



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!



UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL
JAPÓN-NICARAGUA
UMO-JN



東洋医学

UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL JAPÓN-NICARAGUA UMO-JN

MINISTERIO DE SALUD-MINSA

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 lumbar crónico en el Centro de Salud "VILLA SANDINO" del departamento de Granada, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

Autora:

Suley Massiel Figueroa Peña
Licenciada en Enfermería

Tutor:

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros
Máster en Epidemiología

Granada, Nicaragua, 20 de junio del 2025

ÍNDICE

RESUMEN.....	i
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. JUSTIFICACIÓN	3
III. OBJETIVOS	4
IV. ALCANCE Y VIABILIDAD	5
V. IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS	6
VI. DEFINICIÓN DE LAS METAS.....	7
VII. DEFINICIÓN DE LAS TAREAS.....	8
VIII. IDENTIFICACIÓN DE RIESGO	13
IX. PLAN DE ACCIÓN	14
X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	15
XI. PRESUPUESTO	15
XII. BIBLIOGRAFÍA	16
XIII. ANEXOS.....	17

RESUMEN

Nombre del proyecto:

Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO” del Departamento de Granada, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

Metodología de trabajo:

Dado que el dolor lumbar constituye una problemática común entre los usuarios que acuden a la unidad de salud, se implementará un plan de acción para prevenir esta condición. El propósito de este proyecto es desarrollar una iniciativa para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO” del Departamento de Granada, Nicaragua, del 1 de julio y el 31 de diciembre de 2025.

Este proyecto comunitario aplicado se enfoca en la realización de talleres formativos sobre terapias naturales, posturas adecuadas, hábitos saludables, organización de actividades que fomenten el movimiento y el autocuidado, así como estrategias de salud que proporcionen orientación preventiva sobre el dolor lumbar mediante el uso de acupuntura, farmacopuntura, auriculoterapia, moxibustión y ventosas. Se anticipa que esta iniciativa tendrá un impacto significativo en la disminución de consultas en el área de medicina natural relacionadas con esta afección.

Palabra clave:

Dolor, educación, terapéutica, enfermedad, salud, movimiento

Correo electrónico: yelus11@hotmail.es

I. INTRODUCCIÓN

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 “nueva salud pública” se refiere a “el entendimiento y comprensión de la forma en la que los estilos de vida y condiciones asociadas a la misma determinan el estado de salud de la sociedad en su conjunto; y el reconocer la necesidad de movilizar recursos o invertir en políticas, programas, y servicios que creen, mantengan y protejan a la salud mediante la promoción y desarrollo de estilos de vida y ambientes saludables”. (Covarrubias-Gómez, 2010)

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)

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”.

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.

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, también conocida como dolor lumbar, es una de las afectaciones más comunes que afecta la columna vertebral. Se refiere al dolor en la región baja de la espalda que puede variar en intensidad y duración, desde molestias leves hasta dolores intensos que limitan las actividades cotidianas. La lumbalgia puede ser causada por diversos factores, tales como como lesiones musculares, problemas en el disco intervertebrales, afecciones articulares o incluso malas posturas al estar sentado o al levantar objeto. (Saldívar González, 2003).

II. JUSTIFICACIÓN

Se llevará a cabo una iniciativa comunitaria enfocada en la prevención, promoción y educación sobre el dolor lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO” del Departamento de Granada, aprovechando la amplia gama de servicios sanitarios que ofrece, entre ellas acupuntura, la fitoterapia, entre otras técnicas para el manejo del dolor por fuera del abordaje convencional.

La lumbalgia es una de las principales causas de consulta médica y discapacidad en adultos, afectando significativamente la calidad de vida. Estudios han demostrado que técnicas como la acupuntura, farmacopuntura, auriculoterapia, moxibustión y ventosas pueden reducir el dolor lumbar y mejorar la funcionalidad de los pacientes. Además, la actividad física regular, como caminar, es una estrategia efectiva y económica para prevenir y manejar la lumbalgia. El Gobierno de Nicaragua, prioriza la mejora de la calidad de vida y la seguridad del paciente, incluyendo la promoción, prevención y educación en salud.

El Ministerio de Salud ha establecido desde el 2007 el Modelo de Salud Familiar y Comunitario (MOSAFC), como modelo único de atención en salud pública cuyo objetivo fundamental de dicho proyecto se pueden enunciar lo siguiente:

- Orientar la atención hacia la solución integral de los problemas de salud.
- Promover la prevención de enfermedades, curación y rehabilitación de la salud.
- Asegurar que los servicios lleguen al mismo tiempo y se realicen en los territorios donde se necesiten. (Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, 2007).

Considerando que el dolor lumbar es una de las principales causas de ausentismo laboral, es fundamental que se fomenten actividades de movimiento y autocuidado, así como en la implementación de medidas preventivas, tales como posturas adecuadas y hábitos saludables para erradicar el dolor. También se deben establecer estrategias mediante el uso de terapias naturales, con el objetivo de generar un impacto significativo en la reducción de consultas por esta condición en el área de medicina natural del Centro de Salud “VILLA SANDINO”

III. OBJETIVOS

Objetivo general:

Efectuar un proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico en el Centro de Salud "VILLA SANDINO" del Departamento de Granada, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

Objetivos específicos:

1. Identificar los datos sociodemográficos de la población objetivo del proyecto.
2. Establecer charlas de prevención de dolor lumbar en el sector asignado a la unidad de salud.
3. Difundir los beneficios de las terapias de Acupuntura y sus modalidades para el tratamiento del dolor lumbar crónico.

IV. ALCANCE Y VIABILIDAD

La unidad de salud “VILLA SANDINO” está ubicado en el SILAIS Granada, Departamento de Granada, del Restaurante CHICO TRIPA 1c. Este. Esta unidad de salud depende del centro de salud cabecera “JORGE SINFOROSO BRAVO”, ubicado en el sector norte de del Departamento de Granada.

Esta unidad de salud cubre una población total de 15,082 habitantes divididos en 3 sectores, 18 barrios (1 en área rural y 17 en área urbana).

Los límites de este centro de salud son los siguientes:

- Norte: Barrio nuevo amanecer
- Sur: Reparto Santa Emilia
- Este: Villa Cocibolca
- Oeste: Reparto Santa Emilia

El proyecto se implementará en el Departamento de Granada, beneficiando a la población adulta, especialmente a aquellos entre 35 y 55 años que padecen de dolor lumbar. Se estima en el centro de salud “VILLA SANDINO” que 480 de 1,344 pacientes, experimentaron dolor lumbar en algún momento de su vida en el transcurso del año 2024 con predominio entre los grupos de edades de 35 a 50 años y el sexo femenino, lo que resalta la importancia de este programa.

Se brindarán terapias naturales como acupuntura, fitoterapia y técnicas de relajación, complementadas con talleres educativos sobre ergonomía, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, y autocuidado. Además, se capacitará a brigadistas de salud en técnicas básicas para el manejo del dolor lumbar.

Las terapias son de bajo costo y accesibles, el proyecto es económicamente viable, especialmente al considerar los beneficios a largo plazo en la salud de la población. Además, el proyecto tiene un enfoque participativo y comunitario del proyecto fomenta la colaboración y el compromiso de la población.

El proyecto cuenta con el respaldo del Gobierno de Nicaragua, que promueve la medicina natural como alternativa efectiva y económica en el sistema de salud pública. Además, se establecerán alianzas con organizaciones locales para fortalecer la implementación y sostenibilidad del proyecto.

El proyecto de prevención y educación sobre dolor lumbar en el Centro de Salud " VILLA SANDINO " es viable tanto técnica como económicamente, y tiene un alto potencial de impacto positivo en la salud de la población de Granada.

V. IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

El Centro de Salud "VILLA SANDINO" tiene una asignación poblacional de 15,082 habitantes divididos en 3 sectores, en donde el grupo etario entre 35-50 años equivalente a 3,806 habitantes será el beneficiario directo de las acciones de este proyecto.

Los beneficiarios directos serán los pacientes con dolor lumbar, de entre 35 y 50 años, quienes recibirán atención con calidad humana y un enfoque holístico. También serán beneficiados los profesionales de la salud involucrados en el manejo del dolor lumbar reduciendo su carga laboral.

Los beneficiarios indirectos incluirán a la comunidad en general, que se beneficiará de una mayor conciencia sobre la prevención y manejo del dolor lumbar

VI. DEFINICIÓN DE LAS METAS

Para este proyecto se establece como meta al grupo etario entre 35-50 años, los que se encuentran en el sector laboral tanto informal como institucional, este grupo representa el 25.23% de la población asignada del Centro de Salud “VILLA SANDINO” para el año 2025.

Asimismo, se definieron objetivos específicos que se aspira alcanzar al finalizar el proyecto, entre ellos: brindar atención a 200 personas durante el primer año de implementación; llevar a cabo sesiones formativas sobre concienciación y prevención, incorporando enfoques de medicina alternativa como la acupuntura, moxibustión y una alimentación equilibrada; formar a más de 40 trabajadores del ámbito sanitario en prácticas como la acupuntura, moxibustión y fitoterapia.

Así como instruir a integrantes de la red comunitaria en estilos de vida saludables, posturas ergonómicas, cuidado personal y rutinas para evitar el dolor en la zona lumbar; además de consolidar dos alianzas de colaboración con entidades locales y nacionales para ejecutar acciones preventivas que aborden el estrés y otros aspectos emocionales vinculados al origen de la lumbalgia.

VII. DEFINICIÓN DE LAS TAREAS

El proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico, que se implementará en el Centro de Salud “VILLA SANDINO”, tendrá un pequeño organigrama que se desprende del director del área de salud y que su ejecución será coordinada por el responsable de la Clínica de medicina natural y terapias complementarias, responsable de Docencia municipal, colaboradores voluntarios, brigadistas de salud.

Funciones por cada participante:

Director de área de salud

- Gestionar los recursos humanos, financieros y materiales necesarios.
- Liderar un equipo multidisciplinario (médicos, fisioterapeutas, enfermeros, investigadores, etc.)
- Asegurar una comunicación efectiva entre los miembros del equipo.
- Desarrollar campañas educativas dentro de la comunidad para prevenir el dolor lumbar, enseñar posturas correctas, técnicas de manejo del estrés físico.
- Promover la actividad física regular.
- Evaluar los resultados del proyecto mediante indicadores de salud y eficiencia.
- Promover campañas de concienciación sobre el dolor lumbar y su impacto en la calidad de vida.
- Coordinar con otras instituciones de salud, organismos gubernamentales y asociaciones especializadas en dolor musculoesquelético para compartir conocimientos, recursos y experiencias, en el manejo de casos complejos de dolor lumbar.

Responsable de Clínica de medicina natural

- Ejecutar estrategias terapéuticas basadas en medicina natural entre las principales estrategias se encuentran la acupuntura corporal, la auriculoterapia, la moxibustión y el uso de ventosas, todas orientadas a restablecer la circulación energética, reducir la inflamación y mejorar el bienestar general del paciente para la prevención del dolor crónico lumbar.
- Realizar talleres comunitarios sobre autocuidados con medicina natural.
- Instruir a brigadistas y voluntarios sobre métodos naturales para controlar y prevenir el dolor del dolor lumbar, como posturas correctas, ejercicios de estiramiento y técnicas de respiración para su replicación en la comunidad.
- Promover la acupuntura y sus modalidades para tratar el dolor lumbar crónico.
- Desarrollar programas de prevención del dolor lumbar, 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 el dolor lumbar.

Responsable de Docencia municipal

- Organizar eventos educativos como charlas, jornadas de salud o clases comunitarias en escuelas, centros de salud y espacios públicos para informar a la población sobre técnicas de medicina natural para prevenir el dolor lumbar.
- Crear material educativo accesible sobre el dolor lumbar, y las distintas modalidades de acupuntura para contrarrestar esta patología, en folletos, carteles, videos o recursos digitales, que faciliten la comprensión y el acceso a la información sobre prevención.
- Distribuir estos materiales de manera efectiva en centros de salud, escuelas, lugares de trabajo y otras instituciones municipales.
- Utilizar estrategias de comunicación efectivas para llegar a diferentes públicos, adaptando los mensajes a los distintos grupos de edad, nivel educativo, y situación socioeconómica de la población municipal.

- Implementar campañas sobre los beneficios de la medicina natural en medios locales (radio, televisión, redes sociales, carteles) para difundir información sobre el dolor lumbar, cómo prevenirla y qué técnicas utilizar.
- Coordinar con otros responsables de áreas como bienestar social o educación para asegurar que la información sobre técnicas de acupuntura y los beneficios llegue a todos los sectores de la comunidad.
- Sensibilizar a la población sobre la importancia de la prevención del dolor lumbar, y fomentar un abordaje integral de la patología mediante técnicas de medicina natural en el ámbito local.

Colaboradores voluntarios y brigadistas de salud

- Difundir información sobre el dolor lumbar y técnicas de medicina natural para erradicarlo a la comunidad, explicando sus causas, factores de riesgo, síntomas y técnicas de acupuntura con sus beneficios y cuidados posteriores.
- Realizar actividades de promoción en la calle, en mercados, centros deportivos, o eventos públicos para llegar a una mayor cantidad de personas y aumentar la conciencia sobre la importancia de prevenir el dolor lumbar.
- Enseñar a la población técnicas de prevención, como posturas correctas al sentarse, levantar objetos, realizar ejercicios de estiramiento y fortalecer la musculatura lumbar
- Ayudar a organizar eventos de ejercicio físico, como caminatas, clases de yoga o gimnasia, específicamente orientados a prevenir problemas de la columna vertebral y el dolor lumbar.
- Colaborar en la organización de campañas de salud sobre los beneficios de la medicina natural (por ejemplo, jornadas de atención médica o ferias de salud), donde los brigadistas pueden ayudar a montar stands informativos, distribuir material educativo, y coordinar las actividades
- Realizar actividades de seguimiento después de las jornadas para asegurarse de que los pacientes continúan aplicando las recomendaciones y cuidados necesarios después de cada terapia de medicina natural.

- Brindar apoyo emocional y motivar a los pacientes a continuar con su tratamiento, participación en ejercicios terapéuticos, y mantener una actitud positiva hacia su recuperación.
- Apoyar al profesional de la salud a garantizar los materiales de bioseguridad para la aplicación de las técnicas de acupuntura y sus modalidades.
- Visitar comunidades para informar sobre las terapias disponibles y sus beneficios.
- Orientar a la comunidad sobre los recursos de salud disponibles y como acceder a los servicios de salud gratuitos, guiándolos para que se registren o soliciten citas médicas en el centro de salud.

TERAPIAS EMPLEADAS

Los días de atención de medicina natural son lunes, miércoles y viernes de 8am a 5pm, con un número de sesiones de 8 a 10 sesiones por paciente.

1. Electroacupuntura

La electroacupuntura es una variante de la acupuntura tradicional que combina la inserción de agujas con la aplicación de una pequeña corriente eléctrica a través de ellas. Las agujas, una vez insertadas en los puntos de acupuntura, se conectan a un dispositivo que genera impulsos eléctricos suaves de bajo voltaje.

La intensidad y frecuencia de la corriente se ajustan según la afección a tratar y la tolerancia del paciente.

Beneficios: alivia el dolor muscular, mejora la circulación, reduce la inflamación y favorece la recuperación de nervios o músculos lesionados.

2. Auriculoterapia

La auriculoterapia, también conocida como auriculopuntura, es una técnica que se basa en la idea de que el pabellón auricular (la parte externa de la oreja) es un microsistema que refleja todo el cuerpo. Se considera una forma de reflexología.

Al estimular puntos específicos en la oreja (ya sea con agujas, semillas, masajes o presión), se busca influir en las partes del cuerpo u órganos correspondientes para aliviar el dolor, tratar diversas patologías, controlar adicciones (como el tabaquismo) y ayudar con el control de peso.

3. Farmacopuntura

La farmacopuntura es una técnica que combina principios de la acupuntura con la medicina convencional. Consiste en la inyección de pequeñas cantidades de sustancias farmacéuticas (como agua destilada, vitaminas, soluciones salinas o medicamentos alopáticos) directamente en los puntos de acupuntura.

El objetivo es potenciar el efecto terapéutico de la acupuntura, aprovechando tanto la estimulación del punto como la acción del fármaco en el área local o sistémicamente, pero con dosis menores a las que se usarían por otras vías. Es comúnmente utilizada para el manejo del dolor y afecciones musculoesqueléticas.

4. Acupuntura

La acupuntura es una práctica milenaria de la medicina tradicional china que consiste en la inserción de agujas muy finas en puntos específicos del cuerpo, conocidos como puntos de acupuntura. Según esta medicina, estos puntos se encuentran a lo largo de canales o "meridianos" por donde fluye la energía vital (conocida como "Qi" o "Chi").

El objetivo es equilibrar el flujo de energía en el cuerpo para aliviar el dolor, tratar enfermedades y promover la salud en general. Se cree que la estimulación de estos puntos libera analgésicos naturales del cuerpo y otras sustancias químicas.

VIII. IDENTIFICACIÓN DE RIESGO

- Sobrecarga de trabajo en los colaboradores del centro de salud de cara a la atención directa en salud.
- Malos estilos de vida en la población (sedentarismo, falta de ejercicio físico, mala alimentación).
- Falta de educación, promoción y prevención salud.
- Desconocimiento de la terapia natural y medicina complementaria desde la oferta de servicios de salud.
- Falta de empoderamiento de la medicina natural de todos los trabajadores del Centro de Salud "VILLA SANDINO"

IX. PLAN DE ACCIÓN

Los sectores del Centro de Salud “VILLA SANDINO” cuenta con 38 empresas en las que se incluye instituciones formales y no formales como 9 kioscos, 8 centros de estudios, 9 iglesias evangélicas, 1 iglesia católica, y 11 clínicas privadas, entre otros.

En relación a la población meta, el Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO” del Departamento de Granada, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025 implementará las siguientes actividades:

- Plan de capacitación y charlas intramuros y externas para la promoción del tratamiento con acupuntura y sus modalidades para el dolor lumbar crónico.
- Realizar talleres educativos con líderes comunitarios y brigadistas de salud donde se encuentre concentrado el grupo meta para difundir los beneficios de la terapia de medicina natural.
- Ejecución de estrategias comunitarias de promoción, prevención y educación en salud a toda la población sana.

X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El presente proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO”, se implementará el segundo semestre del 2025, tendrá como meta 16 actividades divididas en 3 grandes rubros, los que a su vez se desprenden 2 subactividades, con su fecha de inicio y finalización por cada ítem. (ver ANEXO 4).

XI. PRESUPUESTO

Presupuesto de proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO” del Departamento de Granada, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

No	RUBRO-MATERIAL	COSTO UNITARIO	CANTIDAD	SUBTOTAL
1	Camilla de madera	C\$600	1	C\$600
2	Chinchetas para auriculoterapia	C\$3,600	1	C\$3,600
3	Gasas para esterilizar agujas	C\$9	100	C\$900
4	Mesa	C\$700	1	C\$700
5	Toallas de mano	C\$30	6	C\$240
6	Alcohol al 70%	C\$90	2	C\$180
7	Agujas de acupuntura	C\$135,000	5	C\$675,000
8	Bandeja metálica	C\$ 520	1	C\$ 520
9	Algodón	C\$ 30	5	C\$ 150
10	Pinza	C\$ 150	1	C\$ 150
11	Recursos humanos	C\$16,000	6	C\$96,000
12	Material de oficina	C\$18,000	1	C\$18,000
13	Viáticos y combustible	C\$3,000	6	C\$18,000
14	Capacitación y divulgación (material educativo)	C\$2,000	2	C\$4,000
SUBTOTAL				C\$ 818,040
OVERHEAD (GASTOS IMPREVISTOS) 10%				C\$8,1804
GRAN TOTAL DEL PROYECTO				C\$899,844

XII. BIBLIOGRAFÍA

- Covarrubias-Gómez, A. (4 de 2010). Lumbalgia: Un problema de salud pública. (C. D. DOLOR, Ed.) *Revista Mexicana de Anestesiología*, 33(1), 106-109.
- Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional. (2007). *Marco Conceptual del Modelo de Salud Familiar y Comunitario*. Ministerio de Salud, Dirección de Servicios de Salud. Nicaragua: Biblioteca Nacional de Salud.
- Lara Palomo, I. (5 de 2014). Abordaje de lumbalgia crónica inespecífica mediante tres modalidades fisioterapéuticas. *DIALNET*, 12(3).
- Saldívar González, A. (4 de 2003). Lumbalgia en trabajadores. Epidemiología. (IMSS, Ed.) *Revista de Medicina*, 41(3), 203-209.
- Universidad de Salamanca. (2003). Abordajes terapéuticos en el dolor lumbar crónico. En F. GRÜNENTHAL (Ed.), *Cátedra Extraordinaria del Dolor*, (pág. 140). Salamanca, España.

XIII. 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 lumbar crónico en el Centro de Salud "VILLA SANDINO"

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

ANEXO 2: SEGUIMIENTO

Se aplicará una ficha de seguimiento para el proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico en el Centro de Salud "VILLA SANDINO" en el primer trimestre.

ACCIONES	SI	NO	OBSERVACIONES
El director y el responsable de docencia conocen el objetivo del proyecto de salud "Movilidad y bienestar: Prevención y cuidado para una espalda sana"			
Se han cumplido las gestiones y actividades según lo descrito en el cronograma			
Se realizaron las acciones de sensibilización sobre la importancia de prevención del dolor lumbar			
Se cuenta con los instrumentos de monitoreo del proyecto			
Los instrumentos han sido aplicados para recolectar información esencial sobre el proyecto			
La población responde a actividades de seguimiento a pacientes con lumbalgia			
Ha tenido dificultades en la aplicación del proyecto			
Se ha cumplido con el 50% de charlas a la comunidad sobre lumbalgia			
Se han realizado 2 eventos de ejercicio físico			
Se realiza una feria de salud			
Se ha desarrollado un programa de prevención de lumbalgia			
Se ha distribuido material educativo sobre la prevención de lumbalgia en espacios públicos			
Se ha realizado 1 reunión con líderes comunitarios y responsables institucionales			
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 lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO” en el cierre del proyecto.

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

ANEXO 4: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 1. Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO”

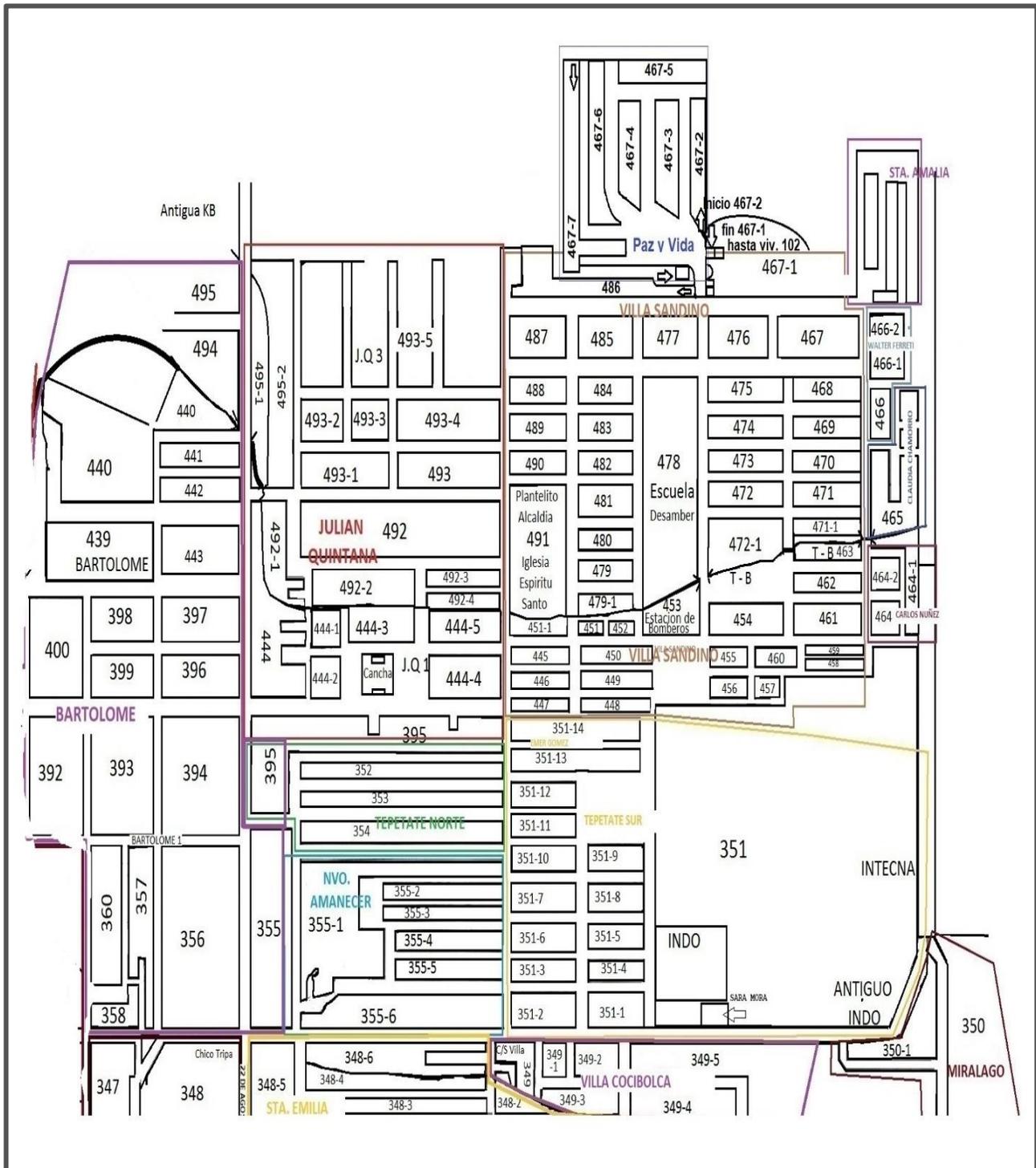
No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
I	Plan de capacitación y charlas intramuros y externas							
1	Capacitación sobre medicina natural		X		X		X	Se hará 1 capacitación al mes dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
2	Charlas educativas sobre medicina alternativa	X	X	X	X	X	X	6 charlas a la comunidad, en lugares públicos, salas de espera, emergencia y consulta de manera permanente
3	Charlas educativas 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
4	Capacitación sobre prácticas y enfoques terapéuticos		X		X	X		Se hará 1 capacitación al mes dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
5	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.
6	Charla de sensibilización sobre la importancia de prevención del dolor lumbar	X	X	X	X	X	X	6 charlas a la comunidad, en lugares públicos, salas de espera, emergencia y consulta de manera permanente
7	Charla de técnicas de prevención de lumbalgia, autocuidado, 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
8	Se realiza charla de prácticas saludables	X	X		X	X	X	6 charlas a la comunidad, en lugares públicos, salas de espera, emergencia y consulta de manera permanente
	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 lumbar crónico en el Centro de Salud “VILLA SANDINO”

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
II	Reuniones educativas con líderes comunitarios y responsables institucionales donde se encuentre concentrado el grupo meta							
9	Organizar eventos que promuevan la actividad física (caminatas, yoga, gimnasia)			X			X	Se realizarán estos eventos para todo tipo de persona para erradicar el dolor lumbar con el lema "Movilidad y bienestar: Prevención y cuidado para una espalda sana" al finalizar cada trimestre del proyecto
10	Colaboración en campañas educativas y ferias de salud			X			X	Se harán dos ferias de salud durante el proyecto a mediados y al final del proyecto
III	Ejecución de estrategias comunitarias de promoción, prevención y educación en salud a toda la población sana							
11	Divulgar con los profesionales de la salud sobre las técnicas de acupuntura y sus modalidades pertinentes para el abordaje del dolor lumbar crónico.							El fitoterapeuta clínico abordará la frecuencia del tratamiento, la cantidad de sesiones, duración de la sesión de cada una de las técnicas
12	Distribución de material educativo sobre las causas, factores de riesgo, síntomas y medidas de prevención del dolor lumbar	X	X	X	X	X	X	Actividades asignadas a los brigadistas de salud
13	Gestionar recursos humanos y liderar equipo multidisciplinario para asegurar el impacto del proyecto	X	X	X	X	X	X	Actividades asignadas al responsable de docencia y
14	Desarrollar programas de prevención del dolor lumbar	X			X			Responsable de docencia y responsable de medicina
15	Reforzar la atención multidisciplinaria en el abordaje del dolor lumbar		X		X		X	Con alianzas con médicos especialistas, y máster en medicina natural
16	Búsqueda y alianzas de financiamiento externo con otras instituciones de salud con enfoque interdisciplinario en la atención de calidad	X		X		X		
	Evaluación final del proyecto						X	Evaluación de la etapa final del proyecto al finalizar el segundo trimestre

ANEXO 5: IMÁGENES Y CROQUIS DE LA UNIDAD DE SALUD

SECTORES DEL CENTRO DE SALUD "VILLA SANDINO"



ENTRADA PRINCIPAL DEL CENTRO DE SALUD “VILLA SANDINO”, GRANADA



PASILLOS DEL CENTRO DE SALUD “VILLA SANDINO”, GRANADA



**SERVICIO DE FISIOTERAPIA Y MEDICINA NATURAL DEL CENTRO DE SALUD
"VILLA SANDINO", GRANADA**



PASILLOS DEL CENTRO DE SALUD "VILLA SANDINO", GRANADA



**APLICACIÓN DE VENTOSAS EN LA CLÍNICA DE MEDICINA NATURAL DEL
CENTRO DE SALUD “VILLA SANDINO”, GRANADA**

