

UNC. – FCM.
ESCUELA DE ENFERMERÍA

TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

TEMA: USO DE PC. Y SU RELACIÓN CON LA SALUD
FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

AUTORAS: MORENO, CLAUDIA MARCELA

ROSSI, CECILIA MERCEDES



MENDOZA, DICIEMBRE 2004.-



Esta investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería dependiente de la Facultad de Ciencias Médicas y del Ministerio de Desarrollo Social y Salud, y la misma no podrá ser publicada en toda, en parte o resumirse sin el consentimiento escrito de la dirección de la Escuela y/o autoras del trabajo.

Esta investigación es propiedad de la Escuela de Enfermería dependiente de la Facultad de Ciencias Médicas y del Ministerio de Desarrollo Social y Salud, y la misma no podrá ser publicada en toda, en parte o resumirse sin el consentimiento escrito de la dirección de la Escuela y/o autoras del trabajo.

INVESTIGACIÓN APROBADA POR:

.....
INTEGRANTES DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Lic. Reyes María Rosa

Lic. Torres Adriana Beatriz

Lic. Andrade Ana Magdalena

FECHA:

15/12/04

PRÓLOGO:

En la actualidad todo tipo de empleo requiere de saber usar una computadora y sus diferentes sistemas. Por tanto se han escrito muchos libros acerca de cómo aprender.

Se puede decir, que es la era de la informática, motivo por el cual, su uso y/o adquisición ha aumentado notoriamente, ya que capacitarse no resulta nada dificultoso.

Su uso requiere, no sólo de la decisión de trabajar en ella, sino también, implica el funcionamiento de todo el organismo del ser humano a nivel físico e intelectual.

Hoy en día, su uso, no es una elección de vida, sino que se encuentra inserta en la vida actual. Por lo tanto es importante, en esta investigación, implementar una cantidad de horas acorde para su uso y establecer pautas para preservar la herramienta más valiosa que el ser humano posee: SU PROPIO CUERPO.

*...una palabra de aliento
marca la diferencia, entre
bajar los brazos y seguir
adelante...*

AGRADECIMIENTOS:

...A mi madre que me guía y me acompaña desde el cielo. A mi padre, hermana, sobrinos, amigos por todo el apoyo que me brindaron durante estos cuatro años.

Y especialmente a mi Nonna María, que a pesar de sus 85 años no baja los brazos y me sigue ayudando para concretar mi sueño.

Cecy.

...A mi amado esposo, a mis hijas por apoyarme en esta empresa, y especialmente a mi querida suegra por apoyarme emocionalmente cuando más lo necesité.

Marce.

...A nuestra docente, la Licenciada María Rosa Reyes, porque siempre nos quiso sacar buenas.

A todos ustedes, les decimos:

¡¡¡Muchas Gracias!!!

INDICE GENERAL

Capítulo 1	
Introducción.....	Página 1
Tema: Uso de computadoras y su relación con la salud física de los estudiantes universitarios.....	Página 2
Problema. ¿Qué incidencia tendría el uso excesivo de la PC en el ámbito de la salud física en los estudiantes de los 1º años de la FCM. de la UNC.....	Página 2
Planteamiento y Justificación.....	Página 3
Objetivo General.....	Página 4
Objetivo Específico.....	Página 4
Marco Teórico.....	Página 5
Haciendo un poco de Historia.....	Página 5
En la actualidad.....	Página 5
El uso de la PC y sus consecuencias.....	Página 6
Observación en la sala de Multimedia de la FCM.....	Página 8
Hipótesis.....	Página 9
Diseño Metodológico.....	Página 10
Instrumento de recolección.....	Página 12
Definición conceptual de variables.....	Página 13
Matriz de datos.....	Página 14
Codificación de datos.....	Página 15
Capítulo 2	
Tablas univariadas.....	Página 17
Tablas bivariadas.....	Página 26
Conclusión.....	Página 32
Propuestas.....	Página 34
Cuidado de la vista.....	Página 34
Posición adecuada.....	Página 34
Ejercicios.....	Página 35

INDICE DE TABLAS

Tablas Univariadas

Tabla A – Gráfico A.....	Página 17
Tabla B – Gráfico B.....	Página 17
Tabla C – Gráfico C.....	Página 18
Tabla D – Gráfico D.....	Página 18
Tabla E – Gráfico E.....	Página 19
Tabla F – Gráfico F.....	Página 19
Tabla G – Gráfico G.....	Página 20
Tabla H – Gráfico H.....	Página 20
Tabla I – Gráfico I.....	Página 21
Tabla J – Gráfico J.....	Página 21
Tabla K – Gráfico K.....	Página 22
Tabla L – Gráfico L.....	Página 22
Tabla M – Gráfico M.....	Página 23
Tabla N – Gráfico N.....	Página 23
Tabla O1 – Gráfico O1.....	Página 24
Tabla O2 – Gráfico O2.....	Página 24
Tabla O3 – Gráfico O3.....	Página 25

Tablas bivariadas

Tabla N° 1.....	Página 26
Tabla N° 2.....	Página 26
Tabla N° 3.....	Página 27
Tabla N° 4.....	Página 27
Tabla N° 5.....	Página 28
Tabla N° 6.....	Página 28
Tabla N° 7.....	Página 29
Tabla N° 8.....	Página 29
Tabla N° 9.....	Página 30
Tabla N° 10.....	Página 31
Tabla N° 11.....	Página 31

Capítulo 1

INTRODUCCIÓN:

En el presente proyecto de investigación se trata el tema de uso de computadoras y su relación con la salud física de los estudiantes universitarios desde un punto diferente. El de la salud física propiamente dicho.

Se dice que es una postura diferente, ya que no se está a favor del uso de computadoras, pero tampoco se está en contra. Su uso es decisivamente una realidad cotidiana, es la nueva emergente de esta era y de las que siguen.

El abordaje de este tema se llevó a cabo en el Laboratorio de Multimedia de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Cuyo, tomando como objeto de estudio a los estudiantes de los 1º años de las carreras que aquí se cursan, ya que presentan características similares como: edad, carrera, lugar de concurrencia, actividades varias, pensamientos, preocupaciones, afinidades y diferencias. Básicamente el ámbito universitario es un circuito de pares.

El uso de las computadoras se abordó desde distintos puntos de vista como psicólogos, investigadores y analistas. Algunos autores hacen referencia al tema relacionado con el aspecto psicológico en donde se sostiene que el uso de la PC reemplaza el contacto personal, donde la presencia se pierde o simplemente que son calidades de contacto diferente.

Otros autores tratan el tema desde el punto de vista social, la Adicción, donde hay nuevas modalidades de expresión, donde el juego de roles, el anonimato y lo prohibido son puntos primordiales.

Obviamente, es interesante el contenido que esta herramienta ofrece, pero no se debe olvidar que para utilizarla el individuo que haga uso de ella, necesita invertir una cierta cantidad de horas sentado para comprender sus códigos.

Dado desde el punto de vista de la salud es importante interpretar el lenguaje del cuerpo cuando este individuo se dispone frente a la máquina. El trabajo que el cuerpo realiza es enorme aunque esté en reposo, por ello establecer una cantidad de horas acorde para su uso es muy importante, ya que como bien se sabe en el ámbito de la salud, los excesos no dependen de la herramienta sino de la capacidad de usarlos bien.

TEMA:

USO DE COMPUTADORAS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

PROBLEMA:

¿QUÉ INCIEDENCIA TENDRÍA EL USO EXCESIVO DE LAS COMPUTADORAS EN EL AMBITO DE LA SALUD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE LOS 1º AÑOS DE LA FCM, DE LA UNC EN EL AÑO 2004?

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN:

El presente proyecto estudia a los estudiantes universitarios debido a que el uso de computadoras ofrece un mundo completo para satisfacer diversas necesidades como: temas de investigación, compras, conversaciones simultáneas, transferencia de archivos, chat, etc.

Otro motivo, se debe al tipo de actividad que realiza un estudiante universitario, el cual requiere cada vez más de esta herramienta, en tanto que la presentación de sus trabajos exigen mayor calidad.

Una característica importante es que, actualmente, el uso de computadoras está al alcance de todos y a un costo prácticamente bajo, lo cual hace su acceso relativamente posible.

El bajo costo, los tiempos que corren, la tecnología avanzando a pasos agigantados, el nivel de exigencia, no sólo de los lugares de estudio, sino del mundo en sí, se convierten en uno de los tantos motivos que los estudiantes universitarios tienen para sentarse frente a una máquina y teclear por varias horas sin parar, ya sea en el laboratorio de multimedia, en su casa, o bien en los actuales ciber-café, los cuales han ganado un espacio increíblemente poderoso, y que acaparara la atención de la mayoría de los adolescentes. Motivo por el cual se toma los 1º años de las carreras por coincidir con características propias de esta etapa del ciclo vital, sabiendo que se puede contar con la posibilidad de encontrarse con otras edades.

Entre otras razones, el uso de la PC, se sabe que es una consecuencia del mundo actual, es el mundo atrapante de las imágenes, es una manera de expresión, de libertad, que implica invertir una cierta cantidad de horas sentado. Por lo tanto se justifica que cuidar la salud con técnicas y consejos para utilizar la PC, se convirtió en el objetivo de este proyecto para lograr un alto rendimiento sin secuelas físicas.

OBJETIVO GENERAL:

Establecer una relación entre el uso excesivo de la PC., y las posibles alteraciones en la salud física de los estudiantes de los 1º años de la FCM., con la finalidad de obtener información que nos permita implementar acciones relacionadas a la aplicación de medidas educativas orientadas a la toma de conciencia sobre el uso adecuado de computadoras.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- a)- Cuantificar la frecuencia de uso de computadoras en los estudiantes universitarios que hacen uso semanal de computadoras en los estudiantes de los 1º años d la FCM. ,de la UNC.*
- b)- Identificar si los estudiantes refieren signos y síntomas de alteraciones en la salud física que podrían relacionarse con el uso de la PC.*
- c)- Identificar qué tipo de alteración prevalece más.*

MARCO TEÓRICO:

HACIENDO UN POCO DE HISTORIA...

Las primeras computadoras que comenzaron a usarse en la Argentina eran de alto costo económico, y sólo accedían a ellas personas altamente informatizadas, adineradas, y empresas con muchísima información para archivar y clasificar.

Estaba al alcance sólo para un reducido número de personas como: investigadores, programadores, genios de la informática y eruditos en el tema.

Con el paso del tiempo se observó que esta actividad fue creciendo a pasos agigantados, haciendo caso omiso a cualquier crisis económica. Aún así, el uso de computadoras personales se hacía cada vez más necesaria imprescindible. Tan necesaria como lo fue en un primer momento el lápiz, el papel o la máquina de escribir.

Se convirtió en una actividad de vital importancia, ya que darle paso a la computación, era darle importancia al crecimiento y al desarrollo tecnológico.

EN LA ACTUALIDAD:

El uso de computadoras, ya no es un privilegio de pocos, sino que está al alcance de casi todos, y se dice de casi todos, ya que la clase media encontró posibilidades de acceso a ella en lugares públicos, donde su costo es relativamente económico.

Su valor oscilaba en un principio en \$2,00 por hora, precio que ha disminuido considerablemente ante la creciente demanda y competencia de lugares públicos como los denominados Ciber, Ciber-café, y locutorios donde se impone un costo de \$1,00 a \$1,30 la hora. Tarifa que seguirá disminuyendo con el paso de los días.

Cabe destacar que estos centros operan de horario corrido, donde ya se está contemplando la posibilidad de trabajar toda la noche.

Hoy en día es fácil visualizar que el uso de la PC., es significativamente una herramienta cómoda, muy valiosa puesta al alcance de todos por su fácil acceso y bajo costo.

Por tal motivo, ya no hace falta la adquisición, en muchos casos, de la computadora doméstica en casa, cuando ahora existen lugares destinados sólo a esta actividad.

El uso de la PC., ofrece la satisfacción de diversas necesidades como :necesidades laborales, donde se lleva a cabo información específica, estadísticas, censos, presupuestos, curricular, etc.

Necesidades estudiantiles, como la presentación de un trabajo individual o grupal, el cual se verá con mayor dedicación ante los ojos del docente que lo haya requerido. Bien sabido es que la presentación de un proyecto requiere esfuerzo y dedicación.

Satisface, además, necesidades personales, como el uso del Internet, el cual nos permite relacionarnos con gran cantidad de personas, establecer relaciones amistosas, afectivas. El uso del Internet ofrece la posibilidad de acortar distancias.

Pero el uso del Internet ofrece no sólo la posibilidad el buen uso, la diversión, los juegos en red, la comunicación interactiva, el acortamiento de las distancias con seres queridos o totalmente desconocidos. Es significativamente un mundo aparte, más allá del sólo uso de la PC., también ofrece el ámbito de lo prohibido como: la piratería informática, la pornografía adulta e infantil, etc.

Estar conectados a la "Red, es tener la posibilidad de transformar el propio mundo como jamás se podría imaginar, ya que si hoy no encontró la información que necesitaba, seguramente lo hará mañana.

Pero el uso del Internet, trae aparejado consigo el uso de telefonía celular, consumo que aumenta progresivamente sin escatimar gastos, donde se ve afectada el mundo de la escritura y el lenguaje. Conservar el lenguaje es parte de nuestra cultura.

Entre otras cosas, el uso del Internet, presenta entre otros problemas, el tema de la Adicción, tema que merece un capítulo y una investigación aparte por el tipo de sintomatología que presenta, no sólo con sus consecuencias físicas, sino también psicológicas. Pero el uso de ella no sería posible sino existiera el uso de la PC propiamente dicho.

El uso de la PC., ofrece entre tantas cosas, una infinita biblioteca universal donde se puede obtener información sobre cualquier tema de investigación. Ofrece la posibilidad de no salir de casa para realizar compras, obtener música, listas de correo, etc.

Obviamente de la PC., ya no se puede prescindir, dado que a su vez, es una actividad de aprendizaje continuo, en tanto que obliga al usuario a estar actualizado sobre su uso, en tanto que los programas se ven renovados constantemente.

Hoy en día, no usar la PC, es considerarse un analfabeto tecnológico, según una propaganda callejera, donde reflejaba más que un lenguaje subliminal.

EL USO DE LA PC. Y SUS CONSECUENCIAS:

El uso de la PC., requiere por lo menos la decisión de ponerse a trabajar, estudiar, investigar o simplemente catear. Cuando un individuo se sienta frente a la máquina, en realidad no es consciente de la cantidad de movimientos que debe ejecutar.

Por tal motivo, hay expertos que sostienen que una persona que trabaja con una PC, ejecuta por día entre 12 mil y 33 mil movimientos de cabeza y ojos, entre 4 mil y 17 mil reacciones de pupilas, además de 30 mil pulsaciones en el teclado, por lo que no resulta extraño a que semejante actividad dé motivos a diversas manifestaciones clínicas.

Tales manifestaciones clínicas son molestias visuales, entre las que se cuentan: enrojecimiento, cansancio, sequedad ocular, visión lejana y cercana, ocasionalmente borrosa, alteración cromática, mareos y cefaleas. Toda esta sintomatología según la "Sociedad Americana de Optometría".

También, presenta molestias muculoesqueléticas, como problemas en la región lumbar y cervical, por tendinitis o quistes en las muñecas originadas por el uso del mouse, síndrome del túnel carpiano, la cual es una inflamación de los tendones por el continuo movimiento de los dedos en el teclado. Presenta además, dolores de espalda, dolor cervical como consecuencia de un vicio postural por sentarse encorvado frente a la computadora. (1).

Pero una cosa es cierta, nadie se atreve a afirmar que el uso de la computadora puede causar problemas, pero si la cantidad de horas sentada frente a ella.

Y si a esto le sumamos que antes que usaran PC, ya habían personas con algún defecto visual, pues, podría decirse que son las que tienen mayores inconvenientes para soportar largas horas frente al monitor.

A todo esto, según un artículo de "Diario Clarín".-Cada vez más personas sufren molestias por el uso de la PC, motivo por el cual han aumentado las consultas al traumatólogo, y que este fenómeno se expande cada vez más en personas más jóvenes cada vez.

Hay que tener en cuenta que el hombre parpadea alrededor de 15 veces por minuto y que cuando se está frente a la pantalla, la cantidad puede disminuir por lo cual el ojo no se lubricaría correctamente.

Por molestias cervicales ocurre exactamente lo mismo, ya que como se dijo anteriormente se trata de un vicio postural, en sentarse encorvado frente a la computadora es radicalmente un problema que requiere solución.

Además, en el último Congreso de Cardiología se hizo referencia a los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y nuestra atención se vio centrada cuando al terminar de mencionarlos, se detuvo especialmente en el "sedentarismo".(2).

Un sedentarismo por no realizar ejercicios físicos y por pasar muchas horas sentado. En tanto que se hizo hincapié en el sedentarismo provocado por el prolongado uso de la computadora, y que además, los riesgos cardiovasculares descendían cada vez más en la edad de las personas.

Por tal motivo, nos encontramos ante la afirmación de una de las premisas ya mencionadas: "La PC no produce alteraciones físicas, sino la cantidad de horas que este individuo le dedica a su uso".

Sin embargo, como ya bien se dijo en un principio, la PC., es parte de nuestra vida cotidiana y actual, ya que los empleos de este mundo moderno y tecnológico exigen el uso de ellas, por lo tanto es una actividad que se ha incrementado de manera sorprendente. A pesar de ello capacitarse para el manejo de las computadoras es más fácil de lo que se cree, ya que en el común de los individuos que manejan una computadora piensan que el uso de las mismas les facilita la vida.

Entre otras, la informática tiene un lenguaje propio, pero el costo para aprenderlo significa una cantidad de varias horas sentado frente al monitor, las cuales no son pocas.

OBSERVACIÓN EN LA SALA DE MULTIMEDIOS DE LA FCM. DE LA UNC:

Si bien podemos hablar de las características generales de los estudiantes universitarios, se puede decir que son de un margen de edad entre los 18 y 25 años de edad aproximadamente.

Tanto hombre como mujeres hacen uso de las máquinas por igual, como de la cantidad de horas.

Las alumnas que siguen de cerca este proyecto se apostaron durante casi 7 horas en dicha sala para establecer una observación detallada de lo que acontecía en el lugar.

Una vez instalada allí, se decide observar el lugar físico, del cual se puede decir que es una sala relativamente pequeña, de paredes de color claro, con buena iluminación, y con el aspecto típico de un Laboratorio, donde siempre hay silencio, y donde todo está limpio y ordenado. (3).

Se observó que la cantidad de monitores son muy actuales, pero son pocos para la frecuencia con la que son usados, ya que se notó que habían estudiantes es espera de que algún equipo fuera desocupado.

Los temas buscados eran variados, desde la realización de documentos, cartas de presentación, redacción de curriculms, presentación de trabajos, hasta el uso de correo electrónico, e-mails, chat, etc.

Al cabo de una hora y media, se retiran del lugar dos alumnas, lugares que fueron ocupados rápidamente por otros dos alumnos que aguardaban con paciencia. (4).

Se observa que la conducta de los participantes no presenta variabilidad, ya que todos los individuos observados hacían un movimiento constante de los ojos, concentrados en lo que hacían, y pestañeando muy poco. (5).

A las dos horas, se retiran dos individuos del sexo masculino, los cuales ya estaban en la sala antes de que ingresaran las observadoras. Los lugares no tardaron en ser ocupados, y sin alterar la armonía del lugar. (6).

A diferencia de lo que suele suceder en la sala de biblioteca, el cual es un lugar silencioso, y que cuando ingresa una persona al lugar, alguien siempre levanta la mirada como para saber quien ingresa o sale del lugar. (7). En tanto que en el Laboratorio de multimedia, los alumnos son observados detenidamente, y sin embargo muchos de ellos se encuentran tan absortos en su actividad que más de una vez no se percatan que son observados. (8).

Al cabo de tres horas, siguen entrando y saliendo personas del lugar, con un solo objetivo, sentarse frente al monitor y teclear independientemente de la razón por lo que lo hacen.

Alrededor de ocho personas ocuparon los lugares que dejaban los alumnos que se retiraban, el resto seguía sin alteración alguna. Cada uno afanado en lo que hacía.

Pero los que permanecían desde un principio, denotaban cansancio (9), hacían repetidos cambios de postura. De tener la espalda derecha, brazos alineados y movimientos delicados de cabeza, se colocaron de manera incorrecta en la silla (10): los hombros caídos, movimientos reiterados de cabeza hacia un lado y hacia otro.

En un momento dado, se observa que uno de los alumnos decide retirarse del lugar. Se estira hacia atrás con las manos en la cintura, tal vez para descansar la espalda (11), y pasa su mano por el rostro y el pelo.

Al cabo de cuatro horas, ya se había renovado más de la mitad de los estudiantes apostados en el lugar e ingresan tres alumnas más, con ganas y entusiasmo de encontrar una máquina disponible(12). Se detecta que ellas se percatan que son observadas, en tanto que dirigen su mirada hacia las observadoras, luego se miran entre ellas como dirigiendo un pensamiento (13), ya que no debe ser muy común permanecer en la sala de multimedia escribiendo en un cuaderno en vez de usar la computadora.

Sin embargo, al cabo de un rato, hicieron caso omiso y se dedicaron a su actividad. En dicha sala cada equipo dispone de una silla, es decir, un equipo-un monitor, pero estas alumnas estaban prácticamente sentadas en la misma silla, lo cual a las observadoras les llamó la atención. Se decide observar qué hacían, y no realizaban ninguna actividad curricular, sólo habían activado la casilla de correo, donde aparentemente había algún mensaje(14). Se escuchan risas.

En ese momento se nos venían a la memoria las preguntas de investigación que se nos habían planteado en un primer momento de la investigación, acerca de cuántas horas promedio se utilizaba la PC en el laboratorio de multimedia, ya que aparentemente eran varias.

El momento de ingreso a la sala de multimedia coincidía con el horario de recreo, a lo cual no se sabe si tenían en cuenta el tiempo, ya que uno de los operantes, al mirar el reloj, se levantó apurado y dijo: -¡huy!, la clase debe haber empezado, vamos, vamos.

En cuanto si dejan de hacer cosas importantes en su vida, pues tal vez usar la PC., es lo importante, pero despejarse un instante en el patio, tomar mate con los compañeros, ir a sacar un libro a biblioteca o aunque más no sea ir al baño, también es importante.

En un momento dado, se observó que los monitores de esta sala no cuentan con el correspondiente protector de pantalla.

Al cabo de seis horas y cuarenta minutos, tiempo controlado por reloj, se observó que los datos comenzaban a repetirse, motivo por el cual las observadoras decidieron retirarse del lugar con la idea de comenzar a implementar un método para recolectar datos para solucionar tal problemática, ya que nos incumbe desde el punto de vista, en tanto que Enfermería cumple un papel fundamental desde la prevención, es decir, cuidar la salud de nuestros futuros colegas.

HIPÓTESIS:

" A MAYOR USO, MAYOR PROBABILIDAD DE ALTERACIÓN FÍSICA".

CITAS BIBLIOGRÁFICAS:

(1)-"Diario Clarín" de Buenos Aires. Día 28-04-04. "Cada vez más personas sufren molestias por el uso de la PC."

(2)-Congreso de Cardiología en el Centro de Congresos y Exposiciones de la Provincia de Mendoza, realizado el 17 y 18 de Mayo del 2004.

Disertante en el tema Sr. Miguel Ollata, Jefe del Servicio de Enfermería del Servicio de Cirugía Cardiovascular del Sanatorio Mitre de Buenos Aires.

DISEÑO METODOLÓGICO

TIPO DE INVESTIGACIÓN:

El presente proyecto presenta la metodología cuantitativa. En tanto que esta considera que las ciencias naturales y sociales comparten una metodología básica.

Esta metodología asigna valores numéricos a los datos que se obtienen contando y midiendo. Tiene una visión particularista, objetiva y orientada a los resultados, es generalizable y confiable.

Además, emplea un razonamiento lógico deductible desde las teorías a las proposiciones, formación de conceptos, definición operacional, recogidas de datos, comprobación de hipótesis y el análisis aplicado a muestras estadísticas.

Se utiliza dentro de esta metodología, la observación para este proyecto.

Este tipo de estudio, utiliza la modalidad transversal, por ocurrir en un tiempo y espacio determinado a lo largo del tiempo.

AREA DE ESTUDIO:

El área en cuestión para esta investigación será realizada en la FCM. de la UNC., donde el objeto de estudio son los estudiantes de los primeros años de las carreras que aquí se cursan.

UNIVERSO:

Todos los estudiantes que concurren a los 1º años de la FCM. de la carrera de Medicina, 1º años de la carrera de Técnicos y 1º año de la Lic. en Enfermería que asisten a la sala de multimedios considerando que el número total de éstos individuos suman aproximadamente 300. Por ello, ya que no se cuenta con un registro de alumnos que consultan en multimedios, se realiza un muestreo al azar.

Tal cantidad cuenta con un código para evitar que se produzca la repetición del mismo individuo y por lo tanto los mismos datos.

MUESTRA:

Se toma una muestra de 102 individuos para ser encuestados, la cual representa el 34% del universo, y por ser una cantidad representativa del mismo. Se distribuye la recolección de datos en dos turnos respectivamente.

UNIDAD DE ANÁLISIS:

Cada uno de los individuos seleccionados en la muestra por ser representativos de la muestra.

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS Y PROCEDIMIENTO:

El método de recolección de datos será una encuesta con preguntas cerradas y anónimas, las cuales se volcarán a una tabla para su posterior tabulación y gráfica. De esta manera se colocará la carrera que cursa, edad, sexo, horas de uso, si prevalece o no alguna alteración, y si estas tienen o no alguna relación con la cantidad de horas de su uso, etc.

INSTRUMENTO: Encuesta cerrada.

a)-Carrera que cursas:

--

b)-Sexo:

Femenino:	
-----------	--

Masculino:	
------------	--

d)-¿Cuántas horas usas la PC.?

Menos de 3 horas	
------------------	--

De 4 a 5 horas	
----------------	--

De 6 a 7 horas	
----------------	--

Más de 8 horas	
----------------	--

e)-¿Has presentado molestias visuales desde que usas PC.?

Si	
----	--

No	
----	--

f)-¿Presentas molestias como...

Ardor	
-------	--

Cansancio	
-----------	--

Sequedad ocular	
-----------------	--

Otros	¿Cuál?
-------	--------

g)-A tu opinión: ¿Consideras que el uso de la PC ha aumentado tus problemas visuales?

Bastante	
----------	--

Muy poco	
----------	--

Para nada	
-----------	--

h)-¿Has presentado molestias cervico-lumbares desde que usas PC.?

Si	
----	--

No	
----	--

i)-¿Presentas molestias como...

Calambre en las manos	
-----------------------	--

Dolor de espalda	
------------------	--

Contracturas cervicales	
-------------------------	--

Otros	¿Cuál?
-------	--------

j)-A tu opinión: ¿Consideras que el uso de la PC. Ha aumentado tus problemas posturales?

Bastante	
----------	--

Muy poco	
----------	--

Para nada	
-----------	--

k)-¿Haces un intervalo para alimentarte?

Si	
----	--

No	
----	--

l)-¿Qué consumes?

Comida preparada	
------------------	--

Comida ligera	
---------------	--

m)-¿Haces un intervalo para realizar tus necesidades?

Si	
----	--

No	
----	--

A veces	
---------	--

n)-¿Sos conversador con tus pares, familia y amigos?

Bastante	
----------	--

Muy poco	
----------	--

Para nada	
-----------	--

o)-En orden de preferencia: ¿Qué haces?. Coloca 1º, 2º, 3º

Dialogar con tu familia	
-------------------------	--

Hacer deporte	
---------------	--

Leer un libro	
---------------	--

¡Gracias por tu colaboración!

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE VARIABLES:

CARRERA UNIVERSITARIA:

Actividad intelectual de altos estudios, la cual es ejercida por el entendimiento para aprender algo. Dicese carrera por ser un conjunto de estudios que habilitan para el ejercicio de una profesión, y que se cursa o dura en un cierto período de la vida.

SEXO:

Condiciones orgánicas que diferencia machos de hembras, tanto en seres humanos como en animales o plantas. Género: masculino o femenino.

EDAD:

Tiempo que una persona ha vivido en años. Periodos en que se encuentra dividida la vida.

HORAS DE USO DE LA PC:

Tiempo transcurrido desde que se inicia el uso de la máquina, hasta que culmina dicha actividad.

MOLESTIAS VISUALES:

Sentido corporal alterado de cómo se perciben los objetos mediante la acción de la luz.

MOLESTIAS CERVICO-LUMBARES:

Alteración del sistema cervico-lumbar por diferentes causas: falta de movimiento, sedentarismo, y todos aquellos movimientos que puedan afectar la buena postura y la comodidad.

OPINIÓN:

Dictamen o juicio que se forma de algo cuestionable. Fama o concepto que se tiene de algo.

INTÉRVALO DE ALIMENTACIÓN:

Espacio o distancia que se cuenta de una alimentación hasta que se ingiere la otra.

CONVERSADOR:

Dicho de una persona que sabe hacer amena una situación en la que participa conversando.

PREFERENCIA:

Elección de alguien o algo entre varias personas, cosas o actividad.

CODIFICACIÓN DE DATOS:

- a)-Carrera que cursa:
- a.1)-Medicina
 - a.2)-Técnicos
 - a.3)-Lic en Enfermería
- b)-Sexo:
- b.1)-Femenino
 - b.2)-Masculino
- c)-Edad:
- c.1)-17 a 19 años
 - c.2)-20 a 22 años
 - c.3)-23 a 25 años
 - c.4)-Más de 26 años
- d)-¿Cuántas horas usas la PC.?
- d.1)-Menos de 3 horas
 - d.2)-De 4 a 5 horas
 - d.3)-De 6 a 7 horas
 - d.4)-Más de 8 horas
- e)-¿Has presentado molestias visuales desde que usas PC.?
- e.1)-Si
 - e.2)-No
- f)-¿Presentas molestias como:
- f.1)-Ardor
 - f.2)-Cansancio
 - f.3)-Sequedad ocular
 - f.4)-Otros
- g)-A tu opinión: ¿Consideras que el uso de la PC ha aumentado tus problemas posturales?
- g.1)-Bastante
 - g.2)-Muy poco
 - g.3)-Para nada
- h)-¿Has presentado molestias cervico-lumbares desde que usas PC.?
- h.1)-Si
 - h.2)-No
- i)-¿Presentas molestias como:
- i.1)-Calambres en las manos
 - i.2)-Dolor de espalda
 - i.3)-Contracturas cervicales
 - i.4)-Otros
- j)-A tu opinión: ¿Consideras que el uso de la PC ha aumentado tus problemas posturales?
- j.1)-Bastante
 - j.2)-Muy poco
 - j.3)-para nada
- l)-¿Qué consumes?
- l.1)-Comida preparada
 - l.2)-Comida ligera
- m)-¿Haces un intervalo para realizar tus necesidades?
- m.1)-Si

m.2)-No

m.3)-A veces

n)-¿Sos conversador con tus pares, familia y amigos?

n.1)-Bastante

n.2)-Muy poco

n.3)-Para nada

o)-En orden de preferencia:¿Qué haces?. Coloca 1º,2º,3º

o.1)-Dialogar con tu familia

o.2)-Hacer deporte

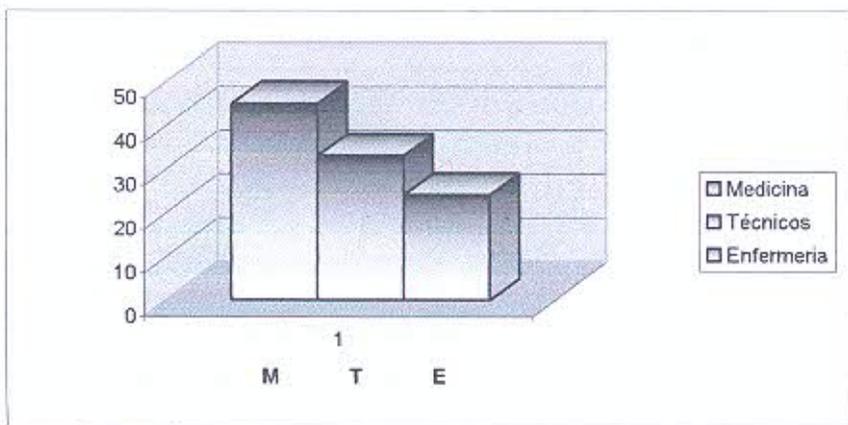
o.3)-Leer un libro

Capítulo 2

Tabla A Gráfico A : Distribución del universo según carrera que cursa.

Carrera	Fi	Fr	F%	Fac
Medicina	45	44,12%	0,4412	45
Técnicos	33	32,35%	0,3235	78
Enfermería	24	23,53%	0,2353	102
Total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses s de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedios d de la F.C.M. De la U.N.C.

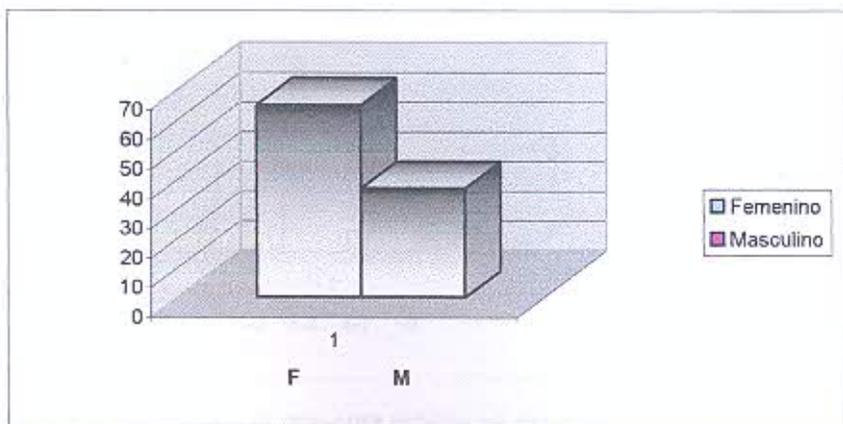


COMENTARIO: En el presente grafico se observa que el 44,12% de la muestra tomada corresponde a la carrera de medicina, mientras el 32,35% corresponde a la carrera de técnicos y el 23,53% a la carrera de enfermería.

Tabla B Gráfico B: Distribución del universo según sexo.

Sexo	Fi	Fr	F%	Fac
Femenino	65	63,72%	0,6372	65
Masculino	37	36,28%	0,3628	102
Total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M. De la U.N.C.

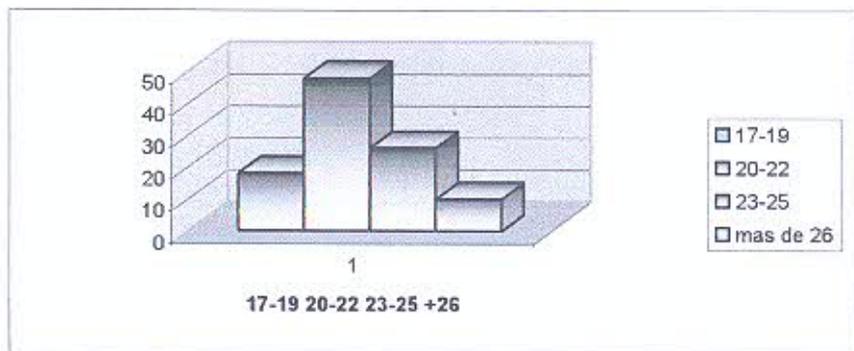


COMENTARIO: En el presente gráfico se observa que el 63,72% de la pob. De estudio corresponde al sexo femenino, mientras que el 36,28% corresponde al sexo masculino.

Tabla C Gráfico C: Distribución del universo según rango de edades.

Edades	Fi	Fr	F%	Fac
17-19	18	17,65%	0,1765	18
20-22	48	47,05%	0,4705	66
23-25	26	26,50%	0,255	92
mas de 26	10	9,80%	0,98	102
Total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la F.C.M. De la UNC.

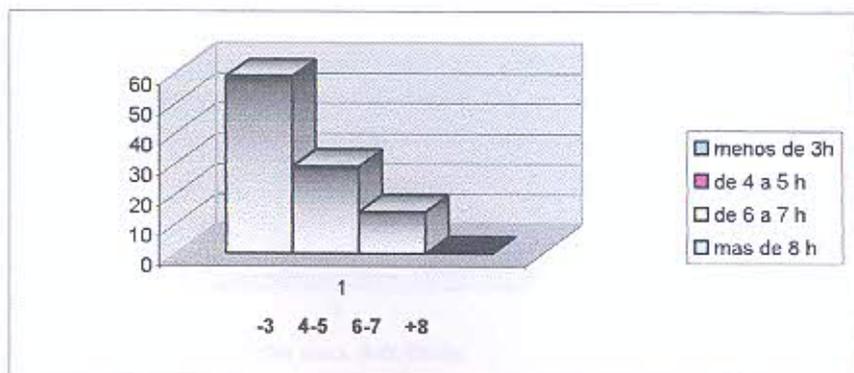


COMENTARIO: En el presente gráfico se observa que el 47,05% corresponde al rango entre 20 a 22 años de ntre 20 a 22 años de edad, que el 25,50% corresponden al rango 23 a 25 años de edad, ocupando el 3º lugar con el 17,65% de 17 a 19 años y el 9,8% más de 26,

Tabla D, Gráfico D: Distribución del universo según cantidad de horas de uso de la PC.

Hs de uso	Fi	Fr	F%	Fac
menos de 3h	59	57,84%	0,5784	59
de 4 a 5 h	29	28,43%	0,2843	88
de 6 a 7 h	14	13,73%	0,1373	102
mas de 8 h	0	0	0	
Total	102	100%	1	

Fuente: datos recolectados por los propis autores durante los meses de oct y nov. del 2004 en la sala de multimedia de la FCM de la UNC.

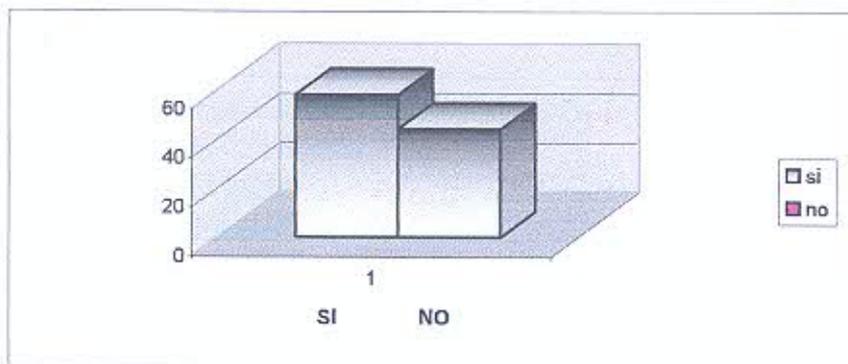


COMENTARIO: En el presente gráfico se observa que el 57,84% usa la PC menos de 3 hs que el 28,43% usa la PC de 4 a 5 hs, mientras que el 13,73 % usa la PC entre 6 a 7 hs, por lo que indica que e el uso de la PC en hs va aumentando progresivamente.

Tabla E Gráfico E: Distribución del universo según si han presentado o no molestias visuales a partir del uso de la PC.

¿Presento?	Fi	Fr	F%	Fac
si	58	56,86%	0,5686	58
no	44	43,14%	0,4314	102
total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por propios autores durante los meses de oct y nov. del 2004 en la sala de multimedia de la FCM de la UNC.

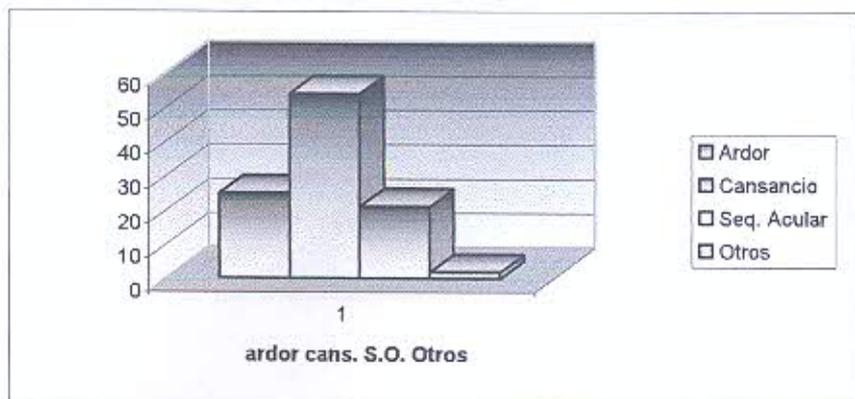


COMENTARIO: En el presente gráfico se observa que el 56,86% si ha presentado molestias visuales desde que usa la PC, mientras que el 43,14 no ha presentado molestias.

Tabla F Grafico F: Distribucion del universo según molestia visual que presenta desde el uso de la PC.

Molestias	Fi	Fr	F%	Fac
Ardor	25	24,50%	0,245	25
Cansancio	54	52,94%	0,5294	79
Seq. Acular	21	20,58%	0,2058	100
Otros	2	1,98%	0,198	102
Total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la FCM. de la UNC.

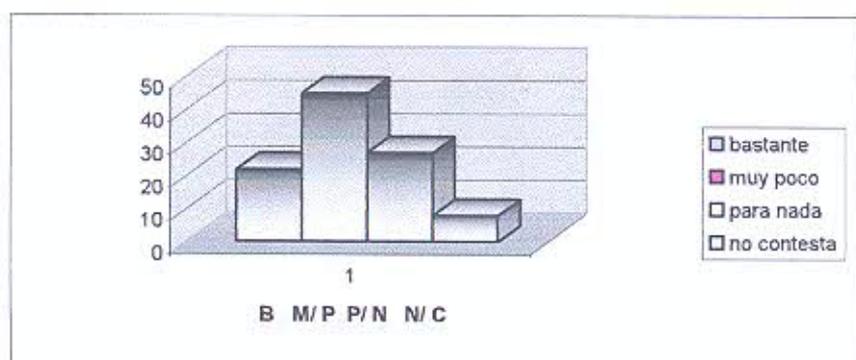


COMENTARIO: En el presente gráfico se observa que 52,94% ha presentado cansancio visual, el 24,5% presenta ardor, el 20,58% presenta sequedad ocular y que otras molestias, presentan, el 1,98% por lo tanto no indica la aparición de otras alteraciones.

Tabla G- Gráfico G: distribución del universo según opinión si la P.C ha aumentado sus problemas visuales.

a tu opinión	Fi	Fr	F%	Fac
bastante	22	21,56%	0,2156	22
muy poco	45	44,11%	0,4411	67
para nada	27	26,47%	0,2647	94
no contesta	8	7,86%	0,786	102
total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la F.C.M de la UNC.

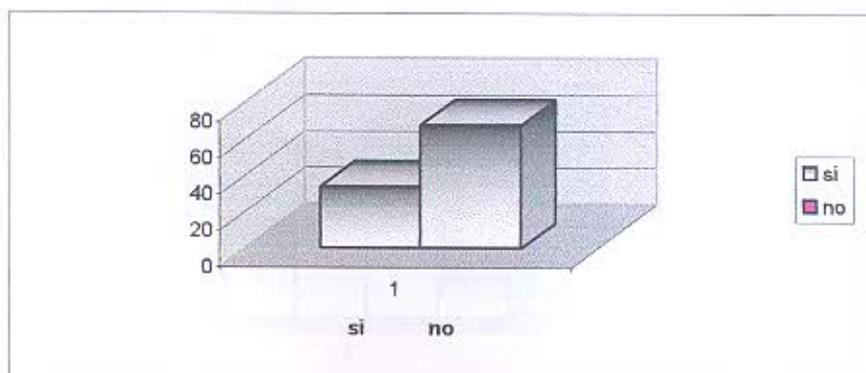


COMENTARIO: En el presente gráfico el 44,11% opina que sus problemas visuales han aumentado muy poco en relación con el uso de la P.C, mientras que el 26,47% opina que para nada han aumentado sus problemas visuales, el 21,56 opina que bastante dato que aumenta progresivamente, mientras que el 7,86% no contestó.

Tabla H- Gráfico H : Distribución del universo según si ha presentado o no molestias cervico lumbares desde que usa P.C.

¿presentó?	Fi	Fr	F%	Fac
si	34	33,33%	0,333	34
no	68	66,67%	0,6667	68
total	102	100%	1	102

Fuente: Datos recolectados por los propios autores en los meses de oct. y nov. del 2004 en la sala de multimedia de la F.C.M. De la U.N.C.

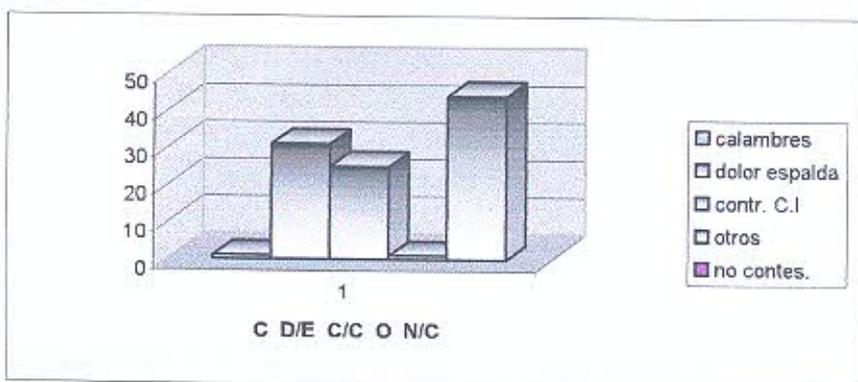


COMENTARIO: En el presente gráfico se observa que el 66,67% dice no haber presentado molestias cervico-lumbares desde que usa P.C, mientras que el 33,33 % dice que si presenta molestias cervico-lumbares desde que usa la P.C.

Tabla I Gráfico I Distribución del universo según molestias presentadas

Molestias	Fi	Fr	F%	Fac
calambres	1	0,98%	0,098	1
dolor espalda	31	30,39%	0,3039	32
contr. C.I	25	25%	0,25	57
otros	1	0,98%	0,098	58
no contes.	44	42,65%	0,4265	102
total	102	100%	1	

Fuente : datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la F.C.M. De la U.N.C.

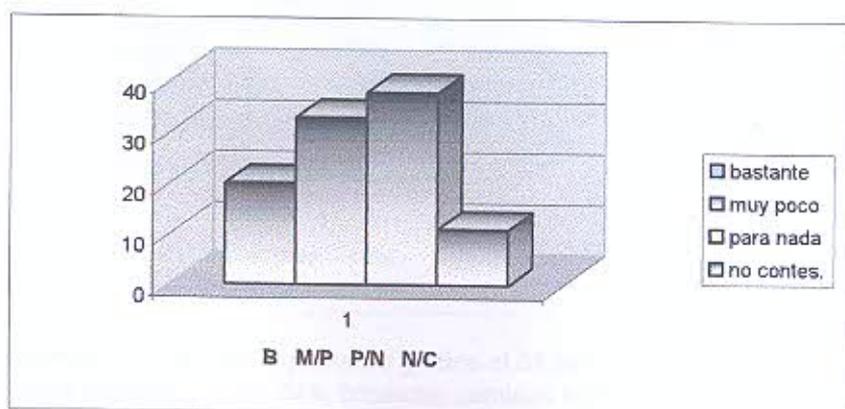


COMENTARIO: En el presente gráfico el 30,39% presentó dolor de espalda, el 25% presentó contracturas cervicales, el 0,98% calambres en las manos, el 0,98% presentó otros problemas, mientras que el 42,65% no contestó.

Tabla J- Gráfico J :Distribución del universo según consideración que el uso de la P.C. Haya aumentado sus problemas posturales.

A tu opinión	Fi	Fr	F%	Fac.
bastante	20	19,60%	0,196	20
muy poco	33	32,35%	0,3235	53
para nada	38	37,25%	0,3725	91
no contes.	11	10,80%	0,108	102
total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la F.C.M. De la U.N.C.

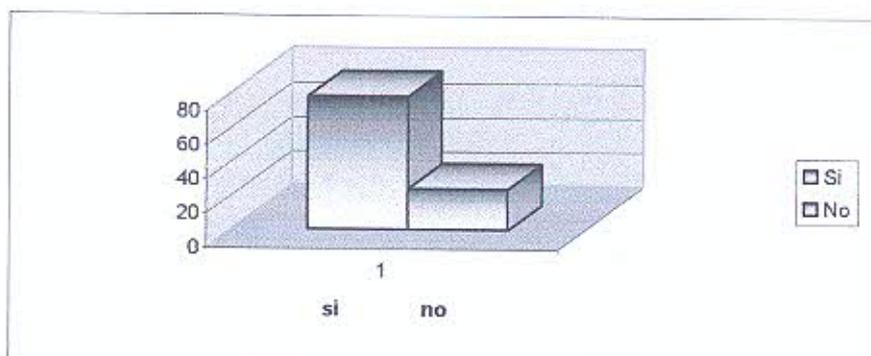


COMENTARIO: En el presente gráfico el 32,35% opina que han aumentado muy poco sus problemas posturales desde que usan P.C., el 32,25% opina que para nada, el 19,60% opina que bastante, mientras que el 10,8% no contestó.

Tabla K- Gráfico K: Distribución del universo según sio hacen o no intervalo para alimentarse

Intervalo	Fi	Fr	F%	Fac
Si	78	76,47%	0,7647	78
No	24	23,53%	0,2353	102
Total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la FCM. de la UNC.

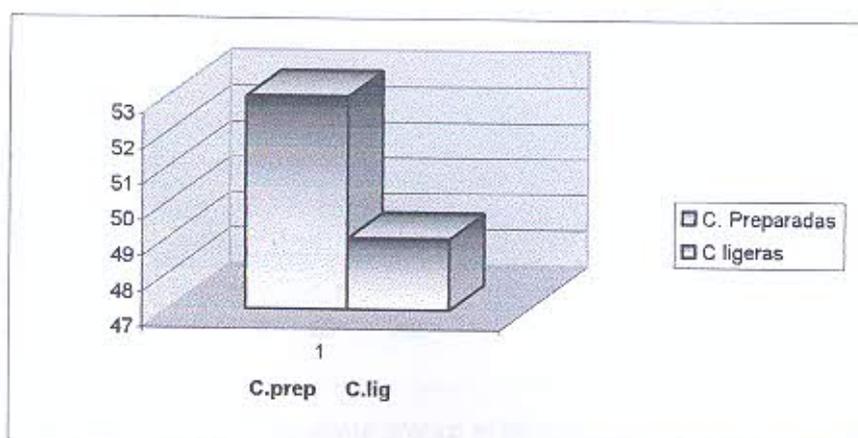


COMENTARIO: En el presente gráfico, se observa que el 76,47% refiere que si hace intervalo para comer, mientras que el 23,53% refiere que no hace intervalo para con mer. Lo cual marca una tendencia importante.

Tabla L-Gráfico L: Distribución del universo según preferencia de consumisión

Preferencia	Fi	Fr	F%	Fac
C. Preparada:	53	51,96%	0,52%	53
C ligeras	49	48,04%	0,4804	102
Total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la FCM. de la UNC.

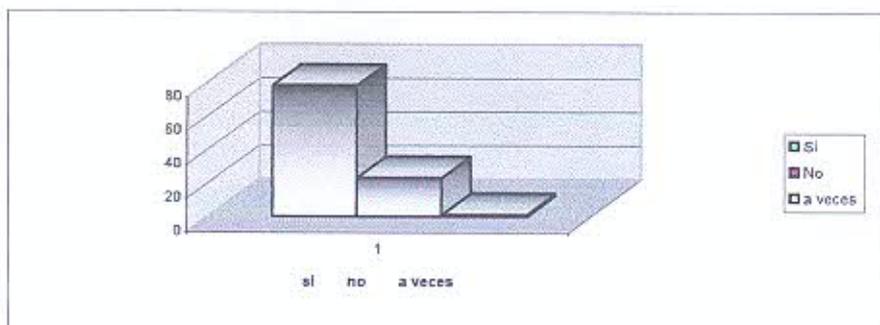


COMENTARIO: En el presente grafico el 51,96% consume comida preparada y con poca diferencia el 48,04% consume comidas ligeras .

Tabla M - Gráfico M: distribución del universo según si hace o no intervalo para realizar sus necesidades.

Intervalo	Fi	Fr	F%	Fac
Sí	78	76,47%	0,7647	78
No	23	22,54%	0,2254	101
a veces	1	0,99%	0,099	102
total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la FCM. de la UNC.

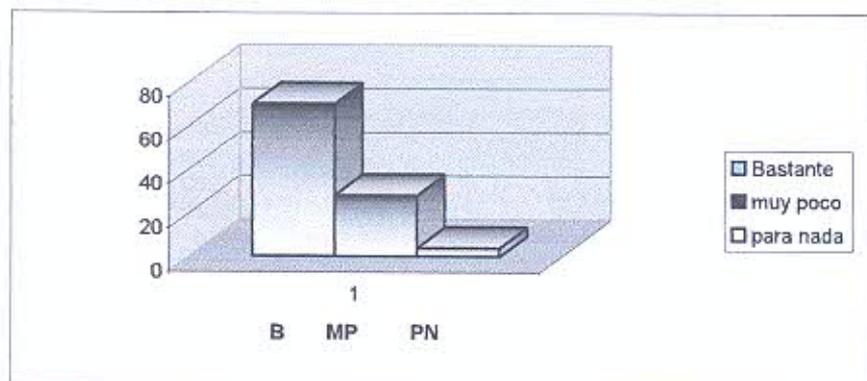


COMENTARIO: En el presente gráfico se observa que el 76,47% sí hace un intervalo para realizar sus necesidades, mientras que el 22,54% dice que no, en tanto que el 0,99% sólo a veces.

Tabla N - Gráfico N: Distribución del universo según cuán conversador es con la flía, pares, amigos.

conversa	Fi	Fr	F%	Fac
Bastante	70	68,62%	0,6862	70
muy poco	28	27,45%	0,2745	98
para nada	4	3,95%	0,395	102
total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la FCM. de la UNC.

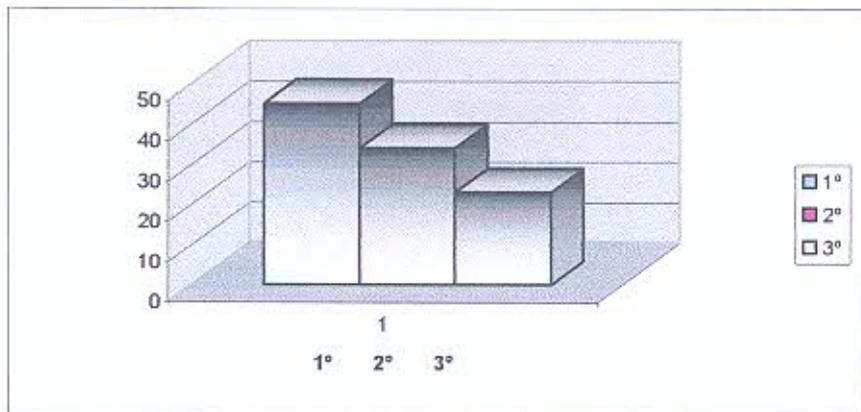


COMENTARIO: En el presente gráfico el 68,62% refieren que es bastante conversador, el 27,45% que conversa muy poco y el 3,95% que para nada.

Tabla O1 - Gráfico O1: Distribución del universo, según familia como preferencia

Familia	Fi	Fr	F%	Fac
1°	45	44,11%	0,4411	45
2°	34	33,33%	0,3333	79
3°	23	22,56%	0,2256	102
Total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la FCM. de la UNC.

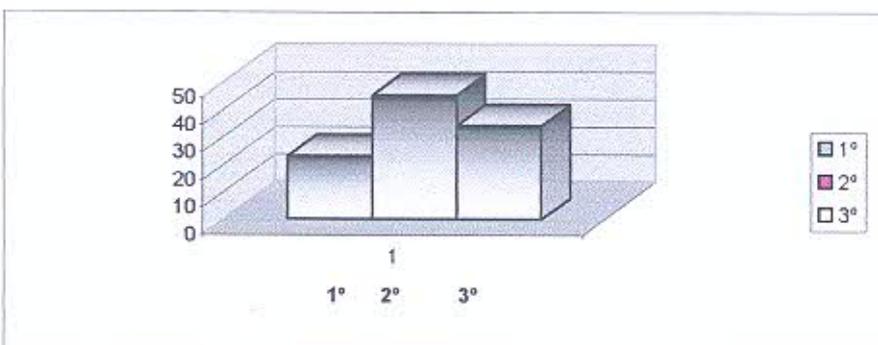


COMENTARIO: En el presente gráfico el 44,11% prefieren a la flía en 1° lugar, el 33,33% prefiere la flía en 2° lugar, mientras que el 22,56% prefiere la flía en 3° lugar.

Tabla O2 - GráficoO2: Distribución del universo según deporte como preferencia

Deportes	Fi	Fr	F%	Fac
1°	23	22,56%	0,2256	23
2°	45	44,11%	0,4411	68
3°	34	33,33%	0,3333	102
total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por lo propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la FCM. de la UNC.

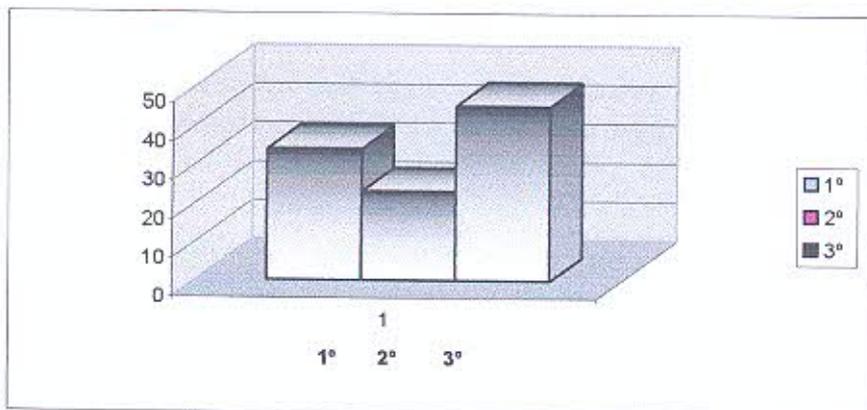


COMENTARIO: En el presente gráfico, el 22,56% prefiere el deporte en primer lugar, el 44,11% prefiere hacer deporte en 2° lugar, mientras que el 33,33% prefieren el deporte en 3° lugar.

Tabla O3 - GráficoO3: Distribución del universo según leer un libro como preferencia

libros	Fi	Fr	F%	Fac
1°	34	33,33%	0,3333	34
2°	23	22,56%	0,2256	57
3°	45	44,11%	0,4411	102
Total	102	100%	1	

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de oct. Y nov. Del 2004 en la sala de multimedia de la FCM. de la UNC.



COMENTARIO: En el presente gráfico el 33,33% prefiere leer un libro en 1° lugar, el 22,56% en 2° lugar, mientras que el 44,11% prefiere hacerlo en 3° lugar. Motivo por cual este dato revela una cifra preocupante en el ámbito estudiantil.

Tabla N°1: Distribución del universo según edad y sexo de la muestra en estudio.

<i>Sexo- Edad</i>	<i>17-19</i>	<i>20-22</i>	<i>23-25</i>	<i>+26</i>	<i>total</i>
<i>Femenino</i>	9	38	13	5	65
<i>Masculino</i>	9	10	13	5	37
<i>Total</i>	18	48	26	10	102

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre del año 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M de la U.N.C.

Comentario: en la siguiente tabla se observa que el rango de edad que prevalece es de 20 a 22 años predominando el sexo femenino, mientras que el resto se observa equitativo para ambos sexos.

Tabla N° 2: Distribución del universo según edad y hs de uso de la PC de la muestra en estudio.

<i>Hs- uso/edad</i>	<i>17-19</i>	<i>20- 22</i>	<i>23- 25</i>	<i>+26</i>	<i>Total</i>
<i>-3 hs</i>	14	34	8	3	59
<i>4 a 5 hs</i>	3	10	12	4	29
<i>6 a 7 hs</i>	1	4	6	3	14
<i>+8 hs</i>	0	0	0	0	0
<i>Total</i>	18	48	26	10	102

Fuente: Datos recolectados por los propios autores en los meses de octubre y noviembre del 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M. de la U.N.C.

Comentario: En la siguiente tabla se observa que el rango de edad 20 a 22 años utiliza la PC menos de tres horas, el rango que le sigue es de 17 a 19 años, ocupando el tercer lugar el rango de 23 a 25 años utiliza la PC de 4 a 5 horas . Por lo tanto se observa que los de mayor edad utilizan la PC mayor cantidad de horas.

Tabla N° 3: Distribución del universo según si presenta molestias o no en relación con el número de molestias visuales.

<i>Rta/ N°de Molestias</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>Sin molestias</i>	<i>Total</i>
<i>Si</i>	<i>36</i>	<i>13</i>	<i>8</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>58</i>
<i>No</i>	<i>12</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>29</i>	<i>44</i>
<i>Total</i>	<i>48</i>	<i>13</i>	<i>9</i>	<i>3</i>	<i>29</i>	<i>102</i>

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre de 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M. de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa que la mayoría de los individuos que refieren tener molestias presentan sólo una, mientras que el resto de la muestra en estudio refieren tener hasta tres molestias combinadas y sólo un individuo refiere otro tipo de molestias no específica.

También se observa que los individuos que refieren que No, presentan igualmente una cierta cantidad de molestias visuales.

Tabla N°4 : Distribución del universo según respuestas afirmativas/negativas con relación a la opinión personal con respecto al aumento de molestias visuales.

<i>Rta/Opinión</i>	<i>Bastante</i>	<i>Muy poco</i>	<i>Para nada</i>	<i>total</i>
<i>Si</i>	<i>21</i>	<i>34</i>	<i>3</i>	<i>58</i>
<i>No</i>	<i>1</i>	<i>11</i>	<i>32</i>	<i>44</i>
<i>Total</i>	<i>22</i>	<i>45</i>	<i>35</i>	<i>102</i>

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre de 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M. de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa que la mayor cantidad de la muestra en estudio que si refiere tener molestias considera que ha afectado muy poco sus problemas visuales con respecto al uso de la PC.

Mientras que los individuos que refirieron no tener molestias opinan que el uso de la PC no ha afectado para nada la presencia de molestias visuales.

Tabla N° 5 : Distribución del universo según horas de uso en relación al N° de molestias visuales.

<i>N°de molestiasV/Hs de uso</i>	<i>-3 hs</i>	<i>4 a 5 hs</i>	<i>6 a 7 hs</i>	<i>+8 hs</i>	<i>total</i>
<i>1</i>	<i>25</i>	<i>15</i>	<i>2</i>	<i>0</i>	<i>42</i>
<i>2</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>0</i>	<i>13</i>
<i>3</i>	<i>4</i>	<i>1</i>	<i>8</i>	<i>0</i>	<i>13</i>
<i>4</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>3</i>
<i>S/M</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>31</i>
<i>Total</i>	<i>36</i>	<i>20</i>	<i>15</i>	<i>0</i>	<i>102</i>

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre de 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa que la mayoría de los individuos que usan la PC menos de tres horas presentan una molestia al igual que aquellos que la usan de 4 a 5 horas.

Considerando que los individuos que usan la PC entre 6 a 7 horas presentan hasta tres molestias. Por lo tanto resulta de esta tabla que a mayor uso, mayor n° de molestias.

Tabla N° 6 : Distribución del universo según respuesta afirmativa /negativa en relación con el N° de molestias cervico-lumbares.

<i>Rta/ N° de molestias.</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>S/M</i>	<i>Total</i>
<i>Si</i>	<i>23</i>	<i>11</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>34</i>
<i>No</i>	<i>9</i>	<i>3</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>55</i>	<i>68</i>
<i>Total</i>	<i>32</i>	<i>14</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>55</i>	<i>102</i>

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre del 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa que la mayor parte de la muestra en estudio que refiere si tener molestias , tiene una de ellas , mientras que el resto de las respuestas afirmativas sólo aduce 2 molestias combinadas.

Con respecto a las respuestas negativas la mayoría de los individuos de la muestra refiere no poseer molestias, en tanto que algunos en menor proporción refiere poseer una y hasta dos molestias combinadas.

Tabla N° 7: Distribución del universo según horas de uso con relación al N° de molestias cervico-lumbares.

Hs de uso/N° de molestias C-L	1	2	3	4	S/M	Total
-3 hs	18	7	0	1	0	26
4 a 5 hs	10	3	0	0	0	13
6 a 7 hs	6	1	0	0	0	7
+8 hs	0	0	0	0	0	0
Total	34	11	0	1	56	102

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre de 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa que la mayoría de los individuos de la muestra refiere no presentar molestias cervico-lumbares, mientras que el resto de los individuos aumentan variablemente las molestias conforme aumentan las horas de uso de la PC.

Tabla N° 8 : Distribución del universo según respuesta afirmativa/negativa en relación con la opinión personal con respecto a la presencia de molestias cervico-lumbares.

Rta/ Opinión	Bastante	Muy poco	Para nada	Total
Si	14	16	4	34
No	5	19	44	68
total	19	35	48	102

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre de 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa que la mayoría de los individuos de la muestra que si refieren molestias cervico-lumbares opina que sus problemas posturales han aumentado muy poco en relación con el

uso de la PC, mientras que con poca diferencia aparecen los que consideran que sus problemas posturales han aumentado bastante respecto del uso de la PC.

Con respecto a aquellos que refieren no presentar molestias opina que el uso de la PC no ha afectado para nada sus problemas posturales .

Tabla N°9 : Distribución del universo en estudio según si realiza o no intervalo para consumir alimentos en relación con lo que consume.

¿qué consume?/intervalo	Si	No	Total
Comida preparada	44	9	53
Comida ligera	32	17	49
total	76	26	102

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre del 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M. de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa una distribución con poca diferencia con respecto al tipo de alimento que consumen aquellos que refieren si realizar un intervalo para alimentarse, en tanto que aquellos que no lo realizan, el hábito de consumo es de comida ligera.

Tabla N° 10: Distribución del universo según sexo en relación con el número de molestias visuales que presentan.

Sexo/N° de molestia visual.	1	2	3	4	S/M	Total
Femenino	34	4	6	1*	20	65
Masculino	12	9	3	1	12	37
Total	46	13	9	2	32	102

Fuente: Datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre del 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa que en el sexo femenino la mayoría presenta una sola molestia visual. En el sexo masculino se observa una igualdad entre los que presentan una sola molestia y aquellos que no presentan molestias de este tipo.

Mientras que en aquellos que presentan más de una molestia prevalece el sexo masculino.

Tabla N° 11: Distribución del universo según sexo en relación con el número de molestias cervico-lumbares.

Sexo/N° de molestias C-L	1	2	3	4	S/M	Total
Femenino	20	10	0	1	34	65
Masculino	12	3	0	0	22	37
Total	32	13	0	1	56	102

Fuente: datos recolectados por los propios autores durante los meses de octubre y noviembre del 2004 en la sala de multimedios de la F.C.M. de la U.N.C.

Comentario: En la presente tabla se observa que en el sexo femenino la mayor cantidad refiere no presentar molestias cervico-lumbares ocurriendo lo mismo en el sexo masculino.

Pero aún así, es el sexo femenino el que presenta mayor cantidad de molestias posturales.

CONCLUSIÓN

Con respecto a los objetivos planteados al inicio de esta investigación se comenzó cuantificando la cantidad de horas promedio de uso de la PC, en donde se estableció que la mayor cantidad de los individuos de la muestra en estudio utiliza la PC menos de tres horas, con mayor prevalencia en el sexo femenino que en el masculino, el cual cuenta con un rango de edad entre 20 y 22 años de edad acordado previamente en el marco teórico de esta investigación.

Al identificar qué signos y síntomas se hacían presentes, se pudo determinar que las molestias visuales tales como, ardor y sequedad ocular aparecen con menor frecuencia, siendo el cansancio el que aporta el mayor porcentaje con un valor de 52.94% .

A su vez el 44.11% considera que el uso de la PC influyó muy poco en la aparición de molestias visuales.

Por otro lado al considerar las molestias cervico-lumbares, el 66.67% refirió no presentar molestias de este tipo, en tanto que el 30.39% adujo tener dolor de espalda. A pesar de ello el 37.25% opinó que para nada se relacionan los problemas posturales con el uso de la PC.

Teniendo en cuenta este tipo de actividad, no se pudo establecer una relación entre la cantidad de horas de uso de la PC con las necesidades fisiológicas del organismo como alimentación y eliminación, ya que el 76.47% de la muestra hace intervalo para realizar este tipo de necesidades. Se observó una distribución equitativa en el patrón de consumo, ya sea para consumir comidas preparadas como comidas ligeras.

Si bien esta tarea indica que la persona tiene que estar dispuesto frente al monitor en forma individual, se definieron como personas bastante conversadoras en el 68.62% de los casos.

Con respecto al orden de preferencia se pudo establecer que el 44.11% prefiere dialogar con la familia en primer lugar, siguiendo el deporte en segundo lugar, y los libros en último lugar.

Siguiendo una relación entre edad, sexo, horas de uso de la PC y molestias visuales como cervico-lumbares, se pudo corroborar que el rango de edad entre 20 a 22 años corresponde en mayor porcentaje al sexo femenino, quienes utilizan la PC menos de tres horas, y las cuales aducen la presencia de molestias, aumentando progresivamente la aparición de ellas y otras no específicas (a pesar de haberse preguntado cual era).

Con respecto al sexo masculino se contrapone una mínima diferencia, ya que ellos presentan molestias al igual que el sexo femenino, pero en este caso el rango de edad es diferente, el cual se comprende entre 23 a 25 años y utilizan la PC mayor cantidad de horas.

Por lo tanto en esta investigación se concluye que se pudo comprobar que el uso de la PC utilizada en mayor o menor medida, independientemente de los motivos que llevan al uso de esta herramienta, es que las molestias visuales y/o cervico-lumbares en ambos sexos e independientemente de la carrera que cursan, aumentan conforme aumenta el uso de horas de la PC.

PROPUESTAS:

Habiendo analizado con detenimiento los datos expuestos en esta investigación y verificando la realidad de los hechos, se procede a proponer al Centro de Estudiantes, Sala de multimedios, y a la Secretaría de asuntos estudiantiles las siguientes propuestas con el fin de cuidar la salud física de todos los alumnos de esta Universidad que concurren a la sala de multimedios como a su comunidad toda.

CUIDADO DE LA VISTA:

1° - El monitor debe estar situado en línea recta a la visión del usuario, de manera tal que la pantalla se encuentre a la misma altura de los ojos (así no tendrá que doblar el cuello para mirarla).

2°-Agregue a su monitor algún filtro antirreflejo con el fin de eliminar las radiaciones electromagnéticas y los deslumbramientos que puedan prolongar trastornos en la vista.

3°- Baje el brillo todo lo posible, pero sin llegar al extremo de tener que forzar la vista.

4°- Cuide que la distancia entre el usuario y la pantalla no sea inferior a 50 o 60 centímetros.

5°- Observe si la luz del ambiente produce reflejo sobre la pantalla, en cuyo caso habrá que cambiar el lugar o la posición del monitor. Otra opción es disminuir la iluminación del ambiente para evitar los reflejos, pero sin llegar al extremo de usar la computadora en lugares muy oscuros.

6°- Si tiene que copiar algo en la PC, es conveniente utilizar un soporte para mantener el texto a la misma altura del monitor. Ahorrará esfuerzo a la hora de fijar la vista.

POSICIÓN ADECUADA:

1°- El asiento que utilice para trabajar frente a la PC debe tener un respaldo que le permita apoyar la espalda correctamente y permitir la regulación tanto de la altura como la posición del respaldo, siempre de acuerdo con las condiciones físicas de cada persona.

2°- Con respecto a la altura del asiento, hay que regularla para que las articulaciones de los tobillos, las rodillas y las caderas mantengan ángulos de 90°.

3°-Ambos pies tienen que estar apoyados en el piso en su totalidad y sin cruzarse.

4°-El cuello debe mantenerse a la misma altura de los hombros. Es importante tomar atención a la postura con el fin de evitar dolores en las cervicales, lumbalgias, etc.

5°- Los antebrazos y las muñeca deben formar una misma línea, y los codos tienen que estar a ambos lados del cuerpo.

6°- Evite mantener las manos sobre el teclado mientras no está tipando, siempre es preferible dejarlas colgando a un costado del cuerpo.

7°- Si el presupuesto lo permite, lo ideal sería utilizar un teclado ergonómico.

EJERCICIOS:

1°- Hacer un descanso de 5 minutos después de cada hora frente al monitor.

2°- Haga ejercicio con los hombros: párese derecho y levante los hombros varias veces (gesto de "no me importa").

3°- Para relajar los músculos del cuerpo, siéntese derecho mirando hacia delante. Gire la cabeza hacia los costados. Luego incline la cabeza hacia la izquierda y la derecha. Hágalo en forma lenta.

Anexo

BIBLIOGRAFÍA

- 1-Revista Selecciones: "Corrupción en el espacio cibernético". Ediciones Reader's Digest. Febrero 1996. páginas 27 a 32.
- 2-Revista Selecciones: "Comunicación electrónica". Ediciones Reader's Digest. Octubre 1996. páginas 56 a 50.
- 3-Revista Selecciones: "S.O.S. por Internet". Ediciones Reader's Digest. Noviembre 1996. páginas 16 a 21.
- 4-Revista Selecciones: "Guía para cibernautas". Ediciones Reader's Digest. Marzo 1997. páginas 39 a 40.
- 5-Revista Selecciones: "Llamada de auxilio por internet". Ediciones Reader's Digest Diciembre 1997. páginas 14 a 19.
- 6-Revista Selecciones: "pierda el miedo a las computadoras". Ediciones Reader's Digest. Abril 1998. páginas 93 a 95.
- 7-Revista Selecciones: "Piratería de la informática". Ediciones Reader's Digest. Noviembre 1998. páginas 19 a 24.
- 8-Revista Selecciones: "Angeles del internet". Ediciones Reader's Digest. Enero 1999. páginas 80 a 86.
- 9-Aprendiendo PC: "Curso visual y práctico". M. P. Ediciones. S.A. Buenos Aires. Argentina 1999.
- 10-Revista Selecciones: "Conectados a la red". Ediciones Reader's Digest. Enero 2000. páginas 43 a 46.
- 11-Revista Selecciones: "Cuide a sus hijos de los peligros del internet". Ediciones reader's Digest. Marzo 2000. páginas 11 a 13.
- 12-Revista mensual de distribución gratuita. Cimesa: "Adicción al internet". Junio 2001. páginas 2 a 4.
- 13-Revista Nueva: "Espaldas en peligro". Año 2004. páginas 27 a 28.
- 14-Diario Clarín: "Síndrome de la computadora". Abril 2004. páginas 1 a 3.(1)
- 15-Revista Nueva: "Generación Tecnoadicta". Mayo 2004. páginas 18 a 22.
- 16-Diario UNO: "Niños en grave peligro por navegar en internet sin control". Julio 2004. páginas 26 a 28.
- 17-Revista La Salud: "Internautas de tiempo completo". Agosto 2004. páginas 4 a 5.
- 18-Revista Nueva: "Comunicaciones tecnológicas". Octubre 2004. páginas 10 a 14.
- 19-Diario UNO: "La red". Octubre 2004. página 7.
- 20- www. Aprendiendo PC.com . ar
- 21-Congreso de Cardiología en Centro de Congresos y Exposiciones. Mayo 2004.(2)