



UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL  
JAPÓN- NICARAGUA  
UMO-JN.



東洋医学

## UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL JAPON -NICARAGUA

UMO JN

MINISTERIO DE SALUD- MINSA

INSTITUTO DE MEDICINA NATURAL Y TERAPIAS  
COMPLEMENTARIAS - IMNTC

PROYECTO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL TITULO DE  
ESPECIALIDAD EN ACUPUNTURA

**Abordaje de ansiedad con Medicina Natural y Terapias Complementaria  
en el centro de salud “FAMILIAR COMUNITARIO” Acoyapa del 1 de julio  
al 31 de diciembre del 2025.**

**Autora:**

Lic. Hayda Madeling Suarez Espinoza

Licenciada en enfermería con orientación en Materno infantil

**Tutor:**

Francisco Javier Toledo Cisneros

Master en salud pública

Acoyapa, Nicaragua 07 marzo 2025

## ÍNDICE

RESUMEN.....	3
INTRODUCCION.....	4
JUSTIFICACIÓN.....	6
OBJETIVOS .....	8
ALCANCE Y VIABILIDAD.....	9
DEFINICION DE LAS METAS: .....	14
DEFINICIÓN DE LAS TAREAS: .....	16
IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS:.....	18
PLAN DE ACCIÓN:.....	19
PRESUPUESTOS.....	25
BIBLIOGRAFÍA.....	26
ANEXOS .....	27

## RESUMEN

La ansiedad es un trastorno común en el municipio de Acoyapa, donde factores como el estrés, las preocupaciones económicas y las dificultades sociales contribuyen a su prevalencia. Sin embargo, el acceso a tratamientos convencionales, como los ansiolíticos, es limitado debido a barreras económicas y desconfianza en la medicina farmacológica. En este contexto, el **Centro de Salud Familiar Comunitario de Acoyapa** propone un enfoque alternativo a través del uso de **medicina natural y terapias complementarias** para abordar la ansiedad de manera efectiva y accesible. Este programa se llevará a cabo entre el 1 de julio y el 31 de diciembre de 2025, con el objetivo de ofrecer un tratamiento integral basado en métodos naturales y respetuosos con la cultura local.

A través de esta intervención, se busca fortalecer la salud mental en la comunidad, proporcionando alternativas naturales y accesibles para el manejo de la ansiedad. Además, se evaluará la efectividad de este enfoque para crear un modelo de atención que pueda replicarse en otras comunidades cercanas, mejorando la salud integral y el bienestar de la población en el cual se atendieron 260 pacientes con ansiedad 2024.

**Palabra clave:** Proyecto, ansiedad abordaje con medicina natural y terapias complementarias

[Madelingsuarez366@gmail.com](mailto:Madelingsuarez366@gmail.com)

## INTRODUCCION

El Modelo de Salud Familiar y Comunitaria promueve una visión integral de la salud, incluyendo la Medicina Natural y las Terapias Complementarias, permitiendo que la medicina tradicional y no occidental coexistan con la medicina convencional en la prestación de servicios. (Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, 2008)

La ansiedad es una de las condiciones emocionales más comunes en la sociedad moderna, afectando a millones de personas a nivel global, se manifiesta como una sensación constante de preocupación, nerviosismo y miedo, que puede interferir en la vida diaria de quienes la padecen. En el municipio de Acoyapa, este problema de salud mental ha ido en aumento, impulsado por diversos factores como el estrés económico, las preocupaciones cotidianas y las limitaciones en el acceso a servicios de salud adecuados.

Si bien la medicina convencional ofrece tratamientos farmacológicos para abordar la ansiedad, estos no siempre son accesibles para toda la población debido a barreras económicas y a la desconfianza que algunas personas sienten hacia los medicamentos. Por esta razón, el Centro de Salud “Familiar Comunitario” de Acoyapa ha decidido implementar un programa que utilizará medicina natural y terapias complementarias como alternativas viables y accesibles para la población, brindando una respuesta integral a la ansiedad.

El abordaje de la ansiedad mediante **Medicina Natural y Terapias Complementarias** no solo busca aliviar los síntomas inmediatos de este trastorno, sino también prevenir la aparición de futuros episodios y promover un bienestar emocional más duradero, ya que ofrece métodos para tratar la ansiedad de una manera integral, abordando tanto los aspectos físicos como emocionales del individuo.

La Medicina Natural y las Terapias Complementarias comprenden una variedad de prácticas que no se limitan a los medicamentos convencionales, sino que se enfocan en

restablecer el equilibrio del cuerpo y la mente, cada vez más personas buscan opciones alternativas que sean más naturales y menos invasivas.

El programa, que se llevará a cabo entre el 1 de julio y el 31 de diciembre de 2025, tiene como objetivo ofrecer una alternativa complementaria y accesible a la atención convencional, proporcionando a los pacientes de Acoyapa herramientas naturales para manejar el estrés y la ansiedad de forma efectiva. Además, al integrar estas terapias en el Centro de Salud Familiar Comunitario, se busca fortalecer la **atención primaria en salud mental**, acercando los recursos a aquellos que más lo necesitan. Este enfoque no solo aliviará los síntomas de ansiedad, sino que también fomentará el autocuidado, el bienestar integral y una mayor conexión con la salud emocional. Con el éxito de este programa, se espera crear un modelo replicable que pueda extenderse a otras comunidades cercanas, mejorando la calidad de vida de más personas a largo plazo.

## JUSTIFICACIÓN

La ansiedad es uno de los trastornos psicológicos más comunes que afecta a un número significativo de personas en la comunidad de Acoyapa. El estrés constante, las preocupaciones cotidianas y los desafíos económicos y sociales son factores que contribuyen al aumento de esta condición. A pesar de la disponibilidad de tratamientos farmacológicos, muchos pacientes en la comunidad enfrentan barreras económicas y culturales que dificultan el acceso a la atención médica tradicional. Además, algunos pacientes prefieren explorar opciones de tratamiento más naturales y menos invasivas debido a los efectos secundarios de los medicamentos convencionales o su desconfianza en estos.

El **Centro de Salud Familiar Comunitario de Acoyapa** tiene un compromiso con la salud integral de la población, promoviendo un enfoque holístico que no solo aborde las enfermedades físicas, sino también los aspectos emocionales y psicológicos. En este contexto, el **abordaje de la ansiedad con medicina natural y terapias complementarias** es una opción valiosa que busca proporcionar alternativas accesibles, efectivas y culturalmente adecuadas para la población local.

Las terapias naturales, como el uso de **plantas medicinales** (por ejemplo, valeriana, lavanda y manzanilla), la **aromaterapia**, los **masajes terapéuticos**, la **acupuntura**, y prácticas de meditación, se alinean con la cosmovisión de la comunidad que valora el uso de recursos naturales y ancestrales para el cuidado de la salud.

Este enfoque no solo ayudará a reducir los síntomas de ansiedad en los pacientes, sino que también contribuirá a la prevención de trastornos emocionales más graves, mejorando la calidad de vida de los habitantes de Acoyapa. Además, al implementarse de julio a diciembre de 2025, este proyecto ofrecerá tiempo suficiente para evaluar la efectividad de estas terapias complementarias en la población, integrándolas de manera progresiva en el servicio de salud del centro, y permitiendo que los pacientes

experimenten los beneficios de un enfoque integral que combina lo mejor de la medicina natural con los cuidados tradicionales.

La implementación de este programa en el Centro de Salud Familiar Comunitario también responde a la necesidad de fortalecer la atención primaria en salud mental en áreas rurales, mejorando el acceso y promoviendo el autocuidado de la población, con un enfoque preventivo y sostenible. Este proyecto tiene la capacidad de establecer un modelo de atención que pueda replicarse en otras comunidades cercanas, generando un impacto positivo y duradero en la salud mental de la región.

## OBJETIVOS

### Objetivo General

Brindar un enfoque integral en el tratamiento de la ansiedad en la comunidad de Acoyapa, utilizando medicina natural y terapias complementarias, a través de la implementación de un programa en el Centro de Salud Familiar Comunitario, para mejorar la salud mental y el bienestar emocional de los pacientes durante el periodo del 1 de julio al 31 de diciembre de 2025.

### Objetivos Específicos:

1. **Aplicar terapias naturales y complementarias**, como el uso de plantas medicinales, aromaterapia, masajes terapéuticos, acupuntura y prácticas de meditación, para reducir los síntomas de ansiedad en los pacientes del Centro de Salud Familiar Comunitario.
2. **Fomentar el autocuidado y la prevención de trastornos emocionales**, proporcionando a los pacientes herramientas naturales y accesibles para el manejo de la ansiedad y el estrés en su vida diaria.
3. **Evaluar la efectividad de las terapias naturales y complementarias** en la reducción de la ansiedad, mediante el seguimiento de los pacientes y la recolección de datos sobre su bienestar emocional antes y después de la intervención.
4. **Promover la integración de estas terapias en el sistema de salud local**, con el fin de fortalecer la atención primaria en salud mental y mejorar el acceso a tratamientos no invasivos y culturalmente adecuados para la comunidad.
5. **Establecer un modelo replicable de intervención** que pueda ser implementado en otras comunidades cercanas, mejorando la calidad de vida de las personas que enfrentan trastornos de ansiedad en la región.

## **ALCANCE Y VIABILIDAD.**

### **Alcance:**

El alcance de este proyecto se centra en la investigación y análisis de la **ansiedad**, abarcando tanto su diagnóstico como sus tratamientos y estrategias de manejo mediante **medicina natural y terapias complementarias**. La población del municipio de Acoyapa es de 20629. El centro de salud de Acoyapa está ubicado la gasolinera Petronic 300 mts. al Este, Barrio Baviera Zona B, dentro de este contamos con 9 comarcas, 2 puestos de salud urbano para un total de 11 sectores, tenemos una red comunitaria de 460 a nivel municipal.

La clínica de medicina natural está ubicada de la gasolinera Petronic 4c al sur 1c al este

El municipio de Acoyapa limita con los siguientes municipios y el lago Cocibolca:

Al norte: Juigalpa, san pedro de Lovago y Santo Thomas.

Al sur: el almendro y morrito

Al este: el coral y villa Sandino.

Al oeste: lago Cocibolca

La clínica de medicina natural cuenta con un área amplia cómodas para la atención de pacientes con dos camillas para la realización de terapias y, materiales como ventosas, aceite para masajes, moxa en puro y a granel, reflexología podal. en dicha clínica se atiende de lunes a viernes consta con dos recursos para la atención teniendo una meta mensualmente de 248 consultas

El proyecto buscará recopilar información relevante sobre las causas y factores de riesgo asociados a la ansiedad, con una población a trabajar de 260 personas utilizándola para distintas formas de actividades, así mismo evaluar la efectividad de los tratamientos

naturales disponibles para su manejo, como la fitoterapia, la aromaterapia, auriculoterapia la meditación, y la acupuntura.

También se incluirá el diseño de estrategias preventivas, dirigidas a la población general del **Centro de Salud "Familiar Comunitario" de Acoyapa**, con el objetivo de reducir la incidencia de trastornos de ansiedad y promover un enfoque integral de bienestar emocional.

El estudio se orientará a la recopilación de datos cualitativos y cuantitativos mediante encuestas, entrevistas con profesionales de la salud, y revisión de literatura científica, con énfasis en las terapias complementarias en el tratamiento de la ansiedad. Así mismo, el proyecto se enfocará en las recomendaciones para mejorar la calidad de vida de los afectados por la ansiedad, y en la creación de materiales educativos, como guías y campañas de concientización, sobre el manejo natural y holístico de esta condición.

#### **Viabilidad:**

1. **Acceso a Información:** Existen numerosos recursos bibliográficos, artículos científicos y entrevistas con expertos en el campo del manejo de la **ansiedad** mediante **medicina natural** y **terapias complementarias**, lo que facilitó la recopilación de datos confiables y actualizados sobre las mejores prácticas y tratamientos disponibles.
2. **Recursos Humanos:** La disponibilidad de los profesionales de la salud, como médicos, psicólogos, fitoterapeutas y acupunturistas, permitirá realizar entrevistas y obtener información de calidad para el desarrollo del proyecto, así como proporcionar la experiencia necesaria para implementar las terapias complementarias.
3. **Recursos Técnicos:** Para la recolección de datos y análisis, se podrán utilizar herramientas digitales, encuestas en línea, y aplicaciones de bienestar emocional,

lo que simplificará la recopilación de información y permitirá un seguimiento adecuado del progreso de los pacientes.

4. **Presupuesto:** Los costos asociados al proyecto son relativamente bajos si se opta por una investigación bibliográfica y entrevistas. Si se incluyen talleres de terapias complementarias (como yoga, meditación, aromaterapia), el presupuesto podría incrementarse ligeramente, pero sigue siendo factible dentro de un marco limitado y accesible para el centro de salud.
5. **Tiempo:** El proyecto se podrá completar dentro de un plazo de seis meses, lo que permitirá suficiente tiempo para la recopilación de datos, análisis, implementación de estrategias terapéuticas y desarrollo de materiales educativos y de concientización para la comunidad.

## Identificación de los Beneficiarios:

Los beneficiarios de este proyecto sobre el manejo de la **ansiedad** mediante **medicina natural** y **terapias complementarias** incluyen a diversos grupos de personas, tanto directamente afectadas por el trastorno de ansiedad como aquellas que pueden beneficiarse de las estrategias de prevención y educación propuestas

### 1. Personas Afectadas por la Ansiedad:

- **Pacientes diagnosticados con ansiedad:** Personas que experimentan síntomas de ansiedad, tales como inquietud, tensión muscular, pensamientos excesivos o problemas para dormir, y que buscan alternativas de tratamiento más naturales o complementarias.
- **Individuos con riesgo de desarrollar ansiedad:** Aquellas personas que enfrentan situaciones de estrés crónico, como problemas laborales, familiares o sociales, o que tienen antecedentes familiares de trastornos emocionales, lo que aumenta su probabilidad de desarrollar ansiedad.

### 2. Profesionales de la Salud:

- **Médicos, psicólogos y fitoterapeutas:** Estos profesionales se beneficiarán de la información recopilada en el proyecto para mejorar el diagnóstico y tratamiento de la ansiedad. Además, podrán integrar las **terapias complementarias** (como la meditación, yoga y fitoterapia) en sus enfoques terapéuticos y recomendar opciones más naturales para el manejo de la ansiedad.
- **Especialistas en medicina natural:** Serán beneficiarios de las estrategias terapéuticas y preventivas que se desarrollen, las cuales podrán incorporar a sus prácticas de manera más efectiva.

### **3. Comunidad en General:**

- **Población en general:** A través de programas educativos y campañas de concientización, la comunidad podrá adoptar hábitos saludables para prevenir la aparición de la ansiedad. El conocimiento sobre el manejo del estrés, técnicas de relajación y el uso de plantas medicinales ayudará a mejorar la salud emocional de la población.

### **4. Instituciones Educativas y Corporaciones:**

- **Escuelas, universidades y empresas:** Estas entidades podrán implementar programas de prevención y educación sobre la ansiedad, orientados a estudiantes y empleados para fomentar un ambiente saludable. Esto no solo reducirá el estrés y la ansiedad en los individuos, sino que también mejorará el rendimiento académico y laboral, promoviendo la salud mental como una prioridad.

## **DEFINICION DE LAS METAS:**

Las metas del proyecto sobre **ansiedad** se centran en mejorar el conocimiento, diagnóstico, tratamiento y prevención de este trastorno, buscando beneficiar tanto a los pacientes como a la comunidad en general. A continuación, se detallan las metas específicas:

### **Meta 1: Analizar las causas y factores de riesgo de la ansiedad.**

- Recopilar información sobre las principales causas de la ansiedad, como el estrés crónico, factores genéticos, antecedentes familiares, y situaciones de vida como problemas laborales, sociales o familiares.
- Identificar grupos de personas con mayor riesgo de desarrollar ansiedad, como aquellos que enfrentan altos niveles de estrés, tienen antecedentes familiares de trastornos emocionales o llevan estilos de vida poco saludables.

### **Meta 2: Evaluar los métodos de diagnóstico utilizados para la ansiedad.**

- Revisar las técnicas de diagnóstico más utilizadas en el tratamiento de la ansiedad, como entrevistas clínicas, cuestionarios como el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y evaluaciones psicológicas.
- Determinar la efectividad de estos métodos para detectar la ansiedad en sus diferentes formas, incluyendo trastornos de ansiedad generalizada, trastornos de pánico y fobias.

### **Meta 3: Identificar y analizar los tratamientos más efectivos para la ansiedad.**

- Examinar opciones de tratamiento convencionales (medicación, terapia cognitivo-conductual) y alternativas naturales (fitoterapia, aromaterapia, acupuntura, yoga).
- Analizar la efectividad de las terapias naturales y complementarias en la gestión de la ansiedad, evaluando su impacto en la reducción de los síntomas y la mejora del bienestar emocional.

**Meta 4: Desarrollar estrategias de prevención y educación para la ansiedad.**

- Crear materiales educativos sobre la gestión del estrés, técnicas de relajación y la importancia del autocuidado emocional, con el objetivo de prevenir la aparición de la ansiedad en la comunidad.
- Organizar talleres o campañas de concientización para la población, enfatizando la importancia de adoptar hábitos saludables como la meditación, la actividad física y una alimentación balanceada para reducir el riesgo de ansiedad.

**Meta 5: Sensibilizar a la población sobre la importancia de la detección temprana y tratamiento adecuado de la ansiedad.**

- Realizar actividades de sensibilización que destaquen los beneficios de un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado para prevenir complicaciones a largo plazo, como trastornos de salud mental más graves.
- Promover el acceso a profesionales de la salud especializados en el manejo de la ansiedad, incentivando el uso de tratamientos complementarios y naturales.

**Meta 6: Evaluar el impacto de las estrategias preventivas implementadas.**

- Medir la efectividad de las intervenciones preventivas, como programas educativos sobre técnicas de relajación, ejercicios de mindfulness y cambios en el estilo de vida, en la reducción de la incidencia de la ansiedad y la mejora de la calidad de vida de los pacientes.
- Recoger retroalimentación de los participantes para ajustar las estrategias y garantizar su efectividad en el manejo y la prevención de la ansiedad.

## **DEFINICIÓN DE LAS TAREAS:**

### **Directora del área de salud:**

- ✓ Promover la educación en salud para pacientes y profesionales
- ✓ Promover campañas de concientización sobre la ansiedad y su impacto en la calidad de vida
- ✓ Gestionar fondos y subvenciones para garantizar la continuidad del proyecto

### **Responsable de docencia municipal:**

- ✓ Crear material educativo (folletos, videos, presentaciones) sobre la prevención de la ansiedad, que incluya técnicas de relajación, respiración y consejos sobre cómo manejar el estrés en la vida cotidiana.
- ✓ Organizar talleres educativos sobre prevención de la ansiedad en la comunidad, escuelas, o empresas, enseñando prácticas de autocuidado y técnicas de relajación.
- ✓ Desarrollar una campaña de concientización en medios locales (radio, redes sociales, posters) para promover la importancia de adoptar hábitos saludables como la meditación, el ejercicio y una dieta equilibrada para reducir el riesgo de ansiedad
- ✓ Realizar una revisión bibliográfica exhaustiva sobre las principales causas de la ansiedad, incluyendo factores como el estrés crónico, la genética, la influencia de la familia y el entorno social, y las situaciones de vida estresantes.
- ✓ Analizar los resultados de las encuestas y otras fuentes de datos para ajustar las estrategias preventivas y mejorar su efectividad en la reducción de la ansiedad y promoción de la salud mental.

**Enfermería:**

- ✓ Identificar los factores de riesgo asociados a la ansiedad, como el estilo de vida sedentario, la falta de autocuidado, el consumo excesivo de estimulantes (como cafeína o azúcar), y los trastornos emocionales previos.
- ✓ Realizar encuestas a los participantes de los talleres y campañas de prevención para evaluar su conocimiento sobre la ansiedad, sus síntomas, y las técnicas de manejo, así como los cambios en sus hábitos diarios.

## **IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS:**

- Puede haber una baja participación en los talleres o intervenciones, especialmente si los pacientes no confían en las terapias naturales o no comprenden su beneficio.
- La efectividad del proyecto podría verse limitada, ya que no se lograría captar el compromiso de la comunidad para adoptar prácticas de prevención y tratamiento de la ansiedad.
- Aumentar la promoción de las actividades a través de canales accesibles y confiables (como redes sociales, charlas comunitarias, colaboración con líderes locales). Explicar los beneficios de las terapias complementarias para aumentar la aceptación.
- Establecer un presupuesto claro desde el inicio, priorizar las actividades esenciales, buscar fuentes de financiamiento adicionales o colaboraciones con otras instituciones, y optimizar el uso de recursos.
- Establecer indicadores claros de éxito, como la reducción en los niveles de ansiedad, el bienestar emocional mejorado y la calidad de vida de los pacientes, y utilizar herramientas adecuadas para medir estos resultados (por ejemplo, cuestionarios estandarizados de ansiedad).

## **PLAN DE ACCIÓN:**

### **FASE DE PREPARACIÓN: INVESTIGACIÓN Y DIAGNÓSTICO**

**Objetivo:** Recopilar información sobre las causas, diagnósticos y tratamientos de la ansiedad, así como conocer los factores de riesgo asociados a trastornos de ansiedad.

#### **ACCIONES:**

- ✓ **Revisión bibliográfica:** Investigar en fuentes científicas y médicas actuales sobre las causas comunes de la ansiedad, los factores de riesgo asociados y las terapias naturales utilizadas para su tratamiento (como la aromaterapia, meditación, fitoterapia, etc.).
- ✓ **Entrevistas con profesionales de la salud:** Contactar a psiquiatras, psicólogos, terapeutas naturales, y médicos integrativos para conocer su perspectiva sobre los enfoques actuales para el diagnóstico y tratamiento de la ansiedad mediante terapias naturales.
- ✓ **Encuestas a pacientes:** Realizar encuestas a personas que padecen ansiedad para conocer su experiencia, tratamientos previos, y su disposición para probar terapias naturales complementarias.
- ✓ **Aplicación de tratamientos:** se comenzara aplicar el tratamiento adecuado a cada paciente, por medio de acupuntura, auriculoterapia, meditación, fitoterapia.

**Duración estimada:** 1 mes

**Responsables:** Equipo de investigación, médicos y terapeutas colaboradores.

## **FASE DE DESARROLLO DE ESTRATEGIAS PREVENTIVAS Y EDUCATIVAS**

**Objetivo:** Crear materiales educativos para fomentar el autocuidado y organizar actividades de concientización para prevenir trastornos emocionales y tratar la ansiedad utilizando enfoques naturales.

### **ACCIONES:**

- **Diseño de materiales educativos:** Crear folletos, videos, y presentaciones sobre la prevención y manejo de la ansiedad, que incluyan técnicas de relajación, ejercicios de respiración, y consejos sobre el uso de hierbas o suplementos naturales.
- **Organización de talleres comunitarios:** Planificar y ejecutar talleres en escuelas, centros comunitarios sobre la gestión de la ansiedad con terapias naturales, como la meditación, el yoga y la fitoterapia.
- **Campañas de sensibilización:** Desarrollar campañas en redes sociales, radio y medios locales para promover la importancia de tratar la ansiedad con enfoques holísticos y naturales, incluyendo testimonios y casos de éxito.

**Duración estimada:** 2 meses.

**Responsables:** Equipo de diseño, profesionales de la salud, organizadores de eventos.

## **FASE DE IMPLEMENTACIÓN DE INTERVENCIONES Y SEGUIMIENTO**

**Objetivo:** Aplicar las estrategias preventivas y dar seguimiento a su capacidad, para realizar una evaluación de efectividad de las terapias.

### **ACCIONES:**

- **Implementación de talleres y actividades educativas:** Ejecutar los talleres educativos sobre el manejo de la ansiedad mediante prácticas naturales, asegurando la participación activa de la comunidad.
- **Evaluación continua:** Realizar encuestas y entrevistas a los participantes para obtener retroalimentación sobre la efectividad de las estrategias preventivas, como el uso de técnicas de relajación o el cambio en la dieta y estilo de vida.
- **Monitoreo de cambios en el comportamiento:** Dar seguimiento a las personas que participaron en las actividades para verificar la adopción de prácticas saludables como la meditación, el ejercicio regular y la gestión adecuada del estrés.

**Duración estimada:** 3 meses

**Responsables:** Facilitadores de talleres, equipo de seguimiento y evaluación

## **FASE DE EVALUACIÓN Y AJUSTES**

**Objetivo:** Evaluar el impacto de las intervenciones preventivas y hacer ajustes en las estrategias (si es necesario), promoviendo la integración de estas terapias en el sistema de salud local.

## **ACCIONES:**

- **Recolección de datos post-intervención:** Realizar encuestas a los participantes para evaluar si ha habido una mejora en sus niveles de ansiedad, bienestar general y adopción de prácticas preventivas.
- **Análisis de resultados:** Analizar los datos recolectados para medir la efectividad de las actividades educativas y preventivas, como la adopción de hábitos de relajación, la reducción de la ansiedad y el uso adecuado de terapias naturales.
- **Ajustes en las estrategias ( solo, si es necesario):** Ajustar las estrategias de prevención basándose en la retroalimentación obtenida, buscando siempre mejorar los resultados de las intervenciones y hacerlas más accesibles a la comunidad.
- **Integración en el sistema de salud local:** fomentar la atención primaria en salud mental y mejorar el acceso a tratamientos no invasivos y culturalmente adecuado para la comunidad, con el fin de fortalecer la atención primaria

**Duración estimada:** 1 mes

**Responsables:** Equipo de evaluación, coordinadores del proyecto.

## **FASE DE CIERRE Y REPORTE FINAL**

**Objetivo:** Concluir el proyecto y presentar los resultados obtenidos, para establecer un modelo replicable de intervención.

## **ACCIONES:**

- **Redacción del informe final:** Recopilar todos los datos del proyecto, incluyendo las investigaciones realizadas, los talleres ejecutados, las intervenciones realizadas y los resultados obtenidos en términos de reducción de la ansiedad y mejora del bienestar.

- **Presentación de los resultados:** Presentar el informe final a los financiadores, profesionales de la salud y la comunidad en general, destacando los beneficios de las terapias naturales y complementarias en el tratamiento de la ansiedad.
- **Difusión de los resultados:** Publicar los resultados y las recomendaciones en medios locales, sitios web de salud y redes sociales para que otros grupos y comunidades puedan aplicar las estrategias de prevención y tratamiento con enfoques naturales.
- **Modelo replicable de intervención:** aplicar un modelo que pueda ser implementado en otras comunidades cercanas mejorando la calidad de vida de las personas que enfrentan trastorno de ansiedad en la región

**Duración estimada.** 1 mes.

**Responsables:** Coordinadores del proyecto, equipo de comunicación.

## **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:**

El actual proyecto del abordaje de la ansiedad con medicina natural y terapias complementarias en el centro de salud familia comunitario Acoyapa del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025 ( ver anexo:4)

## PRESUPUESTOS

No	materiales	Cantidad	Total
1	Engrapadora	1	C\$ 150
2	Folder	30	C\$ 150
3	Grapas	1 caja	C\$ 70
4	Lapiceros	1 docena	C\$ 110
5	Corrector	3	C\$ 40
6	Papel tamaño carta	1	C\$ 220
7	Fotocopias	500	C\$ 1000
8	Impresiones varias	1	C\$ 1500
9	Otros gastos		C\$ 3500
10	Costo del personal		C\$ 1500
	<b>Total del proyecto</b>		<b>C\$ 8240</b>

## **BIBLIOGRAFÍA**

Asamblea Nacional. (2012). *Ley de Medicina Natural, Terapias Complementarios y Productos Naturales en Nicaragua*. Ley 774, La Gaceta, Diario oficial, MINSA, Managua, Nicaragua.

Carbayo, J. (2 de 2022). Lumbalgia, retos y desafíos. *Rev. Clin. Med. Fam*, 25(8), 140-143.

Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional. (2008). *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. (2014). Abordaje de lumbalgia crónica inespecífica mediante tres modalidades fisioterapéuticas. *DIALNET*, 12(3).

Saldívar González, A. (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.

# ANEXOS

## **ANEXO 1:**

### **Instrumento de evaluación para la ansiedad:**

El fin de este proyecto es evaluar la ansiedad por etapas y así mismo reconocer el tratamiento a realizar

Explicación breve para que los pacientes comprendan cómo completar la evaluación.

Asegurarse de que sepan que es confidencial y que la información proporcionada es para fines de evaluación y tratamiento.

#### **1. Datos Demográficos:**

- Edad
- Sexo
- Ocupación
- Historial médico relevante

#### **2. ¿cómo te has sentido en las últimas semanas?**

- Bien
- Muy bien.
- Mal.
- Pésimo

#### **3. ¿Te has sentido nervioso o inquieto/a sin razón aparente?**

- Nunca
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

#### **4. ¿Tienes dificultad para relajarte o calmarte?**

- Nunca
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

5. ¿Sientes que tu mente está llena de preocupaciones que no puedes controlar?

- Nunca
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

6. ¿Experimentas síntomas físicos como sudoración, palpitaciones o tensión muscular sin una causa aparente?

- Nunca
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

7. ¿Evitas situaciones sociales o lugares debido al temor de sentir ansiedad?

- Nunca
- Algunas veces
- Frecuentemente
- Siempre

## **ANEXO 2:**

### **Seguimiento de aplicación de la ansiedad**

#### **Puntaje total Nivel de ansiedad**

5 – 10	<b>Bajo</b>
11 – 15	<b>Moderado</b>
16 – 20	<b>Alto</b>
21 – 25	<b>Muy alto</b>

- Si el puntaje total es **13**, el nivel de ansiedad del paciente sería **moderado**.
- Si el puntaje total es **21**, el nivel de ansiedad sería **muy alto**.

## **ANEXO 3:**

### **Evaluación de las áreas específicas de ansiedad**

Se realiza un análisis de los diferentes aspectos que se evalúan en la encuesta (por ejemplo, síntomas físicos, preocupaciones, evitación de situaciones) para identificar qué áreas son las más problemáticas. Si la puntuación en la pregunta sobre “dificultad para relajarse” es alta, podrías priorizar intervenciones centradas en técnicas de relajación.

#### **Análisis cualitativo**

Los puntajes cuantitativos, es muy útil considerar las respuestas abiertas o cualquier comentario adicional que el paciente haya proporcionado. Esto puede darte una visión más clara de los problemas subyacentes o de las situaciones específicas que están causando ansiedad.

#### **Recomendaciones para el tratamiento**

Con base en los resultados de la evaluación, podrías hacer recomendaciones específicas. Dependiendo del nivel de ansiedad identificado (bajo, moderado, alto), algunas opciones incluyen:

- **Ansiedad baja/moderada:** Técnicas de relajación, ejercicios de respiración, terapia cognitivo-conductual (TCC), actividades que reduzcan el estrés.
- **Ansiedad alta/muy alta:** Terapia psicológica más intensiva (TCC, EMDR, etc.), intervención farmacológica, seguimiento cercano por un profesional.

#### **Seguimiento**

Es importante realizar un seguimiento periódico para evaluar cómo cambia la ansiedad con el tiempo y si las intervenciones que se están implementando están siendo efectivas.

## Anexo 4: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Observaciones
<b>1. plan de capacitación</b>	x					
1.1. Capacitación sobre los beneficios de la medicina natural y terapias complementarias a la población meta.		x				
1.2. Aplicación de técnicas a la población, para el diagnóstico de los niveles de ansiedad.			x			
1.3. Aplicación de tratamientos					x	
<b>2. Fase de desarrollo de Estrategias Preventivas y Educativas</b>						
2.1. Diseño de materiales educativos		X				
2.2. Organización de talleres y actividades educativas		X				
2.3. Desarrollo de campañas de sensibilización en medios locales		X				
<b>3. Fase de Implementación de Intervenciones y Seguimiento</b>						
3.1. Implementación de talleres y actividades educativas			X			
3.2. Evaluación continua de las estrategias preventivas y resultados terapéuticos			X			
3.3. Monitoreo de cambios en los hábitos de los participantes			X			
<b>4. Fase de Evaluación y Ajustes</b>				X		
4.1. Recolección de datos post-intervención				X		
4.2. Análisis de resultados y ajustes de estrategias				X		
4.3. Integración en el sistema de salud local					x	
<b>5. Fase de Cierre y Reporte Final</b>					X	
5.1. Redacción del informe final					X	
5.2. Presentación de resultados y recomendaciones					X	
5.3. Difusión de resultados en medios locales.					X	
5.4. Modelo replicable de intervención.					x	

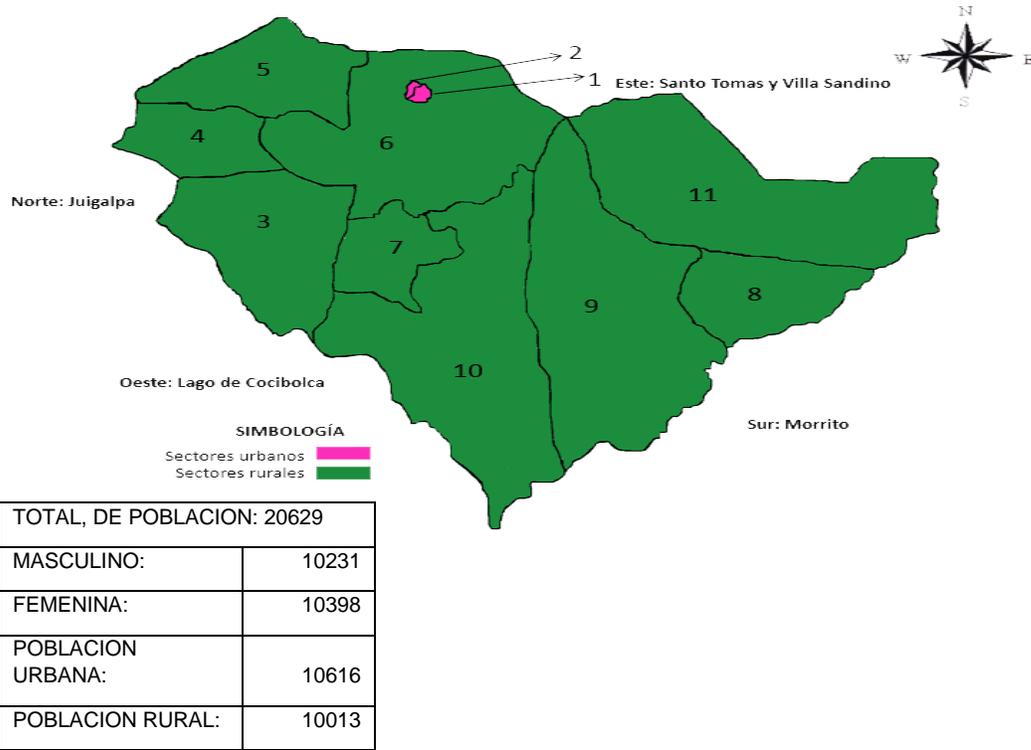
**Anexo 5: CASA DE NECESIDADES ESPECIALES**



**Imagen 1, Suarez, M (2025), CENTRO DE SALUD FAMILIAR COMUNITARIO ACOYAPA**



**Imagen 2, (SILAI CHONTALES, 2006), CROQUIS DEL MUNICIPIO DE ACOYAPA**



**Imagen 3, Gaitan. M (2025), aplicación de acupuntura**

