



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR**  
**CARRERA DE FISIOTERAPIA**

**TEMA O PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADO(A) EN FISIOTERAPIA**

**TEMA**

**FACTORES DE RIESGO Y SU INCIDENCIA EN LA LUMBALGIA EN DEPORTISTAS  
QUE ACUDEN A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOS RÍOS DE LA CIUDAD DE  
BABAHOYO, DURANTE EL PERIODO JUNIO-OCTUBRE 2023.**

**AUTORES**

María De Los Ángeles Silva Miranda,

Bryan Raúl Sánchez Ruiz

**TUTOR**

**SANDOYA VITE GLENDA AZUCENA**

**Babahoyo – Los Ríos – Ecuador**

**2023**

## INDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>4</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>5</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCION .....</b>	<b>6</b>
<b>1.1.1 Contextualización de la situación problemática .....</b>	<b>7</b>
<b>1.1.2 Contexto Internacional.....</b>	<b>7</b>
<b>1.1.3 Contexto Nacional .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1.4 Contexto Local.....</b>	<b>9</b>
<b>1.2 Planteamiento del problema .....</b>	<b>9</b>
<b>1.2. Problema general.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2.1 Problemas derivados.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3 JUSTIFICACION .....</b>	<b>10</b>
<b>1.4 Objetivos de la investigación.....</b>	<b>11</b>
<b>1.4.1 Objetivo General .....</b>	<b>11</b>
<b>1.4.2 Objetivos Específicos.....</b>	<b>11</b>
<b>1.5 HIPOTESIS GENERAL Y ESPECIFICO .....</b>	<b>11</b>
<b>1.5.1 Hipótesis General .....</b>	<b>11</b>
<b>1.5.2 Hipótesis Especificas .....</b>	<b>11</b>
<b>CAPITULO II.- MARCO TEORICO .....</b>	<b>12</b>
<b>2.1. Antecedentes .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2. Bases teóricas.....</b>	<b>13</b>
<b>CAPITULO III METODOLOGIA.....</b>	<b>23</b>
<b>3.1. Tipo y diseño de investigación .....</b>	<b>23</b>
<b>3.2. Operacionalización de variables.....</b>	<b>23</b>
<b>3.3. Población y muestra de la investigación .....</b>	<b>24</b>
<b>3.3.1. Población:.....</b>	<b>24</b>
<b>3.3.2. Muestra .....</b>	<b>24</b>
<b>3.4. Técnicas e instrumentos de medición .....</b>	<b>24</b>

3.4.1. Técnicas .....	24
3.4.2. Instrumentos .....	24
3.5. PROCESAMIENTO DE DATOS .....	25
3.6. Aspectos éticos .....	25
<b>CAPITULO I V.- PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA.....</b>	<b>26</b>
<b>4.1. Presupuesto .....</b>	<b>26</b>
<b>CAPITULO V. RESULTADOS Y DISCUSIONES.....</b>	<b>28</b>
<b>5.1 Resultados Y Discusiones.....</b>	<b>28</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>39</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>40</b>

## **RESUMEN**

El dolor lumbar es un problema socioeconómico y de salud creciente y una de las principales causas de visitas al lugar de trabajo, ausentismo y discapacidad. El propósito de este estudio fue describir la asociación entre la actividad física y el dolor lumbar en pacientes en edad económicamente activa que acudieron a los servicios de fisioterapia del Hospital Pablo Arturo Suárez. Se realizó un estudio descriptivo transversal en 203 pacientes con dolor lumbar seleccionados por muestreo aleatorio simple. Con consentimiento informado, se utilizaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y las herramientas desarrolladas por el autor para obtener la información requerida. Los datos fueron analizados con el programa SPSS v23.0. El estudio mostró que el dolor lumbar era abrumadoramente prevalente en las mujeres (65,5%), con una edad media de 46,1 años. La obesidad fue un factor predisponente para el 56,2%, sólo el 32% tenía conocimiento de ejercicios de fortalecimiento del CORE y el 56,2% puede estar asociado con dolor con una duración mayor a 12 semanas. Hubo una asociación significativa entre la obesidad y la disminución de la actividad física ( $p < 0,05$ ). Este estudio demostró la necesidad de prescribir ejercicios de fortalecimiento del CORE a pacientes con dolor lumbar.

Palabras claves: actividad física, lumbalgia, ejercicios de fortalecimiento del CORE, sedentarismo, obesidad.

## ABSTRACT

Low back pain is a growing socioeconomic and health problem and one of the main causes of workplace visits, absenteeism and disability. The purpose of this study was to describe the association between physical activity and low back pain in patients of economically active age who attended the physiotherapy services of the Pablo Arturo Suárez Hospital. of the Pablo Arturo Suárez Hospital. A cross-sectional descriptive study was carried out in 203 patients with low back pain selected by mu patients with low back pain selected by simple random sampling. With informed consent, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the tools developed by the author were used to obtain the required information. The data were analyzed with the SPSS v23.0 program. The study showed that low back pain was overwhelmingly prevalent in women (65.5%), with a mean age of 46.1 years. mean age of 46.1 years. Obesity was a predisposing factor for 56.2%, only 32% were aware of CORE strengthening exercises, and 56.2% could be associated with pain lasting longer than 12 weeks. There was a significant association significant between obesity and decreased physical activity ( $p<0.05$ ). This study demonstrated the need to prescribe CORE strengthening exercises to patients with low back pain patients with low back pain.

**Key words:** physical activity, low back pain, CORE strengthening exercises, sedentary lifestyle, obesity.

## **CAPITULO I**

### **INTRODUCCION**

La lumbalgia puede afectar al 80% de las personas, se estima una prevalencia del 15-36%. Es la primera causa de limitación de la actividad física en personas menores de 45 años de edad.

Menciona Partner (2020), que, en los deportistas, el dolor lumbar suele ser consecuencia del esfuerzo y movimiento excesivo al que están sometidas sus columnas lumbares y los músculos, tendones y ligamentos asociados, afirmando que, la lesión lumbar es una de las lesiones más frecuentes en los deportistas, especialmente en los de élite de manera que en ocasiones debido a estos sobreesfuerzos muchos se ven obligados a abandonar su carrera deportiva.

Así, la lumbalgia en los deportistas representa una de las lesiones a las que se le debe tomar especial importancia, debido a las múltiples causas y/o estructuras que pueden estar originando el problema, y a lo complejo que se puede volver cada caso si no se trata a tiempo ni se realiza una evaluación adecuada que establezca la causa específica del dolor lumbar.

La Federación Deportiva de Los Ríos, es una institución a la que asisten muchos jóvenes que practican múltiples actividades deportivas, y que, por ende, están expuestos a distintas lesiones musculoesqueléticas, entre ellas, y de mayor frecuencia, la lumbalgia.

Por esta razón, el estudio de esta patología en dicha institución, tiene el propósito de identificar la incidencia de la misma en la población de deportistas, abordando sus signos y síntomas, y reconociendo los principales factores de riesgo que aumentan su desarrollo dentro de la población de estudio.

Por último, uno de los objetivos del presente proyecto de investigación es establecer una guía de ejercicios dirigida a la población de estudio, pretendiendo aportar en la disminución de la prevalencia del dolor lumbar en los deportistas de la Federación Deportiva de Los Ríos.

### **1.1.1 Contextualización de la situación problemática**

Actualmente los pacientes que padecen de lumbalgia sufren un deterioro de su calidad de vida y esto se debe que ha tenido una serie de dificultades sobre su problema de salud tanto en el factor social, motivacional, laboral u otros. Se calcula que una gran parte de la población, el 80% presenta lumbalgia en algún tiempo de su vida.

Aun así, el 90% de casos de lumbalgia no son lesiones demostrables. Por ejemplo, en EE. UU. representa una causa de sufrimiento de la población en un 10-20% anualmente, predestinando que el 70% lo desarrollará en su vida adulta. Mientras que en México alcanza un 13.5% de frecuencia entre agudas y postraumáticas.

Una herramienta específica de evaluación del dolor lumbar, se considera al cuestionario de Roland Morris: El dolor lumbar crónico causa en el paciente alteraciones en su calidad de vida, teniendo como resultado una disminución en la capacidad laboral que afecta directamente en su estado de salud y su entorno social.

Esta patología deteriora primordialmente el estado físico en un 47.3% correlacional a la edad del paciente; seguido de la salud mental que se ve afectada, provocando un rasgo de ansiedad en un 47.3%. Una de las herramientas utilizadas para la enfermedad es el cuestionario de “Calidad de Vida” realidad problemática que permite formular la siguiente pregunta:

¿Cómo inciden los factores de riesgo en la lumbalgia en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos en la ciudad de Babahoyo, durante el periodo Junio-octubre 2023?

### **1.1.2 Contexto Internacional**

Según (Saldivar) en su tesis titulada “factores de riesgo para la lumbalgia” manifiesta que: En el Hospital General Regional Número 6 del Instituto Mexicano del Seguro Social en el departamento de Madero Tampico se hace notar que durante el año 2020 se otorgaron

3750 consultas por lumbalgia, ocupando el cuarto lugar del total de los diagnósticos establecidos en la consulta de especialista, además en este mismo año se registraron 4083 casos por riesgo laboral de las cuales las afecciones de la región lumbar ocuparon el segundo lugar con un 29,5% más aún un estudio recientemente realizado en población abierta en edad económicamente activa se documentó una prevalencia de lumbalgia del 44,5%

### **1.1.3 Contexto Nacional**

En la actualidad hallamos numerosos estudios en la literatura científica en relación con la patología lumbar. Pocos trabajos publicados tienen en cuenta a los deportistas en crecimiento menores de 15 años que practican la gimnasia rítmica y que padecen de lumbalgia.

Por tal razón se considera de vital importancia prevenir la lumbalgia mecánica, puesto que las secuelas en la edad adulta generan serios problemas de salud pública, además de bajar la calidad de vida y por el coste la alteración de la calidad de vida, produciendo incapacidad para desenvolverse en el día a día.

Se realizó un estudio sobre la lumbalgia en los deportistas de la Federación Ecuatoriana de Levantamiento de Pesas, que residen en la ciudad de Guayaquil, con la finalidad de determinar la prevalencia entre los deportistas. Se realizó un estudio descriptivo, analítico, de corte transversal, no experimental, mediante la utilización de encuestas desarrollada a 100 halteristas. (Emen Sánchez)

Los datos analizados indicaron que la edad deportiva media de los deportistas fue de 8.3 años; el sexo que más practica el deporte fueron los hombres (69%); más del 50% de los deportistas encuestados fueron de categorías menores de 70 Kg; el 80.5% de los deportistas presentaron episodios de lumbalgia en algún momento de su vida deportiva, de los cuales el 48,5% presentaron uno solo episodio por año; el 60.6% de los deportistas relacionaron el dolor lumbar con el entrenamiento; el 48,4% paralizaron el entrenamiento por presentar dolor lumbar, mientras que el 51,5% no lo paralizado aunque presentaban el dolor. Aquellos deportistas que no suspendieron el entrenamiento, el 58,8% relacionaron la lumbalgia con el entrenamiento. El 62.5% de los

deportistas que si suspendieron su entrenamiento lo hicieron por una ocasión en el año. El 66,7% de los deportistas con lumbalgia han tenido errores en la ejecución de su gesto técnico, así como haber adoptado una mala postura de su espalda (75.8%).

#### **1.1.4 Contexto Local**

En la federación deportiva de Los Ríos ubicada en la ciudad de Babahoyo en lo que va del presente año (2023) se han detectado muchos casos de lumbalgia en los deportistas que acuden a dicha institución; quienes al diario presentan molestias durante el desarrollo de sus actividades deportivas, los mismo que alcanzan un numero de 60 personas los que acuden continuamente.

Dichas molestias han provocado la paralización de sus respectivas rutinas de entrenamientos por lo cual han sido atendidos de acuerdo a la urgencia que ameritan sus casos.

Debido a estos antecedentes se ha podido plantear el problema de esta investigación el se detalla en el capítulo que sigue.

#### **1.2 Planteamiento del problema**

A menudo llegan pacientes que con frecuencia presenta fuertes dolores localizados en la parte baja de la espalda, cuya causa está íntimamente relacionada con la estructura músculo-esquelética de la columna vertebral, la misma que hace que las personas acudan a un fisioterapeuta con el fin de encontrar un alivio o de ser posible la cura para este malestar.

"Se define como lumbalgia al dolor del musculo ubicado en la en la zona lumbar (L1-L5), el mismo que conlleva a un aumento del tono y lo cual provoca una dureza muscular, por tal razón se realizará esta investigación, dentro de la cual se determinará:

Cuáles son los factores asociados a la lumbalgia y como afecta a las personas que padecen esta patología, aquella que no solo afecta a adultos mayores, sino que también causa molestias en jóvenes, adolescentes y adultos, estos síntomas pueden aparecer tanto en ten hombres como en mujeres sin ningún tipo de preferencias, ni tampoco existen condiciones laborales especificas; es decir: que pueden presentarse en trabajos sedentarios, como en aquellos que implican un gran esfuerzo físico.

## **1.2. Problema general**

Como inciden los factores de riesgo en la lumbalgia en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos de la ciudad de Babahoyo, durante el periodo Junio-octubre 2023.

### **1.2.1 Problemas derivados.**

- ¿De qué manera incide la lumbalgia en el desarrollo de actividades físicas de los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos?
- ¿Cuáles son las causas más comunes por las que se produce una lumbalgia en los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos?

## **1.3 JUSTIFICACION**

El presente estudio de investigación, trata de identificar cuáles son los factores de riesgo que se asocian a la lumbalgia en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo, por lo cual se puede evidenciar que hay incremento considerable de pacientes que asisten a esta dicha institución presentado síntomas asociados con la lumbalgia. Con el propósito de establecer medidas de control y recomendación en cuanto a los factores de riesgos modificables que puedan estar desencadenando esta molestia.

Es por aquella razón que es necesario establecer de qué manera con esta investigación, en primer lugar, se puede ayudar a: reducir los estragos de los síntomas que aquejan la salud de quienes presentan dicha patología, y por otro lado como efecto secundario, tratar en lo posible de disminuir el número de deportistas con lumbalgia a la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo, considerando que el objetivo de esta investigación es:

Determinar cuáles son los factores de riesgo para la lumbalgia y como inciden en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo, durante el periodo Junio-octubre 2023.

## **1.4 Objetivos de la investigación**

### **1.4.1 Objetivo General**

Determinar cuáles son los factores de riesgo para la lumbalgia y como inciden en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos, de la ciudad de Babahoyo, durante el periodo Junio-octubre 2023.

### **1.4.2 Objetivos Específicos.**

- Determinar la incidencia de la lumbalgia en las actividades físicas de los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.
- Identificar cuáles son los factores de riesgo más frecuentes por los que se produce una lumbalgia en los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.
- Desarrollar una guía de ejercicios físicos y corporales que aporten de manera efectiva en la reducción de la lumbalgia en los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.

## **1.5 HIPOTESIS GENERAL Y ESPECIFICO**

### **1.5.1 Hipótesis General**

- El análisis de los factores riesgo para la lumbalgia afecta de manera positiva, puesto que ayuda reducir y prevenir los síntomas en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo.

### **1.5.2 Hipótesis Especificas**

- Se ha podido analizar el nivel en que la lumbalgia incide en el desarrollo de actividades físicas de los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.
- Se ha identificado las causas comunes por las que se produce la lumbalgia, y así hallar los mecanismos adecuados que ayuden a combatirla.

## **CAPITULO II.- MARCO TEORICO**

### **2.1. Antecedentes**

(Moreno, 2021) desarrollo una investigación dirigida a determinar sobre la calidad de vida de pacientes con lumbalgia atendidos en un consultorio médico privado de Barranca, 2020. Estudio descriptivo, transversal, con muestra de 40 pacientes con lumbalgia, asimismo, la recolección de la información se utilizó la encuesta y cuestionario como técnica e instrumento.

Los resultados evidenciaron que la edad promedio de los pacientes con lumbalgia fue  $64.2 \pm 7.8$  años, el 65% tenía de 60 a más años, igual cantidad de pacientes varones y mujeres el 47.5% tenía menos de 1 mes de diagnóstico.

Se observó que el 82.5% evidenciaba una calidad de vida con problemas moderados, y un 17.5% presentaba calidad de vida con problemas graves.

Con respecto a la dimensión movilidad, el 52.5% tenía algunos problemas para caminar, en la dimensión cuidado personal, el 65% no presentaba problemas para lavarse, en la dimensión actividades habituales, el 60% evidenciaba algunos problemas en sus actividades cotidianas, en la dimensión dolor/ molestia el 90% no tiene dolor o molestia, finalmente, en la dimensión depresión el 62.5% no se encontraba ni ansioso, ni deprimido. Conclusión: Los pacientes con lumbalgia presentaron un nivel regular de calidad de vida. (Emen Sánchez)

## **2.2. Bases teóricas**

### **¿Qué es la Lumbalgia?**

Los términos "dolor de espalda baja" o "dolor de espalda baja" se definen como cualquier dolor común de duración variable que afecta solo o parte de la espalda baja. Suele ser intenso y profundo y eventualmente interfiere con el movimiento normal en el área debido a las sensaciones dolorosas.

Del mismo modo, el dolor de espalda es un fenómeno clínico muy común en la comunidad, que afecta tanto a hombres como a mujeres, independientemente de la edad, y se ha demostrado que es la segunda razón más común de consulta médica, la quinta razón más común de hospitalización, y la primera razón más común de hospitalización Frecuentes que terminan en procedimientos quirúrgicos.

Se estima que el 70-85% de las personas experimentarán dolor de espalda en algún momento de sus vidas. (Aguilera & Herrera, 2013).

La intensidad de este tipo de dolores varía según la postura corporal y/o la actividad física que desarrolle, el cual puede ir seguido de rigidez y dolor al momento de realizar algún tipo de movimiento, cabe hacer énfasis en que la lumbalgia no es una patología, sino un síntoma que puede presentarse por diversos motivos.

### **Factores de riesgo asociados a la lumbalgia.**

Puede puntualizarse la lumbalgia como un síntoma normal de algunas patologías que aquejan a tejidos blandos, huesos y articulaciones de la columna vertebral lumbar. El área de mayor afectación es la zona lumbar, de allí el nombre, además del sacro-coxis, contiguo a las estructuras de los músculos y las ligamentosas de la región, Por lo general este tipo de síntomas suelen presentarse a partir de los 35 años de edad.

Se considera que el 80% de los trabajadores en algún momento de su vida, tendrá por lo menos un tipo de lumbalgia, Por otro lado, esta problemática afecta a entre un 30-80% de la población general en algún momento de su vida.

La cantidad de personas que padecen problemas de espalda es más elevada en cada año que pasa, La cantidad de pacientes afectados han sido ampliamente reconocidas y tratados para ayudar a mejorar su calidad de vida

Según (Rubio, 2014) Los síntomas lumbares han sido observados y diagnosticados personas que realizan trabajos físicamente pesados, en especial cuando se trata de llevar o transportar materiales de construcción o cualquier otro tipo de material de forma manual que requiera el uso de la fuerza bruta,

También es muy común detectar estas anomalías en quienes se dedican a la operación de máquinas y los trabajadores de planta; quienes resultan ser los más afectados, quienes también presentan dolores frecuentes en su cuello y hombros.

Es conocido que las lumbalgias están asociadas con ciertas actividades bien identificadas y, por ello, un cierto estilo de vida o una determinada Línea de trabajo pueden hacer que aparezcan o se exacerben (Pereira, 2014) Con base en la evidencia, concluyeron que los principales factores de riesgo para el dolor de espalda son: esfuerzo físico intenso, posiciones de trabajo estáticas, impactos y movimientos fuertes, vibraciones, giros, tareas repetitivas, cargas repentinas y asimétricas.

Los principales factores de riesgo para el dolor de espalda son: antecedentes de dolor de espalda, mala condición física, tabaquismo, desarrollo muscular deficiente de la espalda y resistencia al levantamiento de pesas (alto riesgo); espondilo artropatías, espondilolistesis, escoliosis, hiperelasticidad articular y debilidad muscular. abdominal (riesgo moderado); estatura y sobrepeso (riesgo bajo) y edad (riesgo no predictivo). (PLATERO, 2017)

La lumbalgia, también conocida como dolor lumbosacro, lumbalgia o lumbago, es un dolor localizado en la zona lumbar, que corresponde a la columna lumbar y afecta a determinadas zonas que se extienden desde la zona lumbar. Costilla hasta la base del glúteo, con o sin afectación de los miembros inferiores.

Tradicionalmente, existe la idea errónea de que el 80-90 % del dolor de espalda no tiene una causa conocida. Sin embargo, con una evaluación cuidadosa del paciente, generalmente se puede identificar y tratar la causa del dolor.

Puede surgir de raíces nerviosas, músculos, ligamentos, estructuras fasciales, vértebras y discos intervertebrales, así como de órganos abdominales correspondientes a la zona lumbar. En la mayoría de los casos, esto se debe a causas biomecánicas como un traumatismo; esguinces o torceduras debido a estiramiento excesivo, capacidad muscular reducida o falta de flexibilidad, mal uso o control muscular, mala postura; discos intervertebrales degenerados, herniados o rotos; Ciática; o sobrepeso, etc.

Las enfermedades inflamatorias de las articulaciones, las fracturas relacionadas con la osteoporosis y los trastornos del tracto gastrointestinal y del sistema genitourinario también pueden causar dolor de espalda. Para empezar a hablar de lumbalgia, primero hay que definirla y describirla como sensaciones dolorosas limitadas a la región lumbar, contribuyendo así a la actividad patológica de esta región. dolor. La espalda baja es una estructura compleja de elementos interconectados y superpuestos:

Tendones, músculos y otros tejidos blandos (ligamentos, fascia)

Las raíces nerviosas y los nervios altamente sensibles se extienden desde la zona lumbar hasta las piernas y los pies. articulaciones pequeñas y complejas

Irritación o problemas con los discos y sus medulas, algunas de estas estructuras, suelen causar dolor de espalda o dolor que se irradia a otras partes del cuerpo. El dolor de los espasmos musculares en la parte inferior de la espalda puede ser intenso, y hay una serie de causas diferentes que pueden causar un dolor intenso o doloroso. Aunque el dolor lumbar es común, sus síntomas y gravedad varían mucho.

Por ejemplo, una simple distensión muscular en la parte inferior de la espalda puede ser lo suficientemente grave como para justificar un viaje a la sala de emergencias, mientras que un disco degenerado puede causar solo una molestia leve e intermitente. Vale la pena señalar que muchos tipos de dolor lumbar no tienen una causa anatómica conocida, pero eso no significa que el dolor no exista. Incluso si no hay una causa clara para el dolor, el dolor del paciente sigue siendo real y necesita tratamiento.

La parte inferior de la espalda tiene un amplio rango de movimiento, especialmente la flexión hacia delante, la extensión, la flexión lateral y la rotación, lo que la hace más propensa a diversos cambios o disfunciones.

La actividad física y la mala postura pueden sobrecargar estas estructuras y hacer que fallen. La causa más común de dolor de espalda son las contracturas musculares provocadas por el ejercicio. Esto se llama dolor de espalda mecánico y se caracteriza por un intenso dolor localizado descrito como una sensación de presión. Este dolor generalmente se resuelve con el tiempo y se resuelve con reposo relativo sin tratamiento. El dolor es de naturaleza mecánica, por lo que generalmente se agrava con el movimiento y el esfuerzo y se alivia con el reposo. síntomas de dolor de espalda baja

El dolor lumbar puede manifestarse por cualquier combinación de los siguientes síntomas:

Dificultad para moverse, que puede ser lo suficientemente grave como para impedir que el paciente camine o se ponga de pie

Dolor que no se irradia hacia la pierna o a través de la ingle, las nalgas o el muslo, pero rara vez debajo de la rodilla

### **Tipos de lumbalgia.**

Lumbalgia aguda, lumbago, sin irradiación, (o lumbalgia simple)

Se puede denominar a dolor que padece una persona en la espalda, el cual tiene un inicio súbito ubicado en la zona lumbar. Este dolor tiene características mecánicas, es decir: que la molestia podría mejorar con el reposo y agravarse con los movimientos físicos, apuntando a una causa fuera de la columna: Lo cual ocurre con frecuencia debido a los malos hábitos posturales en el día a día y en el trabajo. (Fivasa, 2022)

Casi siempre comienza repentinamente cuando intenta levantar un objeto pesado o hace un movimiento incorrecto. Como resultado, la columna lumbar se bloquea con dolor y una postura o postura pronunciada para aliviar el dolor. Un curso doloroso que dure menos de 12 semanas será agudo. Según los autores, todo el proceso tomó menos de 15 días. 15 a 30 días es subaguda.

### **Lumbalgia crónica o lumbalgia aguda recidivante**

El dolor que provoca puede ser constante, intermitente o peor con ciertas posiciones (sentado, de pie, acostado, inclinado hacia adelante, etc.) que dura más de 30 días. A veces se manifiesta como un dolor difuso y poco claro en la región lumbosacra. Suele empeorar por la noche o al despertar por la mañana e incluso puede causar fatiga.

No existe ningún bloqueo que permita a una persona con esta afección caminar y moverse libremente, pero, de hecho, largos períodos de postura estática se vuelven insoportables. En muchos casos, la causa de este dolor de espalda baja es un desequilibrio de fuerzas aplicadas a la columna, que a su vez puede ser causado por exceso de peso y mala postura.

Es un dolor de espalda, difuso, generalmente unilateral, que se irradia a la nalga, se agrava con el esfuerzo y la fatiga y se alivia con el reposo.

### **Lumbalgia psicósomática o emocional**

Es una enfermedad que se presenta sin razón aparente y no tiene lógica, por lo que la persona que la padece no sabe explicar claramente dónde está el dolor y en qué condiciones se presenta o desaparece. La ansiedad, la ira y la tristeza son las emociones que con mayor frecuencia provocan dolor emocional en la zona lumbar. Aunque la mayoría de los dolores lumbares están relacionados con factores emocionales.

### **Lumbociática**

Esta enfermedad del disco puede ser causada por una hernia de disco o simplemente por una hernia de disco. El problema suele estar entre L4-L5 y L5-S1. Para evitar los factores de riesgo, es importante conocer los factores de riesgo. Ahora continuaremos enumerando algunos de los problemas más comunes: sedentarismo, sobrepeso, falta de tono abdominal, tabaquismo, personas que levantan mucho peso, conductores, estreñimiento, depresión, ansiedad, emociones negativas, reglas dolorosas, falta de vitaminas B y ácidos grasos omega 3 y omega 6, mala forma de correr, deficiencias técnicas, etc.

## **Causas del dolor lumbar.**

Las causas de un dolor en la zona lumbar son varias, algunas son: degenerativas y estructurales; mientras otras se caracterizan por ser de naturaleza infecciosa.

Dentro de las degenerativas encontramos las:

### ➤ Hernias discales:

Según (Peter J. Moley, 2022) una hernia discal en un contexto en el que la cubierta resistente que cubre a un determinado disco de la columna sufre un desgaste o una ruptura. La parte medular que se caracteriza por un aspecto gelatinoso el cual debido a dicho desgaste se puede salir de su cause, a esto se le conoce como hernia discal.

Si en determinado momento se comprime de forma brusca un disco con algunas de las vértebras ya sean, que estas se encuentren por encima o debajo del disco (tal como suele suceder cuando se levanta objetos pesados de forma brusca), puede producirse un desgarro en el anillo fibroso lo que de forma inmediata causaría un fuerte dolor (lumbalgia). El fluido que se derrama del del disco puede viajar a través del desgarro del anillo y desplazarse hacia el exterior, provocando así una hernia discal.

Una rotura o hernia de disco en la zona lumbar suele causar dolor lumbar y ciatalgia. Puede provocar dolor cervical siempre que la rotura o la hernia afecte un disco que ubicado en el cuello (al cual se le puede llamar: disco cervical herniado).

### ➤ Procesos artrósicos, espondilolistesis:

El término de espondilolistesis degenerativa fue adoptado por Newman<sup>1</sup> en 1963. Esta patología se da cuando una vértebra se desplaza hacia la que se encuentra inmediatamente adelante sin lisis ístmica. Dicho fenómeno se observa predominantemente en personas mayores de 40 años y con un predominio de 4:1 del sexo femenino, teniendo una prevalencia de 7.5% en hombres y de 16.7 y 28% en mujeres nulíparas y multíparas, respectivamente, en pacientes con cuadro de lumbalgia (Scielo, 2018).

El dolor lumbar a menudo implica una carga anormal, más que un movimiento fuera de serie, es común encontrar a pacientes que presentan algún dolor relacionado con la postura corporal como síntoma. En un estudio in vivo, McNally demostraron que más que los niveles absolutos de la carga lo que genera el dolor son las secuencias de la carga. Esto se correlaciona clínicamente al cuando existe poca correspondencia entre los niveles de degeneración y el dolor lumbar entre individuos.

- Estenosis del canal.

Se denomina estenosis de canal medular al estrechamiento del espacio por donde pasa la médula espinal y las raíces nerviosas. La cual tiene un alcance que va desde la zona occipito-cervical hasta llegar a la zona lumbo-sacra.

La estenosis generalmente suele ser de tipo: traumático, neoplásico entre otros, aunque la gran mayoría suele ser degenerativo (Paredell, s.f.).

Es provocado por la degeneración del tejido adyacente, muy parecido a la hipertrofia ligamentaria o de las articulaciones facetarias vertebrales que provocan crecimiento de los mismos y a su vez ocupan más espacio del canal raquídeo, de lo que es habitualmente. De esta manera presiona los tejidos nerviosos causando síntomas visibles y perceptibles de la anomalía en mención.

De manera frecuente se observan estos casos en personas que oscilan alrededor de los 50 años, aunque también se ha podido encontrar dicha afección en pacientes más jóvenes quienes presenta de forma menos regular un canal vertebral estrecho congénito. Cabe recalcar que es muy posible que coexistan con hernias discales o deformidades en la columna tales como:

- Sacralización de la 5ª vértebra lumbar,
- Lumbarización de la 1ª vértebra sacra.

**Mientras entre las causas inflamatorias se encuentran las:**

- Espondilitis anquilosante,
- Artritis reumatoide,
- Psoriásicas

**Entre las causas Óseas encontramos:**

- Paget:

La patología ósea de Paget denominada también (EOP) es un trastorno que afecta de forma fragmentada el esqueleto humano y se caracteriza por la alteración focal de la estructura ósea que típicamente se inicia con un aumento de la resorción ósea la cual es seguida por la formación excesiva de hueso(Cabeza).

En este proceso la arquitectura ósea normal es reemplazada por un tejido óseo más desorganizado, de estructura abigarrada y anárquica, que se traduce en huesos más frágiles mecánicamente, más gruesos, menos compactos, más vascularizados y más susceptibles de fracturarse.

- Osteoporosis,
- Fracturas,
- Sarcoidosis,
- Osteomalacia.

**En las causas de carácter Infecciosas hallamos:**

- Espondilodiscítis tuberculosa,
- Osteomielitis,
- Sacroileítis herpética

**Neurológicas y psiquiátricas:**

- Dolor psicógeno,
- Fibromialgia,
- Histeria,
- Simuladores

**Enfermedades viscerales con dolor referido:**

- Úlcera péptica,

- Colecistitis,
- Pancreatitis,
- Aneurisma de la aorta abdominal,
- Cáncer gástrico,
- Endometriosis,
- Procesos uterinos,
- Prostatitis

### **Consecuencias de la lumbalgia.**

Si, no tomamos las medidas adecuadas cuando se tiene esta enfermedad, no tendrá utilidad para los afectados con lumbalgia. Las consecuencias serán:

- 1) **No mantener un adecuado peso corporal.** Esto va a evitar una sobrecarga sobre unas estructuras vertebrales a veces degeneradas.
- 2) **No prestar atención al colchón de la cama.** Los colchones de consistencia firme, proporcionan mayor soporte y disminuyen los dolores de espalda.
- 3) **No aprender cuidados posturales correctos:**
  - Para retirar objetos.
  - El respaldo del asiento.
  - La mesa de trabajo.
  - Al recoger objetos del suelo.
  - Alzar objetos pesados.
  - Si permanece de pie.
- 4) **No usar calzado adecuado.** Se aconseja no utilizar tacones altos.
- 5) **No dejar de fumar.** El tabaco provoca una hipoxia crónica en el organismo.
- 6) **No evitar situaciones que originen estrés o ansiedad.** Estos factores aumentan la “tensión” sobre la musculatura de la espalda y agravan el dolor.
- 7) **No realizar ejercicio.** Encauzado a reforzar la musculatura lumbar y abdominal.

## **Tratamiento para pacientes con lumbalgia**

Debe evitar el reposo en la cama como tratamiento del dolor de espalda. Si el dolor obliga a guardarlo, debe ser lo más corto posible.

Debe mantener el mayor grado de actividad que le sea posible e intentar normalizarlo tan pronto como pueda.

Debe intentar mantener el ritmo de actividad dentro de la normalidad, pero siempre evitando la sobrecarga de la espalda. Para conseguirlo conviene conocer y aplicar normas de higiene postural, que describen cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos, de manera que la espalda soporte la menor carga posible y la musculatura reduzca su trabajo.

Puede aplicar calor o frío en la zona dolorosa, aunque no se han hecho estudios científicos para evaluar su efecto. En general, el frío se aplica inmediatamente después de la lesión y el calor en la reagudización de las dolencias.

Se recomienda usar analgésicos.

Si los analgésicos no son eficaces se debe valorar su sustitución por antiinflamatorios.

Si no es suficiente para controlar el dolor, el especialista deberá valorar añadir una tanda corta de relajante muscular.

Si el dolor de espalda, con o sin dolor irradiado, persiste tras días de tratamiento farmacológico, está indicado realizar una intervención NRT.

Debe intentarse comenzar una pauta de ejercicio.

Terapia comportamental

## **CAPITULO III METODOLOGIA**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

- Tipo de investigación: La investigación es descriptiva porque nos permitirá ampliar describir cada uno de los procesos que se debe de llevará cabo en esta investigación
- También es no experimental, donde no se manipulo la variable y se basó en la observación de los fenómenos en su ambiente natural para después ser analizados
- Es un estudio descriptivo porque permitió describir el informe sobre la calidad de vida en pacientes con lumbalgia atendidos en consultorio médico privado de barranca.
- Asimismo, es de corte transversal, se da la recolección de datos en un tiempo determinado permitiendo describir la variable y su incidencia en un punto establecido.

### **3.2. Operacionalización de variables**

- Lumbalgia: Es el nombre con el que se denomina a la presencia de algún dolor en la región lumbar, es decir: en la espalda y cintura, dolores que frecuentemente avanzan hasta los glúteos y muslos; por lo general se presentan luego de realizar un gran esfuerzo en una postura inadecuada.
- Deportistas: son aquellas personas que se dedican a realizar las actividades en cuanto a su disciplina sean estas: fútbol, básquet, atletismo, judo entre otros tipo de actividad física relacionada al deporte profesional, en la cual el índice de competencia es cada vez mayor.

### **3.3. Población y muestra de la investigación**

**3.3.1. Población:** La población de estudio está determinada 540 deportistas acuden constantemente a la Federación Deportiva De Los Ríos, de los cuales 85 de ellos presentan síntomas asociados a la lumbalgia y acuden en buscan ayuda de fisioterapia a la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo.

**3.3.2. Muestra:** La muestra está compuesta por 85 deportistas que buscan ayuda de fisioterapia a la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo a quienes se les ha diagnosticado la “Lumbalgia”

### **3.4. Técnicas e instrumentos de medición**

#### **3.4.1. Técnicas**

La técnica utilizada fue la observación directa, puesto que dicha patología es evidente en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos.

#### **3.4.2. Instrumentos**

Mientras que el instrumento utilizado será: la encuesta, basado en un cuestionario de preguntas realizada tanto a deportistas como al personal médico de la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo

### **3.5. PROCESAMIENTO DE DATOS**

Para el procesamiento de datos se utilizó como herramienta las tablas de Excel para obtener la tabulación de los datos y a su vez representar gráficamente el porcentaje de incidencia de la lumbalgia en la actividad física de los deportistas que acuden continuamente a la Federación Deportiva de Los Ríos.

### **3.6. Aspectos éticos**

#### Propósito

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal determinar cuáles son los factores de riesgo para la lumbalgia y como inciden en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos, de la ciudad de Babahoyo; por medio de la aplicación de un cuestionario basada en la temática mencionada.

#### b) Procedimiento

Para realizar el presente estudio se solicitó la autorización del Dr. Milton Samaniego director del área de fisioterapia de la Federación Deportiva de los Ríos. Para realizar la recolección de aquellos datos que nos ayudaran a la verificación de nuestra hipótesis y así conocer el nivel de afección que ha provoca la lumbalgia en los deportistas.

Esta investigación puede ser utilizado para futuras investigaciones puesto que estos son datos reales apegados a la realidad de los deportistas que padecen lumbalgia.

## CAPITULO I V.- PRESUPUESTO Y CRONOGRAMA

### 4.1. Presupuesto

RECURSOS HUMANOS	NOMBRES
ESTUDIANTES	María de los Ángeles Silva
INVESTIGADORES	Bryan Raúl Sánchez Ruiz
Tutor Del Proyecto De Integración Curricular	Dra. Glenda Azucena Sandoya Vite

RECURSOS ECONÓMICOS	INVERSIÓN
Internet	\$30,00
Resma de papel A4	\$ 5,00
Bolígrafos	\$ 3,00
Impresiones	\$30,00
Movilizaciones	\$40,
Alimentos	\$ 35
Anillados	\$ 10,00
<b>Total</b>	<b>\$153,00</b>

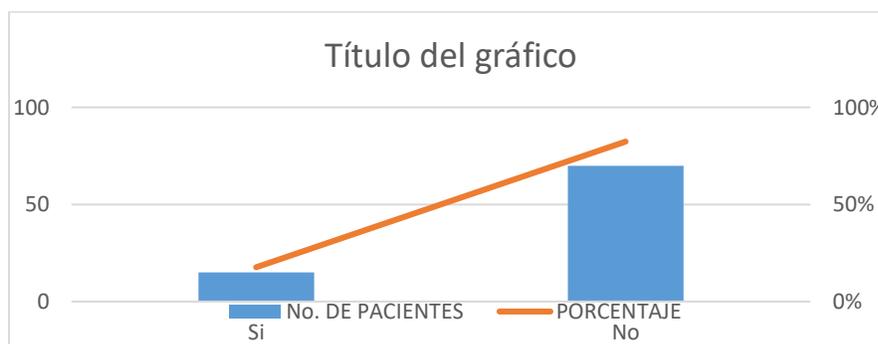


## CAPITULO V. RESULTADOS Y DISCUSIONES.

### 5.1 Resultados Y Discusiones.

Cuestionario aplicado a los pacientes con lumbalgia que asisten a la Federación Deportiva De Los Ríos

#### 1) ¿TIENE CONOCIMIENTO DE SIGNIFICADO DE LA PALABRA LUMBALGIA?



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

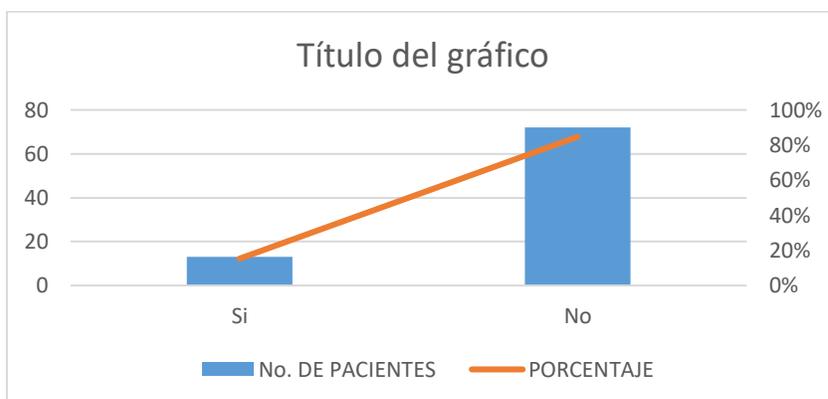
#### Análisis

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos; el 82% de los encuestados manifiestan que no tienen conocimiento del término lumbalgia; mientras que tan solo el 18% infiere que sí.

#### Interpretación.

se concluye que la mayoría de los deportistas no conocen el termino lumbalgia, lo cual indica que no han podido prevenirla por el desconocimiento que presentan.

## 2) ¿CONOCES CUALES SON LOS FACTORES QUE INCIDEN EN LA LUMBALGIA?



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

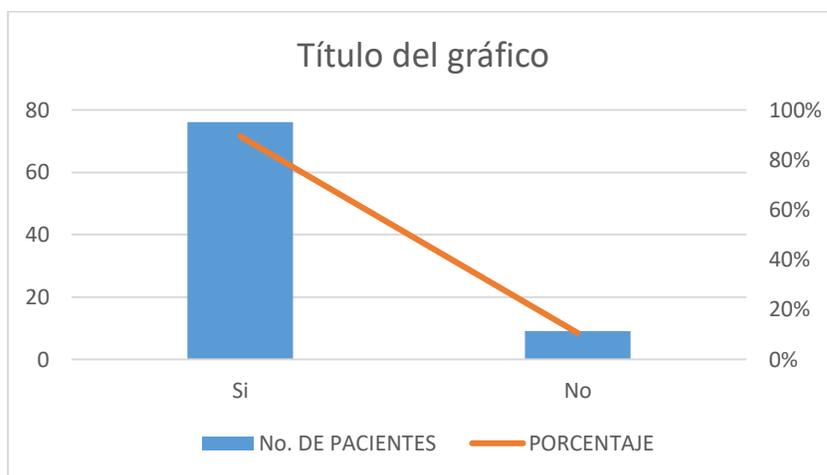
### Análisis

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos; el 85% de los encuestados manifiestan que no tienen conocimiento de cuáles son los factores de riesgo; mientras que tan solo el 15% infiere que sí.

### Interpretación

Se deduce que tan solo una pequeña parte de la muestra de deportistas han adquirido información o se han autoeducado en este tema que tanta importancia tiene en su vida deportiva.

### 3) ¿HAS PRESENTADO DOLORES EN LA ZONA LUMBAR MIENTRAS DESARROLLAS ACTIVIDADES FISICAS?



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

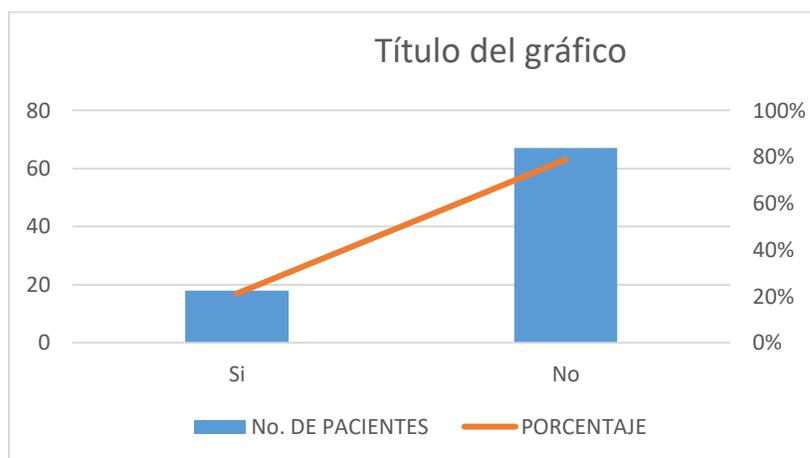
#### Análisis

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos; el 82% de los encuestados manifiestan que si han presentado dolor en la zona lumbar mientras realizan actividades físicas; mientras que tan solo el 11% declaran que no.

#### Interpretación

Se deduce que en la mayoría de deportistas hay claros rasgos de presencia de lumbalgia; esto debido a los síntomas de dolor en la zona lumbar.

**4) ¿HAS SENTIDO DOLOR O MOLESTIA CUANDO TE SIENTAS EN DETERMINADA POSTURA CORPORAL?**



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

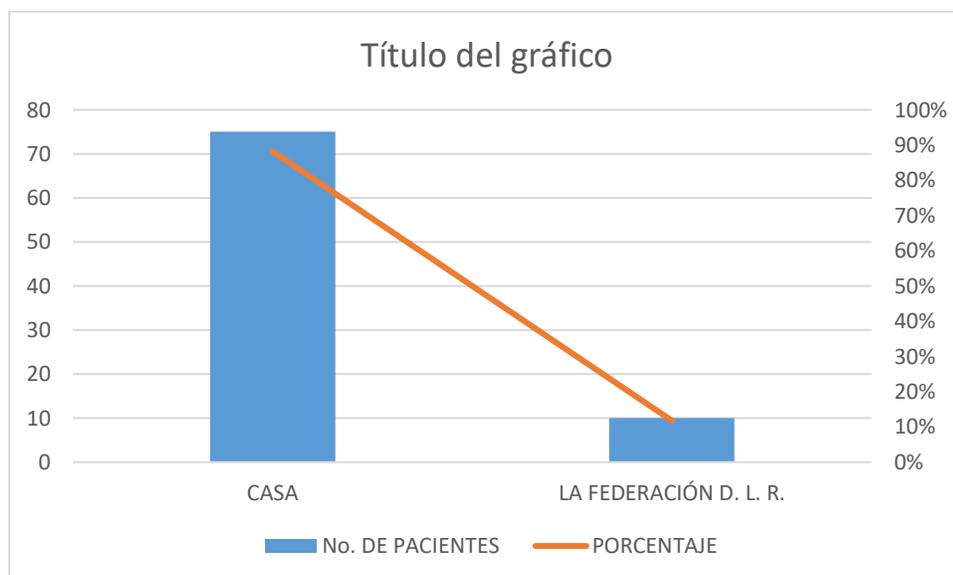
### **Análisis**

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos; el 79% de los encuestados manifiestan que si han presentado dolor en su cuerpo mientras toma alguna postura mientras se toma asiento; sin embargo, el 21% manifiesta que no.

### **Interpretación**

Se deduce que la postura corporal es de suma importancia al momento de relajar el cuerpo, puesto que, de no ser así, provocaría dolor en la zona lumbar.

**5) ¿EN PRIMERA INSTANCIA DONDE ACUDES CUANDO PADECES DE DOLOR O MOLESTIA EN LA ZONA LUMBAR?**



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

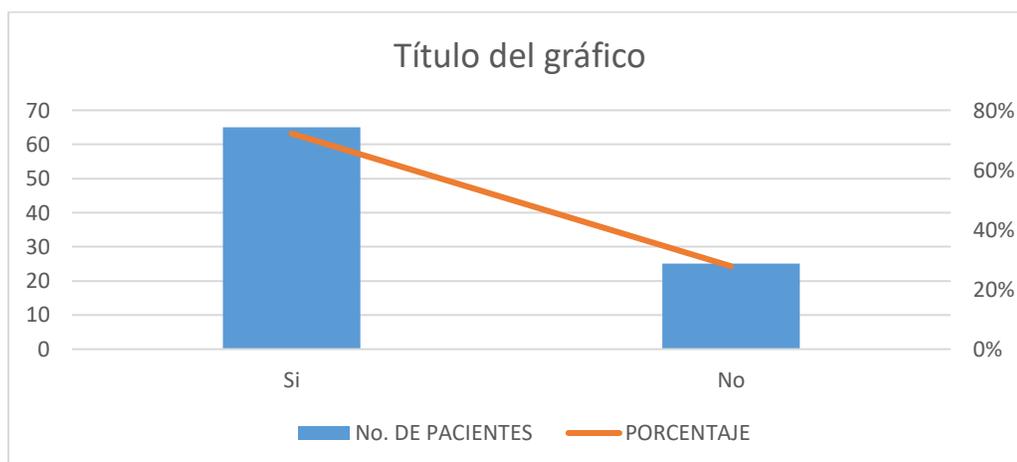
### **Análisis**

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos; el 88% de los encuestados manifiestan que EN PRIMERA INSTANCIA acuden a sus casas cuando presentan dolor en la zona lumbar; mientras el 11% que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos.

### **Interpretación**

Se deduce que el no buscar ayuda profesional a tiempo es la razón por la que los casos de lumbalgia se han aumentado en los deportistas de esta institución.

**6) ¿HA TENIDO LA NECESIDAD DE FALTAR AL TRABAJO DEBIDO A LAS MOLESTIAS CAUSADAS POR LA LUMBALGIA?**



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

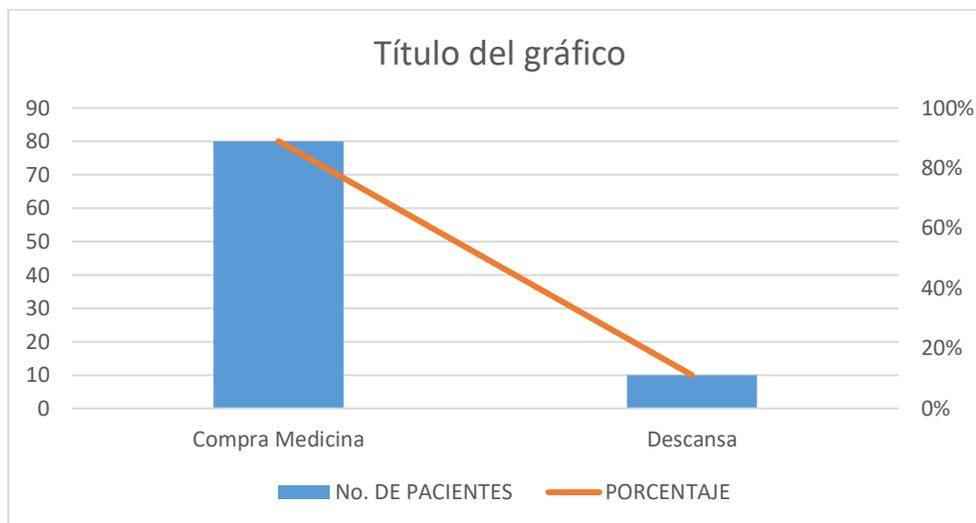
### **Análisis**

Según los datos obtenidos aplicados a los deportistas que acuden a la federación Deportiva de los Ríos, el 72 % de los encuestados manifestaron que, si han tenido que faltar al trabajo, mientras el 28% no.

### **Interpretación**

Se deduce que los deportistas han tenido cuadros lumbalgicos de consideración, puesto que han tenido que faltar a su trabajo

**7) ¿CUÁNDO PRESENTAS SINTOMAS ASOCIADOS A LA LUMBALGIA,  
NORMALMENTE SUELES COMPRAR MEDICINA O A SU VEZ DESCANSAR?**



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

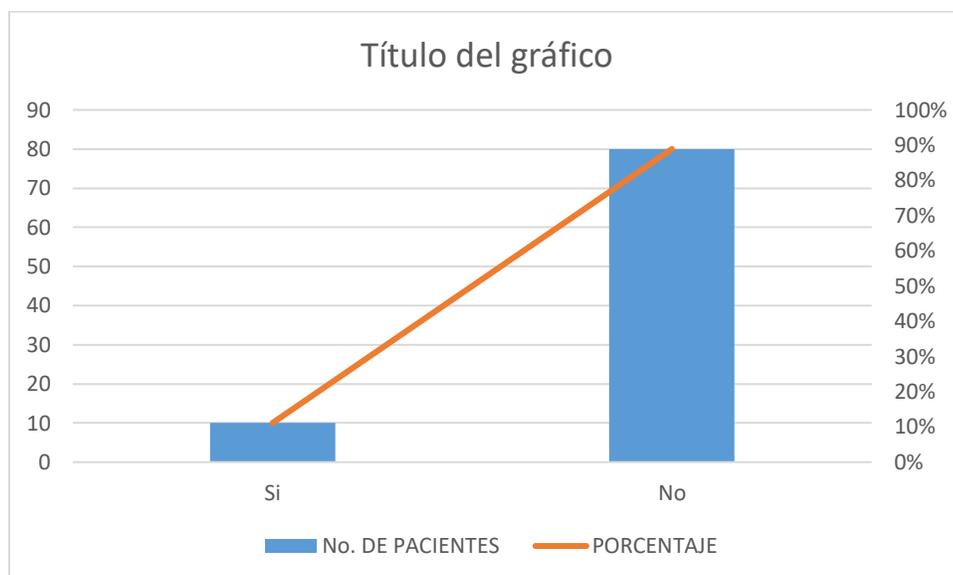
### **Análisis**

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicados a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos el 90% compran medicina; mientras que el 10% de ellos decide tomar descanso.

### **Interpretación**

Se deduce que la mayoría de los deportistas se automedican en lugar de tomar un descanso que permita recuperar la tranquilidad de su cuerpo y organismo, puesto que en primera instancia acuden a la farmacia más cercana.

**8) ¿SABÍAS QUE LA FISIOTERAPIA AYUDA A ALIVIAR LAS MOLESTIAS DE LOS DOLORES LUMBARES?**



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

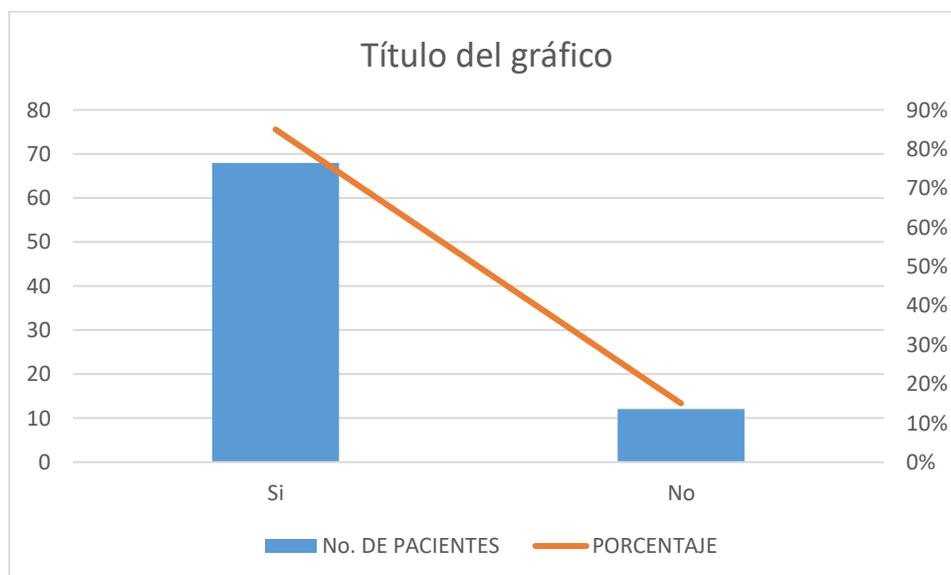
### **Análisis**

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos, el 90% de ellos manifiesta que no; mientras que el 10% infiere que si conocían de los beneficios de la fisioterapia en la lumbalgia

### **Interpretación**

Se deduce que los docentes en un alto porcentaje desconocen de los beneficios que la fisioterapia en las molestias provocadas por los dolores en la zona lumbar.

**9) ¿TE GUSTARÍA PRACTICAR EJERCICIOS FISIOTERAPEUTICOS CUANDO SIENTAS AFECCIONES EN LA ZONA LUMBAR?**



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

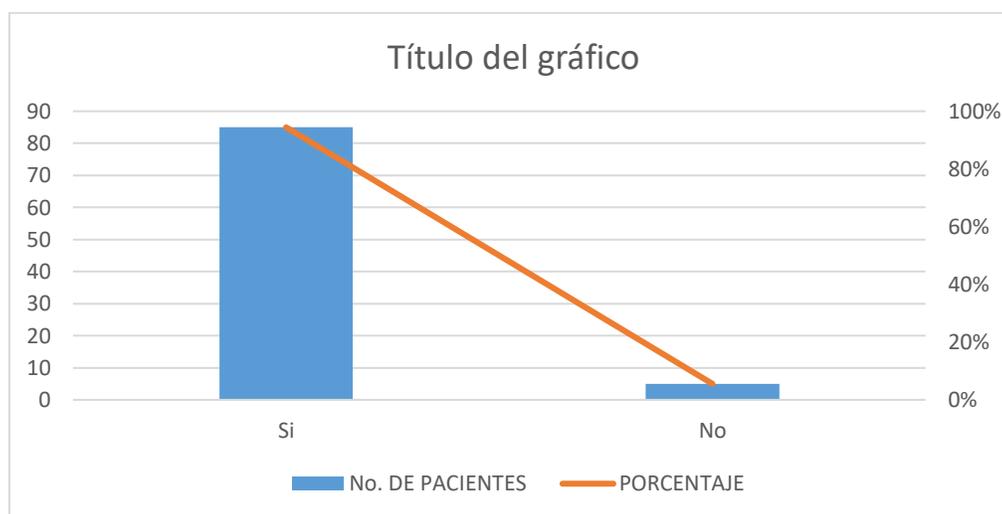
### **Análisis**

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos; el 85% de los encuestados manifiestan que si les gustaría aplicar algún ejercicio fisioterapéutico; sin embargo, el 15% manifiesta que no.

### **Interpretación.**

Se deduce que a los deportistas les gustaría realizar ejercicios de fisioterapias para aliviar las molestias de la lumbalgia que puedan presentarse en el desarrollo de sus futuras actividades.

**10) ¿CONSIDERAS QUE SERÍA ÚTIL DESARROLLAR UNA GUÍA DE EJERCICIOS FISIOTERAPÉUTICOS PARA LOS DEPORTISTAS?**



Fuente: deportistas que padecen lumbalgia en la Federación Deportiva De Los Ríos  
Investigadores: María Silva, Bryan Sánchez

### **Analisis**

Según los datos obtenidos del cuestionario aplicado a los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos; el 94% de los encuestados manifiestan que sí, sería útil una guía de ejercicios; mientras que tan solo el 6% infiere que no.

### **Interpretación**

Se deduce que para los deportistas es de suma importancia contar con una guía de actividades fisioterapeutas que ayuden a prevenir y aliviar los síntomas asociados a la lumbalgia.

## CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

### CONCLUSIONES.

- Se concluye que la mayoría de los deportistas no conocen el termino lumbalgia, lo cual indica que no han podido prevenirla por el desconocimiento que presentan.
- También es notorio que no existe una auto formación ni autoeducación de parte de cada deportista en relación a la lumbalgia, lo cual incide en que se agraven cada vez más los sintomas asociados a la lumbalgia.
- La postura corporal es de suma importancia al momento de relajar el cuerpo, puesto que, de no ser así, provocaría dolor más fuerte en la zona lumbar.
- Los deportistas en general no buscan ayuda profesional a tiempo; sino que prefieren irse a sus casas cuando presentan sintomas de esta patología, esto a su vez es la razón por la que los casos de lumbalgia se han aumentado en los deportistas de esta institución.
- A los deportistas les gustaría realizar ejercicios de fisioterapias para aliviar las molestias de la lumbalgia que puedan presentarse en el desarrollo de sus futuras actividades.
- Los deportistas consideran que es de suma importancia contar con una guía de actividades fisioterapeutas que ayuden a prevenir y aliviar los sintomas asociados a la lumbalgia.

## RECOMENDACIONES

- Los deportistas inmersos en esta investigación deberían autoformarse y a su vez autoeducación en temas relacionados a la lumbalgia, para que traten de aliviar cada vez más los síntomas asociados a la lumbalgia.
- Deberían tomar una postura corporal adecuada durante su descanso o jornada laboral, puesto que es de suma importancia al momento de relajar el cuerpo, puesto que, de no ser así, provocaría dolor más fuerte en la zona lumbar.
- Los deportistas deberían buscar ayuda profesional a tiempo; más no, irse a sus hogares cuando presenten síntomas de esta patología, para de este modo evitar que los casos de lumbalgia se sigan aumentando en los deportistas de esta institución.
- A los deportistas les gustaría realizar ejercicios de fisioterapias para aliviar las molestias de la lumbalgia que puedan presentarse en el desarrollo de sus futuras actividades.
- Que los deportistas obtengan una guía de ejercicios corporales con actividades dirigida por fisioterapeutas que ayuden a prevenir y aliviar los síntomas asociados a la lumbalgia.

## REFERENCIAS

- Aguilera, A., & Herrera, A. (2013). Lumbalgia un dolor muy popular. En c. y. salud.
- Cabeza, E. A. (s.f.). Enfermedad Osea de Paget. *Enfermedad Osea de Paget*. Universidad Autonoma de Barcelona, Barcelona. Recuperado el 18 de 08 de 2023, de <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=XXwa2ISz0Ik%3D>
- Emen Sánchez, J. P. (s.f.). *Lumbalgia en deportistas*. universidad de Guayaquil, guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/38218/1/CD-006-EMEN%20SANCHEZ.pdf>
- Emen Sánchez, J. P. (s.f.). Lumbalgia en Deportistas. *Lumbalgias en los deportistas de la Federación Ecuatoriana de levantamiento de pesas de Guayaquil, en el período 2011 - 2012*. Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Graduados, Guayaquil. Recuperado el 18 de 08 de 2023, de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/38218>
- Fivasa. (2022). *Fivasa*. Obtenido de Casi siempre comienza repentinamente cuando intenta levantar un objeto pesado o hace un movimiento incorrecto. Como resultado, la columna lumbar se bloquea con dolor y una postura o postura pronunciada para aliviar el dolor. Un curso doloroso que dure men
- Moreno, C. C. (2021). *Lumbalgia*. Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Paredell, V. (s.f.). *Universidad de Navarra*. Obtenido de <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/estenosis->



**ANEXO****CUESTIONARIO APLICADO A LOS PACIENTES CON LUMBALGIA QUE  
ASISTEN A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOS RÍOS**

- 1) ¿TIENE CONOCIMIENTO DE SIGNIFICADO DE LA PALABRA LUMBALGIA?**  
SI (...)  
NO (...)
  
- 2) ¿CONOCES CUALES SON LOS FACTORES QUE INCIDEN EN LA LUMBALGIA?**  
SI (...)  
NO (...)
  
- 3) ¿HAS PRESENTADO DOLORES EN LA ZONA LUMBAR MIENTRAS DESARROLLAS ACTIVIDADES FISICAS?**  
SI (...)  
NO (...)
  
- 4) ¿HAS SENTIDO DOLOR O MOLESTIA CUANDO TE SIENTAS EN DETERMINADA POSTURA CORPORAL?**  
SI (...)  
NO (...)
  
- 5) ¿EN PRIMERA INSTANCIA DONDE ACUDES CUANDO PADECES DE DOLOR O MOLESTIA EN LA ZONA LUMBAR?**  
➤ A SU CASA  
➤ FEDERACIÓN DEPORTIVA DE LOS RÍOS

**6) ¿HA TENIDO LA NECESIDAD DE FALTAR AL TRABAJO DEBIDO A LAS MOLESTIAS CAUSADAS POR LA LUMBALGIA?**

**SI (...)**

**NO (...)**

**7) ¿CUÁNDO PRESENTAS SINTOMAS ASOCIADOS A LA LUMBALGIA, NORMALMENTE SUELES COMPRAR MEDICINA O A SU VEZ DESCANSAR?**

➤ **COMPRAR MEDICINA**

➤ **IR A DESCANSAR**

**8) ¿SABÍAS QUE LA FISIOTERAPIA AYUDA A ALIVIAR LAS MOLESTIAS DE LOS DOLORES LUMBARES?**

**SI (...)**

**NO (...)**

**9) ¿TE GUSTARÍA PRACTICAR EJERCICIOS FISIOTERAPEUTICOS CUANDO SIENTAS AFECCIONES EN LA ZONA LUMBAR?**

**SI (...)**

**NO (...)**

**10) ¿CONSIDERAS QUE SERÍA ÚTIL DESARROLLAR UNA GUÍA DE EJERCICIOS FISIOTERAPÉUTICOS PARA LOS DEPORTISTAS?**

**SI (...)**

**NO (...)**

<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>HIPOTESIS GENERAL</b>
<p>Como inciden los factores de riesgo en la lumbalgia en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos de la ciudad de Babahoyo, durante el periodo Junio-octubre 2023.</p>	<p>Determinar cuáles son los factores de riesgo para la lumbalgia y como inciden en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos, de la ciudad de Babahoyo, durante el periodo Junio-octubre 2023.</p>	<p>El análisis de los factores riesgo para la lumbalgia afecta de manera positiva, puesto que ayuda reducir y prevenir los síntomas en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo.</p>
<b>PROBLEMAS DERIVADOS</b>	<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	<b>HIPOTESIS ESPECIFICAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿De qué manera incide la lumbalgia en el desarrollo de actividades físicas de los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos?</li> <li>➤ ¿Cuáles son las causas más comunes por las que se produce una lumbalgia en los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Analizar como incide la lumbalgia en el desarrollo de actividades físicas de los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.</li> <li>➤ Identificar cuáles son las causas más comunes por las que se produce una lumbalgia en los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.</li> <li>➤ Desarrollar una guía de ejercicios físicos y corporales que aporten de manera efectiva en la reducción de los efectos de la lumbalgia en los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se ha podido analizar el nivel en que la lumbalgia incide en el desarrollo de actividades físicas de los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.</li> <li>➤ Se ha identifica las causas comunes por las que se produce la lumbalgia, y así hallar los mecanismos adecuados que ayuden a combatirla.</li> </ul>

### Matriz de consistencia

Titulo	Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Tipo y diseño de investigación	Población y muestra
Factores de riesgo y su incidencia en la lumbalgia en deportistas que acuden a la federación deportiva de los ríos de la ciudad de Babahoyo, durante el periodo junio-octubre 2023.	Como inciden los factores de riesgo en la lumbalgia en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva De Los Ríos de la ciudad de Babahoyo, durante el periodo Junio-octubre 2023.	<p><b>Objetivo General</b> Determinar cuáles son los factores de riesgo para la lumbalgia y como inciden en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos, de la ciudad de Babahoyo, durante el periodo Junio-octubre 2023.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> El análisis de los factores riesgo para la lumbalgia afecta de manera positiva, puesto que ayuda reducir y prevenir los síntomas en los deportistas que acuden a la Federación Deportiva de Los Ríos de la Ciudad de Babahoyo.</p>	<p><b>Independiente:</b> Lumbalgia</p>	<p>Intensidad</p> <p>Causas:</p> <p>Mecánicas</p> <p>Fisiológicas</p> <p>Dolor lumbar.</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> La investigación es descriptiva porque nos permitirá ampliar describir cada uno de los procesos que se debe de llevará cabo en esta investigación</p> <p>También es no experimental, donde no se manipulo la variable y se basó en la observación de los fenómenos en su ambiente natural para después ser analizados</p>	<p>Población 540 deportistas que acuden periódicamente a la federación deportiva de los ríos en busca de ayuda fisioterapeuta</p>
		<p><b>Objetivos Específicos.</b> Determinar la incidencia de la lumbalgia en las actividades físicas de los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.</p> <p>Identificar cuáles son los factores de riesgo más frecuentes por los que se produce una lumbalgia en los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.</p> <p>Desarrollar una guía de ejercicios físicos y corporales que aporten de manera efectiva en la reducción de la lumbalgia en los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.</p>	<p><b>Hipótesis Específicas:</b> Se ha podido analizar el nivel en que la lumbalgia incide en el desarrollo de actividades físicas de los deportistas de la federación deportiva de Los Ríos.</p> <p>Se ha identificado las causas comunes por las que se produce la lumbalgia, y así hallar los mecanismos adecuados que ayuden a combatirla.</p>	<p><b>Dependiente:</b> Deportistas de la federación deportiva de los Ríos</p>	<p>Edad</p> <p>Tipo de deporte.</p> <p>Grado de obesidad</p> <p>Tipo de actividad física</p> <p>Actividad laboral</p>	<p><b>diseño de investigación:</b> de corte transversal, se da la recolección de datos en un tiempo determinado permitiendo describir la variable y su incidencia en un punto establecido</p>	<p><b>Muestra:</b> 85 deportistas diagnosticados con lumbalgia</p>



