



UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL JAPÓN-NICARAGUA UMO-JN

MINISTERIO DE SALUD

INSTITUTO DE MEDICINA NATURAL Y TERAPIAS COMPLEMENTARIAS IMNTC

Proyecto de Graduación para Optar al Título de Especialista en Acupuntura

**Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor
crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de
Salud “EL ALMENDRO” del municipio el Almendro-Rio San Juan,
Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025**

Autor:

Lic. Exael Antonio Espino Arroliga
Licenciado en Enfermería
Con mención Materno Infantil

Docente:

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros
Docente principal del módulo

El Almendro Nicaragua 3 de junio 2025

ÍNDICE

RESUMEN.....	i
INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS	4
ALCANCE Y VIABILIDAD.....	5
IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS	6
DEFINICIÓN DE LAS METAS	7
DEFINICIÓN DE LAS TAREAS	8
IDENTIFICACIÓN DE RIESGO	11
PLAN DE ACCIÓN	12
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	13
PRESUPUESTO	14
BIBLIOGRAFÍA.....	15
ANEXOS.....	16

RESUMEN

Nombre del proyecto:

Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “EL ALMENDRO” del municipio el Almendro-Rio San Juan, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

Metodología de trabajo:

En vista del problema de salud identificado en la población correspondiente a la unidad de salud, se elaborará un cronograma de actividades y un plan de acción para el descenso de casos de lumbalgia, con el fin de impactar con la implementación de dicho proyecto, para reducir la alta demanda en la clínica de medicina natural por la patología anteriormente mencionada.

Dado esto se ha decidido realizar un proyecto de salud comunitario para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “EL ALMENDRO” del municipio de El Almendro de acuerdo a los servicios que ofrece y la organización por sectores que tiene dicha unidad de salud.

Palabra clave:

Proyecto de salud, lumbalgia, medicina natural, prevención, promoción

exaelantonio09@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El dolor lumbar crónico es un problema común que afecta aproximadamente al 80% de la población mundial al menos una vez en la vida. Es una condición músculo-esquelético frecuente, supone la quinta causa más común de visita sanitaria, con restricción de la movilidad, discapacidad a largo plazo y disminución de la calidad de vida, en personas de entre 45-64 años. (Dada, Zarnowski, & Salazar, 2024)

En las Guías de Manejo del Dolor de Espalda Baja o lumbalgia propuestas por la Cooperación Europea de Ciencia y Tecnología (COST, por sus siglas en inglés) se ha propuesto la siguiente definición: “aquellas sensaciones dolorosas o no confortables, localizadas por debajo del margen costal (12ª costilla) y por arriba del límite superior de la región glútea (unión lumbosacra), que pueden irradiarse hacia uno o ambos miembros pélvicos del paciente”. (Carbayo, Rodríguez Losáñez, & Sastre, 2012)

Por lo que existe una necesidad de obtener una gestión eficaz del dolor lumbar. Teniendo en cuenta que los enfoques de gestión tradicionales no han logrado reducir la incidencia del dolor lumbar crónico, diferentes estudios han intentado probar la efectividad de técnicas complementarias y alternativas de fisioterapia en el alivio de los síntomas de estos pacientes. (Lara Palomo, 2014)

La lumbalgia es un dolor localizado en la región lumbar de origen multifactorial. El dolor lumbar se presenta en el 64 % de los trabajadores de diferentes industrias, ocurriendo en una amplia variedad de ocupaciones sin que sea regla absoluta que esté relacionado con la industria pesada. (Pintos, Caballero, & et al, 2024)

Su costo de tratamiento es uno de los más altos debido a su historia natural de cronicidad y recurrencia, que impone una carga económica enorme, no sólo en términos de gastos sanitarios, sino también por el notable absentismo laboral y la considerable pérdida de días de trabajo. (Dada, Zarnowski, & Salazar, 2024)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, este concepto puede definirse como “la ciencia y arte de promover la salud, prevenir la enfermedad, prolongar la vida, y mejorar las condiciones asociadas a la misma (calidad de vida) por medio del esfuerzo organizado de la sociedad”.

La importancia de la epidemiología en el dolor lumbar crónico se basa en tres pilares básicos:

1. Procura información sobre la magnitud del problema permitiendo valorar la demanda de recursos médicos y sociales apropiados para estimar los recursos de salud que serían necesarios para abordar el problema.
2. Informa sobre la historia natural, lo cual es importante para aconsejar a los pacientes acerca del pronóstico y el tratamiento y es fundamental para determinar la eficacia verdadera de los tratamientos.
3. Permite determinar asociaciones entre el dolor y factores individuales y externos, que puede permitir la identificación de factores de riesgo, condición indispensable para modificarlos o eliminarlos. (Universidad de Salamanca, 2003)

JUSTIFICACIÓN

El centro de salud “El ALMENDRO” del municipio El Almendro brinda una gran cantidad de servicios de salud, también ofrece el tratamiento de enfermedades por medio de la medicina natural y terapia complementaria, lo que se hace efectivo dicha terapia que ofrece una atención de calidad en salud holística, integral, accesible y equitativa promoviendo la prevención de enfermedades y el tratamiento oportuno.

Estos servicios se abren la puerta a la población para que sea atendida desde una perspectiva holística a la población del centro de salud “EL ALMENDRO” donde se percibe una atención mensual de 5,300 pacientes en los diferentes servicios que se brindan en esta unidad de salud la cual ubicada a 100vrs al sur de las antenas de claro.

Dentro de las alternativas medicinales naturales prestadas en la unidad de salud, se encuentra la acupuntura, la fitoterapia, entre otras técnicas de manejo del dolor además del tratamiento convencional.

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional como parte de la restitución de derechos, tiene como una de sus prioridades, de manera universal, la mejora de calidad de vida del paciente y seguridad del paciente inclusive desde la promoción, prevención y educación en salud. (MINSA, 2023)

Siendo la lumbalgia una de las principales causas de ausentismo laboral traduce que se debe invertir en la toma de medidas preventivas y promoción de posturas adecuadas para erradicar dicha patología con las estrategias implementadas en la presente iniciativa y crear un impacto multidisciplinario evidente, así como la saturación en la demanda de corrección de la patología en el área de medicina natural del Centro de Salud “EL ALMENDRO”.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Implementar un proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud EL ALMENDRO” del municipio El Almendro, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

Objetivos específicos:

1. Definir los datos socio demográficos de la población meta del proyecto.
2. Promover alianzas intersectoriales en el sector asignado a la unidad de salud.
3. Especificar tres protocolos integrando acupuntura y otras terapias naturales.
4. Identificar el beneficio de la medicina natural para la disminución de las limitantes funcionales y el dolor.

ALCANCE Y VIABILIDAD

El área de salud de El Almendro pertenece al municipio de el Almendro del departamento de Rio San Juan, ubicada a 282 km de la capital, tiene una extensión territorial de 1120 Km², una población según INIDE para el 2024 de 20,310 habitantes y una densidad poblacional de 15 habitantes por Km².

El área de salud tiene 32 localidades entre barrios y comunidades, según el modelo de salud familiar y comunitaria se distribuyen en 12 sectores: Caño Blanco, Caracito, Silvia Ferrufino, El Nisperal, El Jardín, El Porvenir, Las Latas, Sector 8, Sector 9, El Júcaro La Flor, La Frescura.

La población del área de salud se distribuye:

Según sexo: masculino 8235 (40%), femenino 12075 (60%).

Según grupos de edad:

0 a 14 años 6156 (30%)

15 a 59 años 11661 (57%)

60 a 64 años 1230 (6%)

65 años a más 1263 (6%).

Según localidad: Urbano 12315 (61%), Rural 7995 (49%).

Limites:

Norte: Con el municipio El Coral

Sur: Con el municipio de San Miguelito

Este: Con el municipio de Morrito

Oeste: Con el municipio de Nueva Guinea

Acuden al centro de salud El Almendro 300 pacientes con lumbalgia de 864 pacientes que se atienden el área de medicina natural durante todo el transcurso del año entre las edades de 30 a 49 años de edad, con predominio del sexo femenino por lo que éste se considera el grupo meta para la realización de este proyecto de salud.

IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

El Centro de Salud “El Almendro” tiene una asignación poblacional de 20,310 habitantes, en donde el grupo etario entre 30-49 años con predominio del sexo femenino será el beneficiario directo de las acciones de este proyecto.

DEFINICIÓN DE LAS METAS

Para este proyecto se propone como meta al grupo etario entre 30-49 años, los que se encuentran en el sector laboral tanto informal como institucional, este grupo representa el 25 % de la población asignada del Centro de Salud “El Almendro” para el año 2025.

DEFINICIÓN DE LAS TAREAS

El proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia, que se implementará en el Centro de Salud “ El Almendro”, tendrá un pequeño organigrama formado por el director de la unidad de salud, y que la ejecución del proyecto sea coordinada por el responsable del área de medicina natural, terapias complementarias y Fito terapeuta, jefa de enfermería con 10 enfermeras de apoyo, responsable de docencia municipal, colaboradores voluntarios, brigadistas de salud.

Funciones por cada participante:

Director de área de salud

- Coordinar con instituciones de salud, universidades y otros organismos.
- Evaluar los resultados del proyecto mediante indicadores de salud y eficiencia.
- Aplicar mejoras continuas basadas en los datos recopilados.
- Presentar informes de avance a las autoridades o financiadores.
- Promover campañas de concienciación sobre la lumbalgia y su impacto en la calidad de vida.
- Diseñar el plan estratégico del proyecto, estableciendo objetivos, metas y plazos.
- Asegurar una comunicación efectiva entre los miembros del equipo.
- Generar alianzas con comunidades y sectores clave para mejorar el acceso a tratamientos
- Supervisar la ejecución de actividades médicas, terapéuticas y de investigación
- Implementar protocolos basados en evidencia para la prevención y tratamiento de la lumbalgia.

Responsable de Clínica de medicina natural

- Promover la salud integral, enfocándose en el bienestar físico, emocional y mental como parte del tratamiento natural para la lumbalgia.
- Instruir a los pacientes sobre métodos naturales para controlar y prevenir el dolor de la lumbalgia, como posturas correctas, ejercicios de estiramiento y técnicas de respiración.

- Realizar terapias complementarias y alternativas, asegurándose de que los tratamientos naturales sean realizados de manera segura y profesional, de acuerdo con las normativas de salud
- Registrar los resultados clínicos de los pacientes para analizar la evolución de la lumbalgia y ajustar los tratamientos naturales de manera que se maximice el alivio del dolor
- Integrar la medicina convencional y natural, cuando sea necesario, colaborando con otros profesionales de la salud para asegurar una atención multidisciplinaria
- Desarrollar programas de prevención de la lumbalgia, enseñando a la comunidad sobre el uso adecuado de técnicas de autocuidado para evitar el dolor crónico
- Promover la salud integral, enfocándose en el bienestar físico, emocional y mental como parte del tratamiento natural para la lumbalgia
- Instruir a los pacientes sobre métodos naturales para controlar y prevenir el dolor de la lumbalgia, como posturas correctas, ejercicios de estiramiento y técnicas de respiración.
- Definir tres protocolos con acupuntura y otras terapias naturales.

Responsable de Docencia municipal

- Colaborar con universidades, institutos y colegios para incluir formación en lumbalgia en sus planes de estudio.
- Asegurar la actualización continua del personal en base a guías clínicas y evidencia científica.
- Desarrollar materiales educativos (folletos, videos, charlas) para informar a la población sobre hábitos saludables y prevención de la lumbalgia.
- Organizar campañas de concienciación en espacios comunitarios, centros de salud y escuelas.
- Fomentar la participación de la comunidad en actividades preventivas, como ejercicios y ergonomía en el trabajo
- Identificar áreas de mejora en la enseñanza y ajustar los programas formativos según las necesidades locales

- Diseñar e implementar programas de capacitación para médicos, enfermeros, fisioterapeutas y otros profesionales sobre el manejo de la lumbalgia.

Colaboradores voluntarios y brigadistas de salud

- Enseñar posturas correctas y ergonomía en el trabajo y en el hogar.
- Implementar pausas activas en empresas y escuelas.
- Asistir en la organización de eventos y campañas de salud.
- Llevar registros de pacientes y actividades realizadas.
- Ayudar en la aplicación de encuestas o cuestionarios sobre dolor lumbar y calidad de vida.
- Realizar charlas y talleres en centros comunitarios, escuelas y empresas.
- Crear y distribuir material educativo (folletos, infografías, videos, etc.)
- Apoyar en jornadas de tamizaje y evaluación de riesgo de lumbalgia.
- Guiar a los pacientes en los procesos de consulta médica y fisioterapéutica.
- Difundir información sobre hábitos saludables, ergonomía y ejercicios para prevenir el dolor lumbar.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGO

- Personas con dolor no terminan el plan de atención por parte de medicina natural
- Desconocimiento de la terapia natural y medicina complementaria
- Falta de educación, promoción y prevención salud
- La alta demanda de trabajo en los trabajadores del centro de salud quienes están de cara a la atención directa en salud
- La práctica de estilos de vida no saludables en la población (sedentarismo, falta de ejercicio físico, mala alimentación)
- Falta de empoderamiento de la medicina natural de todos los trabajadores del Centro de Salud “El Almendro” del municipio El Almendro.

PLAN DE ACCIÓN

Los sectores del Centro de Salud “El Almendro” cuenta con 14 empresas en las que se incluye instituciones formales y no formales como 2 kioscos, 2 empresas, 3 centros de estudios, 4 iglesias evangélicas, 1 iglesias católicas, 2 clínica privada, entre otros.

En relación a la población meta, el Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “El Almendro” del municipio de El Almendro, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025 implementará las siguientes actividades:

- Plan de capacitación y charlas intramuros y externas en prevención y manejo del dolor lumbar
- Realizar reuniones con líderes comunitarios y responsables institucionales donde se encuentre concentrado el grupo objetivo
- Implementación de estrategias comunitarias de promoción, prevención y educación en salud sobre la lumbalgia.
- Especificar tres protocolos integrando acupuntura y otras terapias naturales.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El actual proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “El Almendro”, se implementará el segundo semestre del 2025, tendrá como meta 18 actividades divididas en 4 grandes rubros, los que a su vez se desprenden 2 subactividades, con su fecha de inicio y finalización por cada ítem. (ver ANEXO 4)

MODALIDADES DE ACUPUNTURA PARA TRATAR LA LUMBALGIA CRONICA

1. Acupuntura tradicional con agujas.

- Se insertan agujas en puntos meridiano relacionados con la zona lumbar y otros puntos reflejos: V17,23,32,40,52 Du3,4,16 R3

2. Electro acupuntura.

- Consiste en aplicar corriente eléctrica de baja intensidad a través de las agujas

3. Acupuntura auricular.

- Se estimulan puntos en la oreja que corresponden al área lumbar.

4. Moxibustion combinada con acupuntura

- Técnica que consiste en aplicar calor sobre la aguja mediante la quema de una hierba llamada artemisa (moxa) útil para aliviar dolores por frío o humedad.

5. Fármaco acupuntura.

- Administración de complejo b12 o lidocaína en punto ashi o puntos dolorosos después de aplicación de la acupuntura

PRESUPUESTO

Presupuesto de proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “El Almendro” del municipio El Almendro, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

No	RUBRO-MATERIAL	COSTO UNITARIO	CANTIDAD	SUBTOTAL
1	Personal y recursos humanos	C\$17,200	5	C\$86,000
2	Material y equipamiento (insumos médicos, software y equipos)	C\$5,500	2	C\$11,000
3	Infraestructura y logística (transporte)	C\$9,250	2	C\$18,500
4	Capacitación y divulgación (material educativo)	C\$11,556	6	C\$69,536
5	Evaluación y seguimiento	C\$4,000	1	C\$4,000
SUBTOTAL				C\$188,836
(GASTOS IMPREVISTOS) 10%				C\$18,883.6
GRAN TOTAL DEL PROYECTO				C\$207,719.6

BIBLIOGRAFÍA

- Carbayo, J., Rodríguez Losáñez, J., & Sastre, J. (28 de Febrero de 2012). Lumbalgia. *REV CLÍN MED FAM*, 5(2), 140-143.
- Dada, M., Zarnowski, A., & Salazar, A. (Agosto de 2024). Actualización de lumbalgia en atención primaria. *Revista Médica Sinergia*, 6(8).
- Lara Palomo, I. (5 de 2014). Abordaje de lumbalgia crónica inespecífica mediante tres modalidades fisioterapéuticas. *DIALNET*, 12(3).
- MINSA. (2023). *Mapa Nacional de la Salud en Nicaragua*.
- Pintos, J., Caballero, E., & et al. (Septiembre de 2024). Acupuntura versus tratamiento medicamentoso en trabajadores con dolor lumbar. *REVISTA CUBANA DE SALUD Y TRABAJO*, 6(2). Obtenido de <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsytl/article/view/810>
- Universidad de Salamanca. (2003). Abordajes terapéuticos en el dolor lumbar crónico. En F. GRÜNENTHAL (Ed.), *Cátedra Extraordinaria del Dolor*, (pág. 140). Salamanca, España.

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE MONITOREO

Se utilizará una ficha de observación de monitoreo para el proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “El Almendro”

COMPONENTE	CUMPLE	NO CUMPLE
Charlas programadas		
Realización de actividades de seguimiento a pacientes con dolor lumbar		
Realización de ferias de salud		
Realización de eventos de ejercicio físico		
Cumplimiento de capacitaciones a trabajadores de la clínica de medicina natural		
Búsqueda de financiamiento externo		
Programa de prevención de lumbalgia		
Charlas cumplidas		

ENCUESTA PARA PROYECTO DE SALUD: LUMBALGIA

N° de Encuesta:

Fecha de observación: ____/____/____

1) DATOS GENERALES

Nombre del paciente: _____

1.1) Edad:

- a) Menor 30 años
b) 30-35
c) 36-40

- d) 41-45
e) 46-49
f) 50 a más

1.2) Sexo:

- a) Masculino
b) Femenino

1.3) Ocupación :

- a) Pesca
b) Construcción
c) Personal de Salud
d) Administrativo

- e) Transporte
f) Ninguna
g) Especificar otros:

2. ANTECEDENTES CLÍNICOS

2.1) ¿Ha presentado episodios previos de lumbalgia?

- a) Si
b) No

2.2) Si la respuesta es afirmativa, indicar frecuencia y duración

2.2.1 Frecuencia

- a) Diario
b) 1 vez por semana
c) cada 2 semanas
e) 1 vez por mes

2.2.2 Duración

- a) Menos de 10 minutos
b) entre 11 a 20 minutos
c) entre 21 a 30 minutos
e) entre 31 a 59 minutos
f) mayor a 1 hora

2.3) Enfermedades preexistentes:

- a) HTA
b) DM
c) Artritis
e) Otras _____

2.4) Historial de cirugías o lesiones previas en la región lumbar:

- a) Si
b) No

2.5) Medicación actual (si pregunta anterior es afirmativa)

- | | | |
|----|----|--------------------------|
| a) | Si | ☐ |
| b) | No | ☐ |

3. FACTORES DESENCADENANTES Y HÁBITOS

3.1) Realiza actividad física (ejercicio)

- | | | |
|----|----|--------------------------|
| a) | Si | ☐ |
| b) | No | ☐ |

3.2) Postura habitual en el trabajo

- | | | |
|----|---------|--------------------------|
| a) | Sentado | ☐ |
| b) | En pie | ☐ |

3.3) Realiza ejercicios de estiramiento o fortalecimiento lumbar

- | | | |
|----|----|--------------------------|
| a) | Si | ☐ |
| b) | No | ☐ |

3.4) Frecuencia con que carga objetos pesados

- | | | | | | |
|----|------------------|--------------------------|----|--------------------|--------------------------|
| a) | Diario | ☐ | c) | 2 veces por semana | ☐ |
| b) | 1 vez por semana | ☐ | d) | 3 veces por semana | ☐ |

3.5) Carga objetos (según peso estimado)

- | | | |
|----|-------------------|--------------------------|
| a) | Mayor a 25 libras | ☐ |
| b) | Menor a 25 libras | ☐ |

3.6) Hábitos posturales identificados

- | | | |
|----|------------|--------------------------|
| a) | Inadecuado | ☐ |
| b) | Adecuado | ☐ |

4. EVALUACIÓN DEL DOLOR

4.1) Cronicidad del dolor

- | | | |
|----|----------------|--------------------------|
| a) | Menos de 1 año | ☐ |
| b) | Hace 1 año | ☐ |
| c) | Mayor a 1 año | ☐ |

4.2) Tipo de dolor

- | | | |
|----|---------|--------------------------|
| a) | Agudo | ☐ |
| b) | Crónico | ☐ |

4.3) Localización o zona

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| a) | Espalda baja | ☐ |
| b) | Espalda alta | ☐ |
| c) | Anotar localización descrita por el encuestado: _____ | |

4.4) Intensidad del dolor (anotar respuesta)

- | | | |
|----|------------------|--------------------------|
| a) | Escala de 1 a 10 | ☐ |
|----|------------------|--------------------------|

4.5) Factores que Alivian el dolor

- | | | |
|----|----------|--------------------------|
| a) | Sentado | ☐ |
| b) | Acostado | ☐ |
| c) | Ninguna | ☐ |

4.6) Factores que Agravan el dolor

- | | | |
|----|----------|--------------------------|
| a) | Sentado | ☐ |
| b) | Acostado | ☐ |
| c) | Ninguna | ☐ |

5. MOVILIDAD Y FUNCIONALIDAD

5.1) Limitaciones en la movilidad

- a) Si ☐
- b) No ☐
- c) En caso afirmativo, describir: _____

5.2) Alteraciones en la marcha

- a) Si ☐
- b) No ☐
- c) En caso afirmativo, describir: _____

5.3) Alteraciones en la sensibilidad

- a) Si ☐
- b) No ☐
- c) En caso afirmativo, describir: _____

5.4) Alteraciones en la fuerza muscular

- a) Si ☐
- b) No ☐
- En caso afirmativo, describir: _____

6. EXAMEN FÍSICO

6.1) Presencia de contractura muscular

- a) Si ☐
- b) No ☐

6.2) Puntos de dolor a la palpación

- a) Si ☐
- b) No ☐
- c) En caso afirmativo, describir: _____

6.3) Alteraciones en la curvatura de la columna

- a) Si ☐
- b) No ☐
- c) En caso afirmativo, indicar tipo: _____

7. INTERVENCIÓN Y RECOMENDACIONES

7.1) Tratamiento indicado

- a) Acupuntura ☐
- b) Electro acupuntura ☐
- c) Moxibustión ☐

7.2) Reposo recomendado

- a) Si ☐
- b) No ☐
- c) En caso afirmativo, indicar duración: _____

d) Ventosa

☐

7.3) Fisioterapia

a) Si

☐

b) No

☐

7.4) Uso de faja lumbar

a) Si

☐

b) No

☐

7.5) Cambios posturales sugeridos

a) Si

b) No

c) En caso afirmativo, describir: _____

7.6) Seguimiento

a) Si

☐

b) No

☐

8. OBSERVACIONES ADICIONALES

a) Si

b) No

c) En caso afirmativo, describir: _____

Nombre del profesional a cargo: _____

Este documento permite registrar información clave para evaluar y dar seguimiento a pacientes con lumbalgia, facilitando una atención integral y personalizada.

Ítem	Variable	Etiqueta variable	Código	Etiqueta valores
C0	C0Nombre y apellido	Nombre y apellido	-	-
C1.1	C1.1Edad	Grupo Edad	a	Menor 30 años
			b	30-35
			c	36-40
			d	41-45
			e	46-49
			f	50 a más
C1.2	C1.2Sexo	Sexo	a	Masculino
			b	Femenino
C1.3	C1.3Ocupa	Ocupación	a	Pesca
			b	Construcción
			c	Personal de Salud
			d	Administrativo
			e	Transporte
			f	Ninguno
			g	Otros
C2.1	C2.1EpisLumb	Episodios previos de Lumbalgia	a	Si
			b	No
C2.2.1	C2.2.1FrecEpisoLumb	Frecuencia Episodios Lumbalgia	a	Diario
			b	1 vez por semana
			c	cada 2 semanas
			e	1 vez por mes
C2.2.2	C2.2.2 DurEpisoLumb	Duración Episodios Lumbalgia	a	Menos de 10 minutos
			b	entre 11 a 20 minutos
			c	entre 21 a 30 minutos
			e	entre 31 a 59 minutos
			f	mayor a 1 hora
C2.3	C2.3 EnfPreexis	Enfermedades preexistentes	a	HTA
			b	DM
			c	Artritis
			e	Otras
C2.4	C2.4HistoCirugiLesi	Cirugías o lesiones en región lumbar	a	Si
			b	No
C2.5	C2.5 MedActual	Medicación actual (si pregunta anterior es afirmativa)	a	Si
			b	No
C3.1	C3.1 ActiFísica	Realiza actividad física (ejercicio)	a	Si
			b	No
C3.2	C3.2 Posturahabit	Postura habitual en el trabajo	a	Sentado
			b	En pie

C3.3	3.3 EjercEstirFortalelumbar	Realiza ejercicios de estiramiento o fortalecimiento lumbar	a	Si
			b	No
C3.4	3.4 Freccarga	Frecuencia con que carga objetos pesados	a	Diario
			b	1 vez por semana
			c	2 veces por semana
			d	3 veces por semana
C3.5	3.5 Carga objetos	Carga objetos (según peso estimado)	a	Mayor a 25 libras
			b	Menor a 25 libras
C3.6	3.6 Habitpostural	Hábitos posturales identificados	a	Inadecuado
			b	Adecuado
C4.1	4.1 Cronicidadolor	Cronicidad del dolor	a	Menos de 1 año
			b	Hace 1 año
			c	Mayor a 1 año
C4.2	4.2 Tipodolor	Tipo de dolor	a	Agudo
			b	Crónico
C4.3	4.3 Localizazona	Localización o zona	a	Espalda baja
			b	Espalda alta
			c	Anotar localización
C4.4	4.4 Intensidolor	Intensidad del dolor (anotar respuesta)	a	Escala de 1 a 10
C4.5	4.5 FactAlivDolor	Factores que Alivian el dolor	a	Sentado
			b	Acostado
			c	Ninguna
C4.6	4.6 FactAgravdolor	Factores que Agravan el dolor	a	Sentado
			b	Acostado
			c	Ninguna
C5.1	5.1 Limitacmovilidad	Limitaciones en la movilidad	a	Si
			b	No
			c	Descripción
C5.2	5.2) Alteraciomarcha	Alteraciones en la marcha	a	Si
			b	No
			c	Descripción
C5.3	5.3 Alteracsensibilidad	Alteraciones en la sensibilidad	a	Si
			b	No
			c	Descripción
C5.4	5.4 Alteracfuerzamuscular	Alteraciones en la fuerza muscular	a	Si
			b	No
			c	Descripción
C6.1	6.1 Prescontracmuscular	Presencia de contractura muscular	a	Si
			b	No
C6.2	6.2 Puntosdolorpalción	Puntos de dolor a la palpación	a	Si

			b	No
			c	Descripción
C6.3	6.3 Alteracurvaturacolumna	Alteraciones en la curvatura de la columna	a	Si
			b	No
			c	Descripción
C7.1	7.1 Tratamindicado	Tratamiento indicado	a	Acupuntura
			b	Electro acupuntura
			c	Moxibustión
			d	Ventosa
C7.2	7.2 RepoRecomendado	Reposo recomendado	a	Si
			b	No
			c	Descripción
C7.3	7.3 Fisioterapia	Fisioterapia	a	Si
			b	No
C7.4	7.4 UsOfajalumbar	Uso de faja lumbar	a	Si
			b	No
C7.5	7.5 Cambpostsugeridos	Cambios posturales sugeridos	a	Si
			b	No
			c	Descripción
C7.6	7.6 Seguimiento	Seguimiento	a	Si
			b	No
C8	8 Observaciadicional	Observación adicionales	a	Si
			b	No
			c	Descripción

ANEXO 2: SEGUIMIENTO

Se aplicará una ficha de seguimiento para el proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud "El Almendro" en el primer trimestre.

ACCIONES	SI	NO	OBSERVACIONES
Ha tenido dificultades en la aplicación del proyecto			
La población responde a actividades de seguimiento a pacientes con lumbalgia			
Se han realizado 2 eventos de ejercicio físico			
Se cuenta con los instrumentos de monitoreo del proyecto			
Se ha distribuido material educativo sobre la prevención de lumbalgia en espacios públicos			
Se han cumplido las gestiones y actividades según lo descrito en el cronograma			
Se realiza una feria de salud			
Se ha realizado 1 reunión con líderes comunitarios y responsables institucionales			
Se ha cumplido con el 50% de charlas a la comunidad sobre lumbalgia			
Se ha cumplido con capacitaciones a trabajadores de medicina natural			
Se realizaron las acciones de sensibilización sobre la importancia de prevención y tratamiento de la lumbalgia			
Los instrumentos han sido aplicados para recolectar información esencial sobre el proyecto			
El director y el responsable de docencia conocen el objetivo del proyecto de salud "Muévete sin dolor, vive mejor."			
Se ha desarrollado un programa de prevención de lumbalgia			
Se estableció 1 alianza con otras instituciones de salud			

ANEXO 3: CONTROL Y EVALUACIÓN

Se efectuará una ficha de control y evaluación para el proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “El Almendro” en el cierre del proyecto.

ACCIONES	SI	NO	OBSERVACIONES
Se hacen 3 eventos de ejercicio físico saludable			
Se reparte material educativo sobre la prevención de lumbalgia en espacios públicos			
Se efectúan acciones de sensibilización sobre la importancia de prevención de la lumbalgia			
La información recolectada a través de los instrumentos de monitoreo sirve como base para futuros proyectos de lumbalgia			
Se completó 2 alianzas con otras instituciones de salud efectivas			
Se han cumplido las gestiones y todas las actividades según lo descrito en el cronograma			
Se realizan dos ferias de salud			
Se ha cumplido con todas las capacitaciones a trabajadores de medicina natural			
Se ha cumplido con el 100% de charlas a la comunidad sobre lumbalgia			
La población responde a actividades de seguimiento a pacientes con lumbalgia y de apoyo emocional para otros usuarios			
Se han realizado 2 reuniones con líderes comunitarios y responsables institucionales			
Hubo dificultades en la aplicación del proyecto final de salud			
Se ha desarrollado un programa de prevención de lumbalgia efectivo y de calidad			

ANEXO 4: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 1. Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “El Almendro”

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
I	Plan de capacitación y charlas intramuros y externas							
1	Plan de capacitación sobre medicina natural		X		X		X	Se hará 1 capacitación al mes dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
	Plan de charlas sobre posturas correctas, técnicas de manejo del estrés, y actividad física regular	X	X	X	X	X	X	6 charlas a la comunidad, en lugares públicos, salas de espera, emergencia y consulta de manera permanente
	Plan de capacitación sobre prácticas y enfoques terapéuticos a trabajadores de medicina natural		X		X	X		Se hará 1 capacitación al mes dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
	Plan de capacitación sobre los principios y técnicas de la medicina natural			X	X		X	Se hará 1 capacitación al mes dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
	Charla sobre técnicas de posturas, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular lumbar.	X	X	X	X	X	X	6 charlas a la comunidad, en lugares públicos, salas de espera, emergencia y consulta de manera permanente
	Charla de la importancia de la lumbalgia	X	X	X	X	X	X	6 charlas a la comunidad, en lugares públicos, salas de espera, emergencia y consulta de manera permanente
	Realización de monitoreo de charlas educativas sobre medicina alternativa	X	X	X	X	X	X	6 charlas a la comunidad, en lugares públicos, salas de espera, emergencia y consulta de manera permanente
	Charla de hábitos saludables y buena alimentación	X	X		X	X	X	6 charlas a la comunidad, en lugares públicos, salas de espera, emergencia y consulta de manera permanente
II	Revisión de programa de citas y convencimiento de los pacientes en la eficacia de la medicina alternativa							
	Promover acciones de seguimiento y apoyo emocional			X			X	Se realizarán actividades de seguimiento y apoyo a pacientes con lumbalgia al finalizar cada trimestre del proyecto
	Orientación sobre recursos de salud disponibles y gratuitos de medicina natural en el centro de salud municipal	x					x	Realización de monitoreo de los recursos de salud disponibles, al inicio y en el cierre del proyecto
	Evaluación I del proyecto			X				Evaluación de la primera etapa del proyecto al finalizar el primer trimestre del proyecto

Tabla 2 Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en habitantes que corresponden al Centro de Salud “El Almendro”

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
III	Reuniones con líderes comunitarios y responsables institucionales donde se encuentre concentrado el grupo meta							
	Crear eventos de ejercicio físico (caminatas, yoga, gimnasia) en lugares concurridos y centros educativos			X			X	Se realizarán estos eventos para todo tipo de persona para erradicar la lumbalgia con el lema "Muévete sin dolor, vive mejor." al finalizar cada trimestre del proyecto
	Asistencia en campañas y ferias de salud			X			X	Se harán dos ferias de salud durante el proyecto a mediados y al final del proyecto
IV	Implementación de estrategias comunitarias de promoción, prevención y educación en salud a toda la población sana							
	Repartición de material educativo sobre las causas, factores de riesgo, síntomas y medidas de prevención de la lumbalgia	X	X	X	X	X	X	Actividades asignadas a los brigadistas de salud
	Gestionar material y recursos humanos para asegurar el impacto del proyecto	X	X	X	X	X	X	Actividades asignadas al responsable de docencia
	Búsqueda y alianzas de financiamiento externo con otras instituciones de salud con enfoque interdisciplinario en la atención de calidad	X		X		X		Tarea asignada al director y docencia
	Fortalecimiento de estándares de seguridad del paciente en el tratamiento de lumbalgia	X	X	X	X	X	X	Tarea asignada al director y docencia
	Desarrollar programas de prevención de la lumbalgia	X			X			Tarea asignada al responsable de docencia y responsable de medicina natural
	Reforzar la atención multidisciplinaria en el abordaje de la lumbalgia		X		X		X	Con alianzas con médicos especialistas, y responsable de la clínica de medicina natural
	Evaluación final del proyecto						X	Evaluación de la etapa final del proyecto al finalizar el segundo trimestre

ANEXO 5: IMÁGENES VARIAS DE LA UNIDAD DE SALUD

CENTRO DE SALUD “El Almendro”



TERAPIA COMPLEMENTARIA CON MOXIBUSTIÓN EN EL CENTRO DE SALUD “El Almendro”



**TERAPIA COMPLEMENTARIA CON VENTOSAS EN EL CENTRO DE SALUD
"El Almendro"**



**ATENCIÓN BRINDADA EN EL CENTRO DE SALUD
"El Almendro"**

