



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

Proyecto de Graduación para Optar al Título de Especialista en
Acupuntura

Promoción, Educación y Prevención de la Lumbalgia con el uso de la
Medicina Natural y Terapias Complementarias en la Clínica del Manejo
Holístico del Dolor del Hospital Escuela Regional “SANTIAGO” de
Jinotepe del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

Autora:

Karen Alejandra Calero Medina
Licenciada en Fisioterapia

Docente:

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros

Carazo, Nicaragua, 27 de abril de 2025

ÍNDICE

RESUMEN.....	i
INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS	5
ALCANCE Y VIABILIDAD.....	6
IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS.....	7
DEFINICIÓN DE LAS METAS	8
DEFINICIÓN DE LAS TAREAS	9
IDENTIFICACIÓN DE RIESGO.....	10
PLAN DE ACCIÓN	11
PLAN DE ACCIÓN	12
PRESUPUESTO	22
BIBLIOGRAFÍA.....	23
ANEXOS	24

RESUMEN

Nombre del proyecto:

Promoción, Educación y Prevención de la lumbalgia con el uso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias en la Clínica del Manejo Holístico del Dolor del Hospital Escuela Regional "SANTIAGO" de Jinotepe del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

Metodología de trabajo:

El proyecto se desarrollará bajo un enfoque social, interdisciplinario mediante intervención directa del personal de salud que labora en el servicio de Fisioterapia y Clínica del Manejo Holístico del Dolor.

Con la finalidad, de establecer medidas orientadas a fortalecer el conocimiento del personal de Salud y la participación por parte de la población a través de capacitaciones, charlas educativas y difusión de información basadas en el uso de Terapias Complementarias para el manejo del dolor lumbar, entre ellas la Acupuntura y sus modalidades asociadas.

Así como también, promover la adopción de estilos de vida saludables en la población a través, de la práctica de Tai Chi y Qi Gong como una forma de medicina preventiva en movimiento que reduce el estrés, ansiedad, fortalece músculos y órganos internos, mejora la circulación del Qi y la sangre, la postura, equilibrio y la coordinación.

Por otra parte, se realizará la aplicación de instrumentos para una evaluación de seguimiento y control de las actividades al inicio y final del proyecto.

Palabra clave: Proyecto, Lumbalgia, Acupuntura, Prevención, Educación

Karenalero1982@gmail.com.ni

INTRODUCCIÓN

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la Lumbalgia es la afección musculoesquelética más común considerada un problema de Salud Pública que se caracteriza por la presencia de dolor sordo o agudo en la región lumbar, que puede irradiarse a otras partes del cuerpo, sobre todo a las piernas acompañado de entumecimiento hormigueo y debilidad en algunos músculos.

Por ende, es la principal causa de discapacidad, ausentismo laboral, restricción de la participación en actividades recreativas y disminución en la calidad de vida en el mundo, afectando a 619 millones de personas para el año 2020, con estimaciones en el incremento de los casos a 843 millones para el año 2050. (ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), 2023)

Mientras, que entre el 70% y 80% de los adultos padecerán al menos un episodio de lumbalgia en su vida, ya que la prevalencia aumenta con la edad hasta los 80 años, siendo más frecuente la lumbalgia crónica de tipo inespecífica alrededor del 90%, en mayor proporción entre los 50 y 55 años y de predominio en mujeres donde los factores de riesgo incluyen poca actividad física, obesidad y gran esfuerzo físico. (Santos, 2020)

Por otra parte, el Dr. David Balarezo expone que para la Medicina tradicional China el dolor lumbar es una disarmonía explicada por tres construcciones sindrómicas: patógenos de Frío y Humedad, Insuficiencia de Energía en Riñón y por Traumas o Contusiones que pueden provocar dolor frío en zona lumbar, extremidades frías, edema depresión, irritabilidad entre otros.

De manera, que es necesario realizar una evaluación física minuciosa del individuo, mediante métodos diagnósticos como: inspección de la lengua, pulso, palpación, interrogatorio (historia clínica) y el uso de los 8 principios como una de las herramientas fundamentales para clasificar los síndromes que aplicados a la lumbalgia permiten determinar su origen naturaleza, profundidad y manifestación del dolor a fin de ajustar el tratamiento en base a las necesidades del paciente. (Balarezo, 2019)

A causa de esto, en Nicaragua la asamblea general aprobó la ley 774 para el uso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias desde el año 2012 ya que ha tomado auge por ser una alternativa viable, segura y eficaz en la prevención y tratamiento de la lumbalgia. (Nacional, 2011)

Por consiguiente, investigaciones recientes han demostrado que la combinación de técnicas como Taichí, Qi Gong, Shiatsu, moxibustión, ventosas, acupuntura y sus diferentes modalidades resultan altamente efectivas. (Díaz Gaitán, 2019)

En definitiva, este proyecto pretende establecer medidas de Promoción, Educación y Prevención de la lumbalgia con el uso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias en la Clínica del Manejo Holístico del Dolor del Hospital Escuela Regional "SANTIAGO" de Jinotepe del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025, en busca de empoderar a la población, en el auto cuidado de la salud lumbar, fomentando prácticas preventivas y accesibles y de esta manera reducir la incidencia de la lumbalgia.

JUSTIFICACIÓN

La lumbalgia es una de las principales causas de discapacidad en el mundo, afectando la calidad de vida de millones de personas, ya que al menos 8 de cada 10 personas la sufrirán una vez en su vida. (ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), 2023)

Por consiguiente, en 2023 la revista The Lancet Rheumatology acerca del dolor lumbar estima que para el año 2050 serán alrededor de 800 millones de personas las que lo padecerán, creando un incremento del 36.4% en el número total de casos. Generando un alto impacto socioeconómico debido al ausentismo laboral y la pérdida de productividad laboral (The Lancet Rheumatology, 2023)

En respuesta a esta problemática el gobierno de Nicaragua ha incorporado de forma progresiva el uso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias en las diferentes Unidades de Salud. A través de la Clínica del Manejo Holístico del dolor, brindando atenciones en salud mediante técnicas entre ellas la acupuntura y sus diferentes modalidades como coadyuvante en la atención de la salud convencional.

Basada en las necesidades emocionales y energéticas del paciente, obteniendo resultados positivos y con menores efectos secundarios en comparación con los enfoques basados en fármacos y cirugías reduciendo costos económicos para el Ministerio de Salud, las empresas y la familia. (Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, 2012)

En el contexto del Hospital Escuela Regional Santiago, de Jinotepe, en el segundo semestre del 2024, las estadísticas reflejaron, que la lumbalgia representa la segunda causa de consulta en la Clínica de Fisiatría con el (20.37%) de la población atendida demostrando ser un problema de Salud pública que requiere atención, como lo considera la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la autora del Proyecto evidenciando la necesidad de educar a la población en este tema de salud. (The Lancet Rheumatology, 2023)

Por otra parte, se consultó al responsable del departamento de Docencia Dr. Aníbal Martínez acerca de trabajos realizados en esta Unidad de Salud, relacionados al propósito de este Proyecto, el cual refiere que no hay hasta el momento ninguno. Razón por la que, se decide realizar el Proyecto el cual se espera, genere un impacto en la

reducción y frecuencia de los episodios de lumbalgia en la población del Municipio de Jinotepe.

Fomentando a su vez mayor aceptación y comprensión por parte del personal de salud acerca de la importancia del uso de las Terapias Complementarias como la acupuntura y sus diferentes modalidades en el tratamiento integral de la lumbalgia dirigido a satisfacer las necesidades específicas de salud en la población.

OBJETIVOS

General:

Establecer medidas de Promoción, Educación y Prevención de la lumbalgia con el uso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias en la Clínica del Manejo Holístico del Dolor del Hospital Escuela Regional "SANTIAGO" de Jinotepe del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

Específicos:

1. Promover la salud emocional como factor clave en la prevención del dolor lumbar con el uso de Terapias Complementarias.
2. Difundir información educativa acerca de las Terapias Complementarias basadas en la acupuntura y sus diferentes modalidades.
3. Fomentar la práctica regular de ejercicios terapéuticos saludables para el fortalecimiento de los músculos lumbares.

ALCANCE Y VIABILIDAD

Este proyecto tiene como propósito, Establecer medidas de Promoción, Educación y Prevención de la lumbalgia en la población con el uso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias en la Clínica del Manejo Holístico del Dolor del Hospital Escuela Regional "SANTIAGO" de Jinotepe del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

Esta Unidad de Salud se encuentra ubicada en la ciudad de Jinotepe, Carazo, del Instituto Juan José Rodríguez 2 cuadras al Oeste.

El cual, cuenta con la infraestructura adecuada en (áreas de consulta externa, auditorio, área verde, y de parqueo). Así como también, con el apoyo de la Dirección administrativa y el equipo de salud (Médicos, Fisiatras, Fisioterapeutas Especialistas en Medicina Natural y Terapias Complementarias), primordiales para la ejecución del proyecto.

Por ende, en el departamento de Carazo existe una alta aceptación, sobre el uso de Medicina Natural y Terapias Complementarias por parte de la población atendida en la Clínica del Manejo Holístico del Dolor y Terapias Complementarias del Hospital Escuela Regional Santiago Jinotepe.

La cual dispone de materiales de reposición y equipos necesarios para brindar una atención integral ajustándose al marco legal y vigente en Nicaragua, con relación al reconocimiento y auge de estas terapias alternativas respaldadas por nuestro buen gobierno y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

además, ofrece Servicios de Salud gratuitos a la población del departamento de Carazo y la IV región, en las Especialidades de: Cirugía general Cirugía plástica, Cirugía pediátrica. Otorrinolaringología, Nutrición, Urología Pediatría Neonatología, Anestesiología, Medicina interna, Cardiología, Endocrinología, Ginecología Maxilofacial, Dermatología, Ortopedia entre otras.

finalmente, con el propósito de asegurar la sostenibilidad y viabilidad del proyecto se elaboró un presupuesto económico que se requerirá para gastos operativos con una inversión de, C\$457,974 el que se pretende será financiado con fondos gubernamentales a través de la colaboración de autoridades locales del Ministerio de Salud y autoridades Municipales. (Caita, 2024)

IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

Beneficiarios Directos:

se beneficiará la población en general del Municipio de Jinotepe que acude al Hospital a citas Médicas programadas, acompañantes, familiares de pacientes hospitalizados, que aún no presentan episodios de lumbalgia

Beneficiarios Indirecto:

El Hospital Regional “SANTIAGO”, de Jinotepe y Centros de Salud ubicados en cada Municipio ya que disminuirá el número de casos relacionados al dolor lumbar, mediante el empleo de actividades de Promoción, Educación y Prevención de la lumbalgia, lo cual evitará la sobrecarga de pacientes en la Clínica del Manejo Holístico del Dolor y el Servicio de Fisioterapia, generando una reducción potencial de gastos económicos relacionado con el uso de equipos médicos, procedimientos quirúrgicos convencionales e indicaciones de fármacos analgésicos y antiinflamatorios.

Por otra parte, capacitación y sensibilización del personal de salud en cuanto a la importancia del uso de terapias complementarias como Tai Chi, Qi Gong, acupuntura y sus diferentes modalidades en la prevención y manejo de la lumbalgia.

DEFINICIÓN DE LAS METAS

Indicadores	Medios de verificación
Reducción de la incidencia por lumbalgia en un 60% con respecto a datos estadísticos del segundo semestre del 2024, equivalente al (20.37%) de todas las patologías atendidas en el Servicio de Fisioterapia y Clínica del Manejo Holístico del Dolor.	Disminución de los casos, reflejados en registros del departamento de estadísticas. Disminución de la afluencia de pacientes al Servicio de Fisioterapia y Clínica del Manejo Holístico del Dolor
Alcanzar a 2000 personas con información educativa mediante la entrega de volantes informativos sobre la importancia de la Acupuntura y sus diferentes modalidades.	Registrar la entrega por medio de una lista, toma de fotografías.
Lograr que el 80% de la población que asiste al Hospital reciban charlas educativas acerca de la importancia del uso de Medicina Natural y Terapias Complementarias.	Lista de participantes, fotografías.
Asistencia del 90% del personal de salud a las capacitaciones programadas sobre Terapias Complementarias.	Listado de participantes, fotografías.
Participación del 80% de la población convocada a las ferias de Salud a través del programa de radio, y plataforma digital.	Se realizará encuesta de satisfacción al final de la actividad.
Alcanzar al menos 2,000 personas del Municipio con la difusión de información Mediante Programa de Radio y publicación de Contenido Digital.	Número de vistas en páginas oficiales del MINSA, y valoración del Rating realizado por especialista de la Radio.

DEFINICIÓN DE LAS TAREAS

Tareas	Responsable
Autorizar la elaboración del Proyecto, participación de los recursos humanos y gastos financieros. Supervisión general sobre, el adecuado desarrollo de todas las actividades y dar respuestas a las problemáticas que puedan presentarse.	Directora (HERSJ)
Formar el equipo de trabajo, firmar cartas que se enviaran a las autoridades Locales y Municipales (director de SILAIS, alcalde Municipal).	Subdirector (HERSJ)
Garantizar la disponibilidad y buen funcionamiento de equipos y medios audiovisuales, necesarios para la ejecución de las actividades docentes programadas en el cronograma de actividades del Proyecto	Director Docente
Realiza listado del personal de enfermería y resto de servicios a su cargo participante del proyecto (capacitaciones, elaboración de stand informativos por servicio) Planifica y coordina las rutas de acceso y de salida para ferias de Salud.	Gerente de Enfermería
Ejecutar todas las actividades programadas en plan de intervención y evaluaciones del Proyecto. Promocionando la importancia del uso de las Terapias Complementarias en la prevención de la lumbalgia. Así como también el manejo de la lumbalgia a través de la técnica de acupuntura y sus diferentes modalidades.	Personal del Servicio de Fisioterapia y Clínica del Manejo Holístico del Dolor.
Garantizar que los espacios requeridos para el cumplimiento de las actividades se encuentren limpias y ordenadas.	Jefa del área limpieza

IDENTIFICACIÓN DE RIESGO

- Baja participación por parte de la población a las ferias de salud relacionado a la falta de recursos económicos para su traslado.
- Poco interés por parte, de los pacientes y acompañantes que asisten al Hospital durante el desarrollo de las charlas educativas.
- Baja sensibilización del personal de salud acerca de la importancia del uso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias en la prevención y manejo de la lumbalgia.
- Limitación de recursos económicos para la ejecución del Proyecto.
- Problemas de comunicación interna del equipo de trabajo involucrado en el Proyecto.
- Baja asistencia de parte de la población a las actividades programadas por motivos climáticos en época de invierno.

PLAN DE ACCIÓN

N°	Actividades	Dirige	Ejecuta	Participantes	Fecha/Hora	Local	Observaciones
1	Entrega de 2,000 volantes informativos a Población general que acude al Hospital (HERSJ)	Dirección administrativa del (HERSJ)	Personal de la Clínica del Manejo Holístico del Dolor y Servicio de Fisioterapia, especialistas en acupuntura	Población que asista a citas Médicas programadas	04/08/2025 04/09/2025 02/10/2025 06/11/2025 8am-4pm	Puntos clave: Consulta Externa, Sala de espera en emergencia y entrada principal del (HERSJ)	Contenido de información: Cómo tratar las emociones negativas que afectan el cuerpo y aumentan la tensión muscular con el uso de Terapias Complementarias. Promocionar la técnica de Acupuntura y sus modalidades en el manejo del dolor lumbar.

PLAN DE ACCIÓN

N°	Actividades	Dirige	Ejecuta	Participantes	Fecha/Hora	Local	Observaciones
2	12 charlas educativas sobre el manejo del estrés por medio de técnicas de respiración. Importancia acerca del uso de la técnica de Acupuntura, Electro acupuntura y Farmacoacupuntura en el manejo de la lumbalgia.	Dirección administrativa del (HERSJ)	Personal de la Clínica del Manejo Holístico del Dolor y Servicio de Fisioterapia	Población que asista a citas Médicas programadas	15/09/2025 23/09/2025 30/09/2025 15/10/2025 22/10/2025 29/10/2025 14/11/2025 21/11/2025 28/11/2025 15/12/2025 22/12/2025 29/12/2025 (8am-8:20am)	Puntos clave: Consulta Externa, Sala de espera en emergencia del (HERSJ)	Uso de Qi Gong para obtener una armonización cuerpo-mente y así evitar la tensión muscular. Aplicando los 5 puntos como son: concentrarse respirar, sentir, alinearse, relajarse.

N°	Actividades	Dirige	Ejecuta	Participantes	Fecha/Hora	Local	Observaciones
3	<p>Cuatro, capacitaciones Dos de ellas relacionadas al uso de las Terapias Complementarias. en la prevención y manejo de la lumbalgia y (dos) dirigidas a Promocionar el uso de la técnica de Acupuntura y sus diferentes modalidades según necesidades del individuo.</p>	<p>Director del departamento de Docencia (HERSJ)</p>	<p>Personal de la Clínica del Manejo Holístico del Dolor y Servicio de Fisioterapia especialistas en acupuntura.</p>	<p>Personal de salud del turno entrante y saliente Estudiantes de las carreras a fines de la salud en prácticas Hospitalarias en el (HERSJ)</p>	<p>05/08/2025 05/09/2025 8am-10am 02/10/2025 02/12/2025 8am-10am</p>	<p>Auditorio del (HERSJ)</p>	<p>Enseñar: técnicas guiadas de Tai Chí. enfocadas en fortalecer los músculos del tronco en especial espalda baja. Técnicas correctas de estiramientos e higiene postural. Demostración de la aplicación de la técnica de acupuntura, electro acupuntura y Farmacoacupuntura.</p>

N°	Actividades	Dirige	Ejecuta	Participantes	Fecha/Hora	Local	Observaciones
4	<p>2 ferias de Salud con proyección de educación a la población</p> <p>Slogan:</p> <p>Prevenir el dolor lumbar está en tus manos: aprende a cuidarla naturalmente.</p>	Dirección administrativa del (HERSJ)	<p>Personal de la Clínica del Manejo Holístico del dolor y Servicio de Fisioterapia</p>	Población general	<p>08/09/2025 7am-12pm</p> <p>07/10/2025 7am-12pm</p>	<p>Auditorio y área de entrada principal al (HERSJ)</p>	<p>Se colocarán stands informativos acerca de cómo prevenir la lumbalgia con el uso de las Terapias Complementarias.</p> <p>Se realizarán demostraciones de: aplicación de la técnica de acupuntura, electroacupuntura y Farmacoacupuntura. ejercicios terapéuticos, Taichí (estiramientos) Qi Gong, (ejercicios respiratorios) y ejercicios de Williams para fortalecer musculatura lumbar</p>

N°	Actividades	Dirige	Ejecuta	Participantes	Fecha/Hora	Local	Observaciones
5	Realizar 4 programas de Radio, mediante un guion dirigido con una duración 30 minutos	Director de la radio Lic. Elvin Gómez	Personal de la Clínica del Manejo Holístico del Dolor y Servicio de Fisioterapia, especialistas en acupuntura	oblación radioescucha de la estación	25/08/2025 8am-8:30am 22/09/2025 8am-8:30am 20/10/2025 8am-8:30am 17/11/2025 8am-8:30am	Estación de Radio ECO Estéreo 92.9 ubicada en el segundo piso del centro comercial Avenida Central Jinotepe	Temas: ¿cómo prevenir el dolor lumbar mediante la práctica de ejercicios terapéuticos? Acompañado de un estilo de vida saludable. ¿En qué consiste la técnica de acupuntura y sus diferentes modalidades?

N°	Actividades	Dirige	Ejecuta	Participantes	Fecha/Hora	Local	Observaciones
6	Elaboración Entrega de 3 banners informativo con imágenes demostrativas acerca de la aplicación de acupuntura y sus diferentes modalidades ejercicios terapéuticos de Williams, Tai Chi, y Qi GONG	Director docente del (HERSJ)	Personal de la Clínica del Manejo Holístico del Dolor y Servicio de Fisioterapia, especialistas en acupuntura	Población general que acuda a consulta, citas Médicas o visitantes	01/09/2025 8am	Servicio de Consulta Externa, Entrada Principal del Hospital y sala de espera del Servicio de Emergencias	Los banners se entregarán a directora del (HERSJ) Como respaldo se tomarán fotografías

N°	Actividades	Dirige	Ejecuta	Participantes	Fecha/Hora	Medio/canal	Observaciones
7	Creación de contenido, digital sobre consejos prácticos de Ergonomía posturas saludables y la importancia acerca del uso de las Terapias complementarias en la prevención y manejo la lumbalgia.	Dirección administrativa del (HERSJ) Comunicador digital autorizado	Personal de la Clínica del Manejo Holístico del dolor y Servicio de Fisioterapia especialistas en acupuntura.	Población general que visualice las páginas de contenido digital.	10/11/2025 8am	Facebook, YouTube	Solicitar previa autorización a través de las autoridades administrativas del Hospital Publicar en páginas oficiales del Ministerio de Salud (MINSA)

N°	Actividades	Dirige	Ejecuta	Participantes	Fecha/Hora	Local	Observaciones
8	Realizar pausas activas mediante rutinas breves de Tai Chi para la movilidad lumbar.	Director docente del (HERSJ)	Personal de la Clínica del Manejo Holístico del dolor y Servicio de Fisioterapia	Población general que acuda a citas Médicas Acompañantes Personal de Salud	01/09/2025 08/09/2025 15/09/2025 22/09/2025 1/10/2025 8/10/2025 15/10/2025 22/10/2025 03/11/2025 10/11/2025 17/11/2025 24/11/2025 01/12/2025 08/12/2025 15/12/2025 22/12/2025 10 am duración 10 minutos	Servicio de Consulta Externa. Auditorio del (HERSJ)	1 vez por semana total:16 Como respaldo se tomarán fotografías

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
1	Distribución de volantes informativos promocionando las terapias complementarias y la acupuntura en la prevención y manejo del dolor lumbar.		X	X	X	X		Como respaldo de la actividad se tomarán fotografías
2	12 charlas educativas sobre el manejo del estrés por medio de técnicas de respiración (Tai Chi y Qi Gong) Promocionar la importancia de la técnica de acupuntura, electro acupuntura y fármaco acupuntura en el manejo de la lumbalgia.			X	X	X	X	Se realizarán 3 charlas mensuales se pasará hoja para listado de asistencia
3	2 ferias de Salud			X		X		Se hará uso de colchonetas, sillas y música relajante para demostraciones de las técnicas. Se realizará dentro de la institución con el objetivo de proveer inconvenientes por ser época de invierno.

4	<p>Cuatro capacitaciones dirigidas al personal de salud y estudiantes de carreras afines a la salud. Acerca de la prevención de la lumbalgia con terapias complementarias.</p> <p>Importancia del uso de la acupuntura y sus modalidades en el manejo del dolor lumbar (se realizará demostración de la técnica).</p>	X	X	X		X	<p>Recursos: manuales, videos, personal especialista en acupuntura, (agujas camilla electroacupuntor, jeringas y medicamentos disponibles en la Clínica del Manejo Holístico del Dolor).</p> <p>Se ofrecerá refrigerio al finalizar la capacitación</p> <p>se pasará hoja para listado de asistencia</p> <p>se tomarán videos y fotografías</p>
5	<p>Entrega de banner informativos con imágenes demostrativas acerca de la aplicación de acupuntura y sus diferentes modalidades. Así como de ejercicios terapéuticos.</p>		X				<p>cuya dimensión será de 1 metro de ancho por uno de largo</p>
6	<p>Ejecución de 4 programas de radio con guion dirigido al tema como prevenir la lumbalgia mediante la práctica de ejercicios terapéuticos, en que consiste la técnica de acupuntura y sus diferentes modalidades.</p>	X	X	X	X		<p>Se ejecutarán 1 por mes</p>

7	Creación de contenido, digital sobre consejos prácticos de ergonomía, posturas saludables y la importancia del uso de las Terapias Complementarias.				X			Realizado por comunicador social y personal de Clínica del Manejo Holístico del Dolor y del servicio de fisioterapia especialistas en acupuntura.
8	Realizar pausas activas con rutinas breves de Tai Chi y Qi Gong.			X	X	X	X	Se realizará una rutina por semana y 4 por mes
9	Evaluación inicial del proyecto			X				En el mes de septiembre
10	Evaluación final del proyecto						X	En el mes de diciembre después de finalizado el proyecto

PRESUPUESTO

No	RUBRO-MATERIAL	COSTO UNITARIO	CANTIDAD	SUBTOTAL
1	Memoria para respaldo de información sobre el proyecto.	C\$ 200	1 unidad	C\$ 200
2	Uso de internet y saldo telefónico	C\$ 440	6 meses	C\$ 2,640
3	Recorrido de taxi de casa al Hospital y a las diferentes Instituciones Municipales para realizar gestiones pertinentes (entrega de cartas, etc.)	C\$ 20	60 recorridos	C\$ 1,200
4	Elaboración e Impresión de volante informativo	C\$ 3	2000 unidades	C\$ 6,000
5	Diseño e impresión de Banner informativo	C\$ 500	3 unidades	C\$ 1,500
6	Programas de radio cada uno de 30 minutos	C\$ 2000	4	C\$ 8,000
7	4 capacitaciones (manuales, videos, y Refrigerios)	C\$ 60	400 unidades	C\$ 24,000
8	Logística/ dos Ferias de salud (adornos, alquiler de sillas, animador(a), Combustible para traslado de sillas, toldos y sonido. otros)	C\$ 6,400	2	C\$ 12,800
	Honorarios profesionales de 3 Especialistas en Acupuntura.	C\$ 60,000	6 meses	C\$ 360,000
SUBTOTAL				C\$ 416,340
(GASTOS IMPREVISTOS) 10%				C\$41,634
GRAN TOTAL DEL PROYECTO				C\$457,974

BIBLIOGRAFÍA

Balarezo, D. A. (junio de 2019). CONSIDERACIONES DE LA MEDICINA CHINA EN LA FISIOPATOLOGÍA DEL DOLOR LUMBAR. *REVISTA OFICIAL DE DIFUSIÓN CIENTÍFICA DEL COLEGIO DE MÉDICOS DEL AZUAY ISSN No. NA 1390-4396*, 17(1), 67-68.

Caita, O. (1 de julio de 2024). Recuperado el 11 de enero de 2025, de El poder de la Planificación del alcance, costos y tiempo del proyecto (EAC): <https://www.oscarcaita.com/planificacion-del-alcance-costos-y-tiempo/>

Díaz Gaitán, N. (2019). *Eficacia del abordaje terapéutico en la Clínica Holístico del Dolor en pacientes con diagnóstico de lumbalgia atendidos en el Hospital Aldo Chavarría. Managua, Nicaragua. Febrero-noviembre 2019*. INFORME FINAL DE TESIS, UNAN Managua., CIES, Managua. Recuperado el 12 de Diciembre de 2024, de <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/15929/1/t1157.pdf>

Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional. (18 de enero de 2012). Recuperado el 27 de 4 de 25, de Legislación de Nicaragua, Normas Jurídicas.

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). (19 de junio de 2023). Recuperado el jueves de Noviembre de 2024, de Lumbalgia: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>

Santos, C. (septiembre - diciembre de 2020). DOLOR LUMBAR: REVISIÓN Y EVIDENCIA DE TRATAMIENTO. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(5-6), 387-395. Recuperado el 16 de Diciembre de 2024

The Lancet Rheumatology. (junio de 2023). Carga Mundial Regional y Nacional de Factores de Riesgo del Dolor Lumbar 1990-2020 sus factores de riesgo atribuibles y proyecciones hasta el 2050. (ELSEVIER, Ed.) *The Lancet Rheumatology*, 5(6), 316-319. [https://doi.org/10.1016/S2665-9913\(23\)00098-X](https://doi.org/10.1016/S2665-9913(23)00098-X)

ANEXOS

ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE MONITOREO

INSTRUMENTO DE MONITOREO PARA CONTROL Y SUPERVISIÓN DE ACTIVIDADES

Capacitaciones dirigidas al personal de Salud que labora en el Hospital Escuela Regional Santiago Jinotepe relacionadas al uso de las terapias complementarias en la prevención y manejo de la lumbalgia.

Capacitaciones dirigidas a promocionar la técnica de acupuntura y sus diferentes modalidades en el manejo del dolor lumbar.

Fecha: ----- lugar: -----

Facilitador: -----

Supervisado por: -----

Duración: ----- N° de participantes: -----

La capacitación se desarrolló en horario establecido

Si----- no----- ¿Por qué? -----

El lugar y los materiales didácticos fueron los adecuados

Si----- no----- ¿Por qué? -----

El facilitador expuso claramente los objetivos de la capacitación

Si----- no----- ¿Por qué? -----

Los participantes mostraron interés en todo momento y participaron activamente de los ejercicios prácticos de Tai Chi, Qi Gong, higiene postural

Si----- no----- ¿Por qué? -----

Se cumplió con el contenido programado

Si----- no----- ¿por qué? -----

Se cedió espacio para preguntas y respuestas

Si----- no----- ¿por qué? -----

Observaciones: -----

Encuesta de satisfacción de parte de la población a: ferias de Salud

Instrucciones: marque con una x la opción que mejor refleje su experiencia, sus respuestas serán confidenciales y se utilizarán para mejorar futuras actividades.

Fecha: ----- lugar: -----

Facilitador: -----

Supervisado por: -----

Duración: ----- N° de participantes: -----

1. ¿Considera que los contenidos de la información fueron claros y fáciles de entender?

Si----- no----- ¿por qué? -----

2. ¿Considera útil la información sobre la prevención de la lumbalgia con el uso de Medicina Natural y Terapias Complementarias?

Si----- no----- ¿por qué? -----

3. ¿Recomendaría esta actividad a otros pobladores del Municipio?

Si----- no----- ¿por qué? -----

4. ¿Cómo califica la organización de la feria de Salud, en cuanto al horario, ubicación y materiales informativos?

Excelente: ----- Buena: ----- Regular: -----

5. ¿Considera que el tiempo asignado fue suficiente?

Si----- no----- ¿por qué? -----

GUÍA PARA PROGRAMAS DE RADIO

Nombre de los programas:

salud y bienestar: ¿Cómo prevenir el dolor lumbar mediante la práctica de ejercicios terapéuticos, acompañado de un estilo de vida saludable?

¿En qué consiste la técnica de acupuntura y sus diferentes modalidades?

Conductor: responsables de la Clínica del Manejo Holístico del Dolor

Duración: 30 minutos

Público objetivo: población en general

Estructura del programa

Introducción 5 minutos

Sintonía y bienvenida:

Bienvenidos a salud y bienestar un espacio donde hablaremos de qué manera la Medicina Tradicional China puede ayudarnos a prevenir la lumbalgia y así evitar complicaciones a futuro y como lo lograremos practicando ejercicio físico y manteniendo un estilo de vida saludable.

El día de hoy les habla su servidora Licenciada Karen Calero fisioterapeuta, Especialista en Acupuntura.

Brindar una breve explicación sobre que es la lumbalgia y como afecta

Muy bien, muchos de ustedes quizás habrán escuchado acerca de la lumbalgia o la han padecido alguna vez en su vida, donde el paciente puede experimentar un dolor sordo o agudo a nivel de la columna lumbar que puede irradiarse hacia los glúteos y miembros inferiores, generando incapacidad para realizar actividades de la vida diaria como levantarse, bañarse, realizar las actividades del hogar, el trabajo, perdida en la calidad del sueño.

Breves conceptos de la MTC (5 minutos)

Explicación de los 8 principios, causas de la lumbalgia

Métodos de tratamiento con MTC (10 minutos)

Ejercicios terapéuticos, Tai Chi, Qi Gong para fortalecer y prevenir o aliviar el dolor de la zona lumbar

Alimentación saludable según MTC para fortalecer los riñones, higiene postural.

Importancia del uso de Acupuntura y sus diferentes modalidades en el manejo del dolor lumbar.

Espacio para responder preguntas de la audiencia (5 minutos)

Cierre y despedida (5 minutos)

Realizar un resumen, promocionar la feria de Salud, invitarlos a escuchar el próximo programa.

Observaciones:

se investigó costo del programa el cual un espacio de media hora es de 2000 córdobas el especialista en el tema conduce el programa y recibe asistencia técnica con relación a sonido.

ANEXO 2: SEGUIMIENTO

Este instrumento se aplicará al inicio de septiembre y al final del mes de diciembre del 2025 con el fin de monitorear las actividades.

N°	Actividad	Responsable	Si	No	Observaciones/Evidencias
1	Entrega de 2,000 volantes informativos.	Personal de la Clínica del Manejo Holístico del Dolor y del servicio de Fisioterapia			
2	12 charlas educativas sobre el manejo del estrés				
3	4 capacitaciones dirigidas al personal de salud y estudiantes.				
4	2 ferias de salud con proyección de educación a la población que asista al Hospital				
5	4 programas de radio en la radio ECO Estéreo				
6	Entrega de 3 banner informativos				
7	Creación de contenido digital sobre consejos prácticos de ergonomía y posturas saludables y acupuntura.				
8	Realizar pausas activas con rutina breve de Tai Chi y Qi Gong.				

ELABORADO POR LIC KAREN CALERO

Instrumento de seguimiento

Este instrumento se aplicará al inicio de septiembre y al final del mes de diciembre del 2025 con el fin de monitorear las actividades.

Fecha: ----- lugar: -----

Facilitador: -----

Supervisado por: -----

Duración: -----

- 1) ¿Ha implementado alguna de las recomendaciones recibidas en las capacitaciones, ferias de Salud, charlas?

Si----- no----- ¿por qué? -----

- 2) ¿Ha puesto en práctica algunos de los ejercicios terapéuticos aprendidos?

Si----- no----- ¿por qué? -----

- 3) ¿Le gustaría participar en otras actividades para la promoción, educación y prevención de la lumbalgia con el uso de Medicina Natural y Terapias Complementarias?

Si----- no----- ¿por qué? -----

- 4) ¿Considera de importancia la ejecución de este tipo de actividades?

Si----- no----- ¿por qué? -----

ELABORADO POR LIC KAREN CALERO

ANEXO 3: CONTROL Y EVALUACIÓN

Establecer medidas de Promoción, Educación y Prevención de la lumbalgia con el uso de la Medicina Natural y Terapias Complementarias en la Clínica del Manejo Holístico del Dolor del Hospital Escuela Regional “SANTIAGO” de Jinotepe del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025.

Institución de Salud: -----

Nombre del responsable del Proyecto: -----

Fecha de primera evaluación: ----- Fecha de segunda evaluación: -----

Objetivos del proyecto	Metas alcanzadas en números	Resultados obtenidos/satisfacción	observaciones
1. Promover la salud emocional como factor clave en la prevención del dolor lumbar con el uso de Medicina Natural.			
2. Difundir información educativa acerca de las Terapias Complementarias basadas en la acupuntura y sus diferentes modalidades.			
3. Fomentar la práctica regular de ejercicios terapéuticos saludables para el fortalecimiento de los músculos lumbares.			

Dificultades encontradas: -----

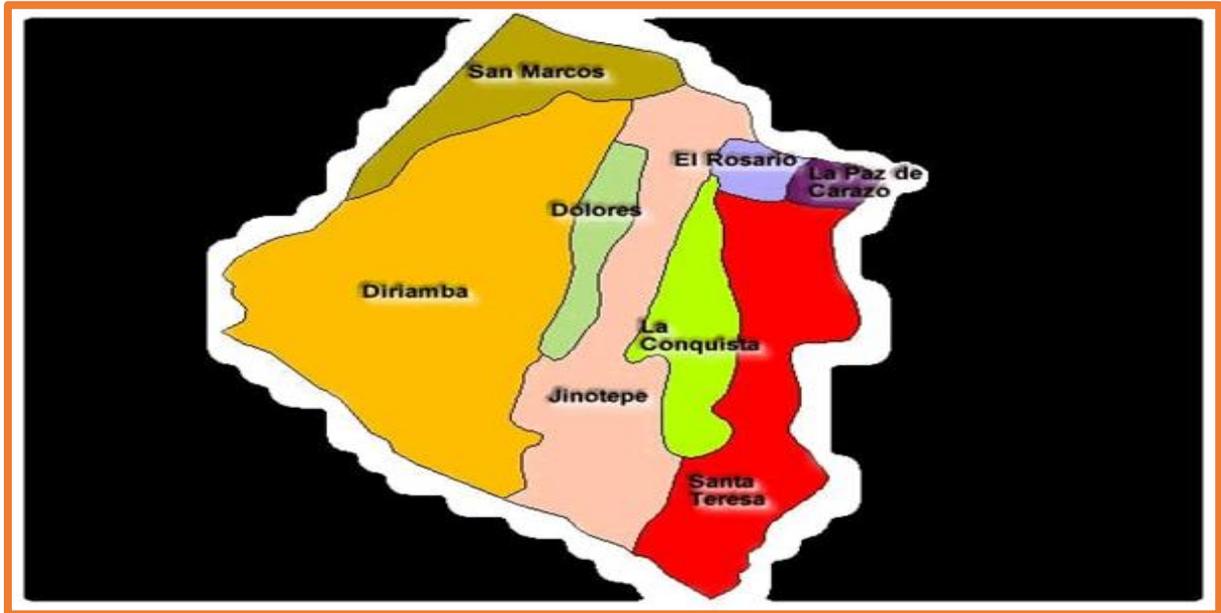
Acciones correctivas implementadas: -----

Recomendaciones: -----

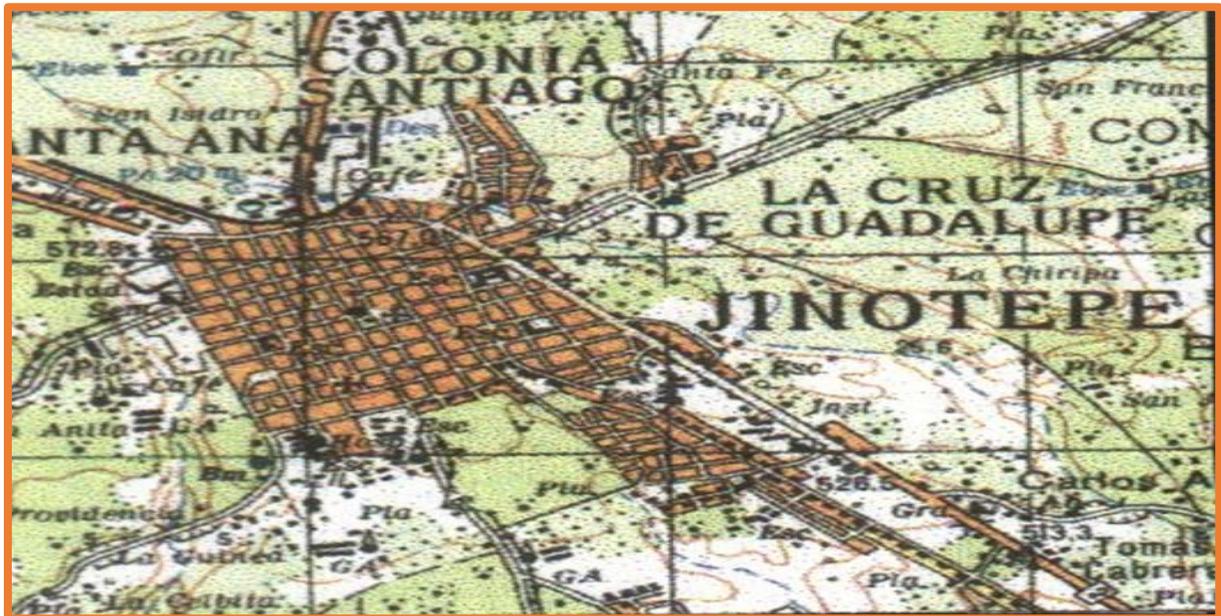
ELABORADO POR LIC KAREN CALERO

6	Resumen del Proyecto			X										
7	Elaboración de plan de acción			X	X									
8	Elaboración de instrumentos de evaluación, presupuesto, cronograma de actividades.			X	X									
9	Entrega del Proyecto				X									
10	Defensa del Proyecto						X							

MAPA DEL DEPARTAMENTO DE CARAZO



MAPA DEL MUNICIPIO DE JINOTEPE



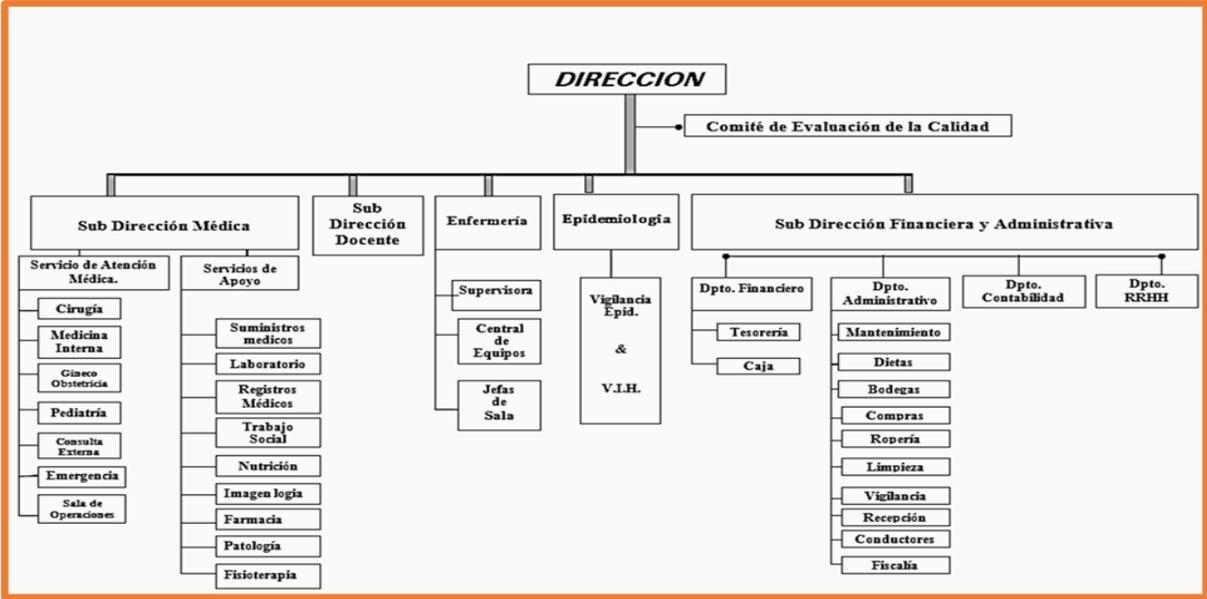
ENTRADA AL HOSPITAL ESCUELA REGIONAL SANTIAGO DE JINOTEPE



MAPA DE DISTRIBUCION DE AREAS (HERSJ)



ORGANIGRAMA DEL HOSPITAL ESCUELA REGIONAL SANTIAGO DE JINOTEPE (HERSJ)



PUERTA DE ENTRADA A SALA DE EMERGENCIA DEL (HERSJ)



AREA DE PARQUEO DE AMBULANCIAS DEL (HERSJ)



AREA DE PARQUEO PARA VEHICULOS DE LOS TRABAJADORES (HERSJ)



ENTRADA PRINCIPAL AL SERVICIO DE FISIOTERAPIA DEL (HERSJ)



SALA DE ESPERA DEL SERVICIO DE FISIOTERAPIA DEL (HERSJ)



SERVICIO DE FISIOTERAPIA DEL (HERSJ)



CLINICA DEL MANEJO HOLISTICO DEL DOLOR Y TERAPIAS COMPLEMENTARIAS DEL (HERSJ)



**LICENCIADA, KAREN CALERO FISIOTERAPEUTA ORIENTANDO A LA PACIENTE
EJERCICIOS TERAPEUTICOS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS
LUMBARES**

