PREVALENCIA DE ALTERACIONES POSTURALES DE LA COLUMNA VERTEBRAL, ASOCIADA AL CARENTE HÁBITO DEPORTIVO, EN JÓVENES DE 17 A 22 AÑOSDE EDAD DE ABRIL - JUNIO DEL 2017

PREVALENCE OF POSTURAL ALTERATIONS OF THE SPINAL COLUMN, ASSOCIATED WITH THE LACK OF SPORT HABIT, IN YOUNG PEOPLE FROM 17 TO 22 YEARS OLD, 2017

(1) Dr. Castro Chacón Luis;(2) Dra. Gómez Molina Vanessa A.(3)Dr. LandívarCórdova Ricardo.

RECIBIDO: 27/10/2017
ACEPTADO: 15/08/2018

RESUMEN

Las modificaciones patológicas que afectan la postura son cada vez más frecuentes. Estudios recientes en América Latina, demuestran que las alteraciones de la columna vertebral han experimentado un incremento en la población infantil [(1)]. Pese a que en nuestro país los estudios al respecto son escasos, existe una publicación en la Revista Ciencia, Tecnología e Innovación la cualindica que 34%de los jóvenes sobrellevan una alteración en la columna vertebral [(2)]. Las alteraciones de postura se van presentando a lo largo de la vida, afectando tanto a personas adultas y ancianas como a jóvenes en edad de desarrollo, q experimentan significativas adaptaciones para balancear las nuevas proporciones del cuerpo además de adquirir vicios posturales. Esto unido a la falta de actividad de la musculatura profunda del raquis, favorecerán en un futuro a la aparición de problemas de espalda. El presente estudio fue realizado con una muestra de 102 jóvenes entre 17 a 22 años de edad, del Hospital Petrolero de Obrajes y de las carreras de medicina, odontología y fisioterapia de una universidad privada de la ciudad de La Paz. .Se ha evaluado a cada individuo de la muestra en los planos sagital y coronal con el test de la plomada El presente estudio determina que el 38.23% del total de los jóvenes desarrollo alguna alteración postural. Se denota que el género femenino tiene una incidencia más alta con 58.97%,a diferencia del sexo masculino que revela un 41.02%. Asimismo del total de jóvenes con alteraciones posturales, el 79,49% lleva una vida totalmente sedentaria y solo el 20,51% de los sujetos evaluados, practican con alguna frecuencia algún deporte. Con respecto a la alteración postural predominante en nuestro estudio es la cifosis con un 51.28%, seguida por casos de cifoescoliosis con un 30.76%, en tercer lugar se encuentra la escoliosis con un 12.83% y otras en un 5.12%.

Palabras Claves: Hábito. Deporte. Cifosis.Escoliosis. Hiperlordosis,

(1) Caja Petrolera de Salud, Servicio de Rehabilitación y fisioterapia.
(2) CIES, Medicina General – Familiar.
(3)Hospital La Paz, Medicina Interna - Diabetologia
Correspondencia: v.adriana.gomez.m@hotmail.com. Dirección: Calle Mercado esq. Loayza – Edif. N* 13355., Piso 7, Of. 706.

ABSTRACT

The pathological modifications that affect the posture are becoming more frequent. Recent study in Latin America shows that alterations in the spine have experienced an increase in the infant population [(1).] Although there are few studies in this country, a publication in the journal Science,Technology and Innovation, indicates that 34% of young people suffer an alteration in the spine [(2).]The changes of posture are presented throughout life, affecting adults as well as young people that experience significant adaptations to balance the new proportions of the body in addition to acquiring postural vices. This combined with the lack of activity of the deep musculature of the rachis, will favor in the future the appearance of back problems. The present study was carried out with a sample of 102 young people between 17 and 22 years old, from the Petrolero Hospital and the careers medicine, dentistry and physiotherapy of a private university in La Paz city. Each individual of the study was evaluated in the sagittal and coronal planes with the plumb test, helped by a digital camera, as well as the statistical instrument. The present study determines that 38.23% of the total of young people developed some postural alteration. Denoting that the female gender has a higher incidence with 58.97%, unlike the male gender that reveals 41.02%. Also the 79.49 % of the total of young people with postural alterations lead a sedentary life and only 20.51% of them practice with some frequency some sport. Regardingthe predominant postural alteration in our study, kyphosis prevailed with 51.28%, followed by kyphoscoliosis with 30.76%, scoliosis with 12.83% and others in 5.12%.

Keywords: *Habit, SportKyphosis, Scoliosis, Hyperlordosis*

INTRODUCCIÓN

Las modificaciones patológicas que se producen en la postura son cada vez más frecuentes. Estudios recientes en América Latina, demuestran un aumento sistemático de las llamadas enfermedades del siglo XXI, y entre ellas se encuentra las alteraciones de la columna vertebral que han experimentado un mayor incremento en la población infantil. Algunos estudios consideran que en el 70% de la población escolar manifiesta algún problema de espalda antes de cumplir los 16 años, según, González y Martínez (2004), entre otros [(1).]Pese a que en nuestro país los estudios al respecto son escasos, existe un artículo publicado en la Revista Ciencia, Tecnología e Innovación el año 2016, titulado "Identificación de alteraciones posturales en niños de 8 a 12 años de la Escuela Teresa Bustos de Lemoine de la Ciudad de Sucre, gestión 2015"[(2)] la cual indica que 3,4 niños de cada 10, sobrellevan una alteración en la columna vertebral. Las alteraciones de postura se van presentando a lo largo de la vida, influenciadas en gran parte por las actividades diarias, que no solo afecta a personas adultas o ancianas sino que también está presente en jóvenes y adolescentes en edad de desarrollo tanto al sufrir significativas adaptaciones para balancear las nuevas proporciones del cuerpo, como al adquirir vicios posturales que, unidos a una falta de actividad de la musculatura profunda del raquis, favorecerán en un futuro a la aparición de problemas de espalda. En general las deficiencias posturales pueden ser detectadas y tratadas con éxito precozmente, ya que a temprana edad el sistema óseo es susceptible de modificaciones, además en este momento del desarrollo la pobre postura es fácilmente corregible, lo cual depende de la implementación de evaluaciones rutinarias..

OBJETIVO GENERAL

Determinar lapresencia y prevalencia de alteraciones posturales de la columna vertebral, asociadas al carente habito deportivo, en jóvenes de 17 a 22 años de edad de consulta externa del hospital petrolero obrajes y estudiantes del área de salud, de una universidad privada de

la ciudad de la paz, durante el periodo de abril - junio del 2017

MATERIAL Y MÉTODOS

Se trata de un estudio de corte transversal no experimental descriptivo, observacional, que incluye a 102 jóvenes entre 17 y 22 años de consulta externa del Hospital Petrolero Obrajes y de una Universidad Privada de la ciudad de La Paz, todos sin ningún diagnóstico de alteración postural previo.Se ha evaluado a cada individuo de la muestra,descalzo, con ropa suelta, en decúbito supino, en los planos sagital y coronal con el test de la plomada, con ayuda del posturometro , ficha de evaluación, una cámara fotográfica digital, asimismo instrumento de medición, encuestas y programa de Excel (Figura N° 1)

FIgura N° 1

Plano coronal, evidencia discreta asimetría en ángulo de talle izquierdo y elevación del hombro del mismo lado. Sugerente a escoliosis.

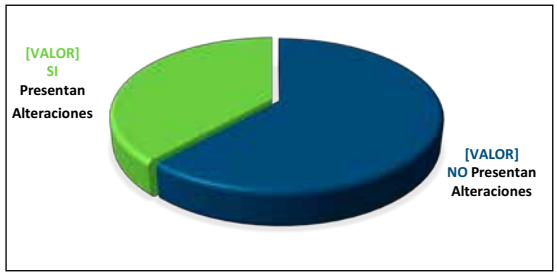
RESULTADOS

Con el presente estudio podemos determinar que de un total de 102 jóvenes evaluados pertenecientes al área de ciencias de la salud de una universidad privada de la cuidad de La Paz, así como, pacientes de consulta externa del Hospital Petrolero de Obrajes, el 38,23% del total presentan alteraciones posturales y un 61,77% no revela alteración alguna(Figura N° 2).Asimismo, del total de jóvenes con alteraciones posturales, el 79,49% lleva una vida totalmente sedentaria y solo el 20,51% de los sujetos estudiados, practican algún deporte frecuentemente (Figura N° 3).Con respecto a la distribución de acuerdo al género, se obtuvo mayor incidencia en el sexo femenino, presentando un 58.97%, a diferencia del sexo masculino que presenta un 41.02%. (Figura N° 4).

En relación a la alteración postural prevalente, encabeza las cifosis con un 51.28%, seguida de la cifoescoliosis con un 30.76%, en tercer lugar, la escoliosis con un 12.83% y otras dos alteraciones en cuarto lugar con 2,56% hiperlordosis e hiperlordosis mas escoliosis. (Figura N° 5).

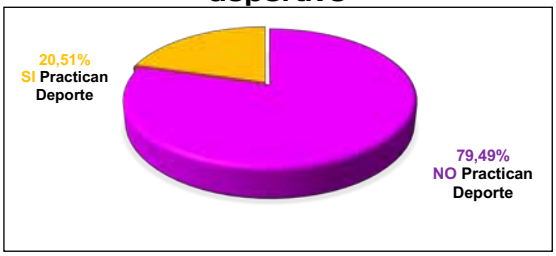
Se informó a los sujetos de estudio el tipo de alteración postural que presentaban, además de la importancia de la ergonomía, así como de las consecuencias que se desarrolla al no ser tratadas a tiempo, mediante entrevista directa y el uso de folletos. Así mismo se concientizoa todos los jóvenes sobrelos malos hábitos diarios, encontrados según entrevista, como ser, adoptar vicios posturales durante el tiempo de ocio, con el uso de celular y medios tecnológicos, así como en periodos de trabajo o estudio, que tienden a no ser detectados a simple vista. Procurando incentivar la actividad física regular por ejercer efectos favorables en la postura.

Figura N° 2
Distribución de la Población de Estudio 2017



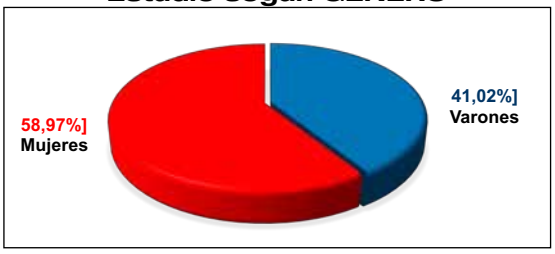
Fuente: fuente propia HPO 2017

Figura Nº 3
Distribución de la Población con alteración postural según hábito deportivo



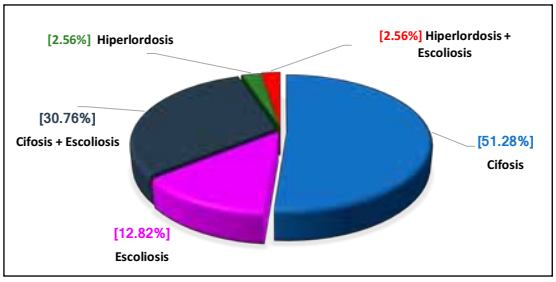
Fuente: fuente propia HPO 2017.

Figura Nº 4
Distribución de la Población de Estudio según GÉNERO



Fuente: fuente propia HPO2017

Figura Nº 5
Distribución según la Alteración de la Columna Vertebral



Fuente: fuente propia HPO 2017

DISCUSIÓN

Impulsados en la carencia de estudios que existe actualmente en nuestro medio sobre el tema y el incremento de pacientes cada vez más jóvenes que acuden a consulta, aquejando molestias, desencadenadas en su mayoría por adoptar posturas nocivas para la columna vertebral,se decidió investigar, analizar, cuantificar la presencia y prevalencia de las alteraciones posturales de la columna vertebral en jóvenes entre 17 a 22 años de edad. Los datos que revela el siguiente estudio nos muestra que existe una notable necesidad informativa, preventiva, que permitaeducar y concientizara nuestra juventud, difundiendo orientación sobre la higiene postural, tema que hoy en día está claramente postergado pese a la importancia que este con lleva al momento de abordar patologías crónicas que afectan a la columna vertebral.

En un estudio realizado por Aguádelo en universitarios en Colombia el 2013 El 59,2% pertenecían al sexo femenino con edad promedio de 20 años [7], datos no muy alejados de los obtenidos con el presente estudio. Existe también un estudio realizado por Farro Uzeda en el año 2016 Lima, Perú en el centro de rehabilitación nacional se estudió a adolescentes de entre 14-17 años, en el cual cabe resaltar algunos valores como los de casos de escoliosis con 17,8% y casos de hiperlordosis lumbar que fueron el trastorno postural más frecuente en la población estudiada[2].Por otro lado, el análisis realizado por Gutiérrez M. en la universidad de Nacional de Concepción Chile en trabajadores, determina que este grupo de estudio se encuentra expuestos a posturas incómodas a lo largo de la jornada laboral, lo que desencadena alteraciones posturales, factor de riesgo importante para adquirir vicios posturales [3]. Una publicación del Instituto Superior Politécnico "José Antonio Echeverría", La Habana, Cuba por Rodríguez Y. quien menciona, que para realizar una intervención exitosa, que se manifieste en las mejoras de las condiciones de trabajo y en la salud del trabajador, es necesaria la participación activa de todo el personal involucrado en las actividades analizadas[5], esto es importante para nuestro estudio porque si bien nuestro análisis es descriptivo informativo, proponemos se considere brindar mayor información sobre higiene postural. Otro estudio realizado sobre la importancia de la ergonomía para los profesionales de la salud por Elias[4], hace referencia a la importancia de la misma y sus distintas aplicaciones en la vida diaria, hecho que igualmente fue consideradoal momento de llevar a cabo el examen físico en nuestros

sujetos de estudio.

Llama la atención la falta de prevención que existe en nuestro medio sobre estos defectos posturales con lleva a un incremento de los mismos, al diagnóstico tardío y por ende a las complicaciones que fácilmente podrían ser evitadas, con un adecuado asesoramiento. Evidenciamos que la mayoría de los pacientes que presentaronalteraciones posturales, no recibieron tratamiento ortopédico, tampoco fueron diagnosticados con anterioridad, de ahí la importancia de realizar este estudio para poder concientizar a nuestros jóvenes y de esa forma realicen el tratamiento y seguimiento correspondiente, evitando futuras complicaciones.

CONCLUSIONES

En este estudio se observó que existen diferentes resultados con los cuales se llegó a la conclusión que 4 de cada 10 jóvenes presentan alguna alteración postural, siendo el sexo femenino con mayor incidencia presentando un 58.97% a diferencia del sexo masculino que presenta un 41.02%. Asimismo del total de jóvenes con alteraciones posturales, el 79,49% lleva una vida totalmente sedentaria y solo el 20,51% de los sujetos estudiados, practican algún deporte frecuentemente

En relación a la alteración postural más frecuente, la más prevalente las cifosis con un 51.28%, seguida de la cifoescoliosis con un 30.76%, en tercer lugar, la escoliosis con un 12.83% y otras en un 5.12%.

El presente estudio se realizó con el objetivo de concientizar a los estudiantes en específico de universidades y de la carrera de ciencias de la salud, demostrando que en la mayoría de esta población existe alteraciones en su postura pudiendo desarrollar efectos secundarios que pueden llegar a tener complicaciones desarrollándose en la tercera edad, en muchas de ellas se necesitaría operaciones para la corrección de efectos secundarios, como ser los daños neurológicos que se llegarían a producir.

La base del éxito para prevenir estas complicaciones posturales es la participación de educadores, padres y de la aceptación de la propia persona afectada para ayudar al individuo

RECOMENDACIONES

La población infantil y juvenil ha dejado de practicar juegos al aire libre por permanecer en horarios prolongados frente a un equipo, muchas veces haciendo uso inadecuado de herramientas aptas para acceder a grandes volúmenes de información. Se han reportado enfermedades modernas tales como: nuevas formas de dependencia adictiva, trastornos psicológicos, sobreesfuerzo, tecnoestrés, obesidad, sedentarismo, tendinitis, malestar corporal, dolor de cuello, brazos y espalda, ojos irritados, postura ergonómica incorrecta, modificación de pautas culturales, cambio de hábitos de estudio, alimentarios y recreativos

Por tanto se debe trabajar más en informar a la población, también informar en las instituciones estudiantiles como ser; universidades y colegios a cerca de la postura y las alteraciones que puede llegar a producir.

También tomar en cuenta la ergonomía de dichas instituciones ya que se observó que no siempre existen los medios correctos que faciliten una postura ideal.

Se recomienda un estudio más completo, que abarque alteraciones no solo de columna vertebral sino también de miembros pélvicos con ayuda de exámenes complementarios como ser podoscopio y escanometria

REFERENCIAS

1. *AlexV., AdamsV., MarceloT., MagaliJ., Vania A.Identificación de alteraciones posturales en niños de 8 a 12 años de la Escuela Teresa Bustos de Lemoine de la Ciudad de Sucre, gestión 2015. Rev. Cien. Tec. In. 2016: 12(13)*
2. *Luis U.Raquel T., César V., Luz B., Karen A. Relación entre hiperlaxitud articular, dismetría de miembros inferiores y control postural con los trastornos posturales. Rev. Med. Hered. 2016; 27(4):216-222*
3. *Bernard Br. Escoliosis y Sistema Postural. Rev. Inst. Posturologia – Podoposturologia 2009:3(1):1-2*
4. *Elias A., Felipe M. The Importance of Ergonomics for Health Workers. Cienc. enferm. [online]. Scielo. 2003:9(1);15-20*
5. *YordanR.,Elizabeth. P.Procedimiento Ergonómico para la prevención de enfermedad en el contexto ocupacional. Rev. Cub. de Salud Publica 2014:40(2);1- 2*
6. *Manuel G.Ergonomía E Investigación En El Sector Salud. Rev. Ciencia y enfermería (On-line) Scielo 2014:20(3)*
7. *Alejandra A. Factores asociados a la postura corporal en estudiantes universitarios. CES Movimiento y Salud. 2013;1:11-18*
8. *Jairo Ernesto L. La ergonomía en la construcción de la salud de los trabajadores en Colombia. Rev Ciencia Salud. 2014:12(Especial); 77-82.*