8. Fioretti D, Aquino DS. Análise ergonômica aplicada na indústria de confecção. In: Anais do Congresso Brasileiro de Engenharia de Produção – CONBREPRO; 2022; Brasil. Ponta Grossa: Associação Paranaense de Engenharia de Produção; 2022. Disponible en: https://aprepro.org.br/conbrepro/anais/arquivos/10172022_171013_634dbb5551cb3.pdf
9. Astete-Cornejo JM, Asencios-Hidalgo JR. Validation of the Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaires in textile workers in Peru. Rev Bras Med Trab. 2023;21(4):e20231029. Disponible en: <https://www.rbmt.org.br/details/1934>
10. Villalobos Caicedo DC. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en administrativos en un hospital regional – Chachapoyas, 2024 [tesis de licenciatura]. Chachapoyas: Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14077/4228>
11. Rosales Hidalgo OA. Efectividad del programa ERGO/IBV en reducción de problemas ergonómicos en los trabajadores de talleres de costura del mercado minorista “Santa Rosa”, Callao, año 2019 [tesis de maestría]. Lima: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2022. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/482683bc-91b0-4cf8-b208-4aabddc84ad1/content>
12. Hilmi ah, abdul hamid ar, wan ibrahim wara. Avances recientes en la investigación sobre postura ergonómica: evaluación de innovaciones en salud ocupacional y

prevención de trastornos musculoesqueléticos. MJEr [Internet]. 31 de diciembre de 2024. Disponible en:

<https://ejournal.unimap.edu.my/index.php/mjer/article/view/1310>

13. Menor-Rodríguez MJ, Rodríguez-Blanke R, Montiel-Troya M, Cortés-Martín J, Aguilar-Cordero MJ, Sánchez-García JC. Educational intervention in the postural hygiene of school-age children. *Healthcare*. 2022;10(5):864. Disponible en:<https://www.mdpi.com/2227-9032/10/5/864>
14. Vos T, Lim SS, Abbafati C, Abbas KM, Abbasi M, Abbasifard M, et al. Carga mundial de 369 enfermedades y lesiones en 204 países y territorios, 1990-2019: un análisis sistemático para el Estudio de la Carga Mundial de Enfermedades 2019. *The Lancet*. 17 de octubre de 2020;396(10258):1204–22. Disponible en:[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30925-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30925-9/fulltext)
15. Kallings, LV, Blom, V., Ekblom, B. et al. Permanecer sentado en el trabajo se asocia con la salud general autoinformada y el dolor de espalda y cuello: un análisis transversal en 44.978 empleados. *BMC Public Health* 21 , 875 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10893-8>
16. Nakphet N, Chaikumarn M. A comparison of neck and shoulder postures in symptomatic and asymptomatic female office workers in the actual work environment. *Heliyon* [Internet]. 2024 Mar 26 [citado 2026 Mar 9];10(7):e28628. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38601599/>
17. Yücel, Fn Y Aydin, S. Alta Prevalencia De Dolor De Cuello Y Extremidades Superiores En Empleados De Oficina Que Trabajan Desde Casa: Asociación Con Discapacidad, Satisfacción Laboral Y Calidad De Vida. *Ergonomía* , 8 (3), 134-142. Disponible en: [HTTPS://DOI.ORG/10.33439/ERGONOMI.1735142](https://doi.org/10.33439/ERGONOMI.1735142)

18. Yücel FN, Aydın S. High prevalence of neck and upper extremity pain in white-collar employees working from home: associations with disability, job satisfaction, and quality of life. *Ergonomi*. 2025 Disponible en: <https://doi.org/10.33439/ergonomi.1735142>
19. García-Remeseiro, T., Gutiérrez-Sánchez, Á., Taboada-Iglesias, Y., y Alonso-Fernández, D. Actividad física, tiempo sentado, discapacidad cervical y postura en trabajadores que utilizan terminales de visualización (VDT). *WORK: A Journal of Prevention, Assessment & Rehabilitation* , 74 (2), 733-742. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.3233/WOR-205194>
20. Qaisar Z, Majeed R, Maryam M, Saleem R, Shahzad K, Hussain M, et al. Asociación entre la discapacidad cervical y el estrés percibido en trabajadores de oficina del turno de noche. *JHWCR [Internet]*. 2025 May 1 [citado 2026 Mar 9];3(4):e86. Disponible en: <https://jhwcr.com/index.php/jhwcr/article/view/86>
21. Ayed MAJ. Risk factors related to neck pain and disability among Palestinian dentists in the West Bank [tesis de maestría]. Nablus: An-Najah National University; 2022. Disponible en: <https://repository.najah.edu/server/api/core/bitstreams/12e0bd0e-64b8-4171-b872-8eec1a2a8690/content>
22. Sosa Ramos JA. Prevalencia de discapacidad cervical en personal administrativo con trabajo remoto del MINEDU. Lima – 2021 [tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/items/fac4e482-b058-4041-8adf-e6e2649c2e25>
23. Ayala Flores, A Conocimiento de higiene postural y trastornos musculoesqueléticos en trabajadores del poder judicial sede comercial – Lima – Lima, 2024. [Internet].

Universidad Privada Norbert Wiener; 2025 [citado: 2026, marzo] Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.13053/13691>

24. Julián Gárate, Stefany Edith. Síntomas Músculoesqueléticos Y Su Relación Con El Nivel De Conocimiento Sobre Higiene Postural En La Educación a Distancia En Los Docentes De La Institución Educativa 7207 Mariscal Ramón Castilla. 2022 Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/7b54b54b-9529-4ec7-aa76-54c1b3dbbf50>
25. Pastor Maurtua, L Dolor cervical y su relación con el estrés laboral del personal administrativo de una empresa de transporte de la ciudad de Lima, 2022. [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener; 2024 [citado: 2026, marzo] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/12193>
26. Espinoza Asin, E Nivel de conocimiento en higiene postural y nivel de estrés percibido en docentes de educación especial Santa Lucia, Lima, 2025. [Internet]. Universidad Privada Norbert Wiener; 2025 [citado: 2026, marzo] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/14775>
27. Hernández-Flórez N, Klimenko O. Metodología de la investigación: enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto. Nexus: Multidisciplinary Research Journal. 2025;2(3):1-19.
28. Supo J. Seminarios de investigación científica. Arequipa: Bioestadístico EIRL; 2012. p.55-60.
29. Hernández-Sampieri R, Fernández-Collado C, Baptista-Lucio P. Metodología de la investigación. 6a ed. México: McGraw-Hill; 2014. p.149-151.
30. Vernon H, Mior S. The Neck Disability Index: a study of reliability and validity. J Manipulative Physiol Ther [Internet]. 1991 Sep [citado 2026 Mar 9];14(7):409-415. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1834753/>

31. World Medical Association. World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA. 2013;310(20):2191-2194.
32. Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS). International ethical guidelines for health-related research involving humans. 4th ed. Geneva: CIOMS; 2016.
33. National Academy of Sciences, National Academy of Engineering, Institute of Medicine. On being a scientist: a guide to responsible conduct in research. 3rd ed. Washington (DC): National Academies Press; 2009.

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

Formulación Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General		Tipo de Investigación
¿Cuál es la relación entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026?	Determinar la relación entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026	HI: Existe relación entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026 HO: No existe relación entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026	Variable 1 Higiene postural Dimensiones: Manipulación y	Aplicada Método y diseño de la investigación
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específica		
¿Cuál es la relación entre la manipulación y transporte de cargas y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026?	Analizar la relación entre la manipulación y transporte de cargas y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026	Existe relación entre la manipulación y transporte de carga y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026	- Posturas en reposo - Cambios posturales - Posturas en actividades laborales y vida diaria	Correlacional. Con diseño no experimental, transversal
¿Cuál es la relación entre la postura en reposo y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026?	Determinar la relación entre la postura en reposo y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026	Existe relación entre la postura en reposo y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026		Población / Muestra
¿Cuál es la relación entre los cambios posturales y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026?	Establecer la relación entre los cambios posturales y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026	Existe relación entre los cambios posturales y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026	Variable 2 Dolor cervical	100 trabajadores de empresa textil COLOVICE
¿Cuál es la relación entre las posturas en actividades laborales y vida diaria y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026?	Conocer la relación las posturas en actividades laborales y vida diaria y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026	Existe relación entre las posturas en actividades laborales y vida diaria y el síndrome de dolor cervical en los trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026		M-100 trabajadores textil

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

ESCUELA DE PREGRADO

Higiene Postural Y El Síndrome De Dolor Cervical En Trabajadores De La Empresa Textil

Colavice, Chorrillos, 2026

I. Presentación:

Estimado(a)

Tenemos en agrado de saludarlo e informarle que el presente cuestionario tiene como objetivo “Determinar la relación entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026”. Se pide que responda con sinceridad para una buena investigación.

INVESTIGADOR:

- Alfaro Enrique, Leslie Mayerly
- Claros Choque, Nathaly Jahayra

II. Instrucciones:

En primer lugar, a continuación, se le presentarán una serie de preguntas que deberá responder según su criterio. Lea atentamente cada pregunta y marque con un aspa (X) solo una alternativa. La información proporcionada será confidencial y utilizada únicamente con fines académicos.

DATOS GENERALES

- Sexo: Femenino () Masculino()
- Edad: 30 a 40años () 41 a 50años () 51 a 60 años ()

CUESTIONARIO HIGIENE POSTURAL

1. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras 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 dos en otra, y transportar cada bolsa en una mano

2. Estando sentado, ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger un objeto pesado situado en el suelo?

- (A) Levantarse, y recoger el objeto, flexionando la cintura, manteniendo las rodillas estiradas.
- (B) Recoger el objeto estando sentado
- (C) Levantarse, agacharse flexionando las rodillas, y recoger el objeto

3. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar un objeto pesado?

- (A) Transportarlo apoyado en la cadera.
- (B) Transportarlo por delante del cuerpo, separado del cuerpo, y con las rodillas estiradas.
- (C) Transportado por delante del cuerpo, aproximarla al cuerpo, y con las rodillas ligeramente flexionadas

4. Estando de pie, ¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger del suelo una canica?

- (A) Recogerla inclinando la cintura con las rodillas estiradas.
- (B) Recogerla flexionando las rodillas, y manteniendo la espalda recta al agacharse.
- (C) Recogerla flexionando las rodillas, y arqueando la espalda al agacharse.

5. Estando sentado en el escritorio, ¿Cuál es la conducta más adecuada para recoger una mochila cargada de libros, que está detrás de ti?

- (A) Girar el tronco, sujetar la mochila con ambas manos y colocarla sobre el escritorio.
- (B) Levantarse de la silla, colocarse frente a la mochila y flexionar las rodillas para recoger la mochila aproximándola al cuerpo y levantarse 68
- (C) Levantarse de la silla, inclinarse a la derecha para arrastrar la mochila hasta aproximarla al cuerpo, y levantarla.

6. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar la mochila cargada de libros?

- (A) Transportarla en la espalda, sujetando las correas por delante, entre los hombros y las axilas, con ambas manos.
- (B) Transportarla en la espalda, sin sujetar correas.
- (C) Transportarla colgada de un hombro

7. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para trasladar un armario pequeño?

- (A) Trasladarlo empujándolo con la espalda, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- (B) Trasladarlo por delante, empujándole con ambas manos.
- (C) Trasladarlo empujándolo con el costado (de lado)

8. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para recoger la bolsa de útiles escolares situada en un estante alto?

- (A) Empinarse y estirar la espalda hacia atrás hasta alcanzar la bolsa y tirar de ella.
- (B) Buscar una escalera y subir los peldaños necesarios para sujetar la bolsa por delante del cuerpo y bajarla.
- (C) Empinarse hasta alcanzar la bolsa con la mano

9. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para transportar una bolsa de deportes, que solo tienen una asa larga, cargada con el material deportivo?

(A) Transportarla con el asa en diagonal. Asa en un hombro y bolsa en la cadera del lado contrario.

(B) Transportarla con el asa en un hombro y bolsa en el mismo lado.

(C) Transportarla con una mano, sujetándola por el asa.

10. Para transportar un coche de compras con ruedas, ¿Qué conducta consideras más adecuada?

(A) Situar el coche por delante del cuerpo, y empujarle con las dos manos manteniendo la espalda recta.

(B) Situar el coche por delante del cuerpo, y empujarle con las dos manos arqueando la espalda hacia adelante.

(C) Situar el carro a un lado del cuerpo, y tirar de el con la mano de ese lado.

11. ¿Cuál de las siguientes conductas 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.

12. De las siguientes posturas, ¿Cuál consideras más adecuada para la columna cervical estando boca arriba?

(A) Estando boca arriba, utilizar una almohada alta y grande, que mantenga elevado su cuello y cabeza.

(B) Estando boca arriba, utilizar una almohada baja, que permita flexionar el cuello hacia atrás.

(C) Estando boca arriba, utilizar una almohada pequeña, que permita mantener la curva cervical (cuello) e impida a girar la cabeza.

13. De las siguientes posturas, ¿Cuál consideras más adecuada para la columna cervical estando de acostado de lado?

(A) Acostado de lado, utilizar una almohada debajo de cabeza y cuello, que permita alinear cabeza, cuello y espalda.

(B) Acostado de lado, utilizar una almohada baja, que permita inclinar el cuello hacia el hombro.

(C) Acostado de lado, utilizar una almohada alta, que permita levantar la cabeza.

14. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para descansar la espalda?

(A) Acostado/a boca arriba, con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, y una almohada gruesa debajo de las rodillas.

(B) Acostado/a boca arriba con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza y una almohada fina debajo de las rodillas.

(C) Acostado/a boca arriba con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, sin almohada debajo de la rodilla.

15. Para acostarse en la cama, ¿Cuál de los siguientes movimientos consideras más adecuado?

(A) Sentarse en el borde de la cama y subir las piernas con las dos rodillas juntas.

(B) Sentarse al borde de la cama y subir primero una pierna y luego la otra.

(C) Tumbarse de golpe, sin sentarse previamente.

16. ¿Cuál de las siguientes respuestas consideras más adecuada para descansar estando acostado?

- (A) De lado, con las rodillas flexionadas.
- (B) Boca arriba, con las piernas estiradas.
- (C) Boca abajo, con las piernas estiradas.

17. De los siguientes movimientos, ¿Cuál consideras más adecuado para levantarse de la cama?

- (A) Sin incorporarse, lanzar fuera de la cama primero una pierna, y luego la otra y sentarse de costado ayudándose 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.

18. ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada para lavarte 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.

19. ¿Cuál de las siguientes posiciones de sentado consideras más adecuada para estudiar y hacer los deberes?

- (A) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y altura de la mesa que permita el apoyo de los antebrazos en el escritorio.
- (B) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y altura de la mesa que impida el apoyo de los antebrazos en el escritorio.
- (C) Sentarse al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo, pies apoyados en el suelo, y a distancia de la mesa para inclinarse hacia adelante y apoyar en el escritorio los brazos cruzados.

20. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para entrar y 69 sentarse en un auto?

- (A) Introducir primero una pierna, y luego la otra mientras va entrando su cuerpo al auto para sentarse.
- (B) Sentarse con el respaldo al lado, y después girar el cuerpo e introducir las dos piernas a la vez con las rodillas juntas para ponerlas por delante.
- (C) Sentarse con el respaldo al lado, y después girar una pierna y luego la otra

21. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada para salir de un auto?

- (A) Sacar fuera del auto primero una pierna y luego la otra y entonces levantarse y salir del auto.
- (B) Girar el cuerpo con las piernas juntas hasta quedar sentado con el respaldo al lado y los pies fuera del coche, y entonces levantarse.
- (C) Sacar fuera del coche primero una pierna, girar el cuerpo y sacar la otra pierna.

22. Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿Cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?

- (A) Sentado/a en el borde del asiento, actitud de estar casi echado y con las piernas estiradas y antebrazos cruzados por delante del cuerpo.
- (B) Sentado/a, con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo y los antebrazos descansando en los reposa brazos.
- (C) Sentado/a, con la pelvis al fondo del asiento, sin apoyar la espalda en el respaldo y antebrazos descansando sobre los muslos.

23. Sentado/a en la mesa para comer, ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- (A) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda erguida y antebrazos relajados sobre la mesa.
- (B) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda arqueada hacia delante para apoyar sobre la mesa los antebrazos.
- (C) Sentado/a en el borde de la silla, espalda inclinada hacia atrás apoyado en el respaldo de la silla.

24. Para levantarse de la silla con apoyabrazos, ¿Cuál de las siguientes conductas consideras que es más adecuada?

- (A) Levantarse impulsándose con los miembros inferiores.
- (B) Levantarse con la espalda encorvada hacia adelante, impulsándose con las manos, cargando el peso en los miembros inferiores.
- (C) Levantarse ayudándose del apoya brazo, espalda recta, y cargando el peso en los miembros inferiores.

25. Para estar sentado en una silla, ¿Cuál de las siguientes posturas consideras que es más adecuada?

- (A) Sentado/a en el borde del asiento, con el tronco inclinado hacia atrás y las piernas estiradas.
- (B) Sentado/a en el borde del asiento, sin apoyarse en el respaldar y pies descansando en el suelo.
- (C) Sentado/a en el fondo del asiento, con el tronco recto apoyado en el respaldo y pies apoyados en el suelo.

26. 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).

27. De las siguientes posiciones, ¿Cuál consideras más adecuada para trabajar de pie?

- (A) De pie, con los pies juntos y espalda recta.
- (B) De pie, pies ligeramente separados y espalda recta.
- (C) De pie, con los pies separados, rodillas ligeramente flexionadas, y con un pie un poco adelantado.

28. Para planchar, ¿Cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- (A) Sentado/a, pies apoyados en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- (B) De pie, pies juntos en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- (C) De pie, un pie en el suelo y el otro sobre un banco muy pequeño, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.

29. De las siguientes posturas, ¿Cuál consideras 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 para leer.
- (C) Sentado sobre la cama, con la espalda recta apoyada en el respaldo o en almohadones y sujetando el libro con las manos apoyando el brazo sobre el cuerpo.

30. De las siguientes posturas, ¿Cuál consideras más adecuada para trabajar con la computadora?

- (A) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio, y la pantalla a una distancia de los ojos de 50 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.
- (B) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, y la pantalla a una distancia de los ojos de 25 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.
- (C) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio y la pantalla a una distancia de los ojos de 40 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.

31. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras más adecuada para sentarse en un banco alto?

- (A) Sentarse en un banco que tenga respaldo para apoyar la espalda (posición recta) y apoyos para descansar los pies.
- (B) Sentarse en un banco que no tenga respaldo para apoyar la espalda y tampoco tenga apoyos para descansar los pies.
- (C) Sentarse en un banco que tenga respaldo para apoyar la espalda y que no tenga apoyo para descansar los pies.

CUESTIONARIO INDICE DE DISCAPACIDAD CERVICAL

Instrucción: Este cuestionario tiene como finalidad conocer cómo el dolor de cuello afecta su vida diaria. Marque en cada pregunta con (x) la opción que mejor describa su situación.

1. Intensidad de dolor de cuello

- ☐ No tengo dolor en este momento
- ☐ El dolor es muy leve en este momento
- ☐ El dolor es moderado en este momento
- ☐ El dolor es fuerte en este momento
- ☐ El dolor es muy fuerte en este momento
- ☐ En este momento el dolor es el peor que uno se puede imaginar

2. Cuidados personales (lavarse, vestirse, etc.)

- ☐ Puedo cuidarme con normalidad sin que me aumente el dolor
- ☐ Puedo cuidarme con normalidad, pero esto me aumenta el dolor
- ☐ Cuidarme me duele de forma que tengo que hacerlo despacio y con cuidado
- ☐ Aunque necesito alguna ayuda, me las arreglo para casi todos mis cuidados
- ☐ Todos los días necesito ayuda para la mayor parte de mis cuidados
- ☐ No puedo vestirme, me lavo con dificultad y me quedo en la cama

3. Levantar pesos

- ☐ Puedo levantar objetos pesados sin aumento del dolor
- ☐ Puedo levantar objetos pesados, pero me aumenta el dolor
- ☐ El dolor me impide levantar objetos pesados del suelo, pero lo puedo hacer si están colocados en un sitio fácil como, por ejemplo, en una mesa
- ☐ El dolor me impide levantar objetos pesados del suelo, pero puedo levantar objetos medianos o ligeros si están colocados en un sitio fácil
- ☐ Solo puedo levantar objetos muy ligeros
- ☐ No puedo levantar no llevar ningún tipo de peso

4. Lectura

- ☐ Puedo leer todo lo que quiera sin que me duela el cuello
- ☐ Puedo leer todo lo que quiera con un dolor leve en el cuello
- ☐ Puedo leer todo lo que quiera con un dolor moderado en el cuello
- ☐ Apenas puedo leer por el gran dolor que me produce en el cuello
- ☐ No puedo leer nada en absoluto

5. Dolor de cabeza

- ☐ No tengo ningún dolor de cabeza
- ☐ A veces tengo un pequeño dolor de cabeza
- ☐ A veces tengo un dolor moderado de cabeza
- ☐ Con frecuencia tengo un dolor moderado de cabeza
- ☐ Con frecuencia tengo un dolor fuerte de cabeza

- ☐ Tengo dolor de cabeza casi continuo

6. Concentrarse en algo

- ☐ Me concentro totalmente en algo cuando quiero sin dificultad
- ☐ Me concentro totalmente en algo cuando quiero con alguna dificultad
- ☐ Tengo alguna dificultad para concentrarme cuando quiero
- ☐ Tengo bastante dificultad para concentrarme cuando quiero
- ☐ Tengo mucha dificultad para concentrarme cuando quiero
- ☐ No puedo concentrarme nunca

7. Trabajo

- ☐ Puedo trabajar lo que quiero
- ☐ Puedo hacer mi trabajo habitual, pero no más
- ☐ Puedo hacer casi todo mi trabajo habitual, pero no más
- ☐ No puedo hacer mi trabajo habitual
- ☐ A duras penas puedo hacer algún tipo de trabajo
- ☐ No puedo trabajar en nada

8. Conducción de vehículos

- ☐ Puedo conducir sin dolor de cuello
- ☐ Puedo conducir todo lo que quiero, pero con un ligero dolor de cuello
- ☐ Puedo conducir todo lo que quiero, pero con moderado dolor de cuello
- ☐ No puedo conducir todo lo que quiero debido al dolor de cuello
- ☐ Apenas puedo conducir debido al intenso dolor de cuello
- ☐ No puedo conducir nada por el dolor de cuello

9. Sueño

- ☐ No tengo ningún problema para dormir
- ☐ Pierdo menos de 1 hora de sueño cada noche por el dolor de cuello
- ☐ Pierdo de 1 a 2 horas de sueño cada noche por el dolor de cuello
- ☐ Pierdo de 2 a 3 horas de sueño cada noche por el dolor de cuello
- ☐ Pierdo de 3 a 5 horas de sueño cada noche por el dolor de cuello
- ☐ Pierdo de 5 a 7 horas de sueño cada noche por el dolor de cuello

10. Actividades de ocio

- ☐ Puedo realizar todas mis actividades recreativas sin dolor de cuello.
- ☐ Puedo realizar todas mis actividades recreativas con algo de dolor de cuello.
- ☐ Puedo realizar la mayoría, pero no todas, de mis actividades recreativas habituales debido al dolor de cuello.
- ☐ Puedo realizar solo algunas de mis actividades recreativas habituales debido al dolor de cuello.
- ☐ Casi no puedo realizar ninguna actividad recreativa debido al dolor de cuello.
- ☐ No puedo realizar ninguna actividad recreativa debido al dolor de cuello.

Anexos 3: Formato de consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador : Claros Choque Nathaly Jahayra, Alfaro Enrique Leslie Mayerly

Título: Higiene postural y síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026

I. INFORMACIÓN

2.1 Propósito del estudio

Tenemos el agrado de invitarlo a usted a participar del estudio llamado: “Higiene postural y síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener, Claros Choque Nathaly Jahayra y Alfaro Enrique Leslie Mayerly. El propósito de este estudio es “Determinar la relación entre la higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026”. Su ejecución ayudará a conocer la prevalencia de las variables de estudio.

I.2 Duración del estudio: El estudio se realizará en un periodo de cuatro meses, que corresponde entre Febrero a Junio del 2026.

I.3 Numero esperado de participantes: La cantidad de personas como muestra serán 100 trabajadores de la empresa textil Colavice

I.4 Criterios de inclusión y exclusión:

I.5 Procedimientos del estudio

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

- Desarrollará la encuesta llamada “Cuestionario de higiene postural” cuenta con 31 preguntas
- Desarrollar la encuesta llamada “Cuestionario de índice de discapacidad cervical” cuenta con 10 preguntas

Las encuestas pueden demorar unos 30 minutos, en lo cual deberá seleccionar una sola opción que considere apropiada. Los resultados se le entregaran a usted en forma individual y almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

2.6 Riesgos:

Su participación en el estudio no presenta ningún riesgo.

Su participación es totalmente voluntaria y tiene la posibilidad de darse de baja en cualquier instante.

2.7 Beneficios:

Usted se beneficiará en identificar la relación entre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y el síndrome de dolor cervical ya que este estudio no solo ayudará a identificar la realidad en la que se encuentra laborando el personal textil, sino que también será de gran aporte para futuras investigaciones.

2.8 Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

2.9 Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

2.10 Derechos del paciente:

Si usted se siente incómodo durante el desarrollo de esta investigación, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio.

2.11 Preguntas/contacto

Si tiene preguntas o inquietudes puede comunicarse con las investigadoras Claros Nathaly al 980965771, Alfaro Leslie 950813451. También, puede contactar al Comité de Ética que valida este estudio a través del Dr. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comité.etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

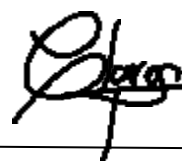
Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



Participante

Nombres: Liliana Vicela Choque Tapia

DNI: 10272119



Investigador

Nombres: Nathaly Jahayra Claros
Choque

DNI: 75530025

Anexo 4: Informe del asesor de turnitin

5% 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

- 5%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 2%  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	www.coursehero.com	<1%
2	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%
3	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
4	Internet	sevillabuenasnoticias.com	<1%
5	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
6	Internet	lareferencia.info	<1%

Anexo 5: Validación de instrumentos por 3 expertos

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg/Dr: **Mg Sandy Yessica Ccatamayo Ccente**

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Es grato dirigirnos a usted para expresarle nuestro cordial saludo y, a la vez, informarle que, siendo bachilleres en Terapia Física y Rehabilitación, nos encontramos desarrollando una investigación con la finalidad de optar el título profesional de Licenciadas en Terapia Física y Rehabilitación.

El título de nuestro proyecto es: **“Higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026”**. En ese sentido, solicitamos su valioso apoyo en la validación de los instrumentos de recolección de datos que serán utilizados en el estudio, considerando su experiencia y trayectoria en el ámbito académico e investigativo.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables
- 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



.....

Firma de Autor 1

Nathaly Jahayra Claros Choque

Nombres y apellidos de Egresados

DNI: 75530025



.....

Firma de Autora 2

Leslie Mayerly Alfaro Enrique

Nombres y apellidos de Egresados

DNI: 75326500

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

VARIABLE 1: HIGIENE POSTURAL

Definición conceptual: La higiene postural son prácticas posturales adecuadas en el desarrollo de actividades diarias y laborales, orientadas a la prevención de lesiones y trastornos musculoesqueléticos a futuro e incentivar una correcta higiene postural

Definición operacional: Se medirá esta variable con el cuestionario de Higiene Postural que consiste en responder 31 preguntas de respuesta múltiple, dividida en 4 dimensiones.

PUNTUACIÓN

- **Bajo: 0 – 10**
- **Medio: 11- 20**
- **Alto: 21 - 31**

VARIABLE 2: DOLOR CERVICAL

Definición conceptual: El dolor cervical se describe como una afección común que se manifiesta como molestia o rigidez en el cuello, generalmente relacionada con la tensión muscular, malas posturas o el uso prolongado de dispositivos

Definición operacional: Se medirá esta variable con el instrumento Neck Disability Index (NDI) consta de 10 ítems que evalúan el grado de discapacidad asociada al dolor cervical.

PUNTUACIÓN

- **Sin discapacidad: 0-4**
- **Discapacidad leve: 5-14**
- **Discapacidad moderada: 15-24**
- **Discapacidad severa: 25-34**
- **Incapacidad completa: 35-50**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “HIGIENE POSTURAL Y EL SÍNDROME DE DOLOR CERVICAL EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA TEXTIL COLAVICE, CHORRILLOS,2026”

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1:Higiene Postural								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Manipulación y transporte de cargas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Postura de reposo	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Cambios posturales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posturas en actividades laborales y vida diaria	X		X		X		
VARIABLE 2: Dolor cervical								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Discapacidad cervical	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 Sandy Yessica Ccatamayo Ccente

DNI: 72291183

Especialidad del validador: Maestría en investigación y docencia universitaria

01 de mayo del 2026...



Firma del Informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg/Dr: **Mg Yadira Ventura**

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Es grato dirigirnos a usted para expresarle nuestro cordial saludo y, a la vez, informarle que, siendo bachilleres en Terapia Física y Rehabilitación, nos encontramos desarrollando una investigación con la finalidad de optar el título profesional de Licenciadas en Terapia Física y Rehabilitación.

El título de nuestro proyecto es: **“Higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026”**. En ese sentido, solicitamos su valioso apoyo en la validación de los instrumentos de recolección de datos que serán utilizados en el estudio, considerando su experiencia y trayectoria en el ámbito académico e investigativo.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables
- 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



.....

Firma de Autor 1

Nathaly Jahayra Claros Choque

Nombres y apellidos de Egresados

DNI: 75530025



.....

Firma de Autora 2

Leslie Mayerly Alfaro Enrique

Nombres y apellidos de Egresados

DNI: 75326500

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

VARIABLE 1: HIGIENE POSTURAL

Definición conceptual: La higiene postural son prácticas posturales adecuadas en el desarrollo de actividades diarias y laborales, orientadas a la prevención de lesiones y trastornos musculoesqueléticos a futuro e incentivar una correcta higiene postural

Definición operacional: Se medirá esta variable con el cuestionario de Higiene Postural que consiste en responder 31 preguntas de respuesta múltiple, dividida en 4 dimensiones.

PUNTUACIÓN

- **Bajo: 0 – 10**
- **Medio: 11- 20**
- **Alto: 21 - 31**

VARIABLE 2: DOLOR CERVICAL

Definición conceptual: El dolor cervical se describe como una afección común que se manifiesta como molestia o rigidez en el cuello, generalmente relacionada con la tensión muscular, malas posturas o el uso prolongado de dispositivos

Definición operacional: Se medirá esta variable con el instrumento Neck Disability Index (NDI) consta de 10 ítems que evalúan el grado de discapacidad asociada al dolor cervical.

PUNTUACIÓN

- **Sin discapacidad: 0-4**
- **Discapacidad leve: 5-14**
- **Discapacidad moderada: 15-24**
- **Discapacidad severa: 25-34**
- **Incapacidad completa: 35-50**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: “HIGIENE POSTURAL Y EL SÍNDROME DE DOLOR CERVICAL EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA TEXTIL COLAVICE, CHORRILLOS,2026”

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1:Higiene Postural								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Manipulación y transporte de cargas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Postura de reposo	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Cambios posturales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posturas en actividades laborales y vida diaria	X		X		X		
VARIABLE 2: Dolor cervical								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Discapacidad cervical	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 Yadira Ventura

DNI: 44093943

Especialidad del validador: Magister en docencia universitaria y segunda especialidad en terapia manual ortopédica

03 de mayo del 2026...



Firma del Informante

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mg/Dr: **Mg. Julio Mayo**

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Es grato dirigirnos a usted para expresarle nuestro cordial saludo y, a la vez, informarle que, siendo bachilleres en Terapia Física y Rehabilitación, nos encontramos desarrollando una investigación con la finalidad de optar el título profesional de Licenciadas en Terapia Física y Rehabilitación.

El título de nuestro proyecto es: **“Higiene postural y el síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026”**. En ese sentido, solicitamos su valioso apoyo en la validación de los instrumentos de recolección de datos que serán utilizados en el estudio, considerando su experiencia y trayectoria en el ámbito académico e investigativo.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables
- 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



.....

Firma de Autor 1

Nathaly Jahayra Claros Choque

Nombres y apellidos de Egresados

DNI: 75530025



.....

Firma de Autora 2

Leslie Mayerly Alfaro Enrique

Nombres y apellidos de Egresados

DNI: 75326500

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

VARIABLE 1: HIGIENE POSTURAL

Definición conceptual: La higiene postural son prácticas posturales adecuadas en el desarrollo de actividades diarias y laborales, orientadas a la prevención de lesiones y trastornos musculoesqueléticos a futuro e incentivar una correcta higiene postural

Definición operacional: Se medirá esta variable con el cuestionario de Higiene Postural que consiste en responder 31 preguntas de respuesta múltiple, dividida en 4 dimensiones.

PUNTUACIÓN

- **Bajo: 0 – 10**
- **Medio: 11- 20**
- **Alto: 21 - 31**

VARIABLE 2: DOLOR CERVICAL

Definición conceptual: El dolor cervical se describe como una afección común que se manifiesta como molestia o rigidez en el cuello, generalmente relacionada con la tensión muscular, malas posturas o el uso prolongado de dispositivos

Definición operacional: Se medirá esta variable con el instrumento Neck Disability Index (NDI) consta de 10 ítems que evalúan el grado de discapacidad asociada al dolor cervical.

PUNTUACIÓN

- **Sin discapacidad: 0-4**
- **Discapacidad leve: 5-14**
- **Discapacidad moderada: 15-24**
- **Discapacidad severa: 25-34**
- **Incapacidad completa: 35-50**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS.

TITULO: "HIGIENE POSTURAL Y EL SÍNDROME DE DOLOR CERVICAL EN TRABAJADORES DE LA EMPRESA TEXTIL COLAVICE, CHORRILLOS,2026"

Nº	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
VARIABLE 1: Higiene Postural								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Manipulación y transporte de cargas	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Postura de reposo	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Cambios posturales	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Posturas en actividades laborales y vida diaria	X		X		X		
VARIABLE 2: Dolor cervical								
	DIMENSIÓN 1:	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Discapacidad cervical	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: Mg. Julio Mayo

DNI: 46850395

Especialidad del validador: Fisioterapia Cardiorespiratoria

19 de Mayo del 2026...


Lic. Mayo Del Alapio Julio Guillermo
Tecnólogo Médico
Fisioterapia Cardiorespiratoria
C.T.M.P. 10564 R.N.E. 00427

Firma del Informante



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 06 de abril del 2026.

Autor Responsable:

**NATHALY JAHAYRA CLAROS
CHOQUE**

Exp. N°: 0751-2026

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: **“Higiene Postural Y Síndrome De Dolor Cervical En Trabajadores De La Empresa Textil Colavice, Chorrillos, 2026”**

Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 02/04/ 2026.

El cual tiene como Autor(es) a:

**NATHALY JAHAYRA CLAROS
CHOQUE LESLIE MAYERLY
ALFARO ENRIQUE**

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,



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

Anexo 7: Carta de Autorización



“Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la
Democracia”



Lima, 21 de Mayo de 2026

CARTA N°01133-2026-SG-UPNW-CP

Liliana Vicela Choque Tapia
Gerenta General
Empresa Colavice
San Aurelio 243 Villa Marina, Chorrillos - Perú

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez presentar a las estudiantes del Programa Académico de **Tecnología Médica; Leslie Mayerly Alfaro Enrique y Nathaly Jahayra Claros Choque**, con código de matrícula **2020105437 y 2017200321** con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos a 100 costureros que trabajan en la empresa textil en Chorrillos.

Toda la información que solicita a las tesis **Leslie Mayerly Alfaro Enrique y Nathaly Jahayra Claros Choque**, para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: **“Higiene Postural Y Síndrome De Dolor Cervical En Trabajadores De La Empresa Textil Colavice, Chorrillos, 2026.”** dirigido por el asesor de tesis Mg. Santos Chero, para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica En Terapia Física y Rehabilitación.

Agradeciendo por anticipado su autorización a las tesis para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:
Khristian Vigil Vega
DNI: 44025157
RUC: 20466246370
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 21/05/2026 Hora: 16:59:17

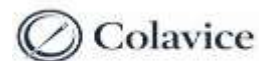


Khristian Vigil Vega

Secretario General

Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Anexo 8: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



Lima, 20 de Febrero de 2026

Investigador (a):

Leslie Mayerly Alfaro Enrique

Nathaly Jahayra Claros Choque

Asunto: Autorización para la recolección de datos

Cordial saludo:

Por medio de la presente se informa que ha sido aprobada la solicitud para la realización del trabajo de campo correspondiente al proyecto de investigación titulado **“Higiene postural y síndrome de dolor cervical en trabajadores de la empresa textil Colavice, Chorrillos, 2026”**, el cual será desarrollado en las instalaciones de la empresa textil Colavice, considerando las siguientes características:

Vigencia de aprobación	4 meses
F. Inicio	20/02/2026
F. Fin	20/05/2026
Sede	Lima
Recolección de datos	Encuesta

Cabe señalar que el investigador se compromete a mantener la confidencialidad de la información recopilada, utilizando los datos únicamente con fines académicos y de investigación. Asimismo, deberá respetar las normas y disposiciones establecidas por la empresa durante el proceso de recolección de información.

La presente autorización se expide para los fines que estime conveniente.

Atentamente,

Dr. Choque Tapia Liliana Vicela
Gerente General
Colavice

5% 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

- 5%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 2%  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

- 5% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 2% 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	www.coursehero.com	<1%
2	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%
3	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
4	Internet	sevillabuenasnoticias.com	<1%
5	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
6	Internet	lareferencia.info	<1%
7	Internet	http://213.250.156.26/investigacion/inves_comite.htm	<1%
8	Internet	dspace.ucuenca.edu.ec	<1%
9	Internet	gte.uib.es	<1%
10	Internet	www.scribd.com	<1%