



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**

**INSTITUTO DE MEDICINA NATURAL Y TERAPIAS  
COMPLEMENTARIAS  
IMMTC**

**PROYECTO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO  
ESPECIALISTA EN ACUPUNTURA**

**Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor  
crónico lumbar en el Centro de Salud “MONIMBÓ” del municipio de  
Masaya, Nicaragua. Del Silais Masaya en el período del 1 de julio al 31  
de diciembre del 2025**

**Autora:**

Marina Margarita Lanuza Mora.

Licenciada en Enfermería y Fitoterapeuta clínica

**Tutor:**

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros

Máster en Epidemiología

**Masaya Nicaragua, 21 de Junio del 2025**



# ÍNDICE

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

## **RESUMEN**

### **Nombre del proyecto:**

Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Centro de Salud “MONIMBÓ” del municipio de Masaya, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

### **Metodología de trabajo:**

Dado que la lumbalgia representa un problema frecuente entre los usuarios que acuden a la unidad de salud, se llevará a cabo un plan de intervención para prevenir esta afección. El presente proyecto tendrá como objetivo: Efectuar un proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Centro de Salud “MONIMBÓ” del municipio de Masaya, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

Se trata de un proyecto comunitario aplicado, enfocado en la realización de talleres educativos sobre medicina natural, posturas correctas, hábitos saludables, organización de eventos que promuevan el movimiento y autocuidado; y estrategias de salud que brinden orientación preventiva de lumbalgia por el uso de la medicina natural. Se espera que dicha iniciativa tenga un impacto significativo en la reducción de consultas en el área de medicina natural relacionadas con esta condición.

### **Palabra clave:**

Proyecto, salud, dolor lumbar, medicina natural y prevención

Correo electrónico: marinalanuza0304@gmail.com

## **INTRODUCCIÓN**

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 lesiones musculares, problemas en el disco intervertebral, afecciones articulares o incluso malas posturas al estar sentado o al levantar objeto. (1)

También se define la lumbalgia por el Ministerio de Salud Pública como el dolor o malestar en la zona lumbar, localizado entre el borde inferior de las últimas costillas y el pliegue inferior de la zona glútea, con o sin irradiación a una o ambas piernas, compromete estructuras osteomusculares y ligamentarias, con o sin limitación funcional que dificultan las actividades de la vida diaria y que puede causar ausentismo laboral. (2)

De acuerdo con la Guía 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 (12<sup>a</sup> 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. (3)

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”. (4)

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. (5)

## JUSTIFICACIÓN

El centro de salud “MONIMBÓ” del municipio de Masaya 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 proporciona una atención de calidad en salud holística, integral y personalizado.

Dentro de las opciones medicinales naturales prestadas en la unidad de salud, se encuentra la fitoterapia, digitopuntura, moxibustión, shiatsu, ventosas, anma masaje, entre otras técnicas de manejo del dolor además del tratamiento convencional. El Gobierno de Nicaragua 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.

Como parte de la obra social del gobierno nicaragüense, 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. (6)

Siendo la lumbalgia una de las principales causas de ausentismo laboral traduce que se debe invertir en organización de eventos que promuevan el movimiento y autocuidado, la toma de medidas preventivas y promoción de posturas correctas, hábitos saludables para erradicar dicha patología así como estrategias implementadas que brinden orientación preventiva de lumbalgia por el uso de la medicina natural y crear un impacto evidente en la reducción de consultas por esta patología en el área de medicina natural del Centro de Salud “MONIMBO”

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general:**

Ejecutar un proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Centro de Salud “MONIMBÓ” del municipio de Masaya, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

### **Objetivos específicos:**

1. Describir los datos generales de la población meta del proyecto
2. Enlistar charlas de capacitación para la prevención de la patología en el sector asignado a la unidad de salud
3. Desarrollar estrategias comunitarias en la medicina natural para educación en salud dirigidas a la población de estudio

## **ALCANCE Y VIABILIDAD**

El centro de salud “MONIMBÓ” está ubicado en el histórico barrio indígena de MONIMBÓ en el departamento de Masaya, de la plaza PEDRO JOAQUÍN CHAMORRO dos cuadras y media abajo, es una institución clave en la atención primaria de salud para la comunidad local. Este centro también ofrece la especialidad de Medicina Natural y terapia complementaria en la cual se atiende diversas patologías a través del uso de la Medicina Natural.

Esta unidad de salud tiene una cobertura poblacional de 86,592 habitantes divididos en 17,318 familias. De los cuales 12,556 son del área urbana y 4,762 son del área rural. Así también está equipado con 18 equipos de salud familiar y comunitario. Cuenta con 30 sectores, 52 micro sectores de los cuales 28 son urbanos y 24 rurales.

Acuden al centro de salud MONIMBÓ 576 pacientes con lumbalgia de 1,536 pacientes que se atienden en el servicio de medicina natural durante todo el transcurso del año 2024 entre las edades de 35 a 55 años fueron atendidos 386 pacientes, con predominio del sexo femenino por lo que éste se considera el grupo meta para la realización de este proyecto de salud.

Las actividades realizadas en el proyecto se efectuarán por los recursos humanos de la unidad de salud, los cuales ya tienen un salario establecido y está plasmado en el presupuesto. El cumplimiento de las actividades del proyecto de salud, contribuirán con la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Centro de Salud lo cual reducirá el ausentismo laboral al ayudar a las personas a regresar al trabajo y evitar la incapacidad prolongada. Al mantener a los trabajadores activos y ocupados, se reduce la probabilidad de que el dolor se vuelva crónico, y disminuye las ausencias laborales.

## **IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS**

El Centro de Salud “MONIMBÓ” tiene una asignación poblacional de 86,592 habitantes divididos en 30 sectores, en donde el grupo etario entre 35-55 años corresponde a 24,603 habitantes 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 35-55 años, los que se encuentran en el sector laboral tanto informal como institucional, este grupo representa el 28.41% de la población asignada del Centro de Salud “MONIMBÓ” para el año 2025.

## **DEFINICIÓN DE LAS TAREAS**

El proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar, que se implementará en el Centro de Salud “MONIMBÓ”, tendrá un pequeño organigrama formado por la directora de la unidad de salud y la ejecución del proyecto será coordinada por el responsable del área de medicina natural, jefa de enfermería, responsable de Docencia municipal, colaboradores voluntarios, brigadistas de salud

### **Funciones por cada participante:**

#### **Directora 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.
- Promover la educación en salud.
- Evaluar los resultados del proyecto mediante indicadores de salud y eficiencia.
- Promover campañas de concienciación sobre la lumbalgia y su impacto en la calidad de vida.
- Aprobar y respaldar institucionalmente el proyecto.
- Gestionar recursos humanos y materiales necesarios para las actividades (espacios físicos, materiales educativos, insumos de medicina natural).
- Coordinar con el SILAIS y autoridades municipales para integrar el proyecto en la planificación local de salud.
- Dar seguimiento al cumplimiento de metas y actividades del proyecto mediante informes periódicos.
- Promover la articulación con otras estrategias de salud (crónicas no transmisibles, salud ocupacional, estilos de vida saludables) para fomentar la medicina natural

### **Responsable de Medicina natural**

- Coordinar y ejecutar estrategias terapéuticas y educativas basadas en medicina natural para la prevención y tratamiento del dolor crónico lumbar.
- Diseñar y aplicar terapias naturales para el manejo del dolor (ventosas, digitopuntura, fitoterapia, moxabustión, shiatsu etc.).
- Realizar talleres comunitarios sobre autocuidados con medicina natural.
- Capacitar a brigadistas de salud en técnicas básicas de medicina natural para el manejo inicial del dolor lumbar.
- 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
- Elaborar material educativo (murales, folletos, trípticos) con recomendaciones de plantas medicinales, posturas saludables, ejercicios y alimentación.
- Capacitar al personal involucrado en la clínica del dolor sobre los principios y técnicas de la medicina natural, para que puedan asistir adecuadamente a los pacientes
- 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

### **Responsable de Docencia municipal**

- Diseñar e implementar programas de formación para médicos, enfermeros, fisioterapeutas y otros profesionales sobre hábitos saludables y prevención de la lumbalgia.
- Organizar talleres, seminarios y cursos sobre prevención, de la lumbalgia y promoción de la salud
- Asegurar la actualización continua del personal en base a guías clínicas y evidencia científica.
- Promover investigaciones locales (tesis, proyectos) relacionadas con medicina natural y lumbalgia.

- Desarrollar materiales educativos (folletos, videos, charlas) para informar a la población sobre hábitos saludables y prevención de la lumbalgia.
- Supervisar la creación de materiales educativos basados en evidencia y adaptados al contexto local.
- 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
- Asegurar que el personal capacitado implemente correctamente los protocolos aprendidos.
- Realizar seguimiento y evaluación de la efectividad de las capacitaciones.
- Identificar áreas de mejora en la enseñanza y ajustar los programas formativos según las necesidades locales
- Establecer alianzas con universidades, o escuelas técnicas de salud para prácticas comunitarias relacionadas con el proyecto.
- Asegurar el acceso a material didáctico actualizado.
- Implementar herramientas digitales para la capacitación y seguimiento del aprendizaje.
- Sistematizar y evaluar los resultados académicos y prácticos del proyecto.

## **Colaboradores voluntarios y brigadistas de salud**

- Actuar como vínculo comunitario para la educación, promoción y derivación oportuna de casos de lumbalgia crónica
- Identificar en la comunidad a personas con factores de riesgo o síntomas de dolor lumbar.
- Realizar visitas domiciliarias para brindar información preventiva (posturas, ejercicios, ergonomía doméstica, hábitos saludables para prevenir el dolor lumbar).
- Realizar charlas y talleres en centros comunitarios, escuelas y empresas.
- Invitar a la población a actividades educativas sobre la prevención de lumbalgia y terapias grupales en el centro de salud.
- Distribuir material educativo (folletos, infografías, videos, etc.)
- Apoyar en la logística de talleres y ferias de salud comunitaria.
- Organizar actividades físicas adecuadas para prevenir el dolor lumbar (ejercicios de estiramiento, fortalecimiento, etc.).
- Enseñar posturas correctas y ergonomía en el trabajo y en el hogar.
- Promover pausas activas en empresas y escuelas.
- Asistir en la organización de eventos y campañas de salud.
- Gestionar insumos y materiales educativos para las jornadas de sensibilización.

## IDENTIFICACIÓN DE RIESGO

- La elevada carga laboral del personal del centro de salud, quienes están en contacto directo con la atención sanitaria, cuyo objetivo es proporcionar un servicio de excelencia.
- La adopción de hábitos de vida poco saludables en la población (inactividad física, ausencia de ejercicio, alimentación inadecuada).
- Deficiencia en la educación, promoción y prevención en salud.
- Falta de conocimiento sobre la terapia natural, la medicina complementaria y la disponibilidad gratuita de estos servicios de salud.
- Escaso compromiso y apropiación de la medicina natural por parte de todos los trabajadores del Centro de Salud "MONIMBÓ".

## PLAN DE ACCIÓN

Los sectores del Centro de Salud “MONIMBO” cuenta con 55 empresas en las que se incluye instituciones formales y no formales como 1 mercado, 16 kioscos, 4 empresas, 1 centro de estudios, 15 iglesias evangélicas, 4 iglesias católicas, y 14 clínicas privadas, entre otros.

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

- Formación y conferencias internas y externas sobre la prevención y el manejo del dolor lumbar.
- Organización de encuentros con líderes comunitarios y representantes institucionales en los espacios donde se concentre el grupo objetivo.
- Desarrollo de estrategias comunitarias para la promoción, prevención y educación en salud dirigidas a la población en general.

## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El presente proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Centro de Salud “MONIMBO”, 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)

## PRESUPUESTO

**Presupuesto de proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Centro de Salud “MONIMBO” del municipio de Masaya, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025**

No	RUBRO-MATERIAL	COSTO UNITARIO	CANTIDAD	SUBTOTAL
1	Personal y recursos humanos	18,900	6	113,400
2	Material y equipamiento (insumos médicos, software y equipos)	13,800	1	13,800
3	Infraestructura y logística (transporte)	12,560	1	12,560
4	Capacitación y divulgación (material educativo)	12,820	2	25,640
5	Evaluación y seguimiento	3,950	2	7,900
<b>SUBTOTAL</b>				<b>173,300</b>
<b>OVERHEAD (GASTOS IMPREVISTOS) 10%</b>				<b>17,330</b>
<b>GRAN TOTAL DEL PROYECTO</b>				<b>190,630</b>

## BIBLIOGRAFÍA

1. Saldívar González A. Lumbalgia en trabajadores. *Epidemiología. Revista de Medicina*. 2003 Apr; 41(3): p. 203-209.
2. Yapud M. Estrategias de Prevención del dolor lumbar causado por la mala postura en el grupo de betuneros del gremio “13 de junio de la ciudad de Tulcán”. Informe de tesis. Ecuador: Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán; 2020. Report No.: 1.
3. Lara Palomo I. Abordaje de lumbalgia crónica inespecífica mediante tres modalidades fisioterapéuticas. *DIALNET*. 2014 May; 12(3).
4. Covarrubias-Gómez A. Lumbalgia: Un problema de salud pública. *Revista Mexicana de Anestesiología*. 2010 Apr; 33(1): p. 106-109.
5. Universidad de Salamanca. Abordajes terapéuticos en el dolor lumbar crónico. In GRÜNENTHAL F, editor. *Cátedra Extraordinaria del Dolor*; 2003; Salamanca, España. p. 140.
6. Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional. Marco Conceptual del Modelo de Salud Familiar y Comunitario. Programa Nacional de Salud. Nicaragua: Ministerio de Salud, Dirección de Servicios de Salud; 2007.

# 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 el Centro de Salud "MONIMBO"

COMPONENTE	CUMPLE	NO CUMPLE
Talleres educativos		
Feria comunitaria con enfoque preventivo natural		
Caminata saludable con pautas educativas		
Instalación o visita a huerto medicinal comunitario		
Charla preventiva en centro educativo o laboral		
Capacitación preventiva a brigadistas comunitarios		
Desarrollo de jornadas de actividad física		

## ANEXO 2. SEGUIMIENTO

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

ACCIONES	SI	NO	OBSERVACIONES
El director y el encargado de docencia están al tanto del propósito del proyecto de salud "Movilidad y bienestar: Prevención y cuidado para una espalda sana".			
Se ha cumplido los talleres a trabajadores de medicina natural			
La comunidad participa en las actividades de promoción para pacientes con lumbalgia.			
Se dispone de herramientas para el monitoreo del proyecto.			
Se ha entregado material informativo sobre la prevención de la lumbalgia en lugares de acceso público.			
Se realiza una jornada 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			
Ha tenido dificultades en la aplicación del proyecto			
Se han realizado 2 eventos de ejercicio físico			
Se han cumplido las gestiones y actividades según lo descrito en el cronograma			
Se ha desarrollado un huerto medicinal comunitario como programa de prevención de lumbalgia			
Se realizaron las acciones de sensibilización sobre la importancia de prevención y manejo de la lumbalgia con la medicina natural			
Se estableció 1 alianza con otras instituciones de salud, como el sector educativo para la promoción de la lumbalgia en infantes			

### 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 el Centro de Salud “MONIMBO” en el cierre del proyecto.

ACCIONES	SI	NO	OBSERVACIONES
Se han llevado a cabo las gestiones y todas las acciones conforme a lo establecido en el cronograma.			
La comunidad participa en las actividades de promoción a pacientes con lumbalgia y en el acompañamiento emocional de otros usuarios.			
Se han capacitado a brigadistas de salud en prevención de lumbalgia desde la medicina natural			
Se ha completado el 100% de las charlas dirigidas a la comunidad sobre lumbalgia.			
Se impulsaron campañas de sensibilización a través de medios comunitarios			
Se ha gestionado con liderazgos comunitarios la implementación de huertos medicinales educativos			
Se establecieron convenios de colaboración con centros escolares			
Se desarrollaron sesiones educativas dirigidas a la comunidad			
Se organizó talleres comunitarios sobre ergonomía básica y ejercicios preventivos			
Se realizaron visitas domiciliarias educativas en zonas de difícil acceso			
Se ha distribuido material educativo sobre prevención del dolor lumbar y el rol de la medicina natural, para ser distribuido en hogares, escuelas y espacios públicos.			
Se han realizado 3 eventos de ejercicio físico			
Se realizaron dos ferias de salud			

## ANEXO 4: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

**Tabla 1. Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Centro de Salud “MONIMBO”**

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
1	Formación y conferencias internas y externas sobre la prevención y el manejo del dolor lumbar.							Apoyarse en material visual y lenguaje sencillo
1	Plan de capacitación sobre medicina natural	X	X	X	X	X	X	Se hará 1 capacitación quincenal dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
2	Charlas educativas sobre posturas correctas, ergonomía y actividad física regular	X	X	X	X	X	X	12 charlas en escuelas, comunidad y en sala de espera del centro de salud, emergencia y consulta de manera permanente
3	Charla sobre prevención del dolor lumbar con hábitos saludables	X	X	X	X	X	X	12 charlas en escuelas, comunidad y en sala de espera del centro de salud, emergencia y consulta de manera permanente
4	Charla sobre uso seguro de plantas medicinales para aliviar el dolor.	X	X	X	X	X	X	12 charlas en escuelas, comunidad y en sala de espera del centro de salud, emergencia y consulta de manera permanente
5	Charla de técnicas de prevención de lumbalgia, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular lumbar.	X	X	X	X	X	X	12 charlas en escuelas, comunidad y en sala de espera del centro de salud, emergencia y consulta de manera permanente
6	Charla sobre técnicas de relajación y respiración para el manejo del estrés (que influye en el dolor crónico).	X	X	X	X	X	X	12 charlas en escuelas, comunidad y en sala de espera del centro de salud, emergencia y consulta de manera permanente
7	Capacitación a brigadistas comunitarios	X	X	X	X	X	X	Se realizarán charlas mensuales en coordinación con docencia
8	Aplicar terapias naturales (acupuntura, masajes, fitoterapia, ventosas, etc.)	X	X	X	X	X	X	Se ejecutará semanal según un protocolo de medicina natural
	<b>Evaluación I del proyecto</b>			X				Evaluación de la primera etapa del proyecto al finalizar el primer trimestre del proyecto del 1 julio al 30 de septiembre

**Tabla 2 Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Centro de Salud “MONIMBÓ”**

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
II	Organización de encuentros con líderes comunitarios y representantes institucionales en los espacios donde se concentre el grupo objetivo.							
1	Organizar eventos (caminatas, bailes, juegos de deportes) promoviendo el movimiento y autocuidado		X		X		X	Se realizarán estos eventos Bimestral para todo tipo de persona para erradicar la lumbalgia con el lema "Movilidad y bienestar: Prevención y cuidado para una espalda sana"
2	Colaboración en campañas y ferias de salud			X			X	Se harán dos ferias trimestrales de salud durante el proyecto a mediados y al final del proyecto
III	Desarrollo de estrategias comunitarias para la promoción, prevención y educación en salud dirigidas a la población en general.							
1	Repartición de material educativo sobre las causas, factores de riesgo, síntomas y medidas de prevención de la lumbalgia			X			X	Actividades asignadas a los brigadistas de salud, se realizará trimestral con la enfermera de la unidad de salud, se coordina la impresión de material con la dirección
2	Gestionar material y recursos humanos para asegurar el impacto del proyecto	X	X	X	X	X	X	Actividades asignadas al responsable de docencia las cuales se realizarán mensual
3	Búsqueda y alianzas de financiamiento externo con otras instituciones de salud con enfoque interdisciplinario en la atención de calidad	X	X	X	X	X	X	Obtener recursos económicos para la impresión de material educativo, adquisición de insumos naturales (plantas medicinales, aceites, utensilios), y transporte para jornadas comunitarias preventivas.
4	Coordinar con líderes comunales la creación de huertos medicinales comunitarios	X	X	X	X	X	X	Incluir plantas útiles para el dolor (menta, eucalipto, albahaca, cúrcuma) en centros escolares, iglesias o casas comunales con visitas de seguimiento por el responsable de la unidad de salud
5	Alianzas con escuelas para integrar educación preventiva de la lumbalgia			X			X	Brindar talleres trimestrales a docentes sobre salud postural e integrar actividades lúdicas para el cuidado de la columna desde la infancia
6	Brindar orientación educativa domiciliaria sobre autocuidado y uso preventivo de la medicina natural en zonas de difícil acceso	X	X	X	X	X	X	Visitas quincenales por la enfermera y brigadistas de salud, a adultos mayores o personas con discapacidad en riesgo de lumbalgia
	<b>Evaluación final del proyecto</b>						X	Evaluación de la etapa final del proyecto al finalizar el segundo trimestre el 31 de diciembre

**ANEXO 5: IMÁGENES VARIAS DE LA UNIDAD DE SALUD**

**ENTRADA PRINCIPAL DEL CENTRO DE SALUD “MONIMBÓ”, MASAYA**



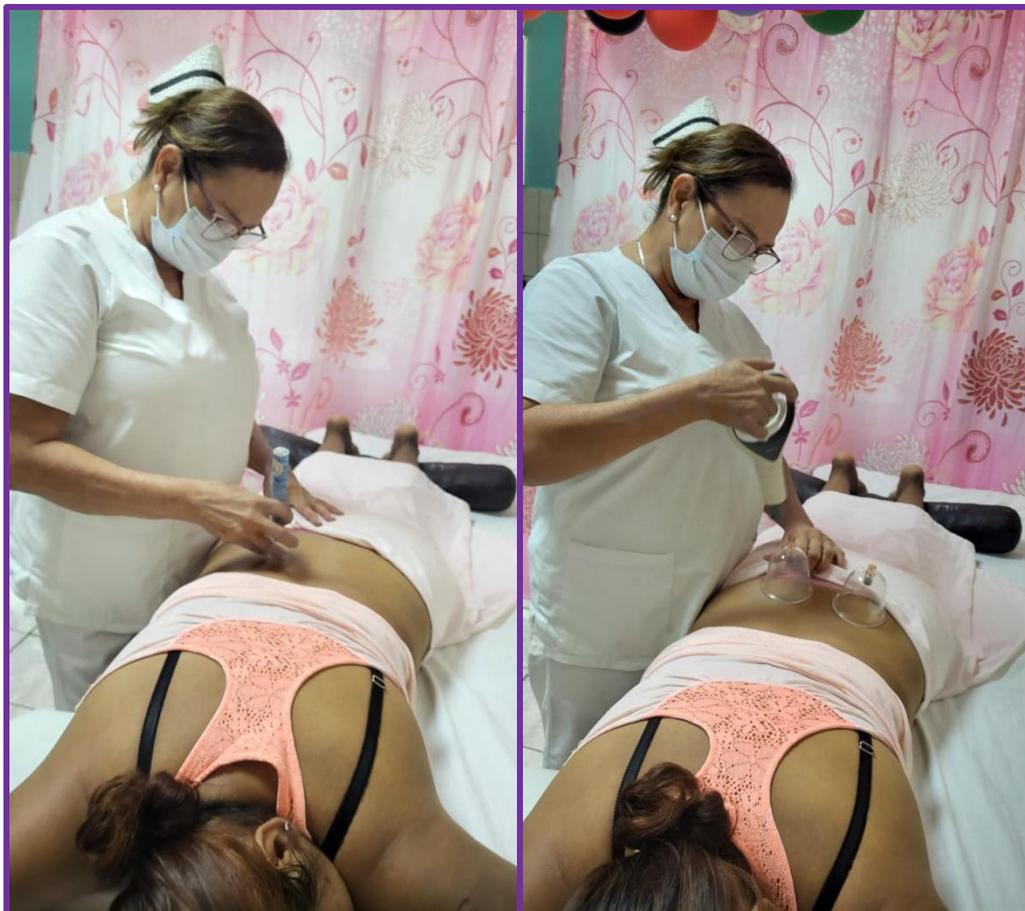
**PASILLOS DEL CENTRO DE SALUD “MONIMBÓ”, MASAYA**



## BRINDANDO CHARLA EN EL CENTRO DE SALUD “MONIMBÓ”, MASAYA



## TERAPIA COMPLEMENTARIA CON VENTOSAS Y MOXIBUSTIÓN EN EL CENTRO DE SALUD “MONIMBÓ”, MASAYA



**BRINDANDO ATENCIÓN EN EL CENTRO DE SALUD “MONIMBÓ”, MASAYA**



**MAPA DEL SECTOR QUE CORRESPONDE AL CENTRO DE SALUD “MONIMBÓ”, MASAYA**

