



FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL CARRERA: KINESIOLOGÍA Y FISIATRÍA

DIRECTOR DE LA CARRERA:

Diego Castagnaro

NOMBRE Y APELLIDO:

Barbara Elizabeth Soto

TUTOR:

Cristina Tognolini

FECHA DE PRESENTACIÓN

6/12/2018

FECHA DE DEFENSA DE TRABAJO FINAL:

19/12/2018

TÍTULO DEL TRABAJO:

Relación entre el tipo de calzado y el dolor lumbar en mujeres que realizan trabajos administrativos

SEDE:

Buenos Aires

Sede Buenos Aires
Av. Las Heras 1907
Tel./Fax: (011) 4800 0200
☎ (011) 1565193479

Sede La Rioja
Benjamín Matienzo 3177
Tel./Fax: (0380) 4422090 / 4438698
☎ (0380) 154811437

Sede Santo Tomé
Centeno 710
Tel./Fax: (03756) 421622
☎ (03756) 15401364



Carrera de Lic. en kinesiología y Fisiatría

Sede Buenos Aires

Buenos Aires 05 de mayo 2018

Lic. Diego Castagnaro

Subdirector de la carrera de Lic. en kinesiología y fisiatría

En mi calidad de alumno de la carrera de kinesiología presento ante ustedes el tema del trabajo de investigación final titulado estudio "Relación entre el estado de ánimo y el dolor lumbar....." proceso que será acompañado por un tutor de contenido el (la) CRISTINA TOGNOLINI..... DNI 25.92333 con número de matrícula 26.52, en espera de su aprobación.

Cordialmente.

Nombre y firma BARBARA ELIZABETH SOTO

Alumno

Tutor de contenido

Lic. Profa. M. CRISTINA TOGNOLINI
M.N. 2659



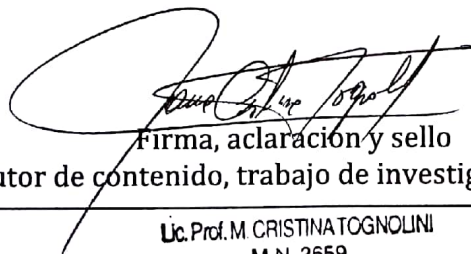
**Carrera de Lic. en Kinesiología y Fisiatría
Sede Buenos Aires
Carta aprobación de contenido
Trabajo de investigación final**

Buenos Aires, 21 de noviembre de 2018

Lic. Diego Castagnaro

Subdirector de la carrera de Lic. En Kinesiología y Fisiatría

Por medio de la presente yo el/la Lic. *Maria Cristina Tognolini* con DNI *5492727* y número de matrícula *2659* Quien me desempeño como tutor de contenido del trabajo de investigación final del alumno/a Barbara Elizabeth soto con el tema RELACION ENTRE EL TIPO DE CALZADO Y EL DOLOR LUMBAR EN MUJERES QUE REALIZAN TRABAJOS ADMINISTRATIVOS Manifiesto mi aprobación del contenido de este trabajo, cumpliendo con los objetivos establecidos.


Firma, aclaración y sello
Tutor de contenido, trabajo de investigación final

Lic. Prof. M. CRISTINA TOGNOLINI
M.N. 2659



COLECCIÓN DE TESIS DIGITALES y TRABAJOS FINALES DEL IUCS

AUTORIZACION DEL AUTOR

Estimados Señores:

Yo BARBARA ELIZABETH SOTO, identificado con DNI No. 33025862; Teléfono: 15-6-5849233; E-mail: barbara_e_soto@hotmail.com autor del trabajo de grado titulado RELACION ENTRE EL TIPO DE CALZADO Y EL DOLOR LUMBAR EN MUJERES QUE REALIZAN TRABAJOS ADMINISTRATIVOS presentado y aprobado en el año 2018 como requisito para optar al título de LIC. KINESIOLOGA Y FISIOTERA; autorizo a la Biblioteca Central del Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló la publicación de mi trabajo con fines académicos en el Repositorio Institucional en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado; a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en la página Web del Repositorio Institucional de la Facultad, de la Biblioteca Central y en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la institución, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca Central, sin producir cambios en el contenido; la consulta y reproducción a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

Lugar de desarrollo de tesis/trabajo final de investigación: Buenos Aires, Argentina

- Declaro bajo juramento que la presente cesión no infringe ningún derecho de terceros, ya sea de propiedad industrial, intelectual o cualquier otro, y garantiza asimismo que el contenido de la obra no atenta contra los derechos al honor, a la intimidad y a la imagen de terceros.
- El titular, como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que el IUCS se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad, sea civil, administrativa o penal (incluido el reclamo por plagio) y que el mismo asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.



2. Identificación de la tesis/trabajo final de investigación:

TITULO del TRABAJO: Relación entre el tipo de calzado y el dolor lumbar en mujeres que realizan trabajos administrativos.

Director/Tutor: _____

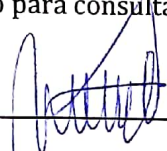
Fecha de defensa 19 / 12 / 2018

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN DE:

a) Texto completo a partir de su aprobación

b) NO AUTORIZO su publicación []

NOTA: Las tesis no autorizadas para ser publicadas en TEXTO COMPLETO serán difundidas en el catálogo de la biblioteca (catalogo.barcelo.edu.ar) mediante sus citas bibliográficas completas y disponibles sólo para consulta en sala en su versión completa en la biblioteca.


Firma del autor


Firma del Director/Tutor
Lic. Prof. M. CRISTINA TOGNOLINI
M.N. 2659

Lugar Buenos Aires

Fecha 19 / 12 / 2018.

INDICE:

Resumen/abstractPág. 1

Introducción.....Pág. 2/3/4

Materiales y Métodos.....Pag5

Resultados.....Pag6/7/8

Discusión.....Pag9/10/11/12

Conclusión.....Pag13

Box.....Pag14

Bibliografía.....Pag15/16/

Anexos..... Pág.

17/18/19/20/21

RESUMEN:

El presente trabajo analiza los resultados obtenidos por medio de una investigación titulada “Relación entre el dolor lumbar y el tipo de calzado utilizado por mujeres oficinistas”. Tiene por objetivo identificar las características del calzado (con o sin taco) y que influencia tienen en el dolor musculoesquelético. Para la recolección de datos se utilizó una encuesta de elaboración propia que medirá las diferentes variables en cuanto: a qué tipo de calzado utilizan, la cantidad de centímetros de taco, que tipo de dolor musculoesquelético padecen y la relación entre ellos. Los resultados se compararán con otros estudios recolectados de revisión bibliográfica realizados por diferentes autores.

ABSTRACT:

This project analyzes the obtained results of the entitled research “Connection between lumbar ache and type of footwear women wear at work”. The project’s goal is to identify the type of footwear (with or without heels) and how it has an influence in musculoskeletal ache. To obtain information, a questionnaire was asked to several women and it will measure different variables: which type of footwear they usually wear, how high are the heels of the footwear they usually wear, which type of musculoskeletal ache they suffer, among others. The results of this project will be compared with other authors’ projects and investigations.

INTRODUCCION:

El Dolor es la Percepción sensorial localizada y subjetiva que puede ser más o menos intensa, molesta o desagradable y que se siente en una parte del cuerpo; es el resultado de una excitación o estimulación de terminaciones nerviosas sensitivas especializadas.(1)

Quien padece lumbalgia o dolor lumbar esta afectado por dolor que se establece en la región lumbar (zona baja de la columna), a veces central y en otras oportunidades paravertebral: unilateral o bilateral.

El dolor puede extenderse hacia la región dorsal inferior y, más frecuentemente, hacia el sacro a una o ambas regiones sacroilíacas .Se acompaña de limitación más o menos acentuada de los movimientos de esa zona.

Se distinguen las lumbalgias agudas, crónicas y recidivantes.

Grandes estadísticas demostraron que es una afección muy frecuente ,tanto puede estimarse que el ochenta por ciento de la población padecerá lumbalgias en alguna etapa de su vida mas activa entre los treinta a cincuenta años de edad .De esa proporción , el setenta por ciento se recuperara en el termino de un mes y solo el 4 por ciento mantendrá su lumbalgia mas de seis meses .A lo largo del tiempo, del treinta al setenta por ciento de los pacientes se verán afectados por la recurrencia de tres o más episodios de lumbalgia.(2)

Si bien es difícil precisar, existen puntos de referencia interesantes en el intento de establecer la etiología de una lumbalgia,estos son :

- Alteraciones de la columna lumbar que tienen una traducción radiología precisa como por ejemplo: espondilolistesis
- En ocasiones en las que la radiografía muestran alteraciones de origen congénito por ejemplo: espina bífida
- En pacientes que han sufrido traumatismos graves

- Lesiones a nivel del disco intervertebral
- Asociado a diferentes posturas.

En relación al último ítem mencionado, la postura: es la alineación de los segmentos corporales entre si, uno respecto al otro, independientemente del lugar que ocupen en el espacio. Esta se puede ver alterada o modificada según el tipo de calzado utilizado.

Algunas personas compensan el desequilibrio provocado por los zapatos de taco reduciendo o aumentando las diferentes curvaturas de su espalda, otros pueden carecer de la fuerza muscular apropiada y compensar con las extremidades, concretamente con las rodillas.(3)

En la actualidad uno de los principales problemas de salud del personal administrativo, son las lesiones musculo esqueléticas, se manifiesta a través del “dolor”, que es el primer síntoma que alerta al organismo del desarrollo de un problema musculo esquelético. Se observa que el personal femenino, utiliza como indumentaria diaria el calzado con taco, y ellas son las que presentan mayor índice de estos problemas de salud. Por tanto, ocasiona que aumente el índice de ausentismo laboral, descansos médicos, enfermedades ocupacionales y accidentes laborales, lo cual se ve reflejando cada año en pérdidas económicas y de recursos humanos, por lo que se podría considerar que uno de los riesgos para la salud no identificado es el uso de calzado con tacón alto.

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS).(4)

La lumbalgia es una de las principales causas del ausentismo laboral en Argentina, mientras que en todo el mundo ,noventa por ciento de la población sufre en algún momento un dolor lumbar que requiere atención médica.

Es fundamental que las trabajadoras implicadas descubran el riesgo que corre su espalda cuando se la utiliza incorrectamente aprendiendo aquellos comportamientos que preservan la integridad de la columna vertebral en las actividades laborales diarias , descargar peso ,estar sentado o el estar de pie mucho tiempo sin un calzado adecuado.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo demostrar que el padecimiento de la lumbalgia puede ser provocado por un tipo de calzado y las malas posturas corporales que estos provocan.

Para ello se tomara como muestra a distintas mujeres que realizan labores de oficina, y por la característica de dicho contexto, en su mayoría utilizan zapatos con tacos de distintas alturas.

MATERIAL Y METODOS :

Se realiza un estudio de tipo transversal, progresivo, descriptivo, utilizando como herramienta de medición un cuestionario de elaboración propia con veintitrés preguntas estructuradas de manera puntual y con respuestas de modo múltiple choice, las cuales fueron contestadas de manera libre y voluntarias.

Tomando en cuenta a su vez, investigaciones realizadas previamente por otros autores relacionadas con la hipótesis planteada y por medio de observaciones empíricas en campo. Entre las investigaciones previamente realizadas por otros autores, se destaca la de Valentí en dónde se compara la distribución del peso entre el antepié y el retropié, con diferentes alturas de taco.

En el presente trabajo, se busca demostrar si existe o no relación entre el dolor lumbar y el tipo de calzado utilizado en mujeres recepcionistas, de una empresa ubicada en capital federal, Ciudad de Buenos Aires) tomando como muestra a cuarenta empleadas de entre treinta y cinco a cincuenta años de edad, sin presentar patologías previas con una jornada laboral de lunes a viernes de ocho a dieciocho horas

RESULTADOS :

Se tomo como muestra a 35 mujeres que se desempeñan laboralmente como oficinistas de una empresa de Capital Federal a las cuales se les realizo una encuesta (Ver anexo) con diversas preguntas en relación al tipo de calzado que utilizan habitualmente, las características del trabajo que realizan y si padecieron en algún momento desde su desempeño laboral alguna manifestación de dolor musculoesquelético.

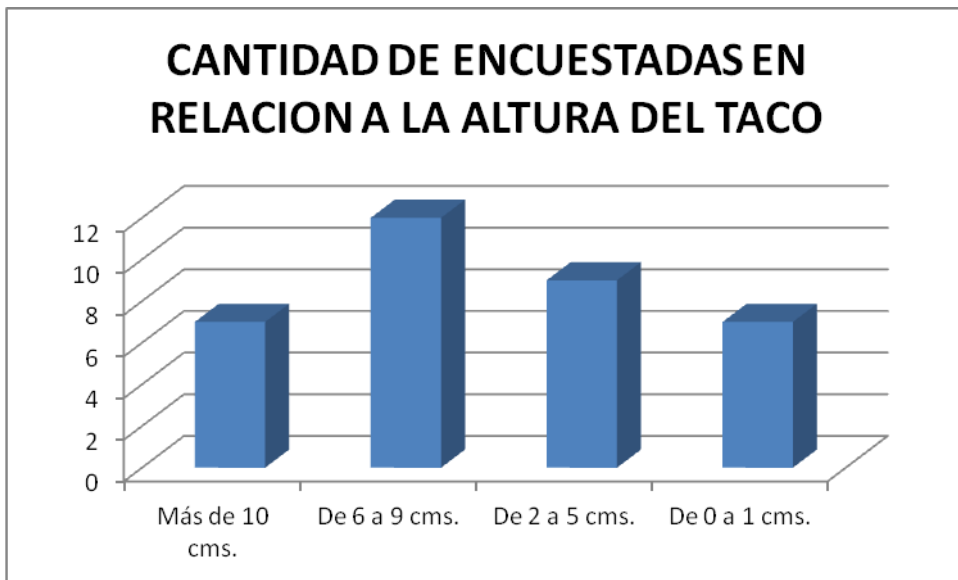
En base a los resultados obtenidos se destacan los siguientes hallazgos:

- 1

		EVA PROMEDIO										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cm. de taco	Mas de 10									X		
	De 6 a 9								X			
	De 2 a 5			X								
	De 0 a 1		X									

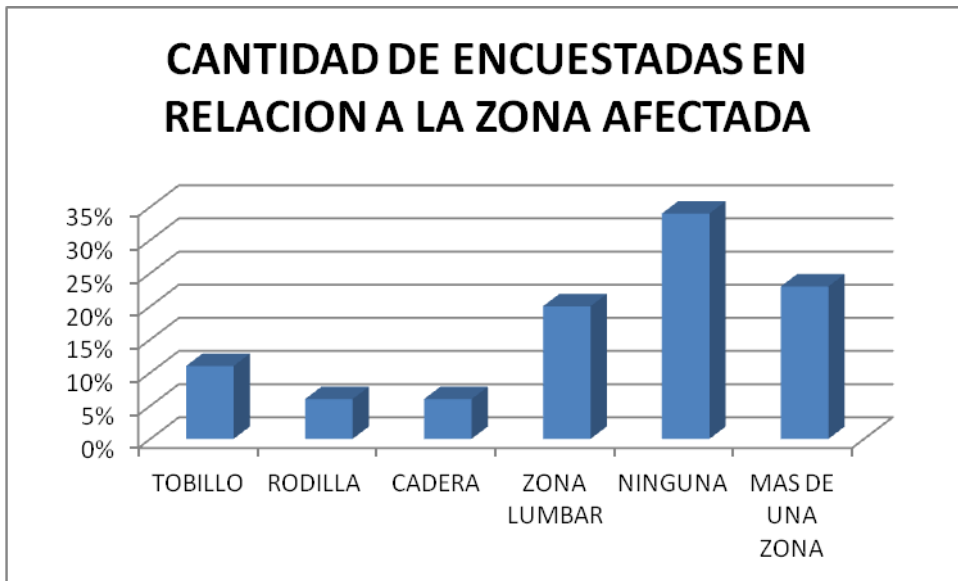
Resultados obtenidos: se estima que en promedio las mujeres que utilizan calzado con tacos de más de 10 cms., son las que manifiestan mayor dolor en la Escala Visual Analógica. Mientras que las que utilizan calzado con tacos de menos de 5 cms. de altura no demuestran dolores musculoesquelético.

- 2.



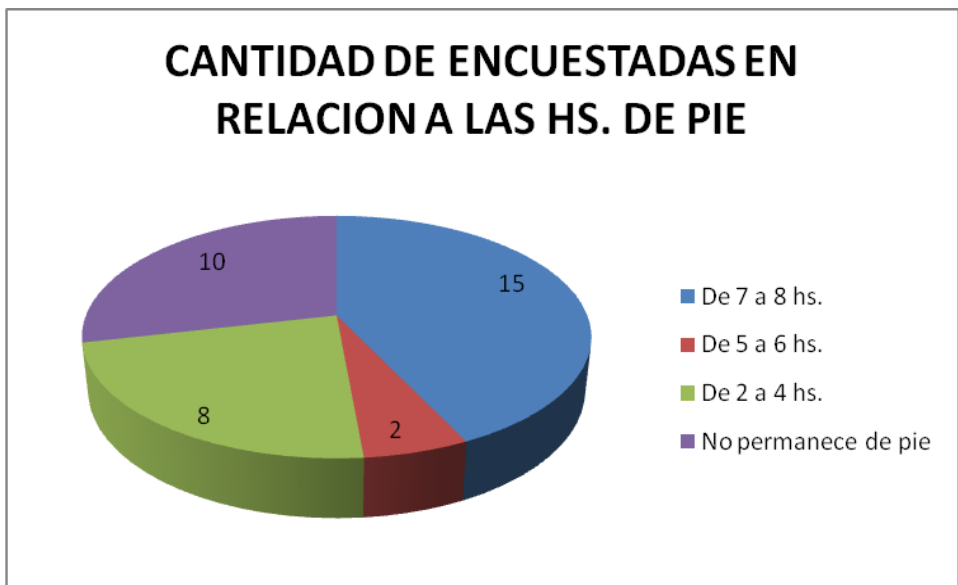
Del grafico se desprenden resultados en base a la cantidad de encuestadas que ultizan mas centimetros de tacos y cuales menos ,se puede observar que la moyoria de ellas utilizan zapatos de entre seis y nueve centimetros.

- 3



El siguiente grafico arrojo los siguientes resultados : la mayoría de las mujeres sufrió algún tipo de dolor relacionado con el uso de calzado de taco alto , pero en mayor incidencia en la zona lumbar , y un porcentaje elevado en mas de una zona .

- 4



En base a los resultados obtenidos en el siguiente grafico, la mayor cantidad de mujeres encuestadas permanecen de pie la mayor parte del tiempo mientras desarrollan su labor lo que coincide en gran mayoría con las que manifiestan algún tipo de dolor.

Los resultados obtenidos de las diferentes preguntas demuestran que hay una correlación entre las mujeres que utilizan zapatos de taco alto la mayor parte del tiempo durante su trabajo y la relación de este con el dolor musculoesquelético.

DISCUSION:

Según el estudio comparativo realizado por Valentí, la distribución del peso entre el antepié y el retropie es diferente según las alturas del taco utilizado, a continuación se observa:

CENTIMETROS DE TACO	PESO SOPORTADO EN RETROPIE	PESO SOPORTADO EN ANTEPIE
0 CM	57%	47%
2 CM	50%	50%
4CM	43%	57%
6CM	25%	75%
MAS DE 6 CM	10%	90%

Del estudio se desprende que es el taco de 2 cm. el que reparte la presión de antepié y retropieé equivalente y que hasta 4 cm. la repartición de presiones es aceptable.

El hecho de no respetar las alturas máximas recomendadas para el taco ,a corto o largo plazo va a provocar alteraciones .Los efectos nocivos del taco no solo se centran en el pie ,sino que es estos se van a extender al tobillo ,rodilla, cadera ,columna y por lo tanto van a influir en la marcha .

A causa del deslizamiento que tiene el pie dentro del zapato:

- Tobillo: adquiere una posición plantar de flexión con aumento del riesgo de lesiones sobre todo por desequilibrio
- Pierna: aumento de la actividad del tibial anterior que intenta contrarrestar la flexión plantar del pie, si el uso del tacos continuo la actividad del tibial se normaliza

- Rodilla: se produce una flexión de la rodilla intensificando la actividad del cuádriceps con un aumento de la tensión a nivel de la rótula y aumento de la compresión medial sobre la articulación. A la larga se incrementa el riesgo de artrosis ya que la rodilla está sometida a un mayor esfuerzo
- Cadera: anteversión e inclinación de cadera sumado a una inclinación y contracción de glúteo
- Columna: aumento de la lordosis lumbar y cifosis dorsal.(17)

Las personas que tienen que pasar largos periodos de tiempo de pie pueden experimentar dolores de espalda y entumecimiento de las piernas.

La capacidad de contención o sustentación que realiza la musculatura postural para mantener la columna durante la bipedestación estática se reduce poco a poco con el paso de las horas. Los músculos ceden y con ellos las curvaturas, que tienden a acentuarse ligeramente y de manera progresiva, pudiendo aparecer molestias o dolores de espalda causados por:

1-La sobrecarga de las articulaciones intrapofisarias de las vértebras lumbares, que será más afectada si se trata de una persona hiperlordótica

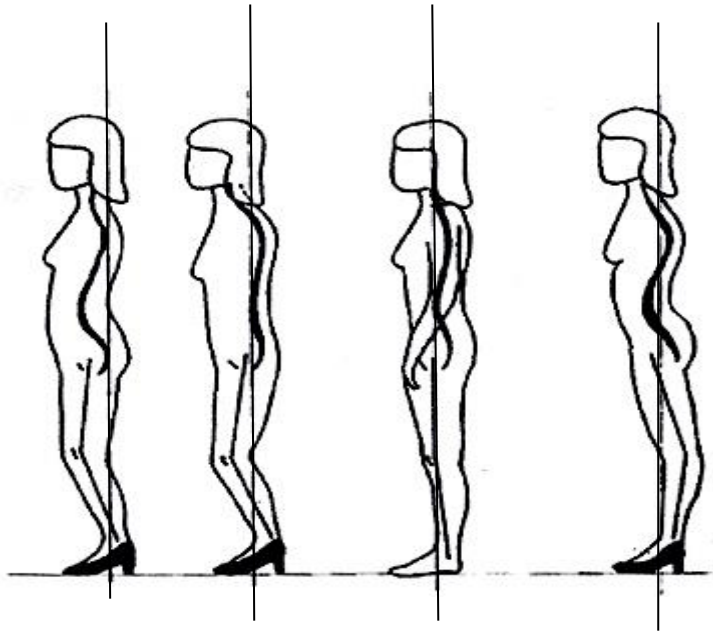
2-La sobrecarga de los músculos dorsales de la espalda. Puede incluso producirse irritación de los ligamentos posteriores y de los discos de la columna a este nivel.

Estar de pie, parado y quieto, es dañino para la espalda.

Podemos observar frente a los resultados obtenidos en el estudio realizado por Valenti y en comparación con los obtenidos en el presente trabajo que la incidencia del dolor musculoesquelético es mayor a medida que el taco aumenta en cantidad de centímetros.

Al calzar este tipo de zapatos, los talones se elevan y el peso del cuerpo se va hacia delante por lo que el centro de gravedad se desplaza hacia arriba y se adelanta. Para no caernos hacia delante, este cambio de gravedad debe ser compensado. Además se ha visto como cada persona adopta de forma consciente o inconsciente estrategias diferentes para realizar esta compensación: ya sea en flexión de rodillas, desplazando su punto medio hacia adelante, provocando una curva en la zona dorsal generando cifosis o bien con una curva lumbar pronunciada provocando una lordosis. Esto podría

explicar los diferentes patrones de dolor observados en mujeres que usan tacos altos con frecuencia.(16)



Por otra parte según informan los miembros del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM) el dolor no es el único problema al hablar de tacones, y es así alertan que llevar tacos altos más de 4 cm , puede predisponer a sufrir lesiones en los tobillos como esguinces o fracturas e incluso el dolor por tener solo una caída. Lo cual podría provocar días, semanas, hasta incluso meses de inactividad tanto laboral como en el ámbito social.(18)

En base a esta observación y en comparación con los resultados obtenidos en el presente trabajo, las mujeres que manifestaron haber sufrido algún tipo de accidente por el uso de taco, ya sea una caída o un esguince, son aquellas que utilizaron zapatos más elevados de 4 cms.

Es importante destacar que no solo la altura del taco influye en la postura al momento de mantenerse de pie o durante la marcha, sino que además se debe tener en cuenta las diferentes condiciones que presentan los zapatos tanto de taco alto como sin taco , al momento de calzarse, para un mayor confort. En base a esto en el estudio realizado por el Instituto de Biomecánica de Valencia se observó que es importante:

- Adaptación a la forma del pie durante la marcha sin oprimirlo, para evitar rozaduras y deformidades.

- Adaptación a los movimientos del pie para no entorpecer sus movimientos proporcionando una marcha estable y económica. Es decir, para permitir la marcha sin más esfuerzo del necesario.
- Amortiguación de los impactos del pie con el suelo al caminar para evitar lesiones y aumentar el confort.
- Interior del calzado bien acabado para prevenir problemas con la piel, eliminando costuras burdas o mal dispuestas.
- Confort térmico para evitar sudor excesivo.(19)

Estas observaciones realizadas por el Instituto en cuanto a las condiciones del calzado, son de suma importancia, pero no fueron tomadas en cuenta en este proyecto ya que se desviaría el punto focal del objetivo de investigación.

CONCLUSION:

Actualmente un gran número de mujeres utiliza zapato de taco alto aunque esto conlleve a diferentes problemas, cabe destacar que un determinado porcentaje no utiliza ningún taco, y otro porcentaje manifiesta no haber tenido ningún problema por el uso de los mismos. (20) Con los resultados obtenidos en este trabajo pudimos demostrar que: los zapatos producen algún tipo de alteración a partir de los 4 centímetros de altura.

Del 100% de encuestadas el 54,3% declaro que utiliza zapatos más elevados que 4 cm.

De las cuales el 21% sufren dolor de tobillo, 10,5% de rodilla, 10,6 de cadera ,36,8 % lumbar y el 21,1% en más de una zona lo que significa una gran incidencia a la hora de hablar del dolor musculoesquelético.

El taco se relaciona directamente con la estabilidad del paso y con la amortiguación de los impactos.

Es importante especialmente para las mujeres, contar con una mayor estabilidad para mantener un mejor confort y evitar caídas y lesiones de tobillo.

Al usar calzado con taco elevado más allá de los 4 cms. modificamos el eje medio del cuerpo y desplazamos el centro de gravedad, generando diferentes compensaciones y por lo tanto, somos más proclives a sufrir dolencias de diferentes grados e intensidades.

Como se ha demostrado en los resultados obtenidos del presente trabajo la mayoría de las mujeres utiliza zapato con taco de más de 4 cms. a la hora de elegir un calzado para desempeñarse en su sitio laboral.

Al mantenerse de pie durante la mayor cantidad de tiempo ,sobre todo al mantener comunicación de manera personal con los clientes ,conlleva a que padezcan mayores dolencias musculoesqueléticas o algún tipo de accidentes ya sea por caídas o aún más graves, como: esguinces o fracturas.

Es importante comprender que si bien no está contraindicado el uso de tacos altos de manera ocasional, no debe ser lo estético lo que predomine el día a día sino que se debe cuidar la salud física, con lo cual no es recomendable que se utilice de manera diaria y durante varias horas ,para evitar futuras lesiones .

BOX :

Es fundamental que las empleadas implicadas descubran el riesgo que corren de sufrir algún tipo de lesión al adoptar una postura incorrecta por el uso de zapatos inapropiados. Por este motivo es importante tener en cuenta determinados factores como: Evitar el uso durante largos periodos de tiempo, variar regularmente el tipo de calzado, así como también tener determinadas consideraciones a la hora de elegir correctamente un zapato:

- 1-Que el taco del mismo mida menos de 4cms y en lo posible que sea un taco ancho
- 2-Comprar los zapatos a última hora de la tarde que es cuando se encuentran más dilatados
- 3-Evitar punteras estrechas
- 4-Comprar calzado de materiales flexibles que se adapten al pie

BIBLIOGRAFIA:

- 1- Cosentino, Rodolfo. Raquis. Capitulo IX.1984. Ed. El Ateneo.
- 2- <https://www.medspine.es/tacones-curva-lumbar-dolor-espalda/> 3-
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/96278/1/96278.pdf>
- 3- Marcano, Luisa.Prevensión del dolor de espalda, Revista enfermería
- 4- Organización Mundial de la Salud (OMS)/ 2015. Disponible en:
http://www.who.int/occupational_health/publications/muscdisorders
- 5-- Hidalgo Ruíz S., Alonjo Tajés A., Rosende Bautista C., García Blázquez F. M., Martínez Nova A., Sánchez Rodríguez R. Estudio de la altura recomendada del tacón. El Peu 2005
- 6- Anniele MS, Gisela RS, Giselia AS. Repercusiones del uso de zapatos con tacones en la postura corporal de adolescentes. Rev Paul Pediatr 2013; 31 (2):265-71.
- 7-<https://www.ibv.org/publicaciones/catalogo-de-publicaciones/el-pie-calzado-guia-para-el-asesoramiento-en-la-seleccion-del-calzado-de-calle>
- 8- Ramiro J. coordinador. Guía de recomendaciones para el diseño de calzado. Valencia: Instituto de Biomecánica de Valencia; 1995: 135-151.
- 9- Mireia BA. Características del uso de zapatos de tacón. [Tesis para optar Grado en Podología] Barcelona. Univ.; de Barcelona 2015
- 10-Villarroya A., Coloma Villacampa S., Loiti Loidi J. Influencia de las diferentes alturas dNúñez Samper M, Llanos Alcázar, L F. Biomecánica, Medicina y Cirugía del pie. Barcelona: Masson; 1997: 93-98e tacón en la marcha. Estudio goniométrico. Biomec 66-73.
- 11- Comisiones obreras de Asturias. Lesiones musculo esqueléticas de origen laboral. 2da ed. Asturias. CCOO; 2012.
- 12-
<https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099/6843/Article13.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 13- - Mireia BA. Características del uso de zapatos de tacón. [Tesis para optar Grado en Podología] Barcelona. Univ.; de Barcelona 2015
- 14- Núñez Samper M, Llanos Alcázar, L F. Biomecánica, Medicina y Cirugía del pie. Barcelona: Masson; 1997: 93-98.

- 15- . Ducroquet R, Ducroquet J, Ducroquet P. Marcha normal y patológica. Barcelona: Toray Masson; 1972: 70-73
- 16- Institut de Biomecánica de Valencia ediciones. Guía para el asesoramiento en la selección del calzado de calle. Valencia: IBV; 1999.
- 17- Hidalgo Ruíz S., Alonjo Tajés A., Rosende Bautista C., García Blázquez F. M., Martínez Nova A., Sánchez Rodríguez R. Estudio de la altura recomendada del tacón. El Peu 2005
- 18-
https://gestion.ibv.org/gestoribv/index.php?option=com_docman&view=download&alias=112-el-pie-calzado-guia-para-el-asesoramiento-en-la-seleccion-del-calzado-de-calle&category_slug=productos&Itemid=142
- 19- . Monasterio, Á. Funciones y estructura de la columna vertebral. Columna Sana. Badalona; Editorial Paidotribo; 2008. p. 27-53.
- 20- El Web de la espalda. Área divulgativa. El dolor de espalda> Causas del dolor. (Sitio en Internet) Disponible en: <http://www.espalda.org/divulgativa/dolor/causas/causasdolor.asp>. Consultado el 23 de marzo de 2012.

ANEXOS:

ENCUESTA:

DOLOR LUMBAR EN RELACIÓN AL CALZADO

Bárbara Elizabeth Soto
Estudiante de la carrera de Kinesiología y Fisiatría
Fundación Barceló.

El siguiente formulario forma parte del Trabajo Final Integrador de dicha carrera. Se encuentra dirigido a mujeres de entre 25 a 45 años de edad, que realicen trabajos de oficina.

Para ello solicito que por favor completen el cuestionario que sigue a continuación.

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria y los datos obtenidos son privados y confidenciales.

Declaro libre y voluntariamente que al contestar el formulario acepto participar en el presente estudio

Muchas gracias

ENCUESTADA N.....

Edad:

- 25 a 30 años
- 31 a 35 años
- 34 a 40 años
- 41 a 45 años

Horario laboral que realiza:

- 5 hs diarias
- 6 hs diarias
- 7 hs diarias
- 8 hs diarias

¿Cuántos días a la semana trabaja?

- 3 veces por semana
- 4 veces por semana
- 5 veces por semana

¿Realiza horas extras?, de ser así, ¿Cuántas horas extras realiza?

- 2 horas por semana
- 3 a 4 horas por semana
- 5 a 6 horas por semana
- Más de 7 horas por semana

El tipo de trabajo que realiza: ¿implica atención al público?

- Sí, pero solo telefónicamente
- Si, telefónica y personalmente
- No, no tengo contacto con los clientes

¿Qué tipo de calzado utiliza en su trabajo?

- zapato sin taco
- zapato con taco de 2 a 5 cm
- zapato con taco de 6 a 9 cm
- zapato con taco de más de 10 cm

Teniendo en cuenta su respuesta anterior: ¿qué tipo de taco utiliza?

Aguja

- cuadrado
- cuña
- Otro:
-

¿Con que frecuencia utiliza este tipo de calzado?

- 1 vez por semana
- de 2 a 3 veces por semana
- de 4 a 5 veces por semana

Teniendo en cuenta la respuesta anterior: ¿Cuántas horas diarias lo utiliza?

- menos de 4 hs
- de 4 a 6 hs
- de 6 a 8 hs
- más de 8 hs

Respecto al trabajo que realiza, aproximadamente: ¿qué cantidad de tiempo permanece parada?

- de 2 a 4 hs en total
- de 4 a 6 hs en total
- de 6 a 8 hs en total
- no permanezco parada

¿Ha sentido alguna vez dolor de espalda, por utilizar el calzado anteriormente mencionado?

- si
- no

Si la respuesta es afirmativa: ¿en qué zona se alojó el dolor?

- cervical
- dorsal
- lumbar
- sacra
- dolor en más de una zona

¿Ha sufrido de otro tipo de dolor, producto del uso de los tacos?

- si
- no

De ser afirmativa la respuesta anterior: ¿qué zona se vio afectada?

- cadera
- rodilla
- tobillo
- más de una zona

Del 1 al 10 seleccione el número más apropiado para manifestar la intensidad del dolor, siendo 10 el más alto (EN ESPALDA)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Del 1 al 10 seleccione el número más apropiado para manifestar la intensidad del dolor, siendo 10 el más alto (EN CADERA)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Del 1 al 10 seleccione el número más apropiado para manifestar la intensidad del dolor, siendo 10 el más alto,(EN RODILLA)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Del 1 al 10 seleccione el número más apropiado para manifestar la intensidad del dolor, siendo 10 el más alto (EN TOBILLO)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

El dolor causado le generó:

- solo una molestia
- imposibilidad de realizar deportes
- imposibilidad de levantarse de la cama /silla

¿Acudió al médico por ese dolor?

- si
- no

Si lo recuerda: ¿cuál fue el diagnóstico?

Tu respuesta

¿Ha sufrido alguna vez un accidente por el uso de tacos?

- si
- no

De ser afirmativo: ¿qué tipo de lesiones sufrió?

- solo una caída
- esguince
- fractura
- Otro:

MUCHAS GRACIAS

