



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

CARRERA DE ENFERMERÍA

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

TEMA

**ENFERMEDADES ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES EN LOS
PROFESIONALES DE ENFERMERÍA. HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL DOCENTE
RIOBAMBA. PERIODO ENERO – ABRIL 2023**

AUTORES

**CHIMBOLEMA CHELA LISETH ESTEFANIA
CONDOR GUAMBUGUETE VERONICA ALEXANDRA**

TUTORA

**LCD. ESTHELA GUERRERO G
GUARANDA ECUADOR 2022-2023**

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a Dios por ser mi fortaleza y permitirme cumplir esta meta. A mis padres Miguel Chimbolema y Bethy Chela, a mis hermanas Soledad y Ruth las personas quienes me han brindado su apoyo incondicional, los consejos, la comprensión en momentos difíciles y sobre todo por apoyarme con los recursos necesarios para estudiar y llegar a culminar mi meta más anhelada.

Liseth Chimbolema

Dedicó este trabajo a mi madre pues sin ella no lo habría logrado. Su apoyo a lo largo de mis estudios me ha llevado por el camino del bien. Por eso le doy mi trabajo en ofrenda por su paciencia y amor a mi madre. Además, a mis amistades y amigas que encontré en el camino de la vida universitaria.

Veronica Condor

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecemos a Dios, quien nos ha guiado en el camino de la vida universitaria para culminar la etapa más importante, por brindarnos salud y vida.

A nuestras familias que han confiado en nosotras y nos han apoyado en nuestras metas durante el transcurso de nuestra carrera, por brindarnos su amor incondicional, cariño, comprensión y paciencia para sobrellevar los obstáculos.

A los docentes de la Universidad Estatal de Bolívar de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano, carrera de Enfermería, quienes nos impartieron sus conocimientos y habilidades para lograr ser unos buenos profesionales.

Al Hospital Provincial General Docente Riobamba por permitirnos realizar nuestra investigación.

A nuestra tutora Lcda. Esthela Guerrero quien, gracias a su conocimiento brindado, su paciencia y apoyo nos ha sabido orientar de la mejor manera durante el proyecto de investigación.

Liseth Chimbolema / Veronica Condor

CERTIFICADO DE SEGUIMIENTO AL PROCESO DE INVESTIGACIÓN EMITIDO POR LA TUTORA



CARRERA DE ENFERMERÍA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

CERTIFICACIÓN DE LA TUTORA

Guaranda, 29 de Agosto de 2023

La suscrita Lcda. Esthela Guerrero G, tutora del presente Proyecto de Investigación como modalidad de titulación de grado de enfermería.

CERTIFICA:

Que el proyecto de investigación como requisito para titulación de grado, con el tema: "ENFERMEDADES ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA. HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL DOCENTE RIOBAMBA. PERIODO ENERO – ABRIL 2023, realizado por las estudiantes **Condor Guambuquete Veronica Alexandra** con C.I. 0250221652 y **Chimbolema Chela Liseth Estefanía** con C.I 0250014735, ha cumplido con los lineamientos teóricos y metodológicos contemplados en el reglamento de la Unidad de Titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano, para ser sometido a revisión y calificación por los miembros del tribunal nombrado por la comisión de titulación, aprobado por el Consejo Directivo de la Facultad y posteriormente a la respectiva sustentación pública.



Lcda. Dolores Libia Esthela Guerrero Guerrero

TUTORA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

DERECHOS DE AUTOR

Yo/nosotros Condor Guambuquete Veronica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefanía portador/res de la Cédula de Identidad No 0250221652 y 0250014735 en calidad de autor/res y titular/es de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: **“Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023”**, modalidad **Proyecto de Titulación**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.



Firmado electrónicamente por:
**VERONICA ALEXANDRA
CONDOR GUAMBUGUETE**

Condor Guambuquete Veronica Alexandra



Firmado electrónicamente por:
**LISETH ESTEFANIA
CHIMBOLEMA CHELA**

Chimbolema Chela Liseth Estefanía

TEMA:

“ENFERMEDADES ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA. HOSPITAL PROVINCIAL GENERAL DOCENTE RIOBAMBA. PERIODO ENERO – ABRIL 2023”.

INDICE GENERAL

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
CERTIFICADO DE SEGUIMIENTO AL PROCESO DE INVESTIGACIÓN EMITIDO POR LA TUTORA.....	iii
TEMA:.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	xiv
RESUMEN EJECUTIVO	xvii
ABSTRACT.....	xix
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
1.EL PROBLEMA	3
1.1.Planteamiento del problema.....	3
1.2.Formulación del problema	6
1.3.Objetivos.....	6
1.3.1.Objetivo general.....	6
1.3.2.Objetivos específicos.....	6

1.4. Justificación.....	7
1.5.Limitaciones.....	9
CAPÍTULO II.....	10
2.MARCO TEÓRICO.....	10
2.1.Antecedentes de la investigación.....	10
2.2 Marco legal.....	15
2.2.1 Constitución de la República del Ecuador.....	15
2.2.2 Ley Orgánica de Salud.....	15
2.3.Bases teóricas.....	16
2.3.1. La tecnología, la salud y los dispositivos móviles.....	16
2.3.2.Beneficios y factores de riesgo relacionados al uso de la tecnología.....	19
2.3.3 Enfermería y el uso de dispositivos móviles.....	22
2.3.4.Enfermedades físicas asociadas al uso de dispositivos móviles en enfermería.....	23
2.3.5Enfermedades mentales asociadas al uso de dispositivos móviles en enfermería.....	28
2.3.6. Promoción y prevención de daños por el uso de dispositivos móviles.....	29
2.4. Definición de términos.....	31

2.5. Sistema de variables.....	33
2.6. Sistema de hipótesis	33
2.7.Operacionalización de las variables	34
CAPÍTULO III.....	40
3. MARCO METODOLÓGICO	40
3.1. Enfoque de Investigación.....	40
3.2.Nivel de investigación.....	40
3.2.1. Nivel Exploratorio Descriptivo	40
3.3. Diseño.....	40
3.4. Población y muestra	41
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	44
3.5.1. Validación del Instrumento Test de Adicción a Internet.....	44
3.5.2. Validación de la encuesta	45
3.6. Plan de análisis.....	46
CAPÍTULO IV.....	47
4. RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.....	47

4.1. Resultado objetivo N° 1	47
4.1.1. <i>Datos generales</i>	47
4.1.2. <i>Resultados del Test de Adicción al Internet Tomado de (Young, 2010)</i>	49
4.1.3. <i>Análisis de los resultados</i>	65
4.2. Resultado objetivo N° 2	70
4.2.1. <i>Resultados de la encuesta de percepciones sobre enfermedades físicas por el uso de dispositivos móviles</i>	70
4.2.2. <i>Análisis de resultados de la encuesta sobre la percepción de enfermedades físicas por el uso de dispositivos móviles</i>	80
4.3. Resultado del objetivo N°3	86
Propuesta.....	86
4.3.1 <i>Resultados alcanzados con respecto al plan de intervención</i>	113
4.3.2. <i>Resultados alcanzados con respecto a las encuestas de satisfacción</i>	115
4.3.3. <i>Interpretación de los resultados de las encuestas de satisfacción</i>	116
CAPÍTULO V	118
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	118
5.1 Conclusiones.....	118
5.2 Recomendaciones.....	121

CAPITULO VI: MARCO ADMINISTRATIVO	124
6.1. Recursos.....	124
6.2. Presupuesto.....	125
6.2.1. Presupuesto de recursos técnicos y materiales.....	125
6.3. Cronograma de actividades	126
6.4. Bibliografía	129
6.5. ANEXOS.....	137
Anexo A: Aprobación del tema.....	137
Anexo B: Oficio de asignación de tutor	138
Anexo C: Solicitud de autorización y apertura para el desarrollo del trabajo de titulación.....	139
Anexo D: Solicitud de autorización y apertura para el desarrollo del trabajo de investigación por parte del Hospital.....	141
Anexo E: Consentimiento informado aplicado al personal de enfermería	143
Anexo F: Test de Adicción a Internet de Kimberly Young	147
Anexo G: Instrumentos aplicados “Test de Adicción a Internet” adaptado.....	148
Anexo H: Instrumentos aplicados “Encuesta sobre enfermedades físicas”	151

Anexo I: Material educativo: Tríptico para la promoción de la salud mental por uso de dispositivos móviles	155
Anexo J: Material educativo: Tríptico para la prevención de patologías visuales por el uso de dispositivos móviles.....	156
Anexo K: Material educativo: Tríptico para la prevención de enfermedades físicas por el uso de dispositivos móviles.	157
Anexo L: Material educativo: Tríptico de promoción de la salud con posturas adecuadas para el uso de dispositivos móviles	158
Anexo M: Evidencias fotográficas de la ejecución del plan de intervención	159
Anexo N: Evidencia de los resultados de las encuestas de satisfacción	161
Anexo O: Evidencias fotográficas de las tutorías recibidas por parte de la tutora asignada.....	167
Anexo P: Certificado Turnitin.....	168

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Estratificación de la muestra de profesionales de enfermería</i>	43
Tabla 2: <i>Distribución de la población de profesionales según género.....</i>	47
Tabla 3: <i>Distribución de la población según dispositivos móviles mayormente utilizados durante la jornada de trabajo</i>	48
Tabla 4: <i>Distribución de la población según el cumplimiento de sus obligaciones relacionados al uso de internet.</i>	49
Tabla 5: <i>Distribución de la población en relación a desatender las labores del hogar por pasar tiempo frente a la computadora navegando</i>	50
Tabla 6: <i>Distribución de la población en relación a entablar relaciones de amistad con personas que conoce por la red</i>	51
Tabla 7: <i>Distribución de la población según compañeros que le recriminan por el uso del internet.....</i>	52
Tabla 8: <i>Distribución de la población según la actividad laboral disminuida por el tiempo dedicado al uso del internet</i>	53
Tabla 9: <i>Distribución de la población según la revisan de las redes sociales antes de realizar tareas prioritarias.....</i>	54
Tabla 10: <i>Distribución de la población según precaución o reserva cuando es interrogado por el tiempo que pasa navegando</i>	55
Tabla 11: <i>Distribución de la población según evasión de los problemas de la vida real reemplazado por el uso de internet</i>	56
Tabla 12: <i>Distribución de la población según pensamientos constantes de lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a internet.....</i>	57

Tabla 13: <i>Distribución de la población según temor de una vida aburrida sin internet</i>	58
Tabla 14: <i>Distribución de la población por sentirse molesto cuando hay dificultades de conexión</i>	59
Tabla 15: <i>Distribución de la población según perdida de horas de sueño por conexión a internet</i>	60
Tabla 16: <i>Distribución de la población según intentos de pasar menos tiempo en la red sin resultados</i>	61
Tabla 17: <i>Distribución de la población según tratar de ocultar el tiempo que pasa navegando en internet</i>	62
Tabla 18: <i>Distribución de la población según preferencia de mayor tiempo en comunicación con sus amigos vía online</i>	63
Tabla 19: <i>Distribución de la población según sentir emoción ira por perder la concentración cuando no está conectado a internet</i>	64
Tabla 20: <i>Resultado general del test</i>	65
Tabla 21: <i>Distribución de la población según percepción de alguna enfermedad derivada del uso de dispositivos móviles</i>	70
Tabla 22: <i>Distribución de la población según problemas físicos que cree ser causada por el uso de dispositivos móviles</i>	72
Tabla 23: <i>Distribución de la población según actividad laboral afectada por la aparición de alguna enfermedad física derivada de los dispositivos móviles</i>	73

Tabla 24: <i>Distribución de la población según el uso de dos o mas dispositivos móviles durante la jornada de trabajo.....</i>	74
Tabla 25: <i>Distribución de la población según problemas derivados del uso de dispositivos móviles.....</i>	75
Tabla 26: <i>Distribución de la población según una postura adecuada al momento de utilizar un dispositivo móvil</i>	77
Tabla 27: <i>Distribución de la población según problemas de la mano o muñeca por el uso de dispositivo móvil.....</i>	78
Tabla 28: <i>Distribución de la población según abandono del trabajo repentinamente debido algún problema físico por el uso de dispositivo móvil.....</i>	79
Tabla 29: <i>Correlación entre las variables enfermedades asociadas y el uso de dispositivos móviles.....</i>	82

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: <i>Distribución de la población de profesionales según género</i>	47
Gráfico 2: <i>Dispositivos móviles mayormente utilizados durante la jornada de trabajo</i>	48
Gráfico 3: <i>Distribución de la población según el cumplimiento de sus obligaciones relacionados al uso de internet.</i>	49
Gráfica 4: <i>Distribución de la población en relación a desatender las labores del hogar por pasar tiempo frente a la computadora navegando</i>	50
Gráfico 5: <i>Distribución de la población en relación a entablar relaciones de amistad con personas que conoce por la red</i>	51
Gráfico 6: <i>Distribución de la población según compañeros que le recriminan por el uso de internet</i>	52
Gráfico 7: <i>Distribución de la población según la actividad laboral disminuida por el tiempo dedicado al uso del internet</i>	53
Gráfico 8: <i>Distribución de la población según la revisan de las redes sociales antes de realizar tareas prioritarias</i>	54
Gráfico 9: <i>Distribución de la población según precaución o reserva cuando es interrogado por el tiempo que pasa navegando</i>	55
Gráfico 10: <i>Distribución de la población según evasión de los problemas de la vida real reemplazado por el uso de internet a momentos</i>	56
Gráfico 11: <i>Distribución de la población según pensamientos constantes de lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a internet.....</i>	57
Gráfico 12: <i>Distribución de la población según temor de una vida aburrida sin internet</i>	58

Gráfico 13: <i>Distribución de la población por sentirse molesto cuando hay dificultades de conexión.....</i>	59
Gráfico 14: <i>Distribución de la población según perdida de horas de sueño por conexión a internet.....</i>	60
Gráfico 15: <i>Distribución de la población según intentos de pasar menos tiempo en la red sin resultados.....</i>	61
Gráfico 16: <i>Distribución de la población según tratar de ocultar el tiempo que pasa navegando en internet.....</i>	62
Gráfico 17: <i>Distribución de la población según preferencia de mayor tiempo en comunicación con sus amigos vía online.....</i>	63
Gráfico 18: <i>Distribución de la población según sentir emoción ira por perder la concentración cuando no está conectado a internet.....</i>	64
Gráfica 19: <i>Distribución de la población según percepción de alguna enfermedad derivada del uso de dispositivos móviles.....</i>	71
Gráfica 20: <i>Distribución de la población según problemas físicos que cree ser causada por el uso de dispositivos móviles.....</i>	72
Gráfica 21: <i>Distribución de la población según actividad laboral afectada por la aparición de alguna enfermedad física derivada de los dispositivos móviles.....</i>	73
Gráfica 22: <i>Distribución de la población según el uso de dos o mas dispositivos moviles durante lajornada de trbajo.....</i>	74
Gráfica 23: <i>Distribución de la población según problemas derivados del uso de dispositivos móviles.....</i>	75

Gráfica 24: *Distribución de la población según una postura adecuada al momento de utilizar un dispositivo móvil 77*

Gráfica 25: *Distribución de la población según problemas de la mano o muñeca por el uso de dispositivo móvil.....78*

Gráfica 26: *Distribución de la población según abandono del trabajo repentidamente debido algún problema físico por el uso de dispositivo móvil.....79*

RESUMEN EJECUTIVO

En la era digital el uso de dispositivos móviles se ha incrementado exponencialmente. Mientras estos ofrecen múltiples beneficios, también conllevan riesgos para la salud si se usa de una manera inadecuada, especialmente en entornos laborales hospitalarios. **Objetivo:** Determinar la presencia de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería para prevenir las consecuencias derivadas de su uso a través de un plan de intervención. Hospital Provincial General Docente Riobamba. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, nivel exploratorio descriptivo, diseño descriptivo correlacional. Población de estudio 115 enfermeros/as; se empleó para la recolección de información, el test de Adicción a Internet de Kimberly Young para medir adicción y problemas mentales y una encuesta para determinar enfermedades físicas. **Resultado:** Se encontró un nivel bajo de adicción a internet y problemas mentales con un puntaje de 0 a 30 puntos. Problemas físicos: auditivos el 76,5% nunca ha sufrido Tinnitus; visuales el 13,0% raramente ha presentado irritación de la vista; 13,0% nunca ha sufrido de ojo seco; 73,9% raramente ha presentado visión borrosa; problemas en la columna vertebral 67,0% ha padecido frecuentemente Cervicalgia, 28,7% raramente Dorsalgia, 4,3% Lumbalgia. Para la prueba de hipótesis se utilizó la prueba de Correlación de Pearson obteniendo un valor de p-valor de 0.022. La implementación de un plan de intervención de sensibilización tuvo el 82% de efectividad en las actividades. **Conclusión:** Si existe relación entre las enfermedades físicas y el uso de dispositivos móviles. El plan de intervención a través de educación personalizada aplicando como técnica educativa el tríptico logró su objetivo de sensibilización al personal de enfermería.

Palabras clave: Dispositivos móviles, Profesionales de enfermería, Enfermedades físicas, Enfermedades mentales.

ABSTRACT

In the digital age, the use of mobile devices has increased exponentially. While these offer multiple benefits, they also carry health risks if used inappropriately, especially in hospital work environments. **Objective:** Determine the presence of diseases associated with the use of mobile devices in nursing professionals to prevent the consequences derived from their use through an intervention plan. Riobamba Provincial General Teaching Hospital. **Methodology:** Quantitative approach, descriptive exploratory level, correlational descriptive design. Study population 115 nurses; To collect information, the Kimberly Young Internet Addiction test was used to measure addiction and mental problems and a questionnaire to determine physical illnesses. **Result:** A low level of internet addiction and mental problems was found with a score of 0 to 30 points. Physical problems: hearing 76.5% have never suffered Tinnitus; visual 13.0% have rarely presented eye irritation; 13.0% have never suffered from dry eye; 73.9% have rarely had blurred vision; problems in the spine 67.0% have frequently suffered Cervicalgia, 28.7% rarely Dorsalgia, 4.3% Lumbalgia. To test the hypothesis, the Pearson Correlation test was used, obtaining a p-value of 0.022. The implementation of an awareness intervention plan had 82% effectiveness in the activities. **Conclusion:** If there is a relationship between physical illnesses and the use of mobile devices. The intervention plan through personalized education applying the triptych as an educational technique achieved its objective of raising awareness among nursing staff.

Keywords: Mobile devices, Nursing professionals, Physical illnesses, Mental illnesses.

INTRODUCCIÓN

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han experimentado una expansión sin precedentes en las últimas décadas, consolidándose como herramientas indispensables en diversos ámbitos de nuestra vida, incluido el sector salud. Durante 2020, aproximadamente 2,87 billones de personas en todo el mundo hicieron uso de dispositivos móviles y electrónicos, revolucionando la forma en que trabajamos, estudiamos y nos comunicamos. Sin embargo, su empleo prolongado ha evidenciado importantes repercusiones en la salud de los individuos, afectando física y mentalmente a los usuarios.

Según la Organización Mundial de la Salud en (2018), han estado desarrollando acciones enfocadas en las consecuencias para la salud pública derivadas del uso excesivo de Internet, teléfonos inteligentes y otros aparatos electrónicos. Actualmente, la utilización de estos dispositivos móviles ha tomado un rol esencial en nuestro día a día, facilitando la comunicación y el acceso a información.

Diversos estudios internacionales, como los realizados en Bolivia por Rodríguez & Diaz (2019) y Perú Meza (2021), han resaltado las complicaciones asociadas al uso ininterrumpido de estos dispositivos, desde episodios de ansiedad y estrés, pasando por problemas físicos, desde fatiga ocular y problemas auditivos. A pesar de su utilidad, los efectos colaterales son palpables, y el ámbito de enfermería no es inmune a ellos.

Como se ha mencionado el uso de dispositivos móviles tiene beneficios y también riesgos; el presente estudio abordó las enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería del Hospital Provincial General Docente Riobamba, en donde se encontró que ciertas enfermedades físicas están asociadas al uso de estos dispositivos; el grupo de autoras en base a los resultados obtenidos se planteó elaborar como propuesta un plan de intervención educativa para prevenir mayores consecuencias, promoviendo hábitos saludables y un uso consciente de la tecnología durante la jornada laboral y en la vida cotidiana, el mismo que tuvo resultados satisfactorios en el corto plazo.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El empleo de las nuevas tecnologías como instrumentos de trabajo, estudio, comunicación o diversión por aproximadamente 2,87 billones de personas a nivel mundial durante el 2020, de cierta forma ha afectado la salud física, mental y emocional, cuando son utilizadas por muchas horas diarias como lo ha estado demostrando diversos estudios, como el realizado en Bolivia por (Rodríguez & Diaz, 2019), donde cerca del 53% de los usuarios al no acceder a sus dispositivos móviles tienden a padecer de episodios de ansiedad y estrés.

En Perú Meza (2021) determinó que de 270 adultos jóvenes de una Universidad el 64,4% presentaba dolor cervical y otras complicaciones músculo esqueléticas y en el estudio desarrollado en la Universidad Estatal de Bolívar (Morán et al., 2022) encontraron que de 55.000 estudiantes de diferentes facultades más del 75% presentaba fatiga ocular, problemas en las articulaciones y auditivos.

En la actualidad las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) desempeñan un papel fundamental. El uso de dispositivos electrónicos se ha vuelto tan común en nuestras vidas que a veces no nos percatamos de la estrecha relación que tenemos con ellos y cómo afectan la vida cotidiana (Fernández F. , 2020).

La Organización Mundial de la Salud (2018) ha estado llevando a cabo actividades relacionadas con las implicaciones para la salud pública del uso excesivo de Internet, computadoras, teléfonos inteligentes y otros dispositivos electrónicos, ya que el uso de dispositivos móviles en la actualidad se ha convertido en una parte importante de nuestra vida cotidiana, al ayudarnos a comunicarnos y tener acceso a la información.

Sin embargo, un uso excesivo puede tener efectos negativos en la salud, incluyendo cervicalgia, síndrome del túnel carpiano, estrés, cefalea, insomnio, riesgos para el bienestar y ansiedad por no estar conectados. También puede causar dificultades para respirar y aumento del estrés mental. (Hidalgo et al., 2019).

Las enfermedades relacionadas con el uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería son cada vez más comunes, a pesar de que estos dispositivos han sido diseñados para ser útiles y convenientes, pero utilizarlos excesivamente puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental por la continua exposición a la información y la interacción en línea puede llevar a la ansiedad y al estrés, lo que puede afectar su capacidad para realizar su trabajo de manera eficiente y efectiva. (Guillén et al., 2017).

Uno de los mayores problemas detectados en los profesionales de enfermería es la tensión muscular y la fatiga ocular causada por la exposición prolongada a la pantalla de los dispositivos móviles. Esto puede llevar a tener síntomas como dolores de cabeza, cervicalgia y espalda, así como a la fatiga visual y a la disminución de la capacidad de concentración.

Por lo tanto, es importante que los profesionales de enfermería tomen medidas para prevenir estas enfermedades relacionadas con el uso de dispositivos móviles. Esto incluye tomar descansos regulares para descansar los ojos y el cuerpo, ajustar la posición y la distancia de la pantalla y limitar el tiempo de uso de los dispositivos móviles fuera del trabajo.

En tal sentido el uso de dispositivos móviles puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental de los profesionales de enfermería. Por lo tanto, es importante tomar medidas para prevenir estas enfermedades y proteger su bienestar a largo plazo. Razón por la cual en la presente investigación se hace énfasis en determinar las enfermedades asociadas al uso de los dispositivos móviles en los profesionales de enfermería del Hospital Provincial General Docente Riobamba.

1.2. Formulación del problema

¿Cuáles son las enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería del Hospital Provincial General Docente Riobamba, durante el período Enero – Abril 2023?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la presencia de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería y prevenir las consecuencias derivadas de su uso a través de un plan de intervención. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Período Enero – Abril 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar en los profesionales de enfermería la tendencia a la adicción a dispositivos móviles.
- Identificar las enfermedades físicas presentes en los profesionales de enfermería por el uso de los dispositivos móviles.
- Realizar de un plan de intervención ejecutarlo y evaluarlo.

1.4. Justificación

La **necesidad** de investigar las enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería se debe a la creciente popularidad y dependencia de estos dispositivos en el mundo laboral. En el caso de los profesionales de enfermería, su uso frecuente y prolongado puede tener un impacto negativo en su salud, incluyendo problemas físicos como fatiga visual y problemas de postura.

El estudio es de gran **importancia** porque radica en la necesidad de conocer las enfermedades que puede presentar el profesional de enfermería debido al uso de dispositivos móviles. Además, los profesionales de enfermería son responsables de cuidar la salud de otros, por lo que es crucial que también cuiden su propia salud.

El desarrollo del estudio es **pertinente** debido a que en la actualidad los dispositivos móviles son una parte integral de la vida y el trabajo de los profesionales de enfermería. Por otro lado, (Ley Orgánica de Salud, 2022) establece que los empleadores protegerán la salud de sus trabajadores, dotándoles de información suficiente, equipos de protección, vestimenta apropiada, ambientes seguros de trabajo, a fin de prevenir, disminuir o eliminar los riesgos, accidentes y aparición de enfermedades laborales.

En cuanto a la **originalidad**, esta investigación puede ser única en su enfoque en los profesionales de enfermería y en su examen específico de las enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en este grupo de

trabajadores. Así mismo los resultados pueden ser usados, así como para guiar la toma de decisiones en relación al uso de dispositivos móviles en el entorno laboral.

Realizar una investigación sobre las enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería es **novedoso** porque es un tema actual y relevante en el ámbito de la salud, el cual no ha sido estudiado ampliamente, además el uso constante de dispositivos móviles en el entorno laboral puede llevar a la aparición de diversas enfermedades, como dolor de cabeza, fatiga ocular, problemas físicos, ansiedad, estrés y trastornos del sueño, entre otros. Estas enfermedades pueden afectar la salud y el bienestar de los profesionales de enfermería, lo que a su vez puede tener un impacto en la calidad de la atención que brindan a los pacientes.

La ejecución de la investigación es **factible** en vista de que se cuenta con la aprobación por parte del Hospital Provincial General Docente Riobamba, para dar cumplimiento a los objetivos planteados para el presente estudio y cuenta con la disposición de las estudiantes para ejecutar cada una de las actividades necesarias.

Con el desarrollo de la investigación se **beneficiarán** en primera instancia los profesionales de enfermería que durante el período enero-abril 2023 laboran en el Hospital Provincial General Docente Riobamba. También se beneficiarán a otros investigadores que podrán acceder a la información levantada en la presente investigación.

1.5. Limitaciones

- Limitado número de investigaciones relacionadas con el tema a nivel nacional.
- Dificultad para el levantamiento de información relacionada a tiempo.
- Dificultad para agrupar a todo el personal de enfermería y realizar una capacitación grupal.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Según Vitor (2019) desarrollaron en Perú un estudio llamado “Adicción al uso del internet en los enfermeros del Hospital Hermilio Valdizán”, el objetivo de este estudio es determinar la intensidad de dependencia a internet en enfermeros que trabajan en el Hospital Hermilio Valdizán. Se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, con una población de 87 enfermeros que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Se realizaron entrevistas con el Test de Adicción a Internet desarrollado por Matalinares en Perú. Los resultados mostraron que el 80.5% y 17.2% de los encuestados tenían un nivel bajo y muy bajo de dependencia a internet, respectivamente, mientras que el 1.1% tenía un nivel alto o muy alto. En cuanto a las dimensiones de la adicción a internet (tolerancia, uso excesivo, retirada y consecuencias negativas), la mayoría (83.9%, 65.5%, 65.5% y 92%) tuvo un nivel muy bajo. En conclusión, la mayoría de los enfermeros en el Hospital Hermilio Valdizán tienen una baja a muy baja dependencia a internet, mientras que una minoría tiene una alta o muy alta dependencia.

Además, Martínez & Monsalve (2020) realizaron una investigación en Colombia titulada “Síntomas auto percibidos en relación con el uso del teléfono móvil y las redes sociales en un grupo de adultos entre los 37 y 56 años de edad” donde sostuvieron que los adolescentes debido a la utilización constantemente de

su teléfono celular están asociados con patologías como el excesivo tiempo en aplicaciones y redes sociales, la distancia social y frustraciones, así como patrones de conducta. Esta investigación buscó describir los síntomas auto percibidos con el teléfono celular y las redes sociales en un grupo de personas de 37 a 56 años, una población poco estudiada en el país. La investigación utilizó una base de datos con aspectos sociodemográficos y la escala de Nomofobia adaptada para definir resultados cuantitativos. Los resultados indican que, en el grupo investigado, no se observaron signos de adicción al teléfono móvil y las redes sociales.

Según, Lamberg (2022) realizó una investigación en España llamada “Repercusiones sanitarias de la utilización del teléfono móvil” El estudio tenía como objetivo principal investigar los impactos, tanto negativos como positivos, de la utilización prolongada de dispositivos móviles en la población en general. Para lograr esto, se llevó a cabo una revisión bibliográfica utilizando diferentes bases de datos, en particular Medline a través de PubMed.

Los resultados indican que es difícil establecer una relación directa entre el uso prolongado de teléfonos móviles y el cáncer u otros tumores, especialmente en la cabeza que es la zona más cercana al dispositivo durante su uso. Múltiples estudios muestran que la utilización del teléfono móvil está relacionada con problemas de sueño, adicción, accidentes de tránsito, y con un aumento de infecciones en el ámbito sanitario. Por otro lado, el teléfono móvil como un medio de conexión entre el sistema de salud y los pacientes, ha demostrado ser eficaz para mejorar la salud de estos últimos. (Lamberg, 2022)

Según, Meza (2021) realizó un estudio en Perú titulado “Relación del uso de celulares con el dolor cervical en adultos jóvenes de 19 a 30 años que estudian en el Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada de Tacna” analiza la relación entre el uso de teléfonos móviles y el dolor cervical en jóvenes adultos de 19 a 30 años que estudian en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada de Tacna en 2020. Se llevó a cabo un estudio transversal con 270 estudiantes a los que se les aplicó un cuestionario virtual que incluía preguntas sobre sus características sociodemográficas y un Test de Dependencia del Móvil e Índice de Discapacidad Cervical. Los resultados mostraron que el 68% de los participantes eran mujeres y el 38,15% estudiantes de medicina. También se encontró una correlación moderada (0,476) entre el uso de teléfonos móviles y el dolor cervical, con el 64,4% de los participantes reportando dolor cervical en el momento de la encuesta.

Para, Fretel et al (2022), realizaron un estudio en Perú llamado “Dependencia al uso del celular de los profesionales de un hospital de Pucallpa”, el objetivo de esta investigación fue medir el nivel de dependencia del uso de teléfonos móviles por parte de los profesionales médicos en un hospital de Pucallpa. La investigación fue un estudio descriptivo transversal prospectivo con una muestra de 212 profesionales médicos. Se aplicó un cuestionario con alternativas múltiples y valores asignados. Los resultados mostraron que el 59,4% calificaron con poca dependencia, el 32,1% con mucha dependencia y el 8,5% con ninguna dependencia. Las características sociodemográficas predominantes incluyen el género femenino, edad de 41 años o más, trabajo en emergencias y

estado civil casado. Más de la mitad (59,4%) calificaron con poca dependencia en el uso de teléfonos móviles.

Según, Reyes & Ambuludí (2020) desarrollaron una investigación en Loja titulada “Uso de aparatos electrónicos, rendimiento escolar y salud de estudiantes de séptimo año de la escuela “Bernardo Valdivieso” con el objetivo de establecer una relación entre el uso aparatos electrónicos diariamente y el rendimiento escolar y la salud de un grupo de estudiantes de séptimo año. Mediante la ejecución de una investigación de enfoque mixto de tipo descriptivo y la aplicación de una encuesta, estableció que el 60% de los estudiantes utilizaba teléfono móvil y un 40% video juegos entre una y dos horas diarias, además el 35,56% presentaron irritación ocular con el síndrome del ojo rojo; el 16,67% presentaba sensación de ojo seco y un 13,3% tenía visión borrosa; el 27,78% presentaba Tinnitus y el 6,67% Hipoacusia; el 43,33% Cervicalgia; el 47,78% Tendinitis; el 36,67% dificultad para dormir y 33,33% para concentrarse. Lo que indica que hay una relación entre el uso de teléfono móvil y videojuegos con algunas molestias físicas.

De acuerdo, Morán et al (2022) su investigación “El tiempo en pantalla en el desarrollo de las actividades académicas y la salud de los estudiantes de educación superior en la modalidad en línea”, mediante el desarrollo de un diseño mixto, de alcance descriptivo y la aplicación de un cuestionario en línea a 55.000 estudiantes de la Universidad de Guayaquil, encontraron que la mayoría de los estudiantes pasan más de 4 horas diarias utilizando pantallas; el 79,% siente fatiga ocular; el 73,65% sufre de dolores musculares; el 46,24% presenta problemas

auditivos, los hallazgos encontrados indican que a mayor tiempo de uso de pantallas digitales son mayores los daños a la salud visual, auditiva, sobrepeso, obesidad, así como el sentir dolores musculares y de columna.

Por otra parte, Arellano & Pico (2021) tituló su investigación “Prevención de lesiones musculoesqueléticas en estudiantes que reciben clases en su domicilio de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar”, ante la llegada de la pandemia las clases en línea fueron empleadas en todos los niveles educativos, observando que los estudiantes empezaron a sentir molestias, es por ello que se propuso estudiar si hay una relación con los trastornos musculoesqueléticos y el tiempo de uso del computador de 34 estudiantes de enfermería de la UEB donde desarrolló una investigación cuasi experimental, encontrando tras la aplicación de una encuesta que el 90,9% presentaba algún tipo de molestia musculoesquelética; el 94,1% dolor en el cuello, el 79,45% dolor en la región lumbar y el 70,6% dolor en el hombro además de sentir dolores a nivel del codo, del antebrazo y de la muñeca. Concluyendo que había una relación entre el uso de la computadora para recibir clases a distancia y las molestias musculoesqueléticas por lo que planteó una intervención educativa dirigida a los estudiantes para mejorar dichas molestias.

2.2 Marco legal

2.2.1 Constitución de la República del Ecuador

Capítulo II: Sección octava. Trabajo y seguridad social

Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado. (Asamblea Nacional de la República del Ecuador, 2021)

2.2.2 Ley Orgánica de Salud

Capítulo V: Salud y Seguridad en el Trabajo

Art 117.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con el Ministerio de Trabajo y Empleo y el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, establecerá las normas de salud y seguridad en el trabajo para proteger la salud de los trabajadores. (Ley Orgánica de Salud, 2022)

Art. 118.- Los empleadores protegerán la salud de sus trabajadores, dotándoles de información suficiente, equipos de protección, vestimenta apropiada, ambientes seguros de trabajo, a fin de prevenir, disminuir o eliminar los riesgos, accidentes y aparición de enfermedades laborales. (Ley Orgánica de Salud, 2022)

Art. 119.- Los empleadores tienen la obligación de notificar a las autoridades competentes, los accidentes de trabajo y enfermedades laborales, sin perjuicio de las acciones que adopten tanto el Ministerio del Trabajo y Empleo como el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. (Ley Orgánica de Salud, 2022)

2.3. Bases teóricas

2.3.1 *La tecnología, la salud y los dispositivos móviles*

En el campo de la salud, la Organización Mundial de la Salud considera que es recomendable el uso de tecnologías de la información y las comunicaciones para mejorar la salud y los servicios de atención médica. Esto incluye una amplia gama de aplicaciones, desde la telemedicina y la atención médica en línea hasta la gestión de registros médicos electrónicos y la educación en línea para pacientes y profesionales de la salud. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Al respecto el director general de la OMS considera que “es fundamental aprovechar el potencial de las tecnologías digitales para alcanzar la cobertura sanitaria universal. Al fin y al cabo, estas tecnologías no son un fin en sí mismas, sino herramientas esenciales para promover la salud, preservar la seguridad mundial y servir a las poblaciones vulnerables”. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

La tecnología en el campo de la salud ha revolucionado la forma en que se maneja la información gracias a las herramientas y tecnologías informáticas,

logrando una mayor eficiencia en la gestión de la información médica, lo que se traduce en una mejora en la calidad de atención al paciente y ahorro de recursos.

Entre las aplicaciones más comunes de la tecnología en el campo de la medicina se encuentran los sistemas de información hospitalaria, clínica, médica, de laboratorio, de imágenes, entre otros; los cuales permiten una mejor gestión administrativa y financiera en los centros hospitalarios, además permiten compartir la información entre los profesionales de la salud de los resultados y de las pruebas clínicas, diagnósticos, tratamientos, evolución del paciente, entre otros. (Vega et al., 2020).

El término dispositivo electrónico desde el año 2008 cuando aparecen en el mercado, se emplea para identificar las computadoras de mano o portátiles, que poseen una gran capacidad de procesamiento y almacenamiento, además, proporciona facilidad para establecer comunicación con cualquier parte del mundo al estar conectada a la red.

Los dispositivos móviles pueden variar en cuanto al software y hardware empleados en su fabricación, en relación al tamaño de la pantalla, memoria interna y externa, velocidad, sensores ópticos, sistemas operativos, tecnologías empleadas en los microprocesadores, entre otros, por lo que existe una gran variedad de estos dispositivos en el mercado, siendo los más empleados por los usuarios por su hiperconectividad, inmediatez y disponibilidad: los teléfonos móviles, las tabletas y los ordenadores portátiles o Laptop. (Fernández J. , 2021)

El personal de enfermería emplea en su vida personal y laboral una serie de dispositivos electrónicos de forma frecuente, siendo los más utilizados los siguientes:

La **Tablet** es un dispositivo electrónico que aparece a inicios del siglo XXI que posee una pantalla táctil la cual le permite al usuario escribir textos sin necesidad de un teclado empleando sus dedos o un lápiz especial, por su versatilidad y funcionabilidad le permite al usuario navegar en la Web rápidamente, reproducir videos, tomar fotos, jugar. Generalmente el sistema operativo con el que están equipadas son Windows 7 o Windows 8, lo que permite instalar programas y sustentar el funcionamiento de la Tablet. (González M. , 2020)

La **Laptop** es una computadora portátil, personal y con un peso ligero que la hace manejable al momento de trasladarla. Consta de una pantalla líquida, un teclado y un ratón integrado, siendo diseñada para trabajar en diferentes lugares producto de su autonomía, con un tiempo de funcionamiento determinado por las características de su batería recargable. (Carrión & Zabala , 2020)

Los **teléfonos celulares inteligentes** representan una evolución en la era de la comunicación al ser dispositivos móviles que tienen muchas características similares a las que posee una computadora, al poder realizar las mismas funciones de una computadora portátil.

Con estos dispositivos el usuario puede realizar las funciones básicas de un teléfono celular como hacer llamadas, enviar mensajes de texto, disponer de

calendario y alarmas, además posee características más avanzadas como tener pantalla táctil, capacidad multimedia, cámara de alta resolución, comunicarse con otras personas en forma virtual al ingresar a redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter, WhatsApp, así como instalar diferentes aplicaciones (Apps) y juegos, utilizando Wifi o datos. (Becerra et al., 2022)

Un **reloj digital** es un dispositivo electrónico que muestra la hora en formato numérico utilizando dígitos, generalmente en formato de 24 horas. Los relojes digitales pueden ser diseñados e implementados utilizando varios componentes electrónicos con una programación sencilla. Los relojes digitales también pueden ser incorporados en otros dispositivos electrónicos como los diccionarios electrónicos portátiles, smartphones y tabletas. Pueden tener características adicionales como calculadoras, calendarios, sonido e historial de búsquedas. Los relojes digitales son utilizados en diversos entornos como hogares, escuelas, oficinas y espacios públicos. Son preferidos sobre los relojes analógicos por su precisión, facilidad de uso y legibilidad. (Bard-Ketil, 2019)

2.3.2. Beneficios y factores de riesgo relacionados al uso de la tecnología

La inclusión de nuevas tecnologías, especialmente internet, ha transformado significativamente las dinámicas sociales y los logros individuales de cada persona. La conectividad global que ofrece internet ha permitido que las personas se comuniquen y compartan información de manera más rápida y eficiente, lo que ha llevado a una mayor interconexión entre personas y comunidades en todo el mundo. (Pilco , 2019)

En el panorama profesional en las últimas tres décadas el cambio tecnológico ha tenido un impacto significativo. La creciente demanda de trabajadores con mayor formación y habilidades se debe en gran medida a la necesidad de adaptarse a las nuevas tecnologías y a las exigencias del mercado laboral. (Pilco , 2019).

En salud el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones abarca una gran variedad de servicios que van desde la atención médica en línea hasta la gestión de registros médicos electrónicos y la educación en salud en línea.

La utilización de la tecnología en el campo de la salud puede mejorar la eficiencia y la calidad de la atención médica al permitir una mejor comunicación y colaboración entre los profesionales de la salud, así como una mejor gestión de los registros médicos y la información del paciente. También puede mejorar el acceso a la atención médica en áreas remotas o con recursos limitados, a través de la telemedicina y otras tecnologías; la educación y la investigación en salud al proporcionar acceso a información y recursos en línea para pacientes y profesionales de la salud, así como al permitir la recopilación y el análisis de datos de salud a gran escala. (Callejas & Cruz, 2021)

El uso de las tecnologías son un factor de riesgo para el comportamiento social y para la salud de los usuarios, cuando son utilizados continuamente y por largo tiempo. Las enfermedades tecnológicas han aumentado en el siglo XXI como consecuencia de la utilización excesiva e inadecuada de la tecnología.

En el ámbito de la salud física es importante considerar que los dispositivos electrónicos generan un campo electromagnético no ionizante que pueden llegar afectar la salud si la exposición es durante un tiempo significativo, según lo indicó la Organización Mundial de la Salud que el uso excesivo de teléfonos celulares por más de 10 años aumenta los riesgos de desarrollo de cáncer en el cerebro o provocar dolores de cabeza, cansancio e insomnio. (Instituto de Protección Radiológica de Chile, 2023)

Otras afecciones en la salud que están asociadas al uso excesivo de dispositivos móviles son:

- Problemas oculares como cansancio visual, ojos rojos y secos por permanecer más de ocho horas viendo la pantalla.
- Problemas musculoesqueléticos por la mala posición durante su uso prolongado y movimientos repetitivos.
- Sobrepeso u obesidad por la falta de actividad física.
- Problemas auditivos por el alto volumen al utilizarlos. (González A. , 2021)

En el ámbito de la salud mental y comportamiento social, el uso prolongado de dispositivos móviles puede tener un impacto negativo llegar a desarrollar un comportamiento agresivo, tener baja autoestima y una percepción baja de autoeficacia, además, el aislamiento social, un nivel bajo de empatía hacia los demás y generar trastornos de dependencia al sentir la necesidad de poder, de control y de estar conectado, manifestando conductas adictivas que le impide a la persona estar desconectado por largos períodos de tiempo, llevar una vida normal

sin abandonar las actividades diarias y de trabajo, afectando la salud emocional y psicológica. (Cortés, Hoyos, & Sierra, 2019)

2.3.3 Enfermería y el uso de dispositivos móviles

La enfermería es una profesión de la salud que se centra en la atención de los pacientes y el bienestar. Los enfermeros trabajan en colaboración con médicos y otros profesionales de la salud para evaluar, diagnosticar y tratar afecciones médicas.

La estructura de atención de salud en Ecuador se organiza en dos niveles. El primer nivel se enfoca en la promoción de la salud y prevención de enfermedades, brindando atención básica de salud y realizando procesos de referencia y contra referencia cuando se requieren servicios de niveles superiores. Este nivel incluye puestos de salud, consultorios generales y centros de salud tipo A, B y C.

El nivel de atención primaria comunitaria desde que se implementó en Ecuador ha sido un complemento del sistema de salud hospitalario nacional, el cual funciona en dispensarios o centros de salud rurales o en zonas urbanas marginales, donde el personal de enfermería desempeña un rol primordial en la prevención, promoción, rehabilitación y recuperación de la salud, al cumplir con las funciones de administrar vacunas, métodos anticonceptivos, control prenatal, atención materno-infantil, además de cubrir otras necesidades de la población. (Freire, 2018)

Estas actividades han hecho que la enfermera pase varias horas frente a un computador desarrollando los diferentes programadas del Ministerio de Salud Pública, esto ha limitado la movilidad de ciertas regiones del cuerpo provocando molestias físicas y mentales como el estrés por sobrecarga de trabajo.

El segundo nivel brinda atención a pacientes que requieren hospitalización o atención de urgencia, por presentar problemas de salud más complejos y reciben los casos referidos desde unidades del nivel anterior. (Herrera et al., 2022)

El trabajo de la enfermera en el ámbito hospitalario es mucho más exigente haciendo que el trabajo se acumule generando estrés o tensión, ya que debe desarrollar actividades asistenciales y administrativas entre las cuales planificar y controlar los cuidados de enfermería, llevar el registro de los insumos del área encargada, elaboración de horarios para el personal, este trabajo conlleva a estar frente a una computadora o en algunos casos la utilización de dispositivos móviles personales (tablets, aipad, smartwach, laptops, teléfonos inteligentes).

2.3.4. Enfermedades físicas asociadas al uso de dispositivos móviles en enfermería

El uso excesivo de dispositivos móviles puede estar asociado con una serie de problemas de salud, incluyendo:

Problemas a nivel de la columna vertebral

La **cervicalgia** se refiere al dolor que se siente en el cuello y limita los movimientos, pudiendo extenderse hacia los hombros y la espalda. El uso prolongado de dispositivos electrónicos con malas posturas ha llevado a

denominar este problema como "cuello de texto". La cervicalgia puede ser causada por posturas inadecuadas, esfuerzo excesivo en los músculos del cuello o lesiones traumáticas. Los síntomas más comunes incluyen dolor, sensaciones anormales (parestesias), debilidad, pérdida de movilidad, cefalea, mareos, problemas de equilibrio, dificultad para tragar (disfagia) y tortícolis. (Reyes & Ambuludí, 2020)

La **dorsalgia** se refiere al dolor en la zona dorsal de la espalda, que puede ser persistente y prolongado en el tiempo, y se puede extender hacia los hombros y la parte baja del cuello, causando molestias constantes. Esta condición puede ser resultado de cambios degenerativos en la región dorsal, asociados con cambios posturales (como escoliosis y cifosis), trastornos de los órganos internos y disfunción espinal estática o dinámica que afecta los tejidos, ligamentos, músculos y discos vertebrales. (Reyes & Ambuludí, 2020)

La dorsalgia puede ser causada por fatiga, problemas en las articulaciones y calcificación de los discos vertebrales. Los signos y síntomas más comunes incluyen un dolor constante y difuso en la región dorsal, dolor agudo localizado junto a las vértebras dorsales, dolor que se irradia a las costillas, dificultad ocasional para respirar, limitación en la movilidad del tronco y el cuello, y posibles espasmos musculares. (Reyes & Ambuludí, 2020)

La **lumbalgia** es un cuadro doloroso axial que se localiza en la zona lumbosacra de la espalda baja. Según la Sociedad Internacional para el Estudio de la Columna Lumbar, se define como un síndrome doloroso localizado en la zona

lumbar con irradiación eventual a la región glútea, caderas o la parte distal del abdomen. (Espinoza & Valenzuela, 2019)

El tratamiento de la lumbalgia se basa en un manejo no farmacológico y no invasivo para el dolor, como la combinación de cualquier modalidad de ejercicio y la educación del paciente desde un punto de vista psicosocial. Además, se pueden aplicar tratamientos farmacológicos, ultrasonido terapéutico, ondas de choque y otros métodos según el caso. (Espinoza & Valenzuela, 2019)

Problemas visuales

El **síndrome de ojo seco** es un trastorno que afecta la película lagrimal y la superficie ocular, causando molestias en los ojos, alteración de la visión, inestabilidad de la película lagrimal, destrucción e inflamación de la superficie ocular. (Arcentales et al., 2020)

El síndrome del ojo seco se desarrolla en personas expuestas a pantallas visuales durante más de 6 horas al día, lo cual provoca cambios en la respuesta de parpadeo. Esta disminución en la frecuencia de parpadeo resulta en una distribución irregular de las lágrimas en la superficie corneal y puede aumentar la evaporación de las lágrimas. El uso prolongado de dispositivos de pantalla, como computadoras y videojuegos, es una de las principales causas del aumento en la prevalencia del síndrome de ojo seco en la población. (Arcentales et al., 2020)

La **fatiga visual** hace referencia a un síntoma ocular derivado de alguna patología o condición de los ojos, por lo que no es una enfermedad en sí misma.

La fatiga visual se asocia a un sobreesfuerzo ocular y habitualmente al hecho de “forzar la vista”. (Arcentales et al., 2020)

Las manifestaciones de la fatiga visual son muy variadas, como también lo son las causas que la producen. Además, a cada uno le puede afectar de una manera distinta, dependiendo de su morfología y hábitos visuales. Por lo general, la persona que padece fatiga visual, siente molestias en los ojos (calor, picor, hinchazón), dolores de cabeza, enrojecimiento de los ojos y visión borrosa. (Arcentales et al., 2020)

Problemas auditivos

El **tinnitus** se refiere a la percepción de un ruido o zumbido en los oídos. Es un problema común que afecta aproximadamente a 1 de cada 5 personas. El tinnitus no es una enfermedad en sí misma, sino más bien un síntoma de un trastorno subyacente no diagnosticado, como la pérdida de audición relacionada con la edad, lesiones en el oído o trastornos circulatorios. (Reyes & Ambuludí, 2020)

Existen dos tipos principales de tinnitus: subjetivo y objetivo. El tinnitus subjetivo es el más común y puede afectar al oído externo, medio o interno. El tinnitus objetivo es aquel que el médico puede escuchar durante un examen. Este tipo poco frecuente de tinnitus puede ser causado por problemas en los vasos sanguíneos, trastornos de los huesecillos del oído medio o contracciones musculares. (Reyes & Ambuludí, 2020)

La **hipoacusia** se refiere a la pérdida auditiva, sordera o disminución de la capacidad para escuchar sonidos en uno o ambos oídos. Puede ser total o parcial. Una causa común de hipoacusia conductiva es la acumulación de líquido en el oído después de una infección auditiva. (Reyes & Ambuludí, 2020)

Existen diferentes clasificaciones de la hipoacusia:

- Hipoacusia conductiva: ocurre cuando la conducción del sonido desde el oído externo hasta el oído interno se ve afectada por alguna razón. Aunque el oído interno puede estar sano, el sonido no llega correctamente.
- Hipoacusia perceptiva: se produce cuando la conducción del sonido hasta el oído interno es normal, pero hay una lesión en la cóclea, el nervio auditivo o las vías nerviosas centrales. En este caso, el sonido se conduce hasta el oído interno, pero hay una falta de percepción.
- Hipoacusia mixta: implica una afectación tanto en la conducción del sonido hasta el oído interno como en la percepción por parte de la cóclea, el nervio o los centros nerviosos. (Reyes & Ambuludí, 2020)

Problemas de la mano/muñeca

El **síndrome del túnel carpiano** es una condición en la cual el nervio mediano en el túnel carpiano experimenta compresión, lo que ocasiona cambios mecánicos en el nervio. Esta condición se caracteriza por un aumento de la presión dentro del túnel y una disminución de la función nerviosa a ese nivel. En condiciones neutras, la presión dentro del canal carpiano es de 2,5 mm Hg. Sin embargo, durante los movimientos de flexión y extensión de la muñeca, la presión

intersticial aumenta hasta alcanzar los 30 mm Hg en las posiciones de máxima flexión o extensión, debido a los cambios en la sección transversal de la muñeca. Los síntomas más comunes incluyen dolor, hormigueo, entumecimiento y debilidad en la mano y la muñeca. (Winer, Nores, & Aguirre , 2020)

2.3.5 Enfermedades mentales asociadas al uso de dispositivos móviles en enfermería

El uso excesivo de dispositivos móviles puede estar asociado con problemas mentales, incluyendo:

- **Ansiedad y estrés:** El estar constantemente conectado a las redes sociales y a internet puede generar ansiedad y estrés al sentir la necesidad de estar actualizado en todo momento. (Martinez S. , 2021)
- **Depresión:** El uso excesivo de dispositivos móviles puede llevar a una sensación de aislamiento a la soledad y a una comparación constante con las vidas de otras personas en las redes sociales, lo que puede contribuir a la depresión. (Martinez S. , 2021)
- **Problemas de atención:** El uso excesivo de dispositivos móviles puede desviar la atención y afectar la capacidad de concentrarse y de realizar tareas complejas. (Martinez S. , 2021)
- **Problemas de memoria:** El uso excesivo de dispositivos móviles puede interferir en la capacidad de retener información y recordar eventos importantes. (Martinez S. , 2021)

Es importante establecer límites saludables en el uso de dispositivos móviles y buscar ayuda profesional si se experimentan problemas de ansiedad, depresión u otros problemas mentales relacionados con el uso excesivo de estos dispositivos.

2.3.6 Promoción y prevención de daños por el uso de dispositivos móviles

Aunque el uso de los dispositivos móviles en el trabajo de enfermería ha mejorado la calidad de atención a los pacientes y familiares, también ha venido generando problemas en la salud de estos profesionales por el uso excesivo de dispositivos electrónicos dentro y fuera del ambiente de trabajo. Por lo que se hace imperioso asumir posturas para promocionar la salud y prevenir problemas de salud en estos trabajadores asistenciales. (Ospina & Villanueva, 2022)

Para prevenir problemas musculoesqueléticos por el uso de dispositivos electrónicos es recomendable, trabajar en computadoras, tablets o laptops y no utilizar un smartphone o teléfono móvil para ejecutarlo, además haciendo descanso cada 30 min para relajar los músculos, manteniendo la espalda recta cuando utiliza el dispositivo, mantener la distancia correcta de la pantalla entre 50 a 60 cm, graduar el brillo de la pantalla y disminuir el tiempo de uso. (Puebla, 2019)

Para prevenir los problemas visuales y evitar la fatiga visual, se recomienda, parpadear frecuentemente para evitar el síndrome de ojo seco, utilizar gafas con protección de luz azul, evitar trabajar en ambientes soleados y de ser así emplear gafas antirreflejos. (Bustamante, y otros, 2021)

El uso de dispositivos móviles en el personal de enfermería ha facilitado la elaboración de ciertas actividades, lo cual ha permitido estar conectado permanentemente, tanto dentro como fuera de los horarios laborales. El uso excesivo va acompañado de una serie de riesgos para la salud (fatiga visual y problemas oculares, trastornos musculo esqueléticos y fatiga mental – tecnoestrés) para esto es necesario desarrollar ciertas medidas preventivas como:

- El adquirir dispositivos móviles (tablets, aipad, smartwach, teléfonos inteligentes) que tengan ciertos estándares de calidad dentro de ella una buena definición y estabilidad de imagen, correcta luminosidad.
- Disminuir el uso de teléfonos inteligentes para la lectura de documentos, manuales o guías de práctica clínica y tratar de incluir un dispositivo con pantalla de mayor tamaño para dicha actividad.
- Seguir las recomendaciones generales del instructivo de cada dispositivo móvil, en especial mantener una distancia adecuada de la pantalla a los ojos al menos de 40 cm y utilizar un tamaño de letra visible más o menos 3 mm.
- Realizar descansos cortos y frecuentes con un intervalo de 20 a 30 minutos dependiente al uso del dispositivo móvil.
- Utilizar los dispositivos móviles en ambientes con una buena iluminación o en algunos casos adecuar el ambiente evitando el uso de dispositivos a oscuras.
- En el uso frecuente de dispositivos es necesario parpadear con frecuencia para humedecer el ojo o fijar la mirada en algún punto lejano.

- Mantener una posición adecuada y correcta en la utilización de los dispositivos, adquirir dispositivos de soporte o fijación en diferentes superficies.
- Realizar chequeos médicos para la detección de cualquier problema de salud que pueda estar asociado al uso de estos dispositivos.
- Evitar prolongar las tareas laborales fuera del horario de oficina mediante el uso del tablets, aipad o computadoras. (Murgía, 2015)

2.4 Definición de términos

Dispositivo móvil: es “un aparato de pequeño tamaño, con algunas capacidades de procesamiento, con conexión permanente o intermitente a una red, con memoria limitada, que ha sido diseñado específicamente para una función, pero que puede llevar a cabo otras funciones más generales”. (Baz, Ferreira, Rodríguez, & García, 2011)

Adicción: de acuerdo con la OMS es “un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad”. (González A. , 2021)

Aplicación móvil o Apps: son “un programa que se descarga o accede desde un dispositivo móvil, pueden ser teléfonos inteligentes, tablets, entre otros, que requieren acceso a internet, todo depende de las necesidades del individuo, a

menudo son gratuitas, y en algunas ocasiones son pagadas mediante tarjetas de crédito”. (Campuzano & San Andrés, 2021)

Cervicalgia: de acuerdo con la OMS es “aquel conjunto de signos y síntomas que alteran el normal comportamiento de las estructuras localizadas en la región del cuello, donde se encuentran las vértebras cervicales, ocasionando trastornos en el sistema musculo esquelético y tejido conectivo”. (Zaragoza, 2018)

Dolor Musculo esquelético: es “aquel que se produce por disfunción o daño que afecta a huesos, músculos, tendones o ligamentos. También puede involucrar los tejidos blandos que conectan los músculos, huesos y órganos”. (Normon, 2021)

Enfermedad tecnológica: son las “enfermedades que desarrollan las personas por el uso excesivo de la tecnología, sin ningún tipo de regulación”. (González A. , 2021)

Redes sociales: “son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”. (Campos & Flores, 2019)

Tecnoestrés: se define como “el impacto negativo de las actitudes, pensamientos, comportamientos o fisiología corporal causado directa o indirectamente por la tecnología”. (Cuervo , Orviz , Arce, & Fernpandez , 2020)

2.5 Sistema de variables

Tema: Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023.

Variable independiente:

- Uso de dispositivos móviles

Variable dependiente:

- Enfermedades asociadas

2.6 Sistema de hipótesis

Hipótesis alternativa

Si existe asociación entre enfermedades y uso de dispositivos móviles.

Hipótesis nula

No existe asociación entre enfermedades y uso de dispositivos móviles.

2.7. Operacionalización de las variables

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE

Variables	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Variable independiente: Uso de dispositivos móviles	Un dispositivo móvil se puede definir como un aparato de pequeño tamaño, con algunas capacidades de procesamiento, con conexión permanente o intermitente a una red, con memoria limitada, que ha sido diseñado específicamente para una función, pero que puede llevar a cabo otras funciones más generales. En el área de salud el uso de los dispositivos móviles permite realizar ciertas actividades como: el llenado de la historia clínica, revisión y actualización de kardex,	Tipos	Tablets	Si No
			Aipad	Si No
			Teléfonos inteligentes	Si No
			Relojes Inteligentes	Si No
			Computadoras	Si No
		Navegación en Internet	Permanencia en internet	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Desatención a las labores del hogar	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre

revisión de exámenes de laboratorio, etc. De esta manera los dispositivos han servido para acceder a información en cualquier parte o situación hospitalaria.	Relación con personas desconocidas por internet	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
	Recriminación del entorno por uso del internet	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
	Productividad disminuida por el uso del internet	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
	Revisión constante de redes sociales	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
	Privacidad comprometida por el uso de internet	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente

				Muy a menudo Siempre
			Evasión de los problemas de la vida real	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Pensamiento constante en la próxima conexión	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Temor a estar sin internet	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Cambio de actitud por interrupciones en la conexión	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Pérdida de horas de sueño por estar conectado a internet	Nunca Raramente

				Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Planificación del tiempo para su uso de navegación en internet	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Oculto su tiempo de navegación	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Preferencia por la comunicación online	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre
			Presencia de alteraciones mentales (ira, pérdida de concentración) cuando no accede a internet	Nunca Raramente Ocasionalmente Frecuentemente Muy a menudo Siempre

Nota: Adaptado por Chimbolema Liseth y Córdor Verónica del Test de Adicción a Internet (Young, 2010)

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

Variables	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Variable Dependiente: Enfermedades asociadas	Las enfermedades en enfermería son afecciones o trastornos de la salud que pueden afectar a los trabajadores en este campo. Estas enfermedades pueden ser físicas o mentales y pueden ser causadas por una variedad de factores, incluyendo el estrés laboral, la exposición a sustancias tóxicas, lesiones repetitivas y otros.	Alteraciones auditivas	Tinnitus	Muy Frecuentemente Frecuentemente Ocasionalmente Raramente Nunca
			Hipoacusia	Muy Frecuentemente Frecuentemente Ocasionalmente Raramente Nunca
		Alteraciones visuales	Ojo rojo u ojo seco	Muy Frecuentemente Frecuentemente Ocasionalmente Raramente Nunca
			Visión borrosa	Muy Frecuentemente Frecuentemente Ocasionalmente Raramente Nunca
			Cervicalgia	Muy Frecuentemente Frecuentemente

		Alteraciones en la columna vertebral		Ocasionalmente Raramente Nunca
			Dorsalgia	Muy Frecuentemente Frecuentemente Ocasionalmente Raramente Nunca
			Lumbalgia	Muy Frecuentemente Frecuentemente Ocasionalmente Raramente Nunca
		Alteraciones de la muñeca/mano	Síndrome del Túnel Carpiano	Muy Frecuentemente Frecuentemente Ocasionalmente Raramente Nunca

Nota: Elaborado por Córdor Verónica y Chimbolema Liseth en base al estudio titulado: Uso de aparatos electrónicos, rendimiento escolar y salud de estudiantes de séptimo año de la escuela "Bernardo Valdivieso". (2021)

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Enfoque de Investigación

El presente estudio se basó en un enfoque cuantitativo, el cual consistió en recolectar datos numéricos mediante encuestas, para luego analizarlos estadísticamente. En este caso, se recolectó información sobre las enfermedades que pueden estar relacionadas con el uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería del Hospital Provincial General Docente Riobamba.

3.2. Nivel de investigación

3.2.1. *Nivel Exploratorio Descriptivo*

La investigación se considera exploratoria por ser un tema poco conocido del que se quiere indagar, mientras que el nivel descriptivo permite obtener una descripción detallada y precisa de la presencia de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería que laboran en el Hospital Provincial General Docente Riobamba.

3.3. Diseño

El diseño de la investigación es descriptivo correlacional su objetivo es evaluar, analizar y medir la asociación entre dos o más variables, esta investigación permitió realizar la asociación entre la variable dependiente enfermedades asociadas y la variable independiente uso de dispositivos móviles.

El presente estudio es de corte transversal, porque el trabajo de investigación se desarrolló en un tiempo determinado, siendo en un periodo de enero 2023 a abril 2023.

Con los resultados obtenidos se realizó un plan de intervención.

3.4. Población y muestra

De la información obtenida en el Hospital Provincial General Docente Riobamba la población es de 178 enfermeras/os, mismos que están distribuidos en 12 servicios; así:

- Consulta Externa - 17 Enfermeras
- Emergencia – 28 Enfermeras
- Terapia Intensiva – 24 Enfermeras
- Centro Obstétrico – 17 Enfermeras
- Centro Quirúrgico – 17 Enfermeras
- Medicina Interna – 14 Enfermeras
- Cirugía – 14 Enfermeras
- Ginecología – 13 Enfermeras
- Pediatría – 8 Enfermeras
- Neonatología – 22 Enfermeras
- Coordinación de Enfermería – 2 Enfermeras
- Docencia – 2 Enfermeras

Para aplicar el muestreo se aplicó la ecuación de muestreo probabilístico para poblaciones finitas conocidas. Posteriormente se aplicó la estratificación de la muestra para así tener una cantidad representativa de cada uno de los servicios.

$$n = \frac{p(1-p)z^2N}{p(1-p)z^2 + e^2(N-1)}$$

P	Proporción de individuos con un comportamiento diferente al esperado	0,5
Z	Nivel de confianza que indica que los resultados del estudio sean ciertos	1,96
E	Error muestral deseado	0,0546
N	Población total	178
n	Muestra	115

(Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

El proceso que se realizó para la obtención de la muestra estratificada se usó la siguiente ecuación: $fh = \frac{nh}{Nh} = \frac{115}{178} = 0.646 = 0.65$ que nos ayudó a obtener la fracción constante. De manera que el total de la subpoblación se multiplicará por esta fracción constante para obtener el tamaño de la muestra para el estrato. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

$$(Nh)(fh) = nh$$

nh:	Muestra
Nh:	Población
Fh	Fracción constante

Tabla 1 Estratificación de la muestra de profesionales de enfermería

SERVICIOS	Total poblacional	
	$(fh)=0.65$	Muestra estratificada
	$Nh(fh)=nh$	
Consulta Externa	17	11
Emergencia	28	18
Terapia	24	15
Centro Obstétrico	17	11
Centro Quirúrgico	17	11
Medicina Interna	14	9
Cirugía	14	9
Ginecología	13	8
Pediatría	8	5
Neonatología	22	14
Docencia	2	1
Coordinación	2	1
TOTAL	178	115

Por ejemplo:

Nh: 17 enfermeros/as que corresponde al servicio de consulta externa.

fh: 0.65 es la fracción constante.

nh: 11 es el número de enfermeros/as del servicio de consulta externa a tomar en cuenta.

Con base a la información obtenida la muestra estuvo conformada por 115 enfermeras/os que laboran en el Hospital Provincial General Docente Riobamba con representatividad por cada servicio.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos sobre las enfermedades mentales se procedió a utilizar un Test llamado “Test de Adicción a internet” este instrumento realizado por Kimberly Young se utilizó para evaluar la adicción a internet y medir el alcance del involucramiento de un individuo con los dispositivos.

Se adaptó el Test de Adicción a Internet de 20 preguntas a un total de 16 preguntas para la investigación y donde se excluyeron 4 preguntas, porque hacían referencia a la privacidad de la persona, la productividad del trabajo, los pensamientos constantes a internet y el tiempo excesivo del uso de dispositivos móviles.

Al igual, que una encuesta elaborada de 10 preguntas para determinar las enfermedades físicas por el uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería.

3.5.1. *Validación del Instrumento Test de Adicción a Internet*

Para la validación del instrumento se aplicó un test piloto a 23 enfermeros/as del Hospital Provincial General Docente Riobamba, con los resultados obtenidos se realizó en el programa Excel la tabulación de datos aplicando la fórmula del Alfa de Cronbach con un resultado de 0,808, siendo una herramienta **buena** para la investigación.

3.5.2. Validación de la encuesta

Se elaboró una encuesta sobre enfermedades físicas asociadas al uso de dispositivos móviles, que consta de 10 preguntas relacionadas a problemas visuales, auditivos, columna vertebral y de la mano, muñeca y para su validación se aplicó a 23 enfermeros/as del Hospital Provincial General Docente Riobamba, con los resultados obtenidos se tabuló en el programa Excel los datos aplicando la fórmula del Alfa de Cronbach con un resultado de 0,804, siendo una herramienta **buena** para la investigación.

Fórmula de Alfa de Cronbach aplicada:

- α = alfa de Cronbach
- K = número de ítems.
- V_i = varianza de cada ítem
- V_t = varianza total

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[1 - \frac{\sum v_i}{v_t} \right]$$

Rango del alfa de Cronbach

<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>Consistencia Interna</i>
<i>Coficiente Alfa > 0.9</i>	Excelente
<i>Coficiente Alfa > 0.8</i>	Buena
<i>Coficiente Alfa > 0.7</i>	Aceptable
<i>Coficiente Alfa > 0.6</i>	Cuestionable
<i>Coficiente Alfa > 0.5</i>	Pobre
<i>Coficiente Alfa < 0.5</i>	Inaceptable

(Pazmiño & González, 2015)

3.6. Plan de análisis

Para el análisis de datos del presente trabajo de investigación se utilizó los datos recolectados que serán ingresados en una base de datos y se analizarán utilizando software estadístico IBM SPSS v.25 y Excel. Se realizó análisis descriptivos (frecuencias y porcentajes) para determinar la presencia de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles y establecer relaciones entre las variables de estudio.

Se utilizó la prueba de Correlación de Pearson para relacionar las variables el uso de dispositivos móviles y las enfermedades asociadas (Tabla 29, pág. 82), es utilizado para estudiar la relación entre dos variables cuantitativas, el cálculo se realizó en el programa SPSS IBM V.25.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

4.1. Resultado objetivo N° 1

- Identificar en los profesionales de enfermería la tendencia a la adicción a dispositivos móviles.

4.1.1. Datos generales

Tabla 2

Distribución de la población de profesionales según género

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	4	3,5%
Femenino	111	96,5%
Total	115	100,0%

Gráfico 1

Distribución de la población de profesionales según género

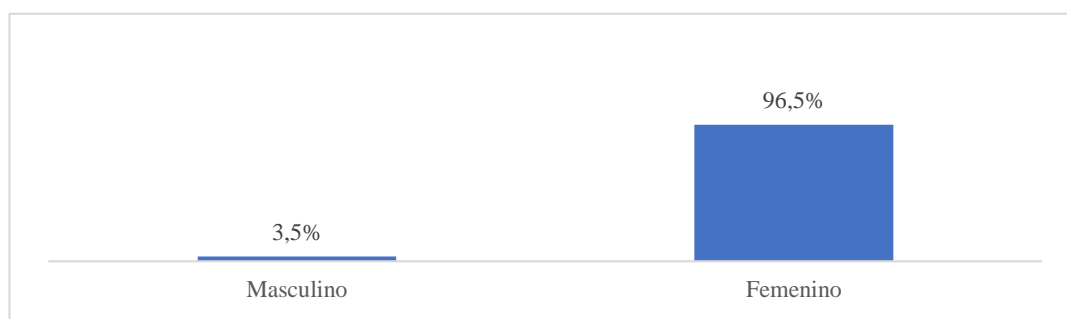


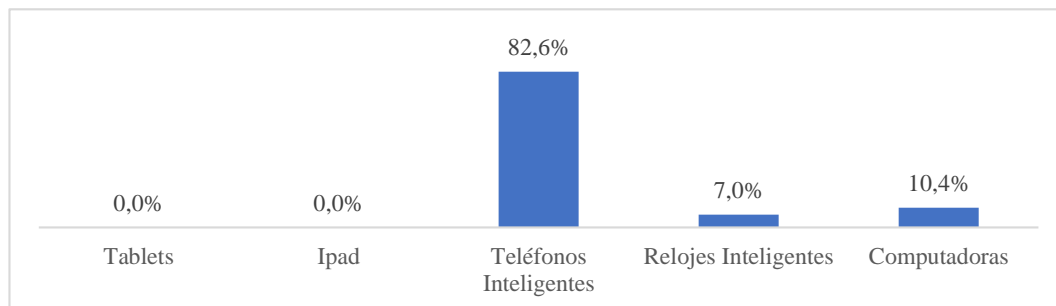
Tabla 3

Distribución de la población según dispositivos móviles mayormente utilizados durante la jornada de trabajo

Dispositivos móviles	Frecuencia	Porcentaje
Tablets	0	0,0%
IPad	0	0,0%
Teléfonos Inteligentes	95	82,6%
Relojes Inteligentes	8	7,0%
Computadoras	12	10,4%
Total	115	100,0%

Gráfico 2

Distribución de la población según dispositivos móviles mayormente utilizados durante la jornada de trabajo



4.1.2. Resultados del Test de Adicción al Internet Tomado de (Young, 2010)

Tabla 4

Distribución de la población según el cumplimiento de sus obligaciones relacionados al uso de internet.

Cumplimiento de sus obligaciones	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	98	87%
Raramente	13	10,4%
Ocasionalmente	4	2,6%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 3

Distribución de la población según el cumplimiento de sus obligaciones relacionados al uso de internet.

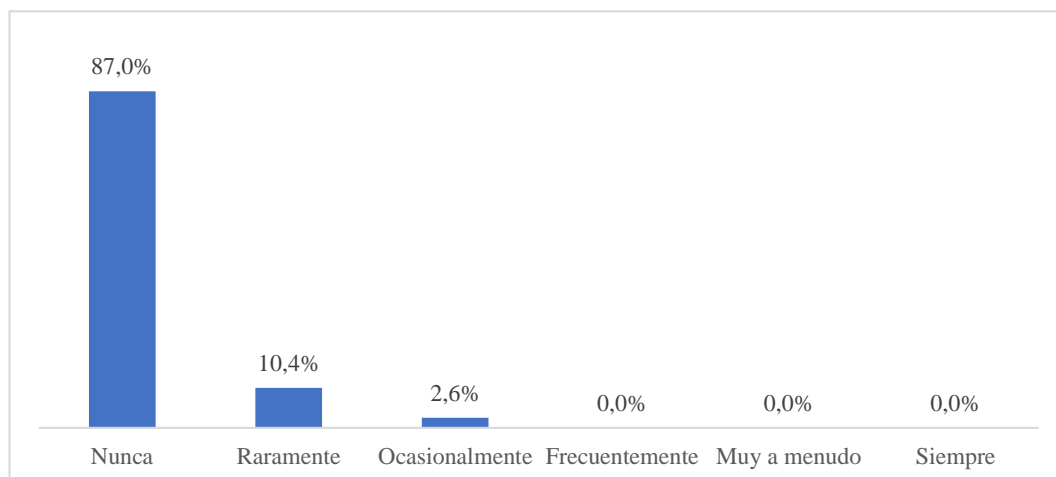


Tabla 5

Distribución de la población en relación a desatender las labores del hogar por pasar tiempo frente a la computadora navegando

Desatiende labores del hogar	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	100	87,0%
Raramente	15	13,0%
Ocasionalmente	5	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 4

Distribución de la población en relación a desatender las labores del hogar por pasar tiempo frente a la computadora navegando

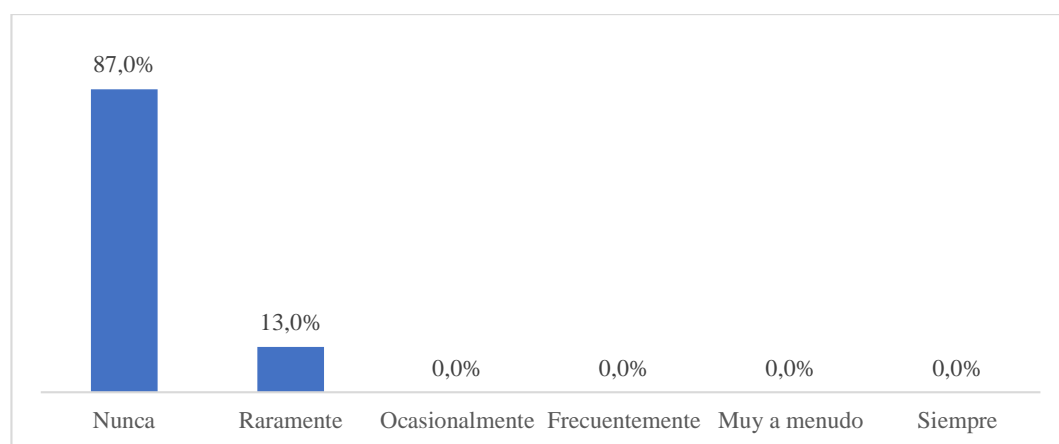


Tabla 6

Distribución de la población en relación a entablar relaciones de amistad con personas que conoce por la red

Relaciones amistosas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	20	17,4%
Raramente	90	78,3%
Ocasionalmente	5	4,3%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 5

Distribución de la población en relación a entablar relaciones de amistad con personas que conoce por la red

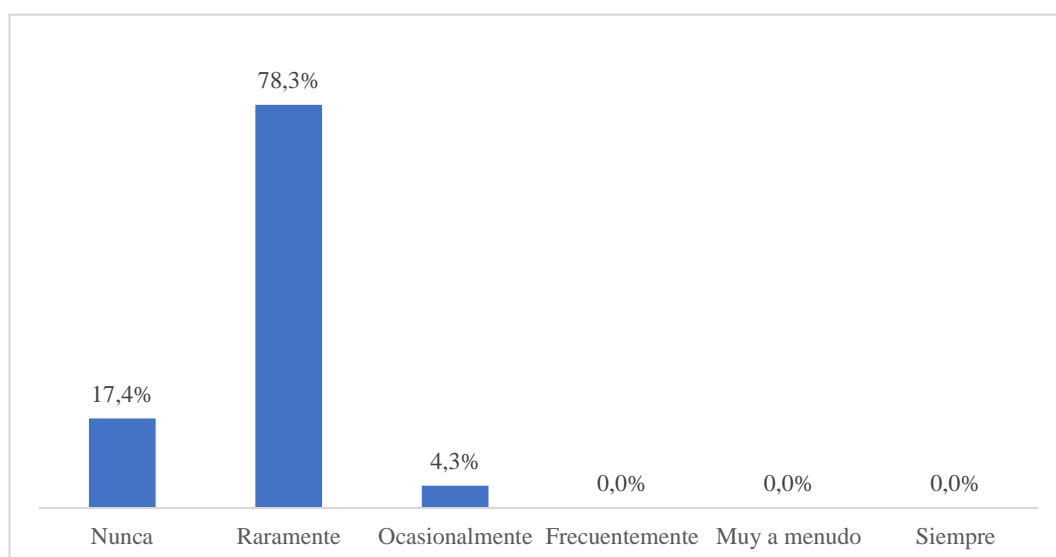


Tabla 7

Distribución de la población según compañeros que le recriminan por el uso del internet

Recriminación del entorno	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	100	87,0%
Raramente	15	13,0%
Ocasionalmente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 6

Distribución de la población según compañeros que le recriminan por el uso de internet

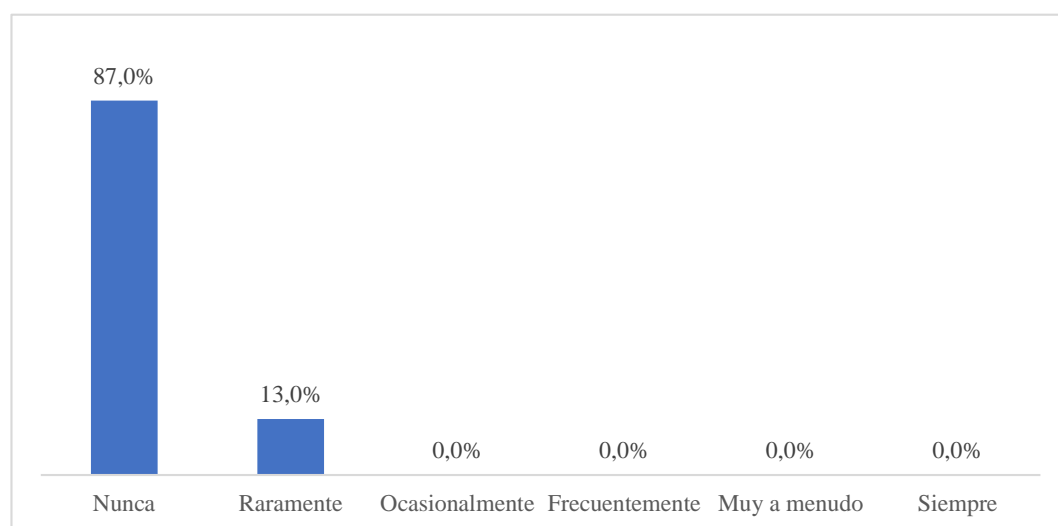


Tabla 8

Distribución de la población según la actividad laboral disminuida por el tiempo dedicado al uso del internet

Productividad disminuida	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	110	95,7%
Raramente	5	4,3%
Ocasionalmente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 7

Distribución de la población según la actividad laboral disminuida por el tiempo dedicado al uso del internet

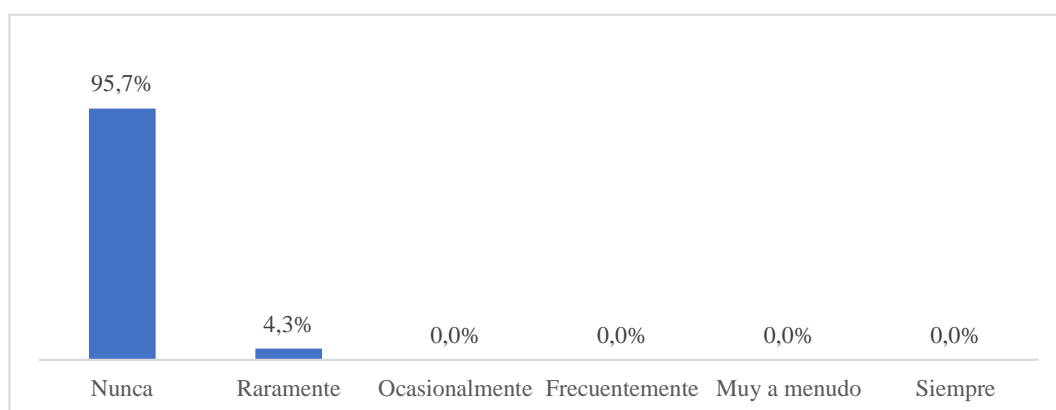


Tabla 9

Distribución de la población según la revisión de las redes sociales antes de realizar tareas prioritarias

Revisión constante de redes sociales	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	90	78,3%
Raramente	20	17,4%
Ocasionalmente	5	4,3%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 8

Distribución de la población según la revisan de las redes sociales antes de realizar tareas prioritarias

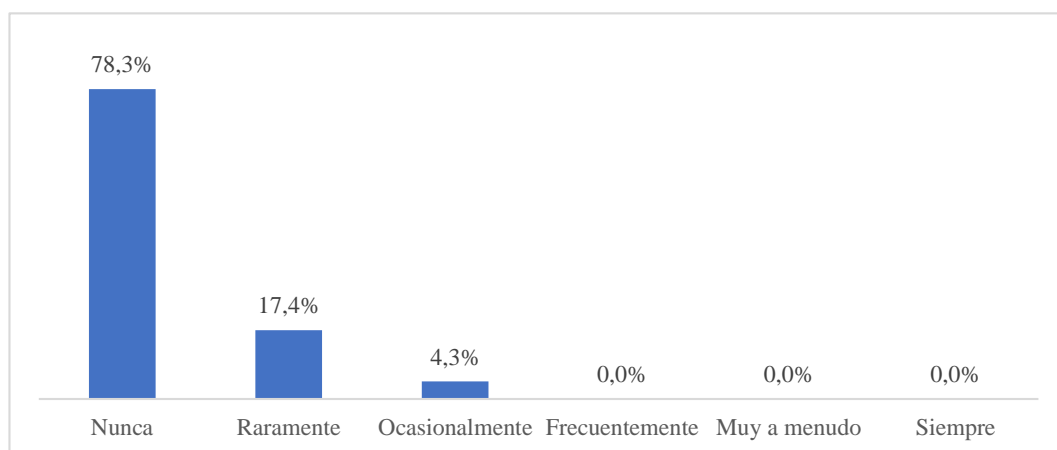


Tabla 10

Distribución de la población según precaución o reserva cuando es interrogado por el tiempo que pasa navegando

Privacidad comprometida	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	80	69,6%
Raramente	27	23,5%
Ocasionalmente	8	7,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 9

Distribución de la población según precaución o reserva cuando es interrogado por el tiempo que pasa navegando

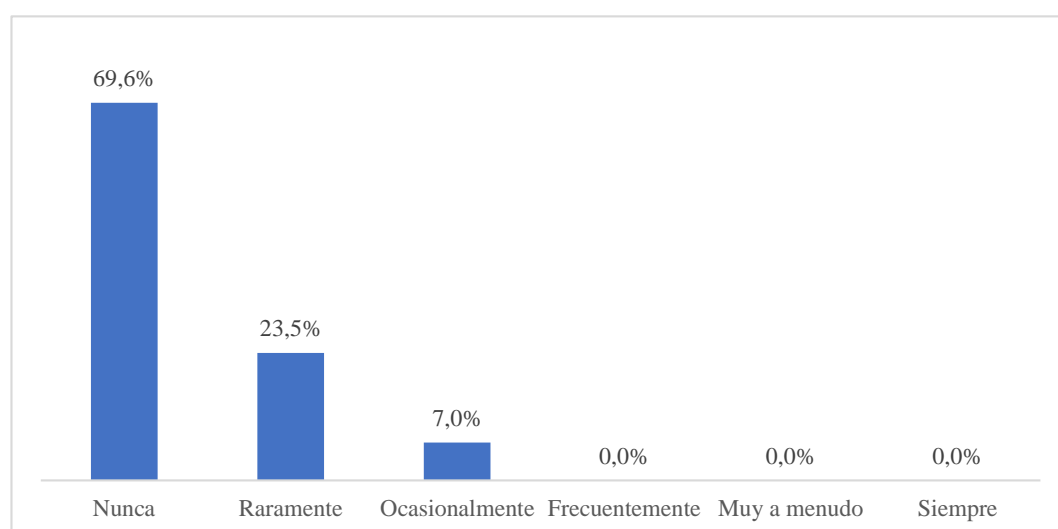


Tabla 11

Distribución de la población según evasión de los problemas de la vida real reemplazado por el uso de internet

Evasión de los problemas	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	100	87,0%
Raramente	15	13,0%
Ocasionalmente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 10

Distribución de la población según evasión de los problemas de la vida real reemplazado por el uso de internet

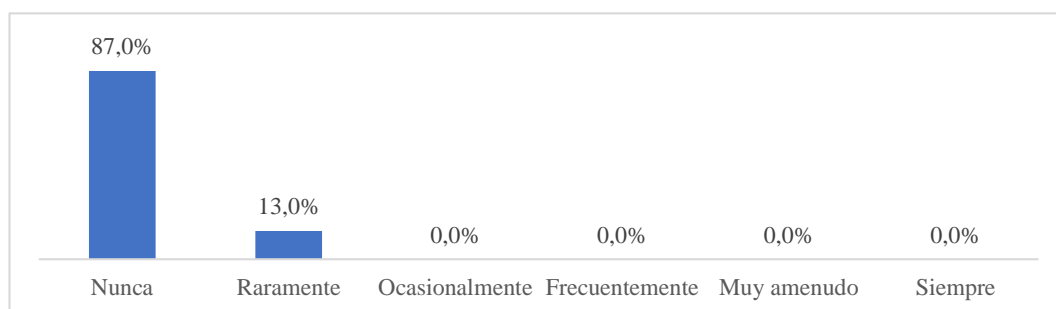


Tabla 12

Distribución de la población según pensamientos constantes de lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a internet

Pensamiento constante en la próxima conexión	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	105	91,3%
Raramente	10	8,7%
Ocasionalmente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 11

Distribución de la población según pensamientos constantes de lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a internet

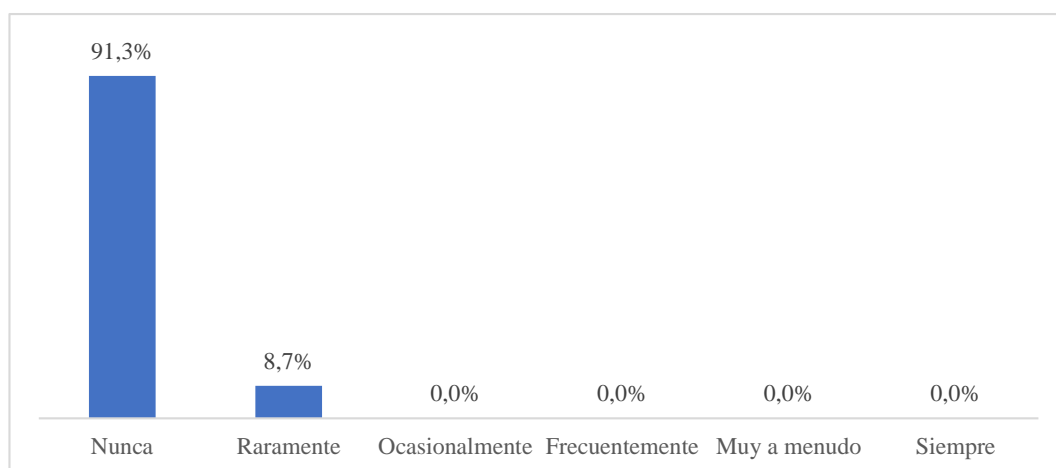


Tabla 13

Distribución de la población según temor de una vida aburrida sin internet

Temor a estar sin internet	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	110	95,7%
Raramente	5	4,3%
Ocasionalmente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 12

Distribución de la población según temor de una vida aburrida sin internet

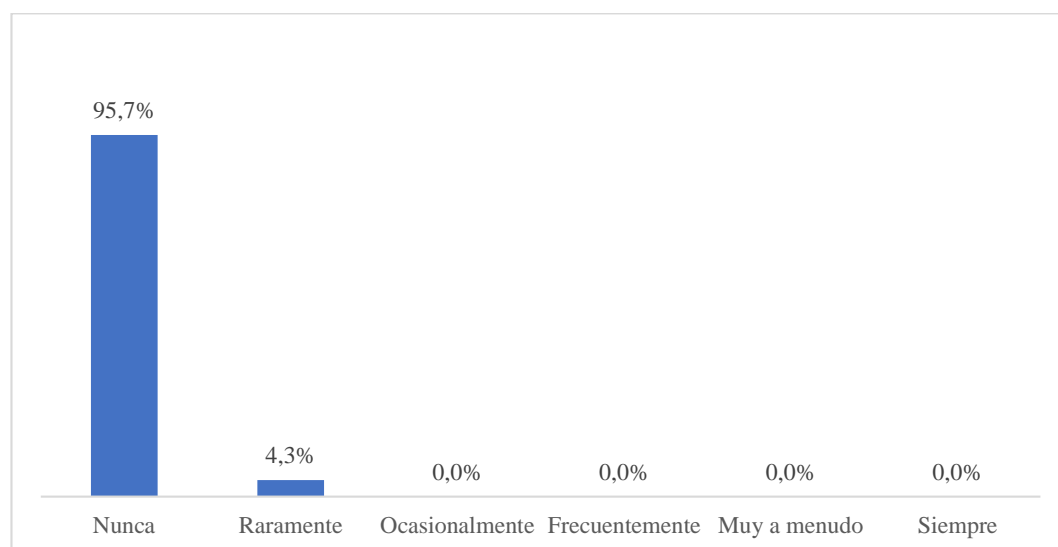


Tabla 14

Distribución de la población por sentirse molesto cuando hay dificultades de conexión

Cambio de actitud	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	8,7%
Raramente	5	4,3%
Ocasionalmente	80	69,6%
Frecuentemente	20	17,4%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 13

Distribución de la población por sentirse molesto cuando hay dificultades de conexión

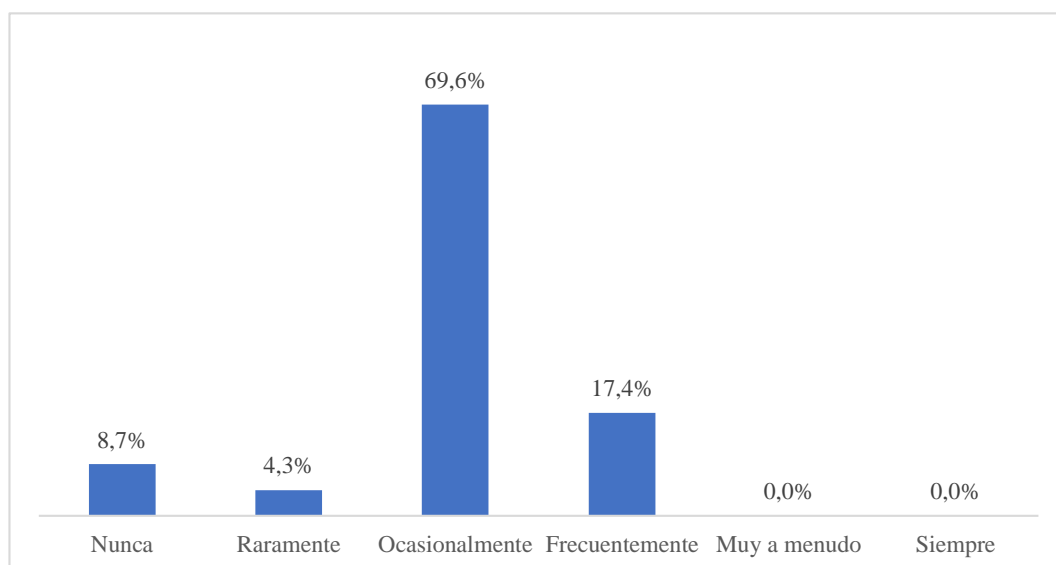


Tabla 15

Distribución de la población según pérdida de horas de sueño por conexión a internet

Pérdida de horas de sueño	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	90	78,3%
Raramente	25	21,7%
Ocasionalmente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 14

Distribución de la población según pérdida de horas de sueño por conexión a internet

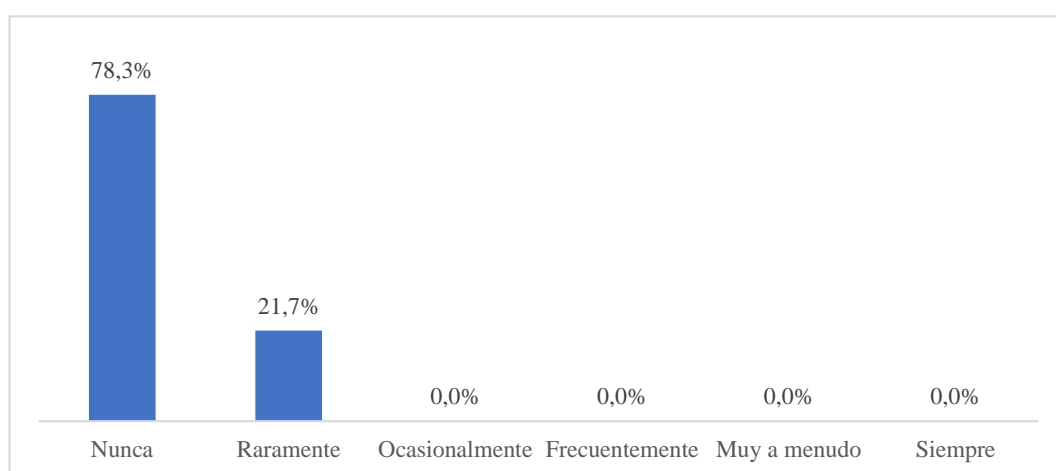


Tabla 16

Distribución de la población según intentos de pasar menos tiempo en la red sin resultados

Planificación del tiempo	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	90	78,3%
Raramente	10	8,7%
Ocasionalmente	15	13,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 15

Distribución de la población según intentos de pasar menos tiempo en la red sin resultados

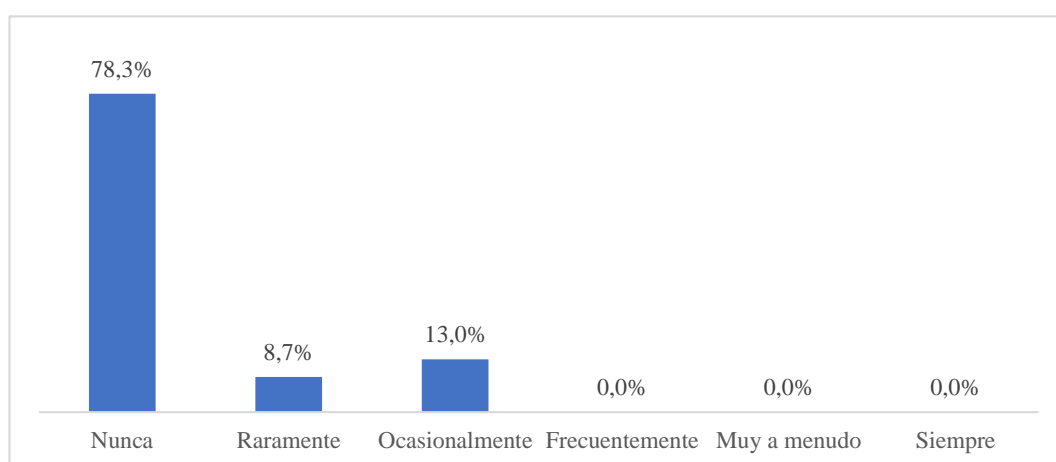


Tabla 17

Distribución de la población según tratar de ocultar el tiempo que pasa navegando en internet

Oculto el tiempo de navegación	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	100	87,0%
Raramente	10	8,7%
Ocasionalmente	2	1,7%
Frecuentemente	3	2,6%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 16

Distribución de la población según tratar de ocultar el tiempo que pasa navegando en internet

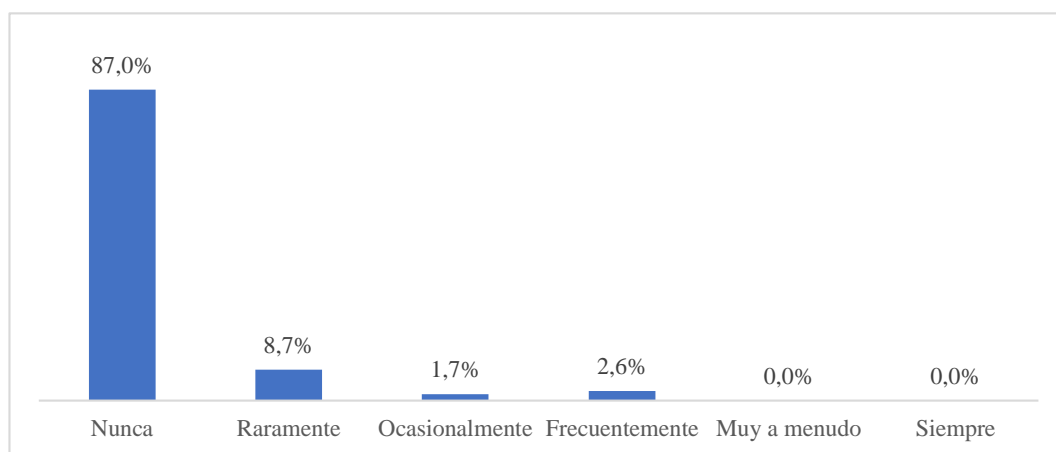


Tabla 18

Distribución de la población según preferencia de mayor tiempo en comunicación con sus amigos vía online

Preferencia por la comunicación Online	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	100	87,0%
Raramente	15	13,0%
Ocasionalmente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 17

Distribución de la población según preferencia de mayor tiempo en comunicación con sus amigos vía online

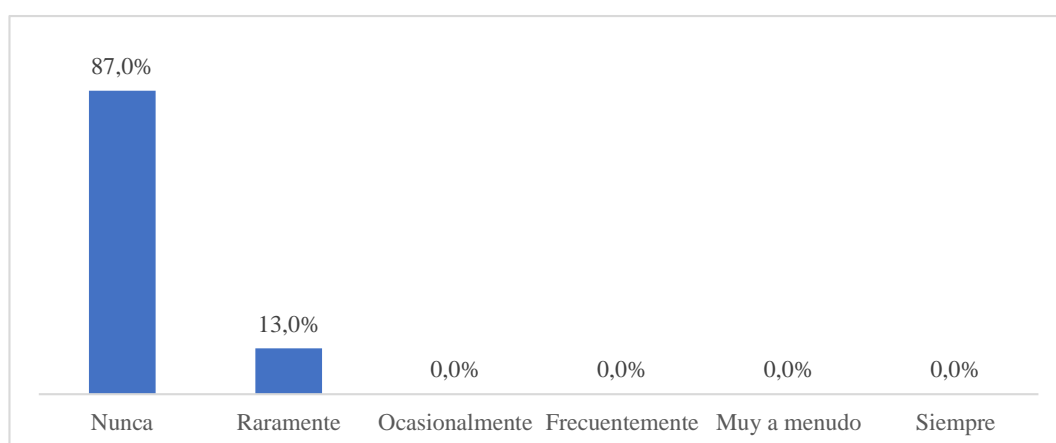


Tabla 19

Distribución de la población según sentir emoción ira por perder la concentración cuando no está conectado a internet

Presencia de alteraciones mentales	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	100	87,0%
Raramente	5	4,3%
Ocasionalmente	5	4,3%
Frecuentemente	5	4,3%
Muy a menudo	0	0,0%
Siempre	0	0,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 18

Distribución de la población según sentir emoción ira por perder la concentración cuando no está conectado a internet

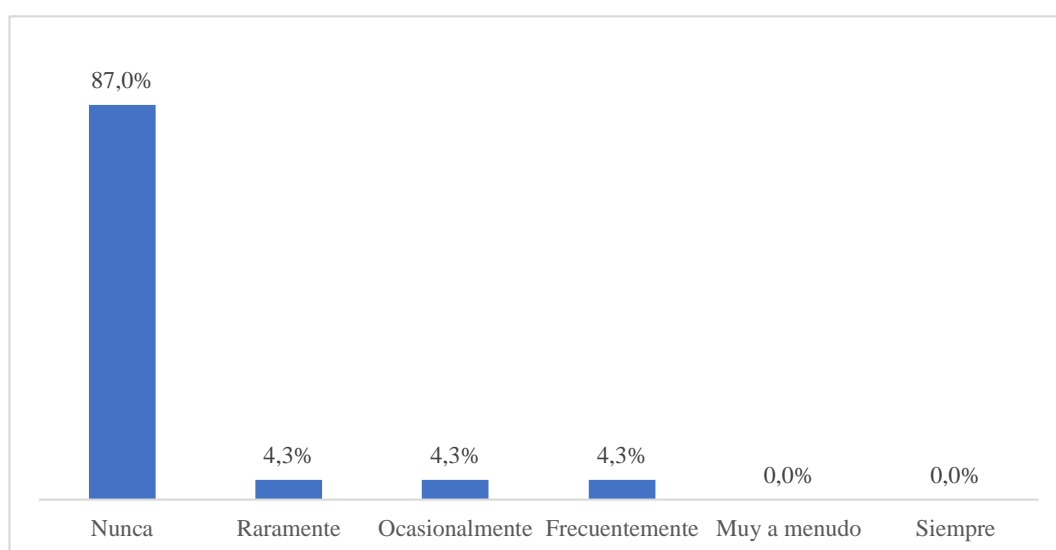


Tabla 20 Resultado general del test

Escala	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	115	100,0%
Total	115	100,0%

4.1.3. Análisis de los resultados

Tabla 2. En base al análisis de los datos obtenidos se determinó que el 3,5% de los encuestados pertenecen al género masculino y el 96,5% al género femenino.

Tabla 3. A partir del análisis de los datos obtenidos en la encuesta aplicada, se estableció que el 82,6% de los encuestados utilizan teléfonos inteligentes; el 7% relojes inteligentes; el 10,4% computadoras, además se determinó que ninguno utiliza Tablet o iPad.

Resultados del test de adicción

Tabla 4. A partir del análisis de los datos obtenidos en el test de adicción de Kimberly Young, se precisó que el 87% de los encuestados nunca deja de cumplir sus obligaciones por quedarse más tiempo conectado a la internet; el 10,4% manifiesta que raramente lo hace; el 2,5% lo hace ocasionalmente. En base a estos resultados, se puede decir que la mayoría de los profesionales de enfermería encuestados no experimentan dificultades para cumplir sus obligaciones debido a su tiempo de conexión a internet.

Tabla 5. El 87,0% de los encuestados opinan que nunca desatienden las labores de su hogar por pasar tiempo navegando en internet; el 13,0% señala que raramente. La gran mayoría de los profesionales de enfermería no tienen problemas en realizar las actividades de sus hogares solo un pequeño porcentaje mencionó que raramente tienen esta preferencia.

Tabla 6. Se estableció que el 17,4% de los encuestados nunca establece relaciones amistosas con gente que conoce a través de Internet; el 78,3% lo hace raramente; el 4,3% lo hace ocasionalmente. La mayoría de los profesionales de enfermería encuestados raramente o nunca establecen relaciones amistosas con personas que conocen en línea.

Tabla 7. Se conoció que el 87% de los encuestados refleja que nunca las personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a internet; el 13% manifiesta que raramente. Se puede decir que la gran mayoría de los profesionales de enfermería encuestados no son recriminados por las personas de su entorno debido a su tiempo de conexión a internet. Solo un pequeño porcentaje mencionó que raramente reciben estas recriminaciones.

Tabla 8. Se determinó que el 95,7% de los encuestados manifiesta que nunca su actividad laboral se ve disminuida porque dedica demasiado tiempo a navegar por internet; mientras que el 4,3% manifiesta que raramente. La gran mayoría de los profesionales de enfermería encuestados no experimentan una disminución en su actividad laboral debido a su tiempo de navegación por internet. Estos resultados sugieren que el uso de internet no parece tener un

impacto significativo en la productividad laboral de los profesionales de enfermería en el Hospital.

Tabla 9. Se determinó que el 78,3% de los encuestados señala que nunca revisa las redes sociales antes de realizar tareas prioritarias; el 17,4% lo hace raramente; el 4,3% lo hace. La mayoría de los profesionales de enfermería encuestados no suelen revisar las redes sociales antes de realizar tareas prioritarias. Esto manifiesta que el uso de redes sociales no parece ser una distracción significativa para los profesionales de enfermería en el Hospital.

Tabla 10. Se determinó que el 69,6% de los encuestados afirma que nunca se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a que dedica el tiempo que pasa navegando; el 23,5% indica que raramente; el 7,0% señala que ocasionalmente. La mayor parte de los profesionales no suelen volverse precavidos o reservados cuando alguien les cuestiona acerca de cómo dedican su tiempo de navegación en línea. Esto sugieren que la mayoría de los profesionales de enfermería no sienten la necesidad de ocultar o ser cautelosos sobre cómo utilizan su tiempo en línea.

Tabla 11. Se determinó que el 87,0% de los encuestados señala que nunca evade los problemas de la vida real pasando un rato conectado a internet; el 13,0% lo hace raramente. La gran mayoría no utilizan la conexión a internet como una forma de evadir los problemas de la vida real. Estos hallazgos sugieren que los profesionales de enfermería encuestados no tienen la tendencia de utilizar internet como una forma de escapar de los problemas de la vida real.

Tabla 12. El 91,3% de los encuestados señala que nunca piensa constantemente en lo que va hacer la próxima vez que se conecte a internet; el 8,7% indica que raramente. La mayoría de los profesionales no suelen tener pensamientos constantes sobre lo que harán la próxima vez que se conecten a internet. Esto manifiesta que los profesionales de enfermería no tienen una preocupación continua o constante sobre sus actividades futuras en línea.

Tabla 13. El 95,7% de los encuestados señala que nunca teme que su vida sin internet sea aburrida; el 4,3% opina que raramente.

Tabla 14. El 8,7% de los encuestados señala que nunca se siente molesto cuando tiene dificultades de conexión; el 4,3% lo hace raramente; el 69,6% lo hace ocasionalmente; el 17,4% frecuentemente. Un porcentaje significativo de los profesionales de enfermería encuestados ocasionalmente o frecuentemente se sienten molestos cuando enfrentan dificultades de conexión esto genera cierta incomodidad al realizar las actividades durante la jornada de trabajo.

Tabla 15. El 78,3% de los encuestados indica que nunca pierden horas de sueño pasándolas conectado a internet; el 21,7% lo hace raramente. La mayoría de los profesionales de enfermería no suelen perder horas de sueño al pasarlas conectados a internet. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los profesionales de enfermería logran mantener un equilibrio entre el uso de internet y sus necesidades de descanso.

Tabla 16. El 78,3% de los encuestados indica que nunca ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a internet y no lo ha logrado; el 8,7% lo

hace raramente; el 13,0% ocasionalmente. La mayoría de los profesionales de enfermería no han tenido problemas para intentar pasar menos tiempo conectados a internet. Solo un pequeño porcentaje mencionó que ocasionalmente o raramente han experimentado dificultades en este aspecto.

Tabla 17. El 87,0% de los encuestados indica que nunca trata de ocultar el tiempo que pasa realmente navegando en internet; el 8,7% lo hace raramente; el 1,7% lo hace ocasionalmente; el 2,6% lo hace frecuentemente. La mayoría de los profesionales de enfermería no tratan de ocultar el tiempo que pasan navegando en internet.

Tabla 18. El 87,0% de los encuestados opina que nunca prefiere pasar más tiempo en comunicación con sus amigos vía online; el 13,0% señala que raramente. La gran mayoría de los profesionales de enfermería no prefieren pasar más tiempo en comunicación con sus amigos vía online solo un pequeño porcentaje mencionó que raramente tienen esta preferencia. Estos resultados sugieren que los profesionales de enfermería no muestran una fuerte inclinación por reemplazar la comunicación personal con sus amigos por la comunicación en línea.

Tabla 19. El 87,0% de los encuestados considera que nunca siente ira o pierde la concentración cuando no está conectado a internet; el 4,3% lo siente raramente; el 4,3% ocasionalmente; el 4,3% frecuentemente. La mayoría de los profesionales de enfermería no experimentan ira o dificultades en la concentración cuando no están conectados a internet.

Tabla 20. Según el análisis de los datos obtenidos con el Test de Adicción Internet aplicada a la muestra estratificada se logró observar un nivel Muy Bajo con un puntaje de 0-20 puntos lo que representa el 100% del test, donde ninguno de los participantes presenta alguna enfermedad mental relacionada al uso de dispositivos móviles.

4.2. Resultado objetivo N° 2

- Identificar las enfermedades físicas presentes en los profesionales de enfermería por el uso de los dispositivos móviles.

4.2.1. Resultados de la encuesta de percepciones sobre enfermedades físicas por el uso de dispositivos móviles

Tabla 21

Distribución de la población según percepción de alguna enfermedad derivada del uso de dispositivos móviles.

Dispositivos móviles	Frecuencia	Porcentaje
Tablets	0	0,0%
IPad	0	0,0%
Teléfonos Inteligentes	25	21,7%
Relojes Inteligentes	0	0,0%
Computadoras	12	10,4%
Ninguna enfermedad	78	67,8%
Total	115	100,0%

Gráfico 19

Distribución de la población según percepción de alguna enfermedad deriva del uso de dispositivos móviles.

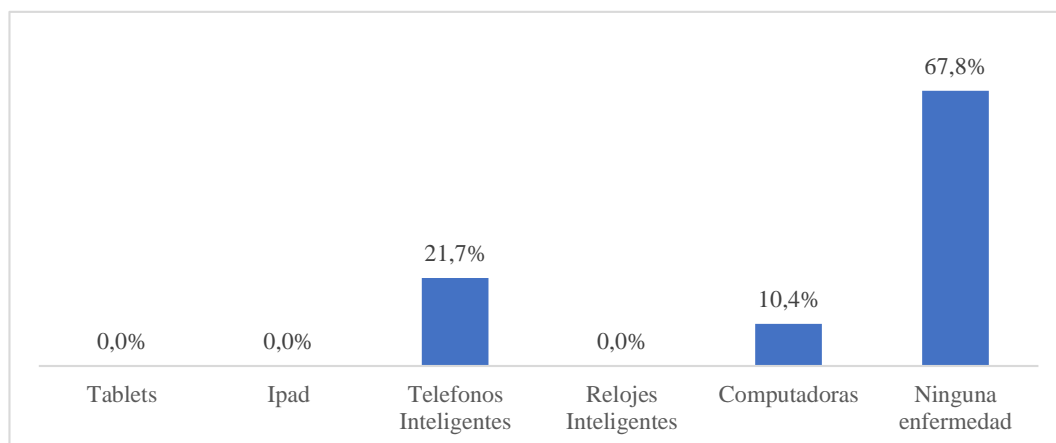


Tabla 22

Distribución de la población según problemas físicos que cree ser causada por el uso de dispositivos móviles

Problemas físicos por dispositivos	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuentemente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Ocasionalmente	0	0,0%
Raramente	99	86,1%
Nunca	16	13,9%
Total	115	100,0%

Gráfico 20

Distribución de la población según problemas físicos que cree ser causada por el uso de dispositivos móviles

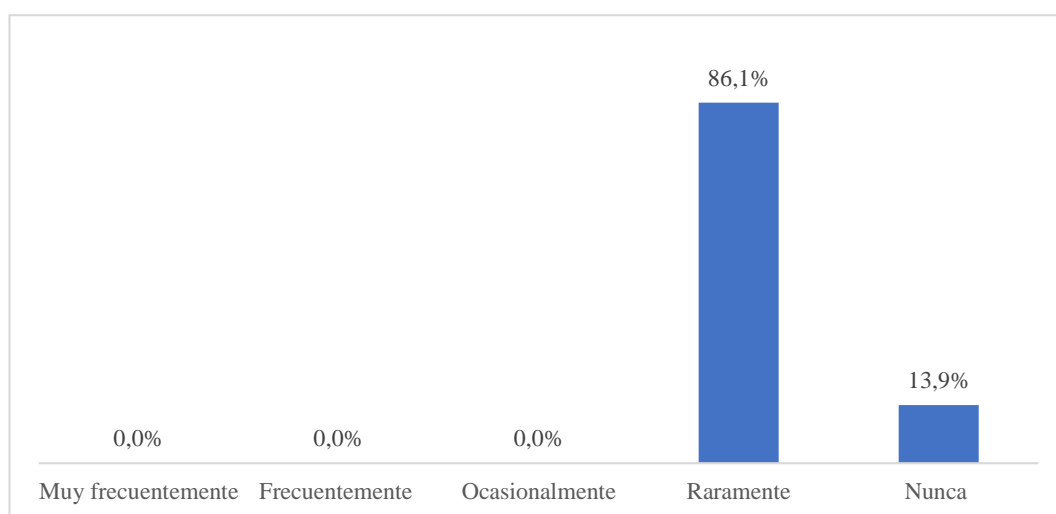


Tabla 23

Distribución de la población según actividad laboral afectada por la aparición de alguna enfermedad física derivada de los dispositivos móviles

Actividad laboral afectada por alguna enfermedad física	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuentemente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Ocasionalmente	5	4,3%
Raramente	100	87,0%
Nunca	10	8,7%
Total	115	100,0%

Gráfico 21

Distribución de la población según actividad laboral afectada por la aparición de alguna enfermedad física derivada de los dispositivos móviles

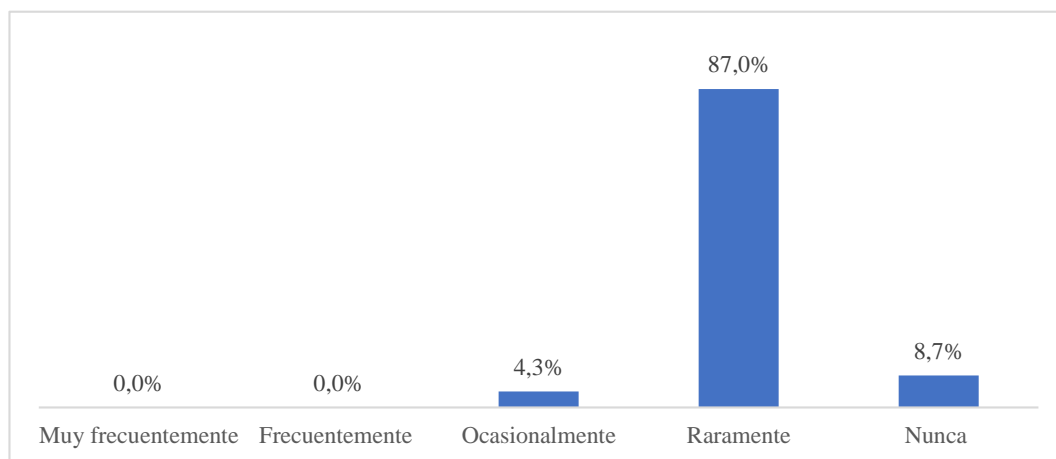


Tabla 24

Distribución de la población según el uso de dos o más dispositivos móviles durante la jornada de trabajo

Utiliza más de dos dispositivos	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuentemente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Ocasionalmente	9	7,8%
Raramente	11	9,6%
Nunca	95	82,6%
Total	115	100,0%

Gráfico 22

Distribución de la población según el uso de más de dos dispositivos móviles durante la jornada de trabajo

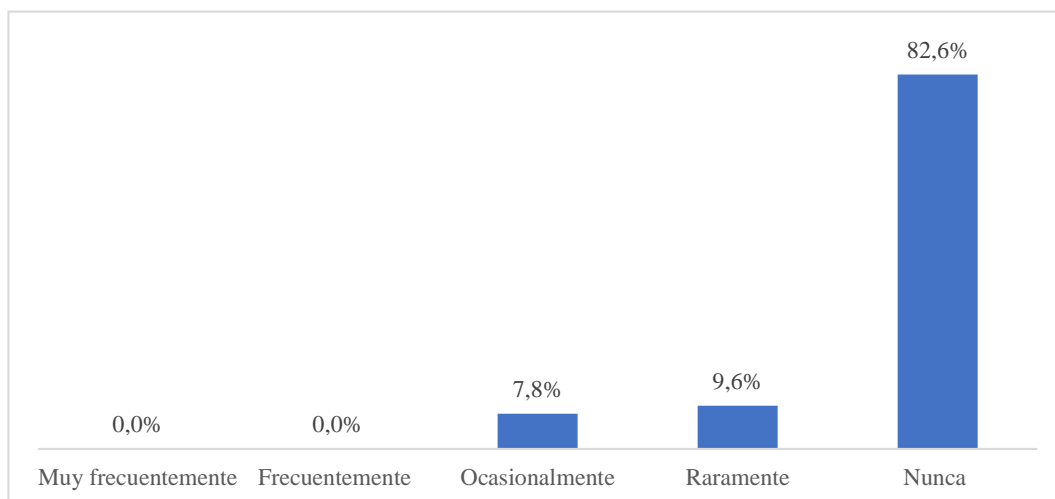


Tabla 25

Distribución de la población según problemas derivados del uso de dispositivos móviles (N° de preguntas 5, 6, 8)

		Frecuencia				Porcentaje			
		Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Problemas auditivos	Tinnitus	0	0	0	88	0,0%	0,0%	0,0%	76,5%
	Hipoacusia	0	0	0	27	0,0%	0,0%	0,0%	23,5%
Problemas visuales	Irritación de la vista	0	0	15	0	0,0%	0,0%	13,0%	0,0%
	Ojo seco	0	0	0	15	0,0%	0,0%	0,0%	13,0%
	Visión borrosa	0	0	85	0	0,0%	0,0%	73,9%	0,0%
Problema en la columna vertebral	Cervicalgia	77	0	0	0	67,0%	0,0%	0,0%	0,0%
	Dorsalgia	0	0	33	0	0,0%	0,0%	28,7%	0,0%
	Lumbalgia	0	0	0	5	0,0%	0,0%	0,0%	4,3%

Gráfico 23

Distribución de la población según problemas derivados del uso de dispositivos móviles (N° de preguntas 5, 6, 8)

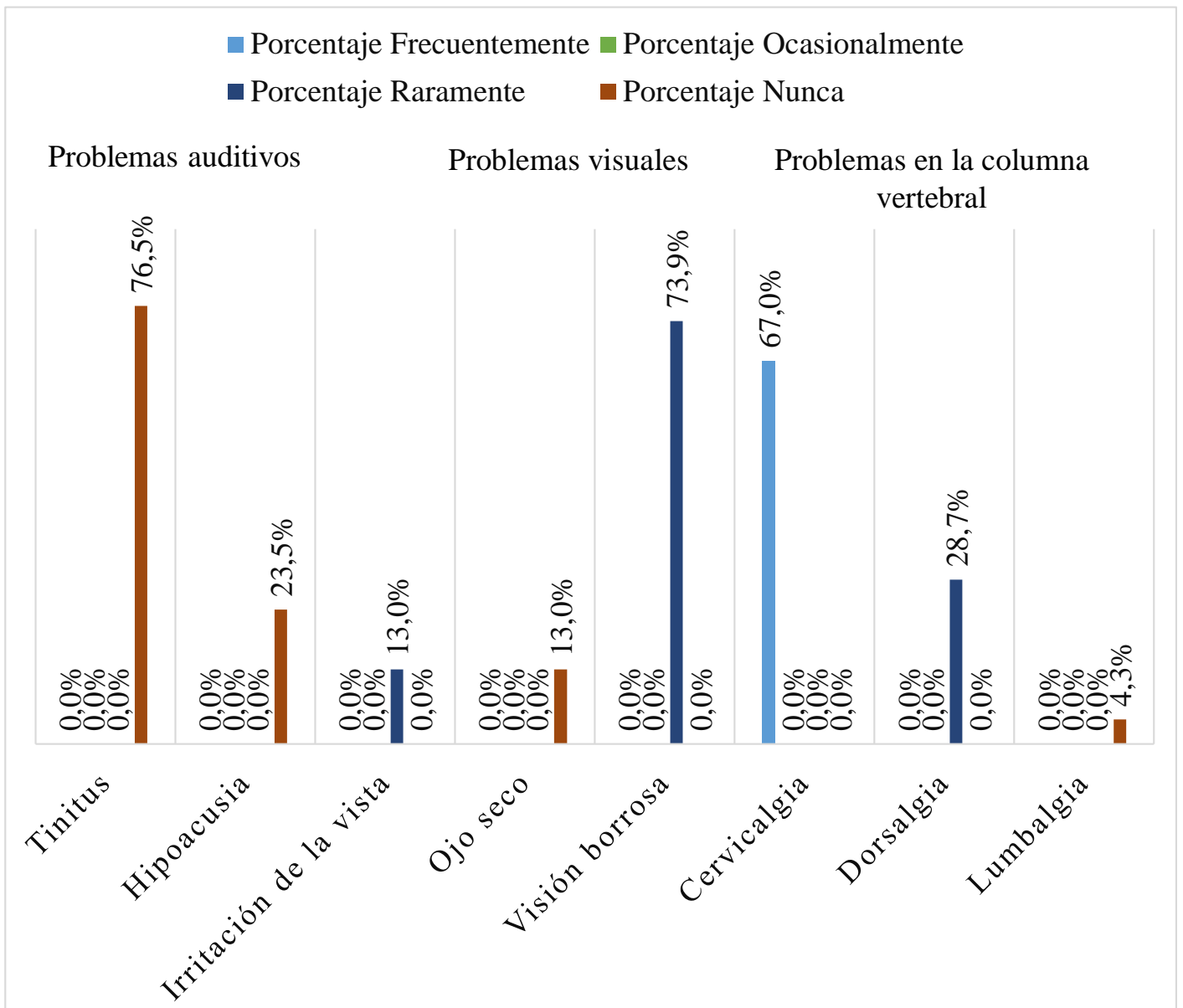


Tabla 26

Distribución de la población según una postura adecuada al momento de utilizar un dispositivo móvil

Postura adecuada	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuentemente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Ocasionalmente	11	9,6%
Raramente	9	7,8%
Nunca	95	82,6%
Total	115	100,0%

Gráfico 24

Distribución de la población según una postura adecuada al momento de utilizar un dispositivo móvil

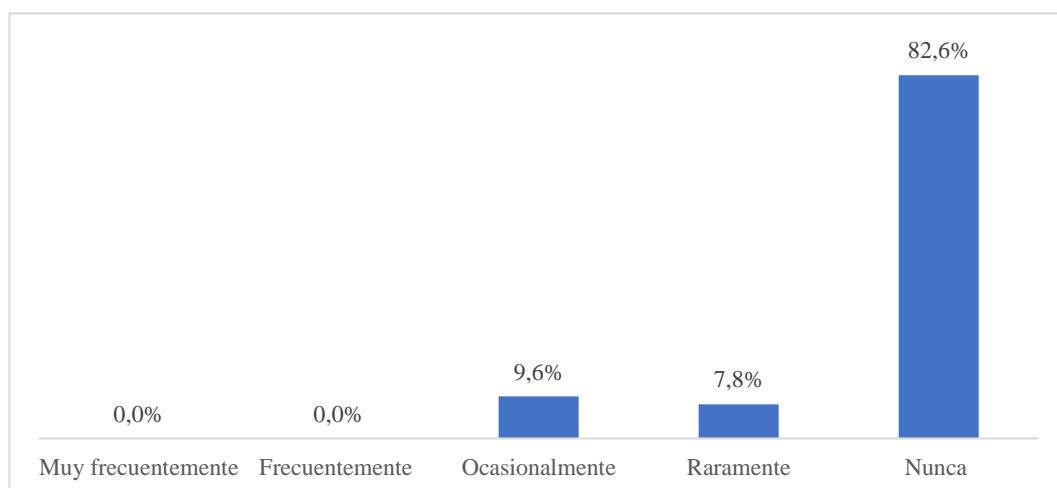


Tabla 27

Distribución de la población según problemas de la mano o muñeca por el uso del dispositivo móvil

Problemas de mano o muñeca	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuentemente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Ocasionalmente	0	0,0%
Raramente	99	86,1%
Nunca	16	13,9%
Total	115	100,0%

Grafica 25

Distribución de la población según problemas de la mano o muñeca por el uso del dispositivo móvil

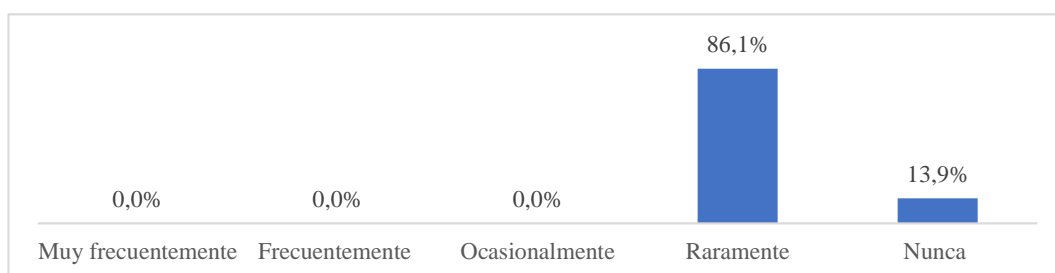


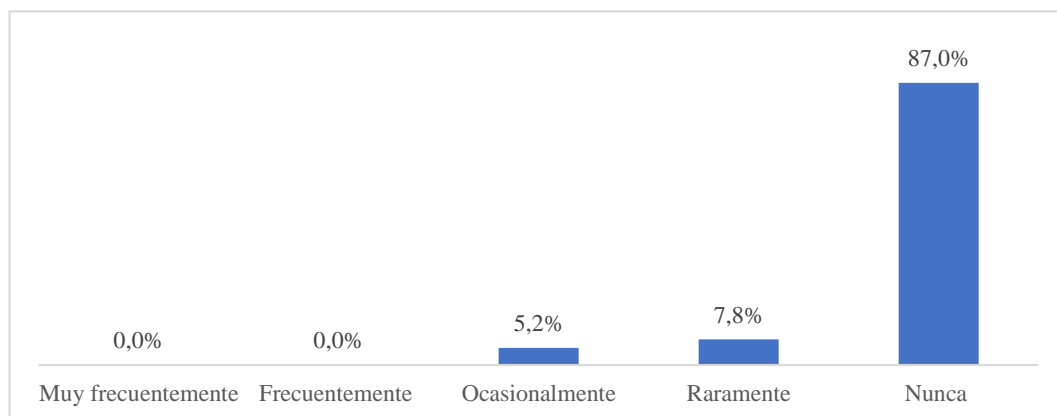
Tabla 28

Distribución de la población según abandono del trabajo repentinamente debido algún problema físico por el uso de un dispositivo móvil

Abandono del trabajo	Frecuencia	Porcentaje
Muy frecuentemente	0	0,0%
Frecuentemente	0	0,0%
Ocasionalmente	6	5,2%
Raramente	9	7,8%
Nunca	100	87,0%
Total	115	100,0%

Gráfico 26

Distribución de la población según abandono del trabajo repentinamente debido algún problema físico por el uso de un dispositivo móvil



4.2.2. Análisis de resultados de la encuesta sobre la percepción de enfermedades físicas por el uso de dispositivos móviles

Tabla 21. El 21,7% de los encuestados sufre de alguna enfermedad derivada del uso de estos dispositivos móviles como el teléfono inteligente; el 10,4% por el uso de computadoras; mientras que el 67,8% afirma que no sufre de ninguna enfermedad. Estos hallazgos resaltan la importancia del cuidado de la salud en relación al uso de dispositivos móviles.

Tabla 22. El 86,1% de los encuestados raramente acude al médico por presentar algún problema que cree ser causada por el uso de dispositivos móviles; el 13,9% indica que nunca acude al médico. Estos hallazgos sugieren que algunos profesionales de enfermería pueden subestimar la gravedad de los problemas relacionados con el uso de dispositivos móviles.

Tabla 23. El 4,3% de los encuestados considera que ocasionalmente su actividad laboral se ve afectada por la aparición de alguna enfermedad física derivada de los dispositivos móviles; el 87,0% considera que raramente; el 8,7% opina que nunca se ha visto afectado. Estos hallazgos sugieren que, en general, las enfermedades físicas derivadas del uso de dispositivos móviles no tienen un impacto significativo en la actividad laboral.

Tabla 24. Se determinó que actualmente el 7,8% de los encuestados utiliza ocasionalmente más de dos dispositivos móviles durante su jornada de trabajo; el 9,6% lo hace raramente y el 82,6% nunca. Estos hallazgos sugieren que el uso de múltiples dispositivos móviles durante la jornada laboral no es común.

Tabla 25. (Análisis de la pregunta 5) En cuanto a problemas derivados del uso de dispositivos móviles, se determinó en relación con problemas auditivos que el 76,5% nunca ha sufrido Tinnitus; el 23,0% nunca ha sufrido Hipoacusia.

(Análisis de la pregunta 6) En cuanto a problemas visuales, el 13,0% raramente ha sufrido de irritación de la vista; el 13,0% nunca ha sufrido de ojo seco; el 73,9% raramente ha sufrido de visión borrosa.

(Análisis de la pregunta 8) En cuanto a problemas en la columna vertebral el 67,0% ha sufrido frecuentemente Cervicalgia; el 28,7% ha sufrido raramente Dorsalgia y el 4,3% nunca ha sufrido Lumbalgia.

Tabla 26. El 9,6% de los encuestados ocasionalmente adopta una postura adecuada al momento de utilizar un dispositivo móvil; el 7,8% lo hace raramente; el 82,6% nunca. Estos hallazgos sugieren que existe un descuido en la práctica de una postura adecuada al utilizar dispositivos móviles.

Tabla 27. El 86,1% de los encuestados raramente han presentado problemas de síndrome del túnel carpiano por utilizar algún tipo de dispositivo móvil; el 13,9% lo hace nunca ha tenido este problema. Estos hallazgos sugieren esta patología física no afecta de manera significativa a los profesionales de enfermería.

Tabla 28. Durante la jornada de trabajo solo el 5,2% de los encuestados ocasionalmente ha presentado algún problema físico debido al uso de un dispositivo móvil y que ha tenido que abandonar su lugar de trabajo; el 7,8% lo ha hecho raramente; el 87,0% nunca lo ha hecho. Estos hallazgos sugieren que los

problemas físicos severos según la percepción del profesional no requieren abandonar el lugar de trabajo debido a que el uso de dispositivos móviles no es común.

Tabla 29 *Correlación entre las variables enfermedades asociadas y el uso de dispositivos móviles.*

Enfermedades Físicas		Grado de correlación	Interpretación
Enfermedad por uso de Tablets	Correlación de Pearson	. ^a	
	Sig. (bilateral)		
Enfermedad por uso de iPad	Correlación de Pearson	. ^a	
	Sig. (bilateral)		
Enfermedad por uso de teléfonos móviles	Correlación de Pearson	,214*	Hay correlación (0,20 – 0,39)
	Sig. (bilateral)	0,022	Relación significativa = < 0,05
Enfermedad por uso de computadoras	Correlación de Pearson	0,158	
	Sig. (bilateral)	0,093	No hay correlación
Acude al médico ante enfermedades por el uso de dispositivos móviles	Correlación de Pearson	,227*	Hay correlación (0,20 – 0,39)
	Sig. (bilateral)	0,015	Relación muy significativa = < 0,01
Impacto en la actividad laboral por la aparición de alguna enfermedad física	Correlación de Pearson	,294**	Hay correlación (0,20 – 0,39)
	Sig. (bilateral)	0,001	Relación muy significativa = < 0,01
Uso de dos dispositivos móviles durante su jornada de trabajo	Correlación de Pearson	,326**	Hay correlación (0,20 – 0,39)
	Sig. (bilateral)	0,000	Relación muy significativa = < 0,01
Tinnitus por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	0,075	
	Sig. (bilateral)	0,425	No hay correlación
Hipoacusia por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	0,019	

	Sig. (bilateral)	0,837	No hay correlación
Irritación de la vista por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	0,089	
	Sig. (bilateral)	0,345	No hay correlación
Ojo seco por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	0,097	
	Sig. (bilateral)	0,300	No hay correlación
Visión borrosa por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	0,137	
	Sig. (bilateral)	0,145	No hay correlación
Postura adecuada al momento de utilizar un dispositivo móvil	Correlación de Pearson	0,114	
	Sig. (bilateral)	0,223	No hay correlación
Cervicalgia por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	0,095	
	Sig. (bilateral)	0,315	No hay correlación
Dorsalgia por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	,256**	Hay correlación (0,20 – 0,39)
	Sig. (bilateral)	0,006	Relación muy significativa = < 0,01
Lumbalgia por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	. ^a	
	Sig. (bilateral)		
Síndrome de túnel carpiano por el uso del dispositivo móvil	Correlación de Pearson	0,046	
	Sig. (bilateral)	0,626	No hay correlación
Problema físico durante la jornada de trabajo y abandono del mismo	Correlación de Pearson	,609**	Hay correlación (0,60 – 0,79)
	Sig. (bilateral)	0,000	Relación muy significativa = < 0,01

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

Análisis e interpretación

Se presentan los valores analizados de correlación entre enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles. En el primer caso, se encontró una correlación significativa de 0.214 con el sig. (bilateral) de 0.022, que se encuentra por debajo de 0.05, entre las enfermedades asociadas al uso de teléfonos móviles.

Esto indica que las personas que presentan más enfermedades relacionadas con el uso de teléfonos móviles tienden a pasar más tiempo en internet.

La relación entre acudir al médico debido a enfermedades relacionadas con dispositivos móviles. Se encontró una correlación muy significativa de 0.227 con el sig. (bilateral) de 0.015, que se encuentra por debajo de 0,01, lo que refleja que ciertos profesionales acuden al médico por problemas relacionados con el uso de dispositivos móviles.

Así mismo, se vio el impacto en la actividad laboral debido a enfermedades físicas derivadas del uso de dispositivos móviles. Se encontró una correlación muy significativa de 0.294 con el sig. (bilateral) de 0.001, que se encuentra por debajo de 0,01. Esto implica que las personas que experimentan un mayor impacto laboral son debido a enfermedades relacionadas por el uso de dispositivos móviles.

También el uso de más de dos dispositivos móviles durante la jornada laboral en relación con el tiempo que pasa navegando en internet. Se encontró una correlación muy significativa de 0.326 con el sig. (bilateral) de 0.000, que se encuentra por debajo de 0,01. Esto sugiere que aquellos que utilizan más dispositivos móviles durante su jornada de trabajo tienen mayor impacto a presentar problemas físicos por el uso de estos dispositivos

En cuanto a la relación entre la dorsalgia y el uso de dispositivos móviles. Se encontró una correlación significativa de 0.256 con el sig. (bilateral) de 0.006, que se encuentra por debajo de 0,01. Esto indica que las personas que

experimentan dorsalgia tienen una mayor propensión a padecer alguna enfermedad física.

Finalmente, el problema físico durante la jornada laboral debido al uso del dispositivo móvil y el abandono del lugar de trabajo. Se encontró una correlación muy significativa de 0.609 con el sig. (bilateral) de 0.000, que se encuentra por debajo de 0,01. Esto sugiere que aquellos que han tenido problemas físicos durante la jornada laboral debido al uso de un dispositivo móvil han tenido que abandonar su lugar de trabajo.

4.3. Resultado del objetivo N°3

- Realizar de un plan de intervención ejecutarlo y evaluarlo.

Propuesta

1. Nombre del Plan

Plan de intervención para prevención de enfermedades relacionadas al uso de los dispositivos móviles, dirigido a los profesionales de enfermería del Hospital Provincial General Docente Riobamba como respuesta a los resultados de la investigación preliminar.

2. Localización geográfica

El Hospital Provincial General Docente Riobamba es un establecimiento público de salud, ubicado en la avenida Juan Félix Proaño y calle Chile de la parroquia Riobamba, cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.



3. Antecedentes

El presente plan se sustenta en la Ley Orgánica de la Salud del Ecuador (2022) establece en el artículo 8 en relación a los deberes de las personas y los colectivos que deben cumplir con las medidas de prevención y recomendaciones para evitar los riesgos y para recuperarse, además indica que deben participar en las actividades orientadas a la salud en los entornos laborales y en el artículo 118 en relación a la salud y seguridad en el trabajo indica que se debe proteger la salud de los trabajadores creando ambientes seguros para minimizar los riesgos y enfermedades.

A pesar de que los dispositivos móviles han traído consigo grandes beneficios para la humanidad, su uso excesivo e inadecuado también puede traer consigo daños para la salud. La utilización de dispositivos móviles en el área de la salud no es nada nuevo, siendo necesarios para la comunicación, para mejorar la gestión y fomentar la colaboración entre los profesionales de la salud en un mundo globalizado, pero diferentes estudios a nivel mundial han señalado que las personas que utilizan de forma continua y por largas horas los dispositivos móviles experimentan algún tipo de daño en la salud física o mental (Callejas & Cruz, 2021).

En la investigación de (Reyes & Ambuludí , 2020) en Ecuador ha indicado que las personas que participaron en el estudio manifestaron experimentar cervicalgia, tendinitis, sensación de ojo seco, visión borrosa, ojo rojo, dificultad para dormir e incluso para concentrarse por utilizar excesivamente los dispositivos móviles.

Por otra parte, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud cuando los dispositivos móviles son utilizados de forma excesiva y por más de diez años, los riesgos de padecer cáncer cerebral aumentan, además puede ocasionar dolores de cabeza, electro sensibilidad, cansancio e insomnio (Instituto de Protección Radiológica de Chile, 2023).

4. Diagnóstico

Según los hallazgos obtenidos a través de las encuestas aplicadas a los profesionales de enfermería del Hospital Provincial General Docente Riobamba, se identificaron diversas enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles. Los principales hallazgos encontrados estaban relacionados con problemas físicos según la percepción en los profesionales de enfermería la presencia de cervicalgia y dorsalgia en algunos profesionales. Estos problemas pueden estar relacionados con posturas inadecuadas al utilizar dispositivos móviles durante largos periodos.

Otros hallazgos fueron los problemas visuales, ya que algunos profesionales reportaron irritación de la vista y visión borrosa, lo cual puede estar vinculado con el uso prolongado de dispositivos móviles con pantallas pequeñas y las enfermedades auditivas al identificar la presencia de tinnitus e hipoacusia en algunos profesionales, lo cual puede estar relacionado con el uso constante de auriculares o altos volúmenes de sonido en los dispositivos móviles.

5. Justificación

El uso generalizado de dispositivos móviles y la creciente dependencia de internet han llevado a un aumento preocupante de problemas de salud física y

mental. Los resultados del análisis de correlación presentados revelan una asociación significativa entre las enfermedades físicas asociadas con el uso de dispositivos móviles.

El hallazgo de correlaciones significativas entre las enfermedades físicas asociadas al uso de dispositivos móviles destaca la necesidad de intervenir de manera temprana y efectiva. El uso excesivo de dispositivos móviles puede contribuir al desarrollo de problemas físicos como dorsalgia, problemas visuales y auditivos, lo que afecta la calidad de vida y la productividad laboral. Además, el uso excesivo a internet puede tener un impacto negativo en la salud mental, contribuyendo a la ansiedad, el aislamiento social y la falta de sueño.

Si bien es cierto, los resultados no son alarmantes muestran cierto impacto en la actividad laboral debido a enfermedades derivadas del uso de dispositivos móviles. Esto sugiere que las personas con problemas de salud relacionados con el uso de estos dispositivos pueden experimentar una disminución en su rendimiento laboral.

Igualmente resaltan la importancia de la prevención a través de la educación en el uso responsable de dispositivos móviles y tecnología digital, por lo que un enfoque educativo preventivo puede ayudar al apareamiento de mayor número de enfermedades, así como incrementar el número de las ya existentes, por lo que es fundamental sensibilizar a los profesionales de enfermería sobre los efectos negativos del uso excesivo y promover prácticas saludables.

Considerando que cada individuo tiene diferentes maneras de uso, es necesario que el plan de intervención sea en la medida de lo posible personalizado y adaptado a las necesidades específicas de cada persona por lo que el presente plan contempla una sensibilización por servicio.

No solo se trata de reducir los síntomas físicos o los comportamientos adictivos, sino de promover un equilibrio saludable entre el uso de dispositivos móviles y otras actividades importantes en la vida diaria, como el ejercicio, las relaciones sociales y el tiempo de descanso. El enfoque del plan debe ser holístico, abordando tanto los aspectos físicos como psicológicos del bienestar.

Un plan de intervención se justifica en base a la evidencia de la asociación significativa entre las enfermedades físicas y el uso de dispositivos móviles, por lo que abordar estos problemas de manera oportuna puede contribuir a mejorar la salud y el bienestar, el rendimiento laboral y la calidad de vida en general.

6. Objetivos

6.1. Objetivo General

Implementar un plan de intervención dirigido a los profesionales de enfermería del Hospital Provincial General Docente Riobamba orientado a la prevención de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles, promoviendo hábitos saludables y un uso consciente de la tecnología durante su jornada laboral.

6.2. Objetivos específicos

- Sensibilizar al equipo de enfermería del Hospital Provincial General Docente de Riobamba sobre los riesgos y consecuencias en la salud física por el uso excesivo e inadecuado de dispositivos móviles, enfatizando en los problemas físicos, visuales y auditivos.
- Fortalecer el conocimiento de los profesionales de enfermería, relacionada con daños a la salud mental por el uso excesivo de dispositivos móviles.
- Fomentar la adopción de pautas para mantener posturas adecuadas al momento del uso de dispositivos móviles.

7. Metas

Objetivo específico	Meta	Indicador	Actividades
Sensibilizar al equipo de enfermería del Hospital Provincial General Docente de Riobamba sobre los riesgos y consecuencias en la salud física por el uso excesivo e inadecuado de dispositivos móviles, enfatizando en los problemas físicos, visuales y auditivos.	100% de los profesionales de enfermería sensibilizados respecto al uso excesivo e inadecuado de dispositivos móviles, enfatizando en los problemas físicos, visuales y auditivos.	Número de profesionales sensibilizados/Número de profesionales de enfermería del hospital. Grado de satisfacción de los profesionales respecto a la capacitación. Encuesta de satisfacción en cuanto a la información que se va a sensibilizar.	Información sobre el uso adecuado de los dispositivos móviles en el lugar de trabajo. Aplicación de preguntas que permitan observar el grado de satisfacción del profesional respecto a la actividad.
Fortalecer el conocimiento de los profesionales de enfermería, relacionada con los daños a la salud mental por el uso	100% de los profesionales de enfermería sensibilizados respecto con los daños a la salud mental por el uso	Número de profesionales sensibilizados/Número de profesionales de enfermería del hospital.	Descripción sobre los daños a la salud mental por el uso excesivo de dispositivos móviles.

<p>excesivo de dispositivos móviles.</p>	<p>excesivo dispositivos móviles.</p>	<p>de</p>	<p>Grado de satisfacción de los profesionales respecto a la capacitación.</p>	<p>Aplicación de preguntas que permitan observar el grado de satisfacción del profesional respecto a la actividad.</p>
<p>Encuesta de satisfacción en cuanto a la información que se va a sensibilizar</p>				

<p>Fomentar la adopción de pautas para mantener posturas adecuadas al momento del uso de dispositivos móviles.</p>	<p>100% de profesionales enfermería sensibilizados respecto a la adopción de pautas adecuadas al momento del uso de dispositivos móviles.</p>	<p>de los</p>	<p>Número de profesionales sensibilizados/Número de profesionales enfermería del hospital.</p>	<p>Enseñanza sobre la adopción de posturas adecuadas al momento de usar dispositivos móviles.</p>
<p>Encuesta de satisfacción en cuanto a la información que se va a sensibilizar</p>				

8. Cronograma de las actividades

Actividades	Julio		Agosto				Responsables
	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem2 Sab5	Sem2 Dom6	Sem2 Lun7	
Recolección información como insumo para la elaboración del plan de intervención	X						Condor Guambuquete Veronica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefanía
Elaboración del plan de intervención		X					Condor Guambuquete Veronica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefanía
Presentación del plan a la tutora para el visto bueno		X					Condor Guambuquete Veronica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefanía
Aprobación de la planificación		X					Lcda. Esthela Guerrero
Ejecución de la actividad 1 - Elaboración de trípticos educ comunicativos.							Condor Guambuquete Veronica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefanía

- Información sobre el uso adecuado de los dispositivos móviles en el lugar de trabajo.

X

- Aplicación de preguntas que permitan observar el grado de satisfacción del profesional respecto a la actividad.

Ejecución de la actividad 2

Condor Guambuete

Veronica Alexandra y

Chimbolema Chela

Liseth Estefanía

- Elaboración de trípticos

- Descripción sobre los daños a la salud mental por el uso excesivo de dispositivos móviles.

X

- Aplicación de preguntas que permitan observar el grado de satisfacción del profesional respecto a la actividad.

Ejecución de la actividad 3

Condor Guambuete

Veronica Alexandra y

- Elaboración de trípticos

- Enseñanza sobre la adopción de posturas adecuadas al momento de usar dispositivos móviles.

Chimbolema Chela

Liseth Estefanía

X

- Aplicación de preguntas que permitan observar el grado de satisfacción del profesional respecto a la actividad.

9. Marco Administrativo

9.1 Recursos Humanos

-
- Condor Guambuquete Veronica Alexandra
 - Chimbolema Chela Liseth Estefanía

9.2 Recursos Institucionales

- Hospital Provincial General Docente Riobamba

9.3 Recursos tecnológicos

- Computadoras
 - Pendrive
 - Impresora
 - Cámara fotográfica
 - Internet
-

9.4 Recursos materiales

- Impresiones
 - Útiles de oficina.
 - Transporte.
-

10. Presupuesto

Materiales	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Impresiones de los materiales educomunicativos: Trípticos.	115	\$0,10	\$11.50
Impresiones Hojas de asistencia	5	\$0,05	\$0,25
Transporte	10	\$4,10	\$41.00
TOTAL			\$52.75



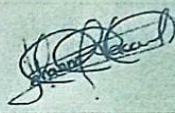
11. Beneficiarios

Los beneficiarios directos son los profesionales de enfermería que laboran en el Hospital Provincial General Docente Riobamba y los beneficiarios indirectos los pacientes.

12. Duración del Plan

El presente plan de intervención inició el día sábado 5 al lunes 7 de agosto teniendo una duración de 3 días, en los cuales se sensibilizó al personal de enfermería sobre las consecuencias en la salud física y mental por el uso inadecuado de dispositivos móviles.

13. Firmas de responsabilidad

Elaborado por:	Revisado por:	Revisado por:
		
Chimbolema Chela Liseth Estefanía Condor Guambuquete Veronica Alexandra	Lcda. Esthela Guerrero Docente Tutor	Lcda. Johanna Vaca Coordinadora de Docencia e Investigación

14. Anexos

Anexo 1: Tabla de recomendaciones para prevenir las enfermedades físicas producto del uso de dispositivos móviles.

Patologías	Definición	Acciones para Prevenir
Lumbalgia	Es un dolor en la parte baja de la espalda, que puede ser agudo o crónico, y está relacionado con posturas incorrectas.	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener una postura adecuada al sentarse, evitando encorvar la espalda. - Usar sillas con soporte lumbar y ajustables en altura. - Levantar objetos pesados con técnicas adecuadas y evitando giros bruscos. - Realizar ejercicios de estiramiento para fortalecer la musculatura lumbar.
Dorsalgia	Se trata de un dolor en la zona media de la espalda, también relacionado con posturas inadecuadas y falta de soporte.	<ul style="list-style-type: none"> - Asegurarse de mantener una postura erguida y alinear hombros con la cadera. - Utilizar sillas con respaldo adecuado y reposabrazos. - Evitar cargar objetos pesados sin apoyo en la espalda. - Practicar ejercicios de fortalecimiento para los músculos dorsales.
Síndrome del túnel carpiano	Es una afección que provoca entumecimiento y	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar dispositivos móviles con soportes para mantener las muñecas en una posición neutral.

dolor en la mano - Realizar ejercicios de estiramiento y debido a la rotación de las muñecas periódicamente.

presión sobre el - Tomar descansos para evitar movimientos nervio mediano. repetitivos.

- Usar herramientas ergonómicas para reducir la presión en la muñeca.

(Fundación para la prevención de riesgos laborales, 2023)

Anexo 2: Tabla de recomendaciones para prevenir las patologías visuales producto del uso de dispositivos móviles.

Patologías	Definición	Acciones para Prevenir
Visión Borrosa	Se produce una pérdida momentánea de nitidez en la visión, especialmente después de mirar pantallas por largo tiempo.	- Ajustar el brillo y contraste de las pantallas para reducir la fatiga visual. - Establecer descansos regulares y alejarse de las pantallas durante unos minutos cada hora. - Parpadear frecuentemente para mantener la humedad en los ojos.
Resequedad en los Ojos	Los ojos se sienten secos e irritados debido a la disminución del	- Parpadear conscientemente para lubricar los ojos y evitar que se sequen.

	parpadeo al mirar pantallas.	- Usar gotas oculares lubricantes si es necesario.
--	------------------------------	--

Cansancio Visual	Es una fatiga ocular causada por enfocar de manera continua y prolongada en pantallas electrónicas.	- Establecer una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla del dispositivo. - Realizar descansos visuales cada 20 minutos mirando a lo lejos durante unos segundos. - Asegurar que la iluminación de la pantalla sea adecuada para evitar el esfuerzo visual.
------------------	---	---

Ojos Rojos	Se presentan enrojecimiento y ardor en los ojos debido a la exposición prolongada a pantallas.	- Asegurarse de parpadear frecuentemente para evitar que los ojos se sequen. - Tomar pausas regulares para descansar los ojos. - Asegurar una buena iluminación en el entorno de trabajo para reducir la tensión ocular.
------------	--	--

Anexo 3: Tabla de recomendaciones para prevenir patologías que afectan la salud mental

Patologías	Definición	Acciones para Prevenir
Ansiedad	Sentimientos de inquietud, nerviosismo e inseguridad que pueden surgir debido a la dependencia y la necesidad constante de estar conectado.	<ul style="list-style-type: none"> - Elabore un horario para revisar el dispositivo móvil -Concretarse en las actividades laborales - Respire profundo al sentir deseos de revisar el dispositivo móvil. - Colocar el dispositivo móvil en un lugar adecuado durante la jornada laboral. -Desactiva las notificaciones. - Respeta tu horario laboral. -Realizar ejercicios de relajación.
Angustia	Sensación de malestar emocional intenso, generalmente acompañada de inquietud, que puede ser desencadenada por la falta de acceso a dispositivos o por	<ul style="list-style-type: none"> - Asegurarse de mantener el dispositivo móvil en silencio. - Mantenga su mente enfocada en la rutina laboral. -Realice alguna actividad física para relajarse. -Respire profundo por la nariz y exhale lentamente por la boca.

	interacciones	
	negativas en línea.	
Depresión	Sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de interés en actividades que antes eran placenteras, que pueden ser exacerbados por la comparación negativa en redes sociales o la exposición constante a información negativa.	- Aléjese del dispositivo móvil para no leer noticias negativas. - Evite las redes sociales que le generan tristeza. -Tomar un descanso para evitar agotarse. -Hable de sus sentimientos y emociones directamente con sus compañeros de trabajo en lugar de comunicarse por el celular.
Miedo	Preocupaciones y temores excesivos sobre la privacidad, la seguridad en línea y la dependencia de la tecnología, que pueden generar una sensación de vulnerabilidad emocional.	-Limitar el tiempo delante la pantalla. -No revise las noticias cada momento. -Mantenga cargado su dispositivo móvil a pesar de que no lo va usar frecuentemente. -Respira profundo ante una situación que le genere miedo o temor. -Mantenga la rutina laboral.

Anexo 4: Posturas adecuadas

Patologías	Definición	Factores que influyen en la postura
Postura adecuada	<p>La postura corporal adecuada se define como una alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo, en relación con el eje de la gravedad.</p>	<p>• Factores externos</p> <p>Intrínsecos son aquellos que recibimos del exterior y los ajustamos o modificamos a nuestra vida diaria como la forma en la que nos sentamos o realizamos ciertas actividades.</p> <p>Extrínsecos son aquellos que provienen del exterior como objetos que utilizamos a diario como el uso de celulares, computadoras, mochilas.</p> <p>• Factores internos</p> <p>Fisiológicos-hereditarios son factores como la postura corporal entre ellos tono muscular, la columna vertebral.</p> <p>Psicológicos- emocionales el sistema nervioso central es el encargado de controlar y regular los movimientos acordes a nuestro estado de ánimo.</p> <p>Alteraciones posturales son anomalías existentes en nuestro cuerpo que se manifiestan a través de dolor o limitación en ciertos movimientos.</p> <p>Defectos posturales son hábitos incorrectos que adquirimos y que pueden llegar a modificar o alterar de forma negativa nuestra postura y en consecuencia nuestra movilidad, estos defectos posturales se</p>

manifiestan en su mayoría en la columna vertebral y llegan a producir deformidad. (Rodriguez & Casimiro, 2020)

Anexo 5: Posturas adecuadas al utilizar dispositivos móviles

Postura adecuada al utilizar dispositivos móviles	<ul style="list-style-type: none">• Personalizar el área de trabajo: es necesario contar con una silla y mesa adecuada a la actividad a realizar y de altura adecuada.• Al sentarse hay que mantenerse erguido, manteniendo los pies en el suelo y pegados al respaldo de la silla.• Una correcta iluminación de preferencia natural y si es artificial debe estar de lado contrario.• Establecer descansos para levantarse y hacer algún estiramiento o moverse y cambiar de postura.
Postura adecuada al utilizar teléfonos	<ul style="list-style-type: none">• Tener una distancia mínima recomendada entre el ojo y el dispositivo móvil de 30cm.• La cabeza debe colocarse de manera natural, sin forzar movimientos como no sujetar el móvil entre la cabeza y hombro.• Si usa algún dispositivo móvil de pie debe situar a la altura de los ojos.

-
- Usar las dos manos a la hora de sujetar algún dispositivo móvil para repartir el esfuerzo y no sobrecargar.
 - Usar varios dedos a la hora de teclear o utilizar celulares inteligentes para aliviar tensión manteniendo la muñeca relajada y en posición neutra.
 - La tensión de los músculos del cuello es mayor si usamos los móviles acostados.

**Postura adecuada al
utilizar
computadoras/tablets**

- La distancia mínima de 40 a 50cm.
 - Utilizar un soporte, la cabeza se coloca en una posición natural minimizando la tensión del cuello.
 - Deben utilizarse sobre una mesa y no sobre las piernas ya que esto ejercerá presión sobre las extremidades inferiores causando malestar, y si se utiliza en la cama o sofá ayudarse de almohadas o cojines de apoyo.
 - Los codos deben apoyarse en la mesa, con las muñecas en posición neutra, sin forzarlas ni vertical, ni lateral.
 - Ajustar la altura de la silla para que las piernas formen un ángulo de 90 grados. (Campoamor, 2019)
-

ANEXO 6: ENCUESTA DE SATISFACION POR ACTIVIDAD

Sensibilizar al equipo de enfermería del Hospital Provincial General Docente de Riobamba sobre los riesgos y consecuencias en la salud física por el uso excesivo e inadecuado de dispositivos móviles, enfatizando en los problemas físicos, visuales y auditivos. Por favor, marque la opción que mejor describa su opinión para cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Considera que la sesión de sensibilización proporcionó información útil y relevante sobre los riesgos del uso excesivo de dispositivos móviles en la salud física?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

2. ¿Ha tomado medidas concretas para reducir el tiempo de uso de dispositivos móviles después de la sesión de sensibilización?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

3. ¿Considera que la información brindada sobre problemas físicos, visuales y auditivos asociados al uso excesivo de dispositivos móviles fue adecuada y clara?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

4. ¿Cree que la sesión de sensibilización debería llevarse a cabo de manera periódica para mantener viva la conciencia sobre este tema?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

5. ¿Considera que se aborden en futuras sesiones de sensibilización sobre las enfermedades físicas derivadas del uso de dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

¡Gracias por su participación! Sus respuestas son valiosas para mejorar la salud y el bienestar de todo el equipo de enfermería.

Encuesta de Satisfacción sobre Fortalecimiento del Conocimiento en Salud Mental y Uso Responsable de Dispositivos Móviles

Agradecemos su participación en esta encuesta sobre el fortalecimiento del conocimiento relacionado con los daños a la salud mental causados por el uso excesivo de dispositivos móviles. Por favor, marque la opción que mejor describa su opinión para cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Considera que la sesión de capacitación proporcionó información útil y relevante sobre los daños a la salud mental por el uso excesivo de dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

2. ¿Ha tomado medidas concretas para reducir el tiempo de uso de dispositivos móviles después de la sesión de capacitación, con el objetivo de proteger su salud mental?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

3. ¿Considera que la información brindada sobre los daños a la salud mental relacionados con el uso excesivo de dispositivos móviles fue adecuada y clara?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

4. ¿Considera que la sensibilización sobre este tema contribuirá positivamente a la salud mental del equipo de enfermería?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

5. ¿Consideran que se aborden en futuras sesiones de sensibilización sobre la salud mental y el uso responsable de dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

¡Gracias por su participación! Sus respuestas son fundamentales para mejorar la salud mental y el bienestar de todo el equipo de enfermería.

Encuesta de satisfacción sobre Fomentar la adopción de pautas para mantener posturas adecuadas al momento del uso de dispositivos móviles.

Agradecemos su participación en esta encuesta sobre el fomento de pautas para mantener posturas adecuadas al momento del uso de dispositivos móviles.

1. ¿Considera que la sesión de sensibilización proporcionó información útil y relevante sobre la importancia de mantener posturas adecuadas al utilizar dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

2. ¿Considera importante poner en práctica las pautas enseñadas durante la sesión para mantener posturas adecuadas al usar dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

3. ¿Considera que la información es suficiente para mejorar su postura corporal al utilizar dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

4. ¿Considera que las pautas sobre mantener posturas adecuadas fueron claras y fáciles de aplicar?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

5. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor su actitud hacia la adopción de pautas para mantener posturas adecuadas en el uso de dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

¡Gracias por su participación! Sus respuestas son valiosas para mejorar la salud y el bienestar de todo el equipo de enfermería.

4.3.1 Resultados alcanzados con respecto al plan de intervención

ACTIVIDADES	RESULTADOS ALCANZADOS
Recolección información como insumo para la elaboración del plan de intervención	Fuentes consultadas 6 investigaciones en sitios web, 1 Ley y 2 fuentes de información de páginas web, con las temáticas definidas para el plan de intervención.
Elaboración del plan de intervención	Un documento que contiene el plan de intervención (100% de cumplimiento)
Presentación del plan a la tutora para el visto bueno	Plan aprobado con modificaciones (100% de cumplimiento)
Aprobación de la planificación	
<p>Ejecución de la actividad 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de trípticos educocomunicativos. - Información sobre el uso adecuado de los dispositivos móviles en el lugar de trabajo. - Aplicación de preguntas que permitan observar el grado de satisfacción del profesional respecto a la actividad. 	<p>➤ El 100% de cumplimiento de la elaboración de trípticos con información acerca del uso adecuado de los dispositivos móviles asociada a la intervención (Anexo K). El número de profesionales de enfermería con intervenciones educativas definidas en el plan / Número de profesionales consideradas en la muestra. $95/115 \times 100 = 82\%$ de la población intervenida.</p> <p>El 78 % de encuestados respondieron estar totalmente satisfechos con la información brindada. $90/115 \times 100 = 78\%$. El 4 % de encuestados respondieron estar poco satisfecho con la información. $5/115 \times 100 = 4\%$.</p>

Ejecución de la actividad 2

- Elaboración de trípticos.

- Descripción sobre los daños a la salud mental por el uso excesivo de dispositivos móviles.

- Aplicación de preguntas que permitan observar el grado de satisfacción del profesional respecto a la actividad.

➤ El 100% de cumplimiento de la elaboración de trípticos con información asociada a la intervención sobre daños a la salud mental por el uso excesivo del dispositivo móvil (**Anexo I**). El número de profesionales de enfermería con intervenciones en la descripción de daños a la salud mental / Número de profesionales consideradas en la muestra. $95/115 \times 100 = 82\%$ de la población intervenida.

El 82% de encuestados respondieron estar totalmente satisfechos con la información brindada. $95/115 \times 100 = 82\%$.

Ejecución de la actividad 3

- Elaboración de trípticos.

- Enseñanza sobre la adopción de posturas adecuadas al momento de usar dispositivos móviles.

- Aplicación de preguntas que permitan observar el grado de satisfacción del profesional respecto a la actividad.

➤ El 100% de cumplimiento de la elaboración de trípticos con información asociada a la intervención sobre la adopción de posturas adecuadas (**Anexo L**). El número de profesionales de enfermería con intervenciones en la enseñanza de adopción de posturas adecuadas / Número de profesionales consideradas en la muestra. $95/115 \times 100 = 82\%$ de la población intervenida.

El 80% de encuestados respondieron estar totalmente satisfechos con la información brindada. $92/115 \times 100 = 80\%$. El 2% de encuestados respondieron estar poco satisfechos con la información brindada. $3/115 \times 100 = 2\%$.

4.3.3. Interpretación de los resultados de las encuestas de satisfacción

Los resultados de la encuesta de satisfacción sobre salud física con respecto a la pregunta 1 manifestaron que el 98% es totalmente satisfecho y el 2% poco satisfecho. En cuanto a la pregunta 2 el 95% es totalmente satisfecho y el 5% poco satisfecho, la pregunta 3 el 99% es totalmente satisfecho y el 1% poco satisfecho, la pregunta 4 el 98% es totalmente satisfecho y el 2% poco satisfecho y por último la pregunta 5 el 99% es totalmente satisfecho y el 1% poco satisfecho. Estos hallazgos representan que la sensibilización brindada con el uso del material educomunicativo: trípticos, facilitaron la comprensión acerca del tema expuesto, obteniendo resultados positivos.

Los resultados de la encuesta de satisfacción sobre salud mental con respecto a la pregunta 1 manifestaron que el 94% es totalmente satisfecho y el 6% poco satisfecho. En cuanto a la pregunta 2 el 99% es totalmente satisfecho y el 1% poco satisfecho, la pregunta 3 el 99% es totalmente satisfecho y el 1% poco satisfecho, la pregunta 4 el 94% es totalmente satisfecho y el 6% poco satisfecho y por último la pregunta 5 el 92% es totalmente satisfecho y el 8% poco satisfecho. La mayoría de profesionales de enfermería lograron fortalecer su conocimiento acerca de los daños a la salud mental por el uso excesivo de dispositivos móviles con la ayuda de material educomunicativo: trípticos, por ende, los resultados fueron favorables.

Los resultados de la encuesta de satisfacción sobre posturas adecuadas con respecto a la pregunta 1 manifestaron que el 94% es totalmente satisfecho y el 6% poco satisfecho. En cuanto a la pregunta 2 el 94% es totalmente satisfecho y el 6%

poco satisfecho, la pregunta 3 el 92% es totalmente satisfecho y el 8% poco satisfecho, la pregunta 4 el 99% es totalmente satisfecho y el 1% poco satisfecho y por último la pregunta 5 el 98% es totalmente satisfecho y el 2% poco satisfecho. Estos datos reflejan que los profesionales de enfermería lograron ampliar su conocimiento acerca de como ciertas posturas inconscientes pueden causar malestar físico, esta explicación se llevó a cabo con el uso de trípticos, por ellos los resultados fueron satisfactorios.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Comprobación de la hipótesis

Se acepta la hipótesis alternativa **H1**: Si existe asociación entre enfermedades físicas y el uso de dispositivos móviles.

Se rechaza la hipótesis nula **H0**: No existe asociación entre enfermedades y dispositivos móviles.

5.1 Conclusiones

- A partir de los resultados obtenidos del test de adicción a Internet de Kimberly Young que fue adaptado, se puede afirmar que la mayoría de los profesionales de enfermería encuestados no muestran tendencia a la adicción a dispositivos móviles ni presentan dificultades significativas relacionadas con su tiempo de conexión a internet.
- Los datos revelan que la mayoría de los encuestados cumplen sus obligaciones sin verse afectados por el tiempo que pasan conectados a internet, establecen relaciones amistosas fuera del ámbito virtual, no son recriminados por su entorno por el uso de internet, no ven disminuida su actividad laboral debido a su navegación en línea y no se sienten constantemente preocupados por su próxima conexión.
- Los datos obtenidos sobre el uso de dispositivos móviles y las enfermedades físicas según la percepción en los profesionales de enfermería, se puede

afirmar que el uso de varios dispositivos móviles durante la jornada laboral no es común. Sin embargo, una parte significativa de los encuestados presentó enfermedades derivadas del uso de estos dispositivos, especialmente relacionadas con problemas auditivos, visuales y de la columna vertebral. Aunque la mayoría de los encuestados no considera que las enfermedades físicas afecten de manera significativa su actividad laboral.

- Los resultados indican una correlación entre el uso de dispositivos móviles y enfermedades físicas, especialmente problemas auditivos, visuales y de columna vertebral. Una parte importante de los encuestados experimenta Tinnitus e Hipoacusia debido al uso prolongado de dispositivos con volumen alto o auriculares. La irritación de la vista y ojo seco son ocasionalmente percibidos, posiblemente relacionados con el uso prolongado de pantallas con brillo inadecuado. También, la Cervicalgia y la Dorsalgia se relacionan con el uso de dispositivos móviles debido a una postura inadecuada. Es esencial sensibilizar sobre prácticas saludables para prevenir problemas de salud y mejorar el bienestar del equipo de enfermería. Estos hallazgos permitirán futuras sesiones de sensibilización y estrategias de prevención en el Hospital Provincial General Docente Riobamba.
- Los resultados de la Correlación de Pearson nos permitieron aceptar la hipótesis alternativa donde demuestra una correlación significativa entre el uso de dispositivos móviles y ciertas enfermedades físicas en el profesional de enfermería. Específicamente, se encontró que el uso de teléfonos inteligentes está relacionado con problemas auditivos, visuales y de columna vertebral.

- Los hallazgos demuestran la importancia de elaborar un plan de intervención sobre sensibilización de prácticas saludables y adoptar medidas preventivas para mejorar la salud física y mental del profesional de enfermería.
- El plan contempla para su ejecución la sensibilización sobre los riesgos físicos y mentales asociados con el uso inadecuado de dispositivos móviles. Con el propósito de fortalecer y fomentar el conocimiento a los profesionales de enfermería en relación con los daños que provocan este tipo de dispositivos. También, busca la promoción de la adopción de posturas adecuadas al momento de utilizar dispositivos móviles.
- La propuesta dirigida al equipo de enfermería del Hospital Provincial General Docente de Riobamba tiene como principal objetivo sensibilizar a los profesionales sobre los riesgos y consecuencias del uso excesivo e inadecuado de dispositivos móviles. Los objetivos específicos abordaban problemas físicos, visuales, auditivos y de salud mental asociados al uso de estos dispositivos, así como la promoción de posturas adecuadas durante su empleo. A través de la sensibilización, se logró que el 82% de los profesionales de enfermería participaran y fueran sensibilizados. Este alto porcentaje indica que las metas propuestas se cumplieron en gran medida, demostrando la efectividad de las actividades llevadas a cabo. A través, de una encuesta de satisfacción aplicada a los profesionales manifestaron estar "Totalmente satisfechos" con la información recibida y es un indicativo claro de que las intervenciones fueron adecuadas y pertinentes. Estos resultados son una prueba palpable de que es posible ejecutar estrategias educativas, efectivas para capacitar y sensibilizar sobre el uso responsable de dispositivos móviles

en los profesionales de enfermería del Hospital y así prevenir lesiones a futuro.

- Para los profesionales de enfermería es importante conocer y anticiparse a las necesidades futuras y prevenir a tiempo complicaciones que están asociadas a la tecnología, en este caso el uso de dispositivos móviles frecuentes en la población que la usa de manera irresponsable no considera estos factores perjudiciales para su salud. Por ello, como futuros profesionales de salud en función educativa debemos promocionar este tipo de información
- Como futuros profesionales de enfermería es necesario aplicar diferentes técnicas educativas con el objetivo de emplear habilidades adquiridas durante nuestra formación, en cuanto a nuestro trabajo de investigación se utilizó un material educomunicativo como trípticos con el fin de informar, educar y enseñar a la población, la aplicación de estos materiales fue de manera personalizada siendo una experiencia satisfactoria ya que el profesional de enfermería demostraba interés y mejor comprensión de la información brindada, al mismo tiempo las dudas eran respondidas al instante quedando claro el tema tratado.

5.2 Recomendaciones

- A pesar de que la mayoría de los profesionales de enfermería no muestran tendencia a la adicción a dispositivos móviles, se recomienda implementar programas de educación sobre el uso responsable de internet y dispositivos móviles. Además, se deben establecer políticas institucionales que fomenten el equilibrio entre el trabajo y el tiempo de conexión en línea, así como ofrecer

recursos para abordar la incomodidad generada por las dificultades de conexión relacionadas a su actividad laboral.

- Se sugiere llevar a cabo campañas de sensibilización para el personal de enfermería sobre la importancia de conocer las consecuencias del uso inadecuado de dispositivos móviles durante la jornada laboral. Asimismo, se debe facilitar el acceso a servicios médicos y alentar a los profesionales a acudir al médico ante cualquier síntoma relacionado con el uso de dispositivos móviles.
- Es fundamental llevar a cabo sesiones de sensibilización periódicas dirigidas a todo el personal de enfermería en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba. Estas sesiones deben abordar la importancia de mantener una postura adecuada al utilizar dispositivos móviles, también se deben proporcionar pautas sobre la configuración del brillo de las pantallas para reducir la irritación ocular y el ojo seco. Promover el conocimiento sobre estos aspectos ayudará a prevenir futuras enfermedades físicas relacionadas con el uso de dispositivos móviles.
- Basándonos en los hallazgos de la correlación de Pearson, es importante que el Hospital realice trabajos de investigación sobre enfermedades asociadas al uso inadecuado de dispositivos móviles y su impacto en la salud del equipo que labora en esta institución, a partir de esta investigación realizada se espera contribuir en la salud de los profesionales de enfermería.
- Ante el impacto positivo del plan de intervención ejecutado en el Hospital Provincial General Docente de Riobamba sobre el uso de dispositivos móviles en el equipo de enfermería, es crucial que otras instituciones implementen estrategias, adaptándose a la evolución tecnológica y sus efectos en la salud. Además, para asegurar resultados duraderos, se deben instaurar mecanismos de

evaluación y considerar su inclusión en la formación continua, garantizando que todos los profesionales estén preparados para los retos tecnológicos en su trabajo diario.

- Sería beneficioso para los profesionales de enfermería colaborar con expertos en tecnología para desarrollar aplicaciones móviles o plataformas interactivas que eduquen a la población sobre los riesgos asociados al uso irresponsable de dispositivos móviles. Estas aplicaciones pueden incluir cuestionarios, videos explicativos y consejos prácticos para un uso saludable de la tecnología.
- Después de distribuir materiales educativos, como trípticos, sería beneficioso implementar un sistema de evaluación para recopilar la retroalimentación de la población. Esto podría ser a través de cuestionarios o encuestas rápidas. La información recolectada ayudará a mejorar y adaptar los materiales y métodos de enseñanza futuros, garantizando que sean lo más efectivos posible.

CAPITULO VI: MARCO ADMINISTRATIVO

6.1. Recursos

Recursos Humanos

Estudiantes de la escuela de enfermería

- Condor Guambuete Veronica Alexandra
- Chimbolema Chela Liseth Estefanía

Directora del proyecto de titulación

- Lcda. Esthela Guerrero G.

Recursos tecnológicos

- Computadoras
- Pendrive
- Impresora
- Cámara fotográfica
- Internet

Recursos materiales

- Impresiones del test de adicción a internet.
 - Impresiones de las encuestas sobre enfermedades físicas.
 - Impresiones de los consentimientos informados.
 - Material educomunicativo: trípticos
 - Impresiones finales del proyecto de investigación.
 - Grabación del CD para el proyecto.
 - Transporte.
-

6.2. Presupuesto

6.2.1. Presupuesto de recursos técnicos y materiales

Material	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Impresiones del test de adicción a internet.	115	\$0,03	\$3,45
Impresiones de las encuestas sobre enfermedades físicas.	115	\$0,03	\$3,45
Impresiones de los consentimientos informados.	230	\$0,03	\$6,90
Material educomunicativo: trípticos	460	\$0,05	\$23,00
Impresiones finales del proyecto de investigación.	145	\$0,05	\$7,25
Grabación del CD para el proyecto	1	\$1,50	\$1,50
Transporte	10 pasajes	\$4,10	\$41,00
TOTAL			\$86,55

6.3. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	DICIEMBRE		ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE		RESPONSABLES						
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24	Semana 25	Semana 26	Semana 27	Semana 28		Semana 29	Semana 30	Semana 31	Semana 32	Semana 33	Semana 34
Búsqueda del Tema de investigación																																			Estudiantes: Condor Guambuquete Veronica Alexandra Chimbolema Chela Liseth Estefania.
Definición del Tema y elementos metodológicos justificativos (Planteamiento del problema y objetivos)																																			Estudiantes: Condor Guambuquete Veronica Alexandra Chimbolema Chela Liseth Estefania.
Solicitud de modalidad y presentación de tema definido																																			Estudiantes: Condor Guambuquete Veronica Alexandra Chimbolema Chela Liseth Estefania.
Tutoría por parte del docente asignado sobre la búsqueda de información en bases de datos Planteamiento del problema Formulación del problema Objetivos Justificación de la investigación Limitaciones																																			Lcda. María Olalla Lcda. Stefanny Díaz Ing. Marcelo Vilcacundo
Seguimientos de avances del trabajo de investigación																																			Estudiantes de Titulación Lcda. Esthela Guerrero

6.4. Bibliografía

Arellano , L., & Pico, C. (1 de Julio de 2021). *Prevención de lesiones*

musculoesqueléticas en estudiantes que reciben clases en su domicilio de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar. Obtenido de

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33117/1/PROYECTO%20DE%20TITULACION%20FINAL%20CYNTHIA%20PILCO%20TO%20SCANO..pdf>

Asamblea Nacional de la República del Ecuador. (25 de Enero de 2021).

Constitución de la República del Ecuador. Obtenido de

https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf

Asamblea Nacional del Ecuador. (29 de Abril de 2022). Ley Orgánica de Salud.

Última Reforma 29-04-2022(Última Reforma: Segundo Suplemento del Registro Oficial 53, 29-04-2022), 55. Ecuador. Obtenido de

<https://biblioteca.defensoria.gob.ec/handle/37000/3426>

Bard-Ketil, O. (2019). Comprendiendo los aspectos culturales y sociales de las

competencias digitales docentes. *Redined*, 61(4), 9-19. Obtenido de

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/193167>

Baz, A., Ferreira, I., Rodríguez, M., & García, R. (2011). *Dispositivos móviles*.

Obtenido de Ingeniería de Telecomunicación:

http://isa.uniovi.es/docencia/SIGC/pdf/telefonía_movil.pdf

Bustamante, T., Ramírez, S., Arias, M., González, T., Zazo, R., & O, Y. (2021).

Higiene y protección visual en el uso de las tecnologías de la información y comunicaciones. *Tecnología de la Salud*, 12(2), 191-199.

doi:file:///D:/Downloads/2101-6574-1-PB.pdf

Cabarico, D. (27 de Noviembre de 2020). *Características de la película lagrimal*

con el uso de dispositivos móviles en estudiantes del programa de optometría de la Universidad el Bosque. Obtenido de

<https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/5644>

Callejas, I., & Cruz, B. (12 de Marzo de 2021). *El uso de las nuevas tecnologías*

en el control del paciente con sobrepeso u obesidad y otros factores de riesgo cardiovascular. Obtenido de

<https://zagan.unizar.es/record/106308/files/TESIS-2021-224.pdf>

Campoamor, C. (12 de Febrero de 2019). *Educación postural en el uso de*

dispositivos electrónicos. Obtenido de

<https://www.colegiovalledelmiro.es/theme/unify/assets/img/noticias/educacion-postural-uso-dispositivos-electronicos.pdf>

Carrión, S., & Zabala, G. (19 de Octubre de 2020). *Análisis sobre el uso de los*

dispositivos móviles como herramienta pedagógica dentro de las aulas en Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/18279>

Cortés, A., Hoyos, O., & Sierra, A. (2019). Factores de riesgo y factores

protectores relacionados con el ciberbullying entre adolescentes: una

- revisión sistemática. *Papeles del Psicólogo*, 40(2), 108-128. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/778/77864948004/77864948004.pdf>
- Cuervo , T., Orviz , N., Arce, S., & Fernpandez , I. (2020). Tecnoestrés en la Sociedad de la Tecnología y la Comunicación: revisión bibliográfica a partir de la Web of Science. *Scielo*, 18-25.
- Espinoza, A., & Valenzuela, M. (1 de Agosto de 2019). *Lumbalgia: Origen y tratamiento actual*. doi:<https://doi.org/10.59420/remus.3.2020.70>
- Fernández, F. (3 de Febrero de 2020). *Dialnet*. Obtenido de Tiempos de vida y de trabajo: el impacto de las TICs: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7464153>
- Fernández, J. (26 de Abril de 2021). *Utilización de dispositivos móviles como herramienta de sensado en aplicaciones de IoT*. Obtenido de <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/121975>
- Freire, R. (21 de Agosto de 2018). *El rol del profesional de enfermería en el sistema de Atención Primaria de Salud en Ecuador*. doi:<file:///D:/Downloads/231-article-631-1-10-20191114.pdf>
- Fundación para la prevención de riesgos laborales. (28 de Diciembre de 2023). *Estudiode las lesiones musculoesqueléticas en el ámbito laboral de las PIMES. Riesgos y medidas preventivas por oficios*. Obtenido de http://www.exyge.eu/blog/wp-content/uploads/2014/12/prl_TMEoficios.pdf

González, A. (2021). Uso de la tecnología de información y su impacto en la salud.

Comunidad y Salud, 19(1), 58-64. Obtenido de

<http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv19n1/art08.pdf>

González, M. (14 de Marzo de 2020). *El papel de las Tecnologías de la*

Información y la Comunicación en el desarrollo del lenguaje del

alumnado con Trastorno del Espectro Autista. Obtenido de

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20399/El%20papel%20de%20las%20Tecnologias%20de%20la%20Informacion%20y%20la%20Comunicacion%20en%20el%20desarrollo%20del%20lenguaje%20del%20alumnado%20con%20Trastorno%20del%20Espectro%20Autista..pdf?sequence=1>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la*

investigación. México: Editorial Mexicana.

Instituto de Protección Radiológica de Chile. (12 de Febreo de 2023).

Organización Mundial de la Salud en alerta por los riesgos del teléfono

móvil. Obtenido de [http://www.iprltda.cl/noticias/organizacion-mundial-](http://www.iprltda.cl/noticias/organizacion-mundial-de-la-salud-en-alerta-por-los-riesgos-del-telefono-movil/)

[de-la-salud-en-alerta-por-los-riesgos-del-telefono-movil/](http://www.iprltda.cl/noticias/organizacion-mundial-de-la-salud-en-alerta-por-los-riesgos-del-telefono-movil/)

Lamberg, E. (29 de Junio de 2022). *Repercusiones sanitarias de la utilización del*

teléfono móvil. Obtenido de

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20318/Repercusiones%20sanitarias%20de%20la%20utilizacion%20del%20telefono%20movil.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ley Orgánica de Salud. (29 de Marzo de 2022). Obtenido de [https://biblioteca.defensoria.gob.ec/bitstream/37000/3426/1/Ley%20Org%
c3%a1nica%20de%20Salud.pdf](https://biblioteca.defensoria.gob.ec/bitstream/37000/3426/1/Ley%20Org%C3%A1nica%20de%20Salud.pdf)
- Martinez, L., & Monsalve, F. (12 de Octubre de 2020). *Síntomas autopercebidos en relación con el uso del teléfono móvil y las redes sociales en un grupo de adultos entre los 37 y 56 años de edad*. Obtenido de [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12913/1/TP_Mart%c3%
adnezVahosLeidyTatiana_2020](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/12913/1/TP_Mart%c3%adnezVahosLeidyTatiana_2020)
- Martinez, S. (2021). Alteraciones mentales por el uso excesivo del móvil. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(2), 70-71.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.01.005>
- Meza, Y. (24 de Mayo de 2021). *Relación del uso de celulares con el dolor cervical en adultos jóvenes de 19 a 30 años que estudian en el Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada de Tacna*. Obtenido de [https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1833/Meza-
Hurtado-Yusbeli.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/1833/Meza-Hurtado-Yusbeli.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Murgía, M. (26 de Febrero de 2015). *Recomendaciones preventivas en el uso de dispositivos electrónicos móviles*. Obtenido de [http://www.cel.es/es/actualidad/364/recomendaciones-preventivas-en-el-
uso-de-dispositivos-electronicos-moviles/](http://www.cel.es/es/actualidad/364/recomendaciones-preventivas-en-el-uso-de-dispositivos-electronicos-moviles/)
- Normon. (23 de Febrero de 2021). *Dolor musculoesquelético: tipos, frecuencia y abordaje*. Obtenido de [https://www.normon.es/articulo-blog/dolor-
musculoesqueletico-tipos-frecuencia-y-abordaje](https://www.normon.es/articulo-blog/dolor-musculoesqueletico-tipos-frecuencia-y-abordaje)

- Organización Mundial de la Salud. (13 de Septiembre de 2018). *Implicaciones para la salud pública del uso excesivo de Internet y otras plataformas de comunicación y juegos*. Obtenido de OMS:
<https://www.who.int/news/item/13-09-2018-public-health-implications-of-excessive-use-of-the-internet-and-other-communication-and-gaming-platforms>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Abril de 2019). *La OMS publica las primeras directrices sobre intervenciones de salud digital*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/17-04-2019-who-releases-first-guideline-on-digital-health-interventions>
- Ospina, P., & Villanueva, P. (2022). VivZono. Dispositivo modular de videollamada para la comunicación paciente-familia de uso exclusivo en áreas de aislamiento intrahospitalario. *Fundación Universitaria Compensar*, 1-12. Obtenido de <https://acofipapers.org/index.php/eiei/article/view/2386/1873>
- Pazmiño, M., & González, J. (2015). Cálculo e interpretación del Alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario, con dos posibles escalas tipo Likert. *Revista Publicando*, 62-67.
- Pilco, C. (2019). Impacto de la tecnología en la sociedad: el caso de Ecuador. *Universidad y Sociedad*, 11(5), 176-182. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v11n5/2218-3620-rus-11-05-176.pdf>
- Puebla, D. (10 de Octubre de 2019). *Evita lesiones por el uso excesivo de tecnología. Prevención y tratamiento*. Obtenido de

<https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2019/10/10/evita-lesiones-por-el-uso-excesivo-de-tecnologia/>

Reyes, J., & Ambuludí, K. (14 de Julio de 2020). *Uso de aparatos electrónicos, rendimiento escolar y salud de estudiantes de séptimo año de la escuela "Bernardo Valdivieso"*. Obtenido de

https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23355/1/KarenJhuliana_AmbuludiGuaman.pdf

Reyes, J., & Ambuludí, K. (14 de Julio de 2020). Obtenido de Uso de aparatos electrónicos, rendimiento escolar y salud de estudiantes de séptimo año de la escuela "Bernardo Valdivieso":

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/23355>

Rodríguez, M., & Diaz, M. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 17(2). Obtenido de

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200001

Rodriguez, P., & Casimiro, A. (20 de Abril de 2020). *Universidad de Almerina*.

Obtenido de Postura corporal: <https://conectate.educaciontuc.gov.ar/wp-content/uploads/2020/04/5%C2%B0-Entrega-Ciclo-Orientado-Postura-Corporal-Conectate-con-la-Escuela.pdf>

Santos, D., Mejía, E., & Parra, J. (5 de Febrero de 2019). *Uso de dispositivos móviles y ansiedad en estudiantes del instituto tecnológico Superior San Gabriel, Riobamba*. Obtenido de

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5346/1/UNACH-EC-FCS-PSC-CLIN-2019-0005.pdf>

- Vitor, C. (15 de Febrero de 2019). *Adicción al uso del internet en los enfermeros del Hospital Hermilio Valdizan, Lima-2019*. Obtenido de <https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/2992/TE-SIS%20Vitor%20Carmen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Winer, C., Nores, A., & Aguirre, G. (2020). Sensibilidad y especificidad de tres métodos complementarios para el diagnóstico de síndrome de tunel carpiano. *Acta Ortopédica Mexicana*, 34(1), 31-37.
doi:<https://dx.doi.org/10.35366/94621>
- Young, K. (18 de Abril de 2010). *Test de uso de Internet*.
- Zaragoza, M. (21 de Noviembre de 2018). *Dolor cervical*. Obtenido de <https://www.clinicapodium.es/dolor-cervical-que-es-y-como-tratarlo/?cn-reloaded=1>

6.5. ANEXOS

Anexo A: Aprobación del tema

Grupos	Apellidos y nombres	Tema Aprobado	Líneas -Sub Líneas de investigación	Tutor
PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN				
1	Narváz Veloz Hernán Rafael López Auquilla Karen Pamela	Percepciones de la realidad de los internos rotativos de enfermería relacionado con su adaptación a las prácticas preprofesionales. UEB. Mayo 2022 – Abril 2023.	Dominio: Desarrollo social Sub-línea: Procesos educativos. Línea; Evaluación de ambientes pedagógicos.	LCDA. NORMA PAREDES
2	Guananga Caspi Xavier Marcelo Espín Rosero Roxana Narcisa	Proceso de atención de enfermería en pacientes con tuberculosis aplicando el modelo de Dorotea Orem, Centro de Salud San Camilo. Periodo. Enero - Abril 2023.	Dominio: SALH Línea: Salud y Bienestar Humano Sublínea: Calidad del cuidado enfermero.	LCDA. MORAYMA REMACHE
3	García Ruiz Johanna Lourdes Lucío Lucio Yadira	Proceso de atención de enfermería en adolescentes gestantes con riesgo de parto prematuro aplicando el modelo de	Dominio: Salud y Bienestar Humano Línea: Salud y bienestar humano Sublínea: Calidad del cuidado del	LCDA. MARY MOSSO
28	Camacho Silva Stefany Lizbeth Huilca Huilca Kerli Vaneza	La enfermera consejera en el periodo de hospitalización de los pacientes y sus familiares. Servicio medicina interna Hospital Alfredo Noboa Montenegro. Periodo Enero-Abril 2023.	DOMINIO: Salud y Bienestar Humano Línea: Salud y bienestar Sub línea: Calidad del cuidado del enfermero	LCDA. MARÍA OLALLA
29	Condor Guambuquete Verónica Alejandra	Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial	DOMINIO: Salud y Bienestar Humano Línea: Salud y bienestar Sub línea: Morbilidad Materna	LCDA. ESTHELA GUERRERO

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda-Ecuador
Teléfono: (593) 3220 6059
www.ueb.edu.ec



DECANATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD Y DEL SER HUMANO

	Chimbolema Chela Liseth Estefanía	General Docente Riobamba. Periodo. Enero-Abril 2023.		
--	--------------------------------------	---	--	--

Anexo B: Oficio de asignación de tutor

UEB
UNIVERSIDAD
ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

CARRERA DE ENFERMERÍA

Guaranda, 08 de mayo del 2023

Lcda. Esthela Guerrero

Profesor Investigador de la Universidad Estatal de Bolívar

Presente,

De mi consideración:

Luego de expresarle un atento y cordial saludo y a la vez desearle éxitos en sus funciones, informo a usted que según la Resolución Nro. DFCS- RCD- 086-2023 del Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano en sesión del 24 de abril del 2023 y recibida en mi correo el 03 de mayo del mismo año, resolvió, actúe como tutor del trabajo de titulación denominado: **"Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero-Abril 2023"**, de autoría de los estudiantes: Cándor Guambuquete Verónica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefanía los mismos que concluyeron el noveno ciclo el 30 de abril del año en curso.

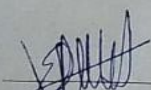
Durante el periodo académico Noviembre 2022 – Marzo 2023 los estudiantes cumplieron 80 horas en las tutorías clases-profesor de los temas de la guía para la elaboración de proyectos de investigación de acuerdo a lo establecido en el reglamento, así como en el seguimiento por parte de la coordinadora de titulación, quedando pendientes 20 horas de tutoría por el profesor asignado.

Los estudiantes en la parte correspondientes a trabajo autónomo: definición de tema, problema, marco teórico y marco metodológico han cumplido 150 horas que dando pendiente 150 horas.

Por los antecedentes expuestos, solicito comedidamente continuar el trabajo con los estudiantes para su pronta culminación y titulación.

Particular que informo para los fines consiguientes.


Atentamente


Lcda. Esthela Guerrero G.
Coordinadora unidad de titulación de grado de enfermería.

Recibo Lcda Guerrero
8-05/2023
13:20

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda-Ecuador
Teléfono: (593) 3220 6059
www.ueb.edu.ec

Anexo C: Solicitud de autorización y apertura para el desarrollo del trabajo de titulación.



Ministerio de Salud Pública
Coordinación Zonal 3 - Salud
Hospital Provincial General Docente de Riobamba
Dirección Asistencial Hospitalaria

Memorando Nro. MSP-CZ3-HPGDR-G-DA-2023-0566-M
Riobamba, 14 de febrero de 2023

PARA: Srta. Leda. Johanna Gabriela Vaca Morocho
Coordinadora de Gestión de Docencia e Investigación

ASUNTO: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN Y APERTURA PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, ESTUDIANTES DE NOVENO CICLO DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA UEB

De mi consideración:

Para su atención y fines pertinentes, le remito el memorando No. MSP-CZ3-HPGDR-2023-0028-EX suscrito por la Mgs. Mery Rocío Rea Guaman COORDINADORA DE CARRERA ENFERMERIA, en el que realiza la SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN Y APERTURA PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, ESTUDIANTES DE NOVENO CICLO DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA UEB, según detalle.

En respuesta al Documento No. UEB-FCSS-2023-0045-O

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo, a la vez me permito informar que los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar según proyecto de carrera ingresan al proceso de titulación a partir del octavo ciclo, mientras desarrollan sus prácticas pre profesionales.

En virtud de ello, solicito su autorización para que los estudiantes del noveno ciclo de la carrera inscritos en la Unidad de Titulación desarrollen su trabajo de titulación en la institución de salud que está bajo su dirección, facilite la recolección de datos e información que requieran para el desarrollo del trabajo de investigación que se detallan a continuación:

Memorando Nro. MSP-CZ3-HPGDR-G-DA-2023-0566-M

Riobamba, 14 de febrero de 2023

Nº	TEMA	AUTOR/RES
1	Proceso de atención de enfermería en pacientes con EPOC aplicando el modelo de autocuidado de Dorotea Orem. Medicina Interna. Hospital Provincial General Docente Riobamba, Periodo. Enero-Abril 2023.	Naida Isabel Andrade Mainato Guisela Stefany Chimbolema Chimbolema
2	Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba, Periodo Enero - Abril 2023	Cóndor Guambuquete Veronica Alexandra Chimbolema Chela Liseth Estefanía
3	Síndrome de Burnout asociado a las condiciones de trabajo del personal de enfermería del servicio de emergencia "HPGDR". Periodo enero - abril 2023	Erick Fernando Chávez Chávez Dayana Gissel Pilco Barrionuevo
4	Evaluación de la práctica segura, técnica, asistencial "administración correcta de medicamentos de alto riesgo". Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo. Enero Abril 2023.	Escobar Escobar Lisbet Marisol Toapanta Villacis Dayana Nicole

Por la atención a la presente, agradezco.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Dra. Zully Mayra Romero Orellana
DIRECTORA ASISTENCIAL MÉDICA (E)

Referencias:

- MSP-CZ3-HPGDR-2023-0028-EX

Copia:


Srta. Leda, Florinda Elizabeth Lluquin Valdiviezo
Asistente Administrativo



VERIFICAR FIRMA
ZULLY MAYRA ROMERO
ORELLANA



Anexo D: Solicitud de autorización y apertura para el desarrollo del trabajo de investigación por parte del Hospital

 **Gobierno del Ecuador**
GUILLERMO LASSO
PRESIDENTE

Ministerio de Salud Pública
Coordinación Zonal 3 - Salud
Hospital Provincial General Docente de Riobamba
Dirección Asistencial Hospitalaria

Memorando Nro. MSP-CZ3-HPGDR-G-DA-2023-2764-M
Riobamba, 28 de junio de 2023

PARA: Sra. Lic. Mery Rocío Rea Guamán

ASUNTO: AUTORIZACIÓN Y APERTURA PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN UEB

De mi consideración:

Con un cordial y atento saludo, en base al memorando MSP-CZ3-HPGDR-G-DA-2023-0566-M suscrito por la Mgs. Mery Rocío Rea Guamán COORDINADORA DE CARRERA ENFERMERÍA, en el que realiza la SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN Y APERTURA PARA EL DESARROLLO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE NOVENO CICLO DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA UEB

INICIO DEL TEXTO

Reciba un cordial saludo, a la vez me permito informar que los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar según proyecto de carrera ingresan al proceso de titulación a partir del octavo ciclo, mientras desarrollan sus prácticas pre profesionales.


En virtud de ello, solicito su autorización para que los estudiantes del noveno ciclo de la carrera inscritos en la Unidad de Titulación desarrollen su trabajo de titulación en la institución de salud que está bajo su dirección, facilite la recolección de datos e información que requieran para el desarrollo del trabajo de investigación

FIN DEL TEXTO

La Unidad de Docencia e Investigación una vez que ha revisado los documentos habilitantes para el proyecto de investigación, siendo:

- Aprobación del auspiciante del tema de investigación.
- Solicitud dirigida al gerente del Hospital Dr Luis Vargas Jaramillo
- Declaración final con firmas de responsabilidad
- Acuerdo de confidencialidad por acceso a información relacionada a salud con firmas de responsabilidad
- Carta de compromiso para socializar los resultados obtenidos de acuerdos a la normativas vigente, con firmas de responsabilidad

Por lo tanto, me permito aprobar el proyecto de titulación con el tema "Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería, Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero - Abril 2023" de la Señorita

 **República del Ecuador**

Dirección: Av. Juan Félix Proaño S/N y Chile
Código postal: / Riobamba Ecuador. Teléfono: 693-3-23628071 / 2628075
www.salud.gob.ec

1/2

Memorando Nro. MSP-CZ3-HPGDR-G-DA-2023-2764-M

Riobamba, 28 de junio de 2023

estudiante Córdor Guambuquete Veronica Alexandra y Chimbolema Chela Lizeth Estefanía y a su vez por su intermedio se comunique a las Coordinadoras de Enfermería que se de las facilidades para la aplicación del proyecto de titulación.

Bajo este contexto la Dirección Médica autoriza que mencionadas estudiantes realicen el trabajo de investigación, en los diferentes servicios, a fin que se les brinde las facilidades pertinentes, solicito a la Leda. Nancy Escobar Coordinadora de Cuidados de Enfermería solicite a las Leda. Coordinadoras de Enfermería de los diferentes servicios brinden las facilidades a las estudiantes.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Dra. Zully Mayra Romero Orellana
DIRECTORA ASISTENCIAL MÉDICA (E)

Copia:

Srta. Leda. Nancy Eulalia Escobar Mora
Coordinadora Gestión de Enfermería

Srta. Leda. Johanna Gabriela Vaca Morocho
Coordinadora de Gestión de Docencia e Investigación

Srta. Leda. Florinda Elizabeth Liaguin Valdiviezo /
Asistente Administrativo

Revisado
[Firma]
29-06-2023
Lc. Mary Rea.



Verifique la autenticidad de
ZULLY MAYRA ROMERO
ORELLANA



Ministerio de Salud Pública

Anexo E: Consentimiento informado aplicado al personal de enfermería

UEB
UNIVERSIDAD
ESTADAL DE BOLIVAR

CARRERA DE ENFERMERÍA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

UNIVERSIDAD ESTADAL DE BOLIVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO
ESCUELA DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE TITULACION DE GRADO DE ENFERMERÍA
SEGUNDA COHORTE REDISEÑO
TRABAJO FINAL PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE
LICENCIADATURA EN CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA

TEMA: "Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023".

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ha sido invitado/a, a participar en el trabajo de investigación "Proyecto de Investigación" con el Tema "Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023", a cargo de las estudiantes Cóndor Guambuete Verónica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefanía, bajo la supervisión de la Tutora Lcda. Dolores Esthela Guerrero Guerrero, docente de la Universidad Estatal de Bolívar.

El objetivo principal de este trabajo es determinar la incidencia de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería, con el fin de establecer si el primero influye sobre el segundo.

Si acepta participar de este estudio, se realizará un Test de Adicción a Internet, un cuestionario y una encuesta ex post de donde responderá a todas las preguntas, que se efectuará de manera individual con un tiempo aproximado de 15 minutos.

La información obtenida será de carácter confidencial, sin que la necesidad de los participantes sea requerida o escrita en el instrumento a responder.

Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados.

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guayaquil, Ecuador
Teléfono: (593) 3220 6059
www.ueb.edu.ec

sus datos estarán protegidos y resguardados en el repositorio digital de la Universidad Estatal de Bolívar.

Su participación en este estudio no le reportará beneficio económico alguno, no obstante, los resultados del trabajo, constituirán un aporte al conocimiento sobre enfermedades profesionales y el uso de dispositivos móviles, resultados con lo que se diseñará un **“plan de intervención”** la misma que será entregada y explicada al personal de enfermería participantes en este estudio y que es el aporte social académico de los actores académicos involucrados en este estudio.

Si tiene alguna consulta respecto de esta investigación puede contactarse con las estudiantes a cargo del estudio, Cándor Guambuete Verónica Alexandra 0993024903, correo electrónico vcandor@mail.es.edu.ueb.ec / Chimbolema Chela Liseth Estefanía 0939760659, correo electrónico lichimbolema@mail.es.edu.ueb.ec o a su vez de su tutora Lcda. Esthela Guerrero G. correo institucional gguerrero@ueb.edu.ec.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado/a de lo antes indicado y estar en conocimiento del trabajo de investigación “Proyecto de Investigación” con el Tema **“Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023”**. La decisión que tome será libre y voluntaria, pudiendo en cualquier momento revocar este consentimiento sin explicar las causas, en caso de no sentirse conforme, con la participación, puede no dar respuestas a las preguntas de la misma sin que esto pueda representar perjuicio de algún tipo.

Manifiesto mi interés y consentimiento de participar en este estudio y declaro que he recibido un duplicado firmado de este documento que reitera este hecho.

Acepto participar en el presente estudio

Nombre Ana Sánchez.....

Firma Ana Sánchez.....

Fecha 4: 07-2023.....

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO
ESCUELA DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE TITULACION DE GRADO DE ENFERMERÍA
SEGUNDA COHORTE REDISEÑO
TRABAJO FINAL PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE
LICENCIADATURA EN CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA

TEMA: "Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023".

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ha sido invitado/a, a participar en el trabajo de investigación "Proyecto de Investigación" con el Tema "**Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023**", a cargo de las estudiantes Córdor Guambuete Verónica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefanía, bajo la supervisión de la Tutora Lcda. Dolores Esthela Guerrero Guerrero, docente de la Universidad Estatal de Bolívar.

El objetivo principal de este trabajo es determinar la incidencia de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería, con el fin de establecer si el primero influye sobre el segundo.

Si acepta participar de este estudio, se realizará un Test de Adicción a Internet, un cuestionario y una encuesta ex post de donde responderá a todas las preguntas, que se efectuará de manera individual con un tiempo aproximado de 15 minutos.

La información obtenida será de carácter confidencial, sin que la necesidad de los participantes sea requerida o escrita en el instrumento a responder.

Los datos recogidos serán analizados en el marco de la presente investigación, su presentación y difusión científica será efectuada de manera que los usuarios no puedan ser individualizados,

sus datos estarán protegidos y resguardados en el repositorio digital de la Universidad Estatal de Bolívar.

Su participación en este estudio no le reportará beneficio económico alguno, no obstante, los resultados del trabajo, constituirán un aporte al conocimiento sobre enfermedades profesionales y el uso de dispositivos móviles, resultados con lo que se diseñará un **“plan de intervención”** la misma que será entregada y explicada al personal de enfermería participantes en este estudio y que es el aporte social académico de los actores académicos involucrados en este estudio.

Si tiene alguna consulta respecto de esta investigación puede contactarse con las estudiantes a cargo del estudio, Cándor Guambuete Verónica Alexandra 0993024903, correo electrónico vcandor@mailes.edu.ueb.ec / Chimbolema Chela Liseth Estefanía 0939760659, correo electrónico lichimbolema@mailes.edu.ueb.ec o a su vez de su tutora Lcda. Esthela Guerrero G. correo institucional gguerrero@ueb.edu.ec.

Por medio del presente documento declaro haber sido informado/a de lo antes indicado y estar en conocimiento del trabajo de investigación “Proyecto de Investigación” con el Tema **“Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023”**. La decisión que tome será libre y voluntaria, pudiendo en cualquier momento revocar este consentimiento sin explicar las causas, en caso de no sentirse conforme, con la participación, puede no dar respuestas a las preguntas de la misma sin que esto pueda representar perjuicio de algún tipo.

Manifiesto mi interés y consentimiento de participar en este estudio y declaro que he recibido un duplicado firmado de este documento que reitera este hecho.

Acepto participar en el presente estudio

Nombre... Andrés Castillo M

Firma... [Firma manuscrita]

Fecha... 03.07.2023

Anexo F: Test de Adicción a Internet de Kimberly Young

Test de uso de Internet

Kimberly Young, PhD

Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet:

0 = Nunca	3 = Frecuentemente
1 = Raramente	4 = Muy a menudo
2 = Ocasionalmente	5 = Siempre

Preguntas	0	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?						
2. ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?						
3. ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?						
6. ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?						
7. ¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8. ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?						
9. ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?						
10. ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?						
11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?						
12. ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras esta navegando?						
14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?						
15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?						
17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?						
19. ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?						
20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						

Interpretación:

VALOR	PUNTAJE
Muy Bajo	Puntaje 0 – 30 puntos sera normal sin adiccion a internet.
Bajo	Puntaje de 31 – 49 sera considerado como leve adicto al internet.
Alto	Puntaje de 50 – 79 sera considerado un moderado adicto al internet.
Muy Alto	Puntaje de 80 – 100 sera considerado un severo adicto al internet.

Gracias por su respuesta.

Anexo G: Instrumentos aplicados “Test de Adicción a Internet”

adaptado




CARRERA DE ENFERMERÍA

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE TITULACION DE GRADO DE ENFERMERÍA

SEGUNDA COHORTE REDISEÑO

TRABAJO FINAL PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA

TEST DE ADICCIÓN A INTERNET PARA DETERMINAR LAS ENFERMEDADES MENTALES

TEMA: “Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023”.

OBJETIVO: Determinar la incidencia de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería para minimizar las consecuencias derivadas de su uso a través de un plan de intervención. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Período Enero – Abril 2023.

FECHA: 05/07/23.....

SEXO: Femenino _____ Masculino

DATOS GENERALES

Dispositivos móviles que más utiliza durante su jornada de trabajo

Tablets
 Aipad
 Teléfonos inteligentes
 Relojes Inteligentes

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
 Guaranda-Ecuador
 Teléfono: (593) 3220 6059
 www.ueb.edu.ec

Computadoras

TEST DE ADICIÓN A INTERNET

Lea detenidamente la pregunta y marque con una x la respuesta que se encuentre acorde a su realidad.

0 = Nunca 1 = Raramente 2 = Ocasionalmente 3 = Frecuentemente 4 = Muy a menudo 5 = Siempre

Nº	PREGUNTAS	0	1	2	3	4	5
1	¿Deja de cumplir sus obligaciones por quedarse más tiempo conectado a internet?		X				
2	¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?		X				
3	¿Establece relaciones amistosas con gente que conoce a través de internet?	X					
4	¿Las personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a internet?	X					
5	¿Su actividad laboral se ve disminuida porque dedica demasiado tiempo a navegar por internet?	X					
6	¿Revisa las redes sociales antes de realizar tareas prioritarias?		X				
7	¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a que dedica el tiempo que pasa navegando?	X					
8	¿Se evade de los problemas de la vida real pasando un rato conectado a internet?		X				
9	¿Piensa constantemente en lo que va hacer la próxima vez que se conecte a internet?	X					
10	¿Teme que su vida sin internet sea aburrida?	X					
11	¿Se siente molesto cuando tiene dificultades de conexión?			X			



12	¿Pierde horas de sueño pasándolas conectado a internet?	<input checked="" type="checkbox"/>				
13	¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a internet y no lo ha logrado?	<input checked="" type="checkbox"/>				
14	¿Trata de ocultar el tiempo que pasa realmente navegando en internet?	<input checked="" type="checkbox"/>				
15	¿Prefiere pasar más tiempo en comunicación con sus amigos vía online?	<input checked="" type="checkbox"/>				
16	¿Siente ira o pierde la concentración cuando no está conectado a internet?			<input checked="" type="checkbox"/>		

Interpretación

VALOR	PUNTAJE
Muy Bajo	8
Bajo	Puntaje de 0 – 30 puntos será normal sin adicción a internet.
Alto	Puntaje de 31 – 49 será considerado como leve adicto al internet.
Muy Alto	Puntaje de 50 – 79 será considerado un moderado adicto al internet.
	Puntaje de 80 – 100 será considerado un severo adicto al internet.

Gracias por su respuesta

Anexo H: Instrumentos aplicados “Encuesta sobre enfermedades físicas”

	CARRERA DE ENFERMERÍA	
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO ESCUELA DE ENFERMERÍA		
UNIDAD DE TITULACION DE GRADO DE ENFERMERÍA SEGUNDA COHORTE REDISEÑO TRABAJO FINAL PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA		
ENCUESTA SOBRE ENFERMEDADES FÍSICAS ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES		
TEMA: “Enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023”.		
OBJETIVO: Determinar la incidencia de enfermedades asociadas al uso de dispositivos móviles en los profesionales de enfermería para minimizar las consecuencias derivadas de su uso a través de un plan de intervención. Hospital Provincial General Docente Riobamba. Periodo Enero – Abril 2023.		
FECHA: 2023.10.7.10.3		
<ul style="list-style-type: none"> • Marque con una X la respuesta que usted crea conveniente, según su manera de actuar. • Es importante responder con sinceridad a todas las preguntas. • Los datos obtenidos serán utilizados con absoluta confidencialidad. 		
SEXO: Femenino <input checked="" type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/>		
<small> Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira Guaranda-Ecuador Teléfono: (593) 3220 6059 www.ueb.edu.ec </small>		

1. ¿Actualmente sufre de alguna enfermedad derivada del uso de estos dispositivos móviles (tablets, aipad, teléfonos inteligentes, relojes inteligente y computadoras)?

Tablets	
Aipad	
Teléfonos inteligentes	
Relojes inteligentes	
Computadoras	X

2. ¿Si presenta algún problema físico que cree ser causada por el uso de dispositivos móviles acude al médico?

Muy Frecuentemente
 Frecuentemente
 Ocasionalmente
Raramente
 Nunca

3. ¿Su actividad laboral se ve afectada por la aparición de alguna enfermedad física derivada de los dispositivos móviles?

Muy Frecuentemente
 Frecuentemente
 Ocasionalmente
 Raramente
Nunca

4. ¿Utiliza más de dos dispositivos móviles durante su jornada de trabajo?

Muy Frecuentemente
 Frecuentemente
 Ocasionalmente
Raramente
 Nunca

5. ¿A presentado algunas de los siguientes problemas auditivos por el uso del dispositivo móvil?

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Tinitus (Sensación de ruidos extraños en el oído)				X	
Hipoacusia (Disminución de la audición)					

6. ¿A presentado algunas de los siguientes problemas visuales por el uso del dispositivo móvil?

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Irritación de la vista (ojo rojo)			X		
Ojo seco					
Visión borrosa					

7. ¿Adopta usted una postura adecuada al momento de utilizar un dispositivo móvil?

Muy Frecuentemente

Frecuentemente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

8. ¿A presentado algún problema a nivel de la columna vertebral por el uso del dispositivo móvil?

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Cervicalgia			X		
Dorsalgia					
Lumbalgia					

9. ¿A presentado algún problema en la mano o muñeca por el uso del dispositivo móvil?

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
Síndrome de Túnel Carpiano			X		

10. ¿Durante su jornada de trabajo ha presentado repentinamente algún problema físico debido al uso de un dispositivo móvil y que ha tenido que abandonar su lugar de trabajo?

Muy Frecuentemente

Frecuentemente

Ocasionalmente

Raramente

Nunca

Gracias por su atención

Anexo I: Material educomunicativo: Tríptico para la promoción de la salud mental por uso de dispositivos móviles



Anexo J: Material educomunicativo: Tríptico para la prevención de patologías visuales por el uso de dispositivos móviles.



Síntomas

- Ojos adoloridos, apenación de sueño.
- Ojos llorosos o secos
- Ardor o picazón
- Visión borrosa o doble
- Dolor de cabeza
- Dolor de cuello, hombros o espalda
- Alta sensibilidad a la luz
- Dificultad para concentrarse



UEB
UNIVERSIDAD
ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL
SER HUMANO

CARRERA DE ENFERMERÍA

AUTORES
CHIMBOLEMA CHELA LISETH ESTEFANÍA
CONDOR GUAMBUQUETE VERÓNICA
ALEXANDRA

CONSEJOS PARA EVITAR LA FATIGA VISUAL

PARPADEAR
El humano parpadea 15 veces por minuto, en el computador reduce esta acción a 7 u 8 veces. Este movimiento mantiene hidratado el ojo.

LUBRICACIÓN OCULAR
Con lágrimas artificiales se previene el ojo seco, muy característico del uso continuo del computador.

REGLA 20-20-20
Cada 20 minutos haga pausas de 20 segundos para mirar un objeto a 20 metros

AJUSTE BRILLO Y CONTRASTE
El brillo de su computador debe estar acorde con lo rodea, aumente el contraste para evitar la fatiga.

Patologías visuales



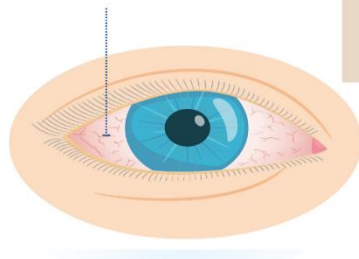
Uso de dispositivos móviles

Patologías visuales comunes

Visión borrosa
Ressequedad en los ojos
Cansancio visual
Ojos rojos



ojo no produce suficientes lágrimas, provocando falta de lubricación.



Cómo prevenirlo

- Ajustar el brillo y contraste de las pantallas para reducir la fatiga visual.
- Establecer descansos regulares y alejarse de las pantallas durante unos minutos cada hora.
- Parpadear frecuentemente para mantener la humedad en los ojos.

- Establecer una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla del dispositivo.
- Realizar descansos visuales cada 20 minutos mirando a lo lejos durante unos segundos.
- Asegurar que la iluminación de la pantalla sea adecuada para evitar el esfuerzo visual.



Revisión Ocular

Ejercicios Oculares

Iluminación Adecuada

Pantallas Limpias

Distancia Adecuada
40-76 CM

Reduce el deslumbramiento

Parpadea con +Frecuencia

Usa gafas si lo necesitas

REGLA 20-20-20

20 Cada Minutos

Para por 20 seg

Mirando a +de 20 metros de distancia

umasaludable



Anexo K: Material educomunicativo: Tríptico para la prevención de enfermedades físicas por el uso de dispositivos móviles.

CÓMO PREVENIR

- Utilizar dispositivos móviles con soportes para mantener las muñecas en una posición neutral.
- Realizar ejercicios de estiramiento y rotación de las muñecas periódicamente.
- Tomar descansos para evitar movimientos repetitivos.
- Usar herramientas ergonómicas para reducir la presión en la muñeca.

SÍNDROME DEL TUNEL CARPIANO

El nervio mediano sufre compresión a nivel de la muñeca, lo que ocasiona entumecimiento o dolor.

UEB

UNIVERSIDAD ESTADAL DE BOLIVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO
CARRERA DE ENFERMERÍA

AUTORES
CHIMBOLEMA CHELA
LISETH ESTEFANÍA
CONDOR GUAMBUGUETE
VERÓNICA ALEXANDRA

UNIVERSIDAD ESTADAL DE BOLIVAR
CARRERA DE ENFERMERÍA

ENFERMEDADES FÍSICAS

USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES

INFLAMACION DEL TENDON

Por qué se produce
La tendinitis del dedo pulgar se produce por la inflamación de los tendones que se sitúan a nivel de la muñeca en la base del pulgar.

Los movimientos repetitivos, exagerados, continuos y sin apoyo de codos, hacen que los tendones se inflamen y duerman.

Tendones

Tratamiento
Dosis antiinflamatorios a infiltración de corticoides o cirugía.

Síntomas
Dolor constante en la base del pulgar y parte de la muñeca.

LESIONES DERIVADAS DEL USO PROLONGADO DEL MÓVIL

- DOLORES DE CABEZA
- DEBILIDAD en el cuello, los hombros y parte alta de la espalda
- DOLOR Y RIGIDEZ
- ALTERACIONES en el alineamiento de las vértebras, músculos y fascias
- INFLAMACION DE los nervios que van por la columna y hernias de disco y de los nervios del brazo-mano

PRINCIPALES PATOLOGÍAS

LUMBALGIA DORSALGIA SÍNDROME DEL TÚNEL CARPIANO

El Sol de Hermosillo

¿Y TÚ, QUÉ TANTO USAS EL TELÉFONO CELULAR?

Todos los usamos de manera desmedida porque se han vuelto parte de nuestra vida, así que ten en cuenta estas posibles afectaciones:

- Nervios en la espalda dolor muscular, cansancio también como el síndrome del cuello rígido.
- Vista cansada.
- Dolor y rigidez en manos y dedos.
- Dificultad para respirar derivado de la mala postura.
- Dolor en la columna cervical.
- Insomnio.

FUENTE: OGM

COMO PREVENIR

- Asegurarse de mantener una postura erguida y alinear hombros con la cadera.
- Utilizar sillas con respaldo adecuado y reposabrazos.
- Evitar cargar objetos pesados sin apoyo en la espalda.
- Practicar ejercicios de fortalecimiento para los músculos dorsales.

Anexo L: Material educomunicativo: Tríptico de promoción de la salud con posturas adecuadas para el uso de dispositivos móviles

Universidad Estatal de Bolívar
Facultad de Ciencias de la salud y del ser humano **UEB** UNIVERSIDAD ESTADAL DE BOLÍVAR

Posturas adecuada
se define como una alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo, en relación con el eje de la gravedad.




Factores que influyen en la postura

- Factores Externos

Intrínsecos: son adquiridas del exterior y los ajustamos a nuestra vida



Extrínsecos: son del exterior como objetos que utilizamos a diario como el uso de celulares, computadoras, mochilas.



Factores internos

Fisiológicos-hereditarios son la postura corporal tono muscular, la columna vertebral. **Psicológicos- emocionales** el sistema nervioso central controla los movimientos del cuerpo con el estado de ánimo.



Alteraciones posturales son anomalías existentes en nuestro cuerpo que se manifiestan con dolor o limitación en ciertos movimientos.




Defectos posturales son hábitos incorrectos que adquirimos

Columna con escoliosis Columna normal

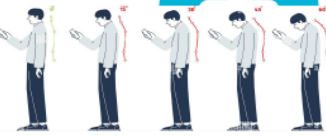


Posturas adecuadas al utilizar dispositivos móviles



- Personalizar el área de trabajo
- Al sentarse hay que mantenerse erguido
- Una correcta iluminación de preferencia natural o artificial.
- Establecer descansos para levantarse y hacer algún estiramiento.


Postura adecuada al utilizar teléfonos



- Tener una distancia mínima recomendada entre el ojo y el dispositivo móvil de 30cm.
- Si usa algún dispositivo móvil de pie debe situar a la altura de los ojos.



Postura adecuada al utilizar computadoras/tablets

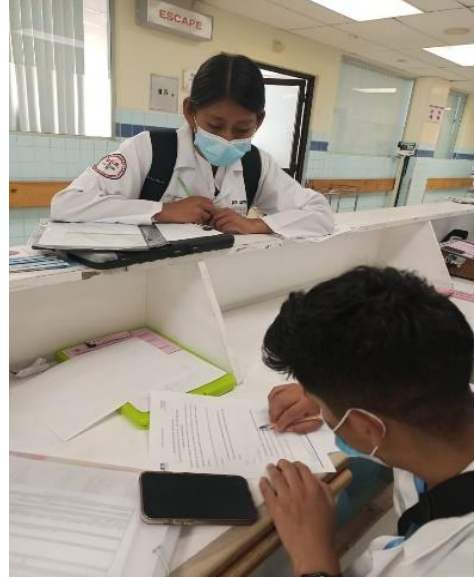


- La distancia mínima de 40 a 50cm.
- Utilizar un soporte, la cabeza se coloca en una posición natural

Chimbolema Liseth
Condor Veronica

Anexo M: Evidencias fotográficos de la ejecución del plan de intervención

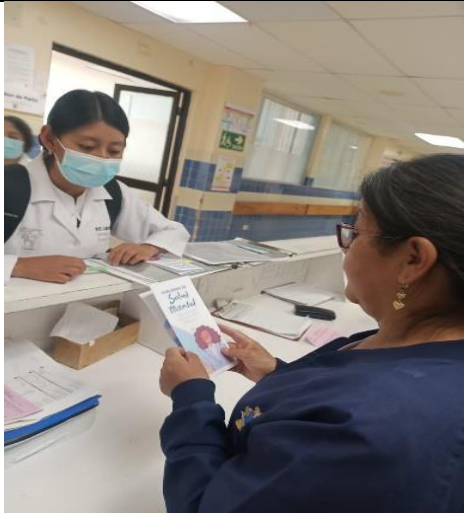
Capacitación personalizada al profesional de enfermería y aplicación de las encuestas de satisfacción, realizada el día 05 de agosto del 2023.



Entrega de material educomunicativo: trípticos en relación al tema tratado, realizado el día 06 de agosto del 2023.



Capacitación personalizada al profesional de enfermería en los servicios, realizada el día 7 de agosto de 2023.



Anexo N: Evidencia de los resultados de las encuestas de satisfacción

Encuesta 1



CARRERA DE ENFERMERÍA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO
CARRERA DE ENFERMERÍA

Sensibilizar al equipo de enfermería del Hospital Provincial General Docente de Riobamba sobre los riesgos y consecuencias en la salud física por el uso excesivo e inadecuado de dispositivos móviles, enfatizando en los problemas físicos, visuales y auditivos.

Por favor, marque la opción que mejor describa su opinión para cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Considera que la sesión de sensibilización proporcionó información útil y relevante sobre los riesgos del uso excesivo de dispositivos móviles en la salud física?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

2. ¿Ha tomado medidas concretas para reducir el tiempo de uso de dispositivos móviles después de la sesión de sensibilización?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

3. **¿Considera que la información brindada sobre problemas físicos, visuales y auditivos asociados al uso excesivo de dispositivos móviles fue adecuada y clara?**

- a) Totalmente satisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Nada satisfecho

4. **¿Cree que la sesión de sensibilización debería llevarse a cabo de manera periódica para mantener viva la conciencia sobre este tema?**

- a) Totalmente satisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Nada satisfecho

5. **¿Considera que se aborden en futuras sesiones de sensibilización sobre las enfermedades físicas derivadas del uso de dispositivos móviles?**

- a) Totalmente satisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Nada satisfecho

¡Gracias por su participación! Sus respuestas son valiosas para mejorar la salud y el bienestar de todo el equipo de enfermería.

Encuesta 2



CARRERA DE ENFERMERÍA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO
CARRERA DE ENFERMERÍA

**Encuesta de Satisfacción sobre Fortalecimiento del Conocimiento en Salud Mental y
Uso Responsable de Dispositivos Móviles**

Agradecemos su participación en esta encuesta sobre el fortalecimiento del conocimiento relacionado con los daños a la salud mental causados por el uso excesivo de dispositivos móviles. Por favor, marque la opción que mejor describa su opinión para cada una de las siguientes preguntas:

1. ¿Considera que la sesión de capacitación proporcionó información útil y relevante sobre los daños a la salud mental por el uso excesivo de dispositivos móviles?

- a) Totalmente satisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Nada satisfecho

2. ¿Ha tomado medidas concretas para reducir el tiempo de uso de dispositivos móviles después de la sesión de capacitación, con el objetivo de proteger su salud mental?

- a) Totalmente satisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Nada satisfecho

3. **¿Considera que la información brindada sobre los daños a la salud mental relacionados con el uso excesivo de dispositivos móviles fue adecuada y clara?**

- a) Totalmente satisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Nada satisfecho

4. **¿Considera que la sensibilización sobre este tema contribuirá positivamente a la salud mental del equipo de enfermería?**

- a) Totalmente satisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Nada satisfecho

5. **¿Consideran que se aborden en futuras sesiones de sensibilización sobre la salud mental y el uso responsable de dispositivos móviles?**

- a) Totalmente satisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Nada satisfecho

¡Gracias por su participación! Sus respuestas son fundamentales para mejorar la salud mental y el bienestar de todo el equipo de enfermería.

Encuesta 3



CARRERA DE ENFERMERÍA

FACULTAD DE
CIENCIAS DE
LA SALUD Y
DEL SER HUMANO

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO
CARRERA DE ENFERMERÍA

Encuesta de satisfacción sobre Fomentar la adopción de pautas para mantener posturas adecuadas al momento del uso de dispositivos móviles.

Agradecemos su participación en esta encuesta sobre el fomento de pautas para mantener posturas adecuadas al momento del uso de dispositivos móviles.

1. ¿Considera que la sesión de sensibilización proporcionó información útil y relevante sobre la importancia de mantener posturas adecuadas al utilizar dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

2. ¿Considera importante poner en práctica las pautas enseñadas durante la sesión para mantener posturas adecuadas al usar dispositivos móviles?

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

3. **¿Considera que la información es suficiente para mejorar su postura corporal al utilizar dispositivos móviles?**

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

4. **¿Considera que las pautas sobre mantener posturas adecuadas fueron claras y fáciles de aplicar?**

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

5. **¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor su actitud hacia la adopción de pautas para mantener posturas adecuadas en el uso de dispositivos móviles?**

a) Totalmente satisfecho

b) Poco satisfecho

c) Nada satisfecho

¡Gracias por su participación! Sus respuestas son valiosas para mejorar la salud y el bienestar de todo el equipo de enfermería.

Anexo O: Evidencias fotográficas de las tutorías recibidas por parte de la tutora asignada.

The first screenshot shows a Zoom meeting window with a Microsoft Word document open. The document is titled '21...DISPOSITIVOS MÓVILES...HPGDR3 - Word (Error de activación de productos)'. The document content includes a table with the following structure:

	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Resultados
Recolección de información como insumo para la elaboración del plan de intervención		X						Candor Quambuquete Veronica Alexandra y Chimbolema Chela Liseth Estefania
Elaboración del plan de								Candor Quambuquete

The second screenshot shows the same Zoom meeting window, but the Word document is displaying a section titled 'Propuesta'. The content of this section is as follows:

Propuesta

1. Nombre del Plan

Plan de intervención para prevención de enfermedades relacionadas al uso de los dispositivos móviles, dirigido a los profesionales de enfermería del Hospital Provincial General Docente Riobamba como respuesta a los resultados de la investigación preliminar

- Actividad 1: Salud física
- Actividad 2: Salud mental
- Actividad 3: Cambios de conducta

2. Localización geográfica

El Hospital Provincial General Docente Riobamba es un establecimiento

Anexo P: Certificado Turnitin

Reporte de similitud	
NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
ENFERMEDADES ASOCIADAS AL USO DE DISPOSITIVOS MÓVILES EN LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA.pdf	LISETH CHIMBOLEMA
RECuento de PALABRAS	RECuento de CARACTERES
17813 Words	97424 Characters
RECuento de PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
97 Pages	844.6KB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Oct 2, 2023 2:43 PM GMT-5	Oct 2, 2023 2:44 PM GMT-5
<p>● 9% de similitud general</p> <p>El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos</p> <ul style="list-style-type: none"> • 9% Base de datos de Internet • Base de datos de Crossref • 5% Base de datos de trabajos entregados • 1% Base de datos de publicaciones • Base de datos de contenido publicado de Crossref 	
<p>● Excluir del Reporte de Similitud</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material bibliográfico • Coincidencia baja (menos de 13 palabras) • Material citado 	