



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

MINISTERIO DE SALUD

INSTITUTO DE MEDICINA NATURAL Y TERAPIAS
COMPLEMENTARIAS
IMNTC

PROYECTO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO
ESPECIALISTA EN ACUPUNTURA

Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor
crónico de lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO
SÁNCHEZ VÁSQUEZ” del municipio de Masaya, Nicaragua del 1 de
julio al 31 de diciembre del 2025

Autor: Jorge Enrique Espinoza Miranda

Licenciado en Enfermería

Tutor:

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros

Máster en Salud Pública

Masaya Nicaragua, 23 de junio de 2025

ÍNDICE

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

RESUMEN

Nombre del proyecto:

Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” del municipio de MASAYA, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

Metodología de trabajo:

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

Dado que la lumbalgia constituye una problemática común entre los pacientes que asisten a la unidad de salud, se implementará un plan de acción para prevenir esta condición. El propósito de este proyecto es desarrollar una iniciativa para la prevención, promoción y educación sobre lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” del municipio de Masaya, Nicaragua, del 1 de julio y el 31 de diciembre de 2025.

Palabra clave:

Educación, lumbalgia, estrategias de salud, prevención, medicina natural

Correo: jorgeespinozamiranda22@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 como lesiones musculares, problemas en el disco intervertebrales, afecciones articulares o incluso malas posturas al estar sentado o al levantar objeto. (Saldívar González, 2003)

La lumbalgia es un síntoma muy frecuente en la atención primaria, tanto en consulta externa como en el servicio de emergencias. Puede tener muchas causas, desde leves hasta severas. El manejo de la lumbalgia mecánica se centrará en mejorar el dolor y la calidad de vida del paciente, también en disminuir los gastos en los servicios de salud. Para lograr esto el paciente se debe de proponer realizar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento en el hogar, tomar el medicamento indicado y mantener una adecuada dieta y rutina de ejercicios. (Dada, Zarnowski, & Salazar, 2024)

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

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

1. Procura información sobre la magnitud del problema permitiendo valorar la demanda de recursos médicos y sociales apropiados para estimar los recursos de salud que serían necesarios para abordar el problema.
2. Informa sobre la historia natural, lo cual es importante para aconsejar a los pacientes acerca del pronóstico y el tratamiento y es fundamental para determinar la eficacia verdadera de los tratamientos.

3. Permite determinar asociaciones entre el dolor y factores individuales y externos, que puede permitir la identificación de factores de riesgo, condición indispensable para modificarlos o eliminarlos. (Universidad de Salamanca, 2003)

En las Guías de Manejo del Dolor de Espalda Baja o lumbalgia propuestas por la Cooperación Europea de Ciencia y Tecnología (COST, por sus siglas en inglés) se ha propuesto la siguiente definición: “aquellas sensaciones dolorosas o no confortables, localizadas por debajo del margen costal (12^a 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.

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. (Yapud, 2020)

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

JUSTIFICACIÓN

El Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” del municipio de MASAYA ofrece atención integral para la lumbalgia mediante medicina natural y terapias complementarias. Entre los tratamientos disponibles se incluyen ventosas, masaje anma, shiatsu, acupuntura, reflexología podal, moxibustión, Farmacopuntura y electroacupuntura. Estas alternativas buscan aliviar el dolor lumbar sin depender exclusivamente de métodos convencionales, promoviendo una salud holística y personalizada.

Como parte de la obra social del gobierno nacional, el Ministerio de Salud ha establecido desde el 2007 el Modelo de Salud Familiar y Comunitario (MOSAFC), como modelo único de atención en salud pública cuyo objetivo fundamental de dicho proyecto se pueden enunciar lo siguiente:

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

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional como parte de la restitución de derechos, tiene como una de sus prioridades de manera universal e incluso mejorar la calidad de vida desde la promoción, prevención y educación en salud.

Considerando que la lumbalgia es una de las principales causas de ausentismo laboral, es fundamental invertir en la organización de actividades que fomenten la movilidad y el autocuidado, así como en la implementación de medidas preventivas. Es esencial promover posturas adecuadas y hábitos saludables para erradicar la lumbalgia. Además, se deben establecer estrategias que brinden orientación preventiva mediante el uso de terapias naturales, con el objetivo de generar un impacto significativo en la reducción de consultas por esta condición en el área de medicina natural del Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Ejecutar un proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” del municipio de MASAYA, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

Objetivos específicos:

1. Definir 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. Plantear estrategias comunitarias en la medicina natural para educación en salud dirigidas a la población de estudio

ALCANCE Y VIABILIDAD

El Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” está ubicado en el SILAIS Masaya, municipio de Masaya.

El hospital está ubicado

Al oeste el mercado municipal Ernesto Fernández

Al este tiene el supermercado Pali Las Flores.

Al sur tiene planta productora de alimentos de granja Mebasa

Al norte Tiene ventas de materiales de construcción

Esta unidad de salud cubre una población total de 1,440 habitantes entre ellos, comerciantes, amas de casas y artesanas de costura. Se encontró en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” que 720 de 1,440 pacientes, fueron atendidos con el diagnóstico de lumbalgia en el transcurso del año 2024, de los cuales 400 pacientes fueron primera vez y 320 fueron subsecuentes.

Se encontró que de los pacientes atendidos 495 fueron del sexo femenino, y 225 fueron del sexo masculino, con predominio del sexo femenino, y entre los grupos de edades de 35 a 45 años.

Este proyecto de tratamiento de lumbalgia mediante medicina natural es viable tanto académica como logísticamente. Contamos con un espacio adecuado y equipamiento básico, como esterillas y bandas de resistencia, para realizar actividades terapéuticas esenciales.

Este enfoque no requiere de tecnología costosa, lo que lo hace accesible y sostenible. Además, se implementa con un enfoque multidisciplinario, coordinando con programas existentes como atención prenatal y atención a la población general, para brindar una atención integral y personalizada a los pacientes con lumbalgia.

Las actividades realizadas en el proyecto serán efectuadas por el personal de salud de la unidad, quienes ya están remunerados según el presupuesto establecido. La implementación de este proyecto contribuirá significativamente a la prevención, promoción y educación sobre el dolor crónico de lumbalgia en el hospital, lo que, a su vez, reducirá el ausentismo laboral al facilitar que los pacientes regresen al trabajo y eviten incapacidades prolongadas.

IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

El Hospital "COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ" tiene una asignación poblacional de 1,440 habitantes, en donde el grupo etario entre 35-45 años será el beneficiario directo de las acciones de este proyecto.

DEFINICIÓN DE LAS METAS

Para este proyecto se establece como meta al grupo etario entre 35-45 años, los que se encuentran en el sector laboral tanto informal como institucional, este grupo representa el 31.25% de la población asignada del Hospital "COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ" para el año 2025.

DEFINICIÓN DE LAS TAREAS

El proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia, que se implementará en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”, tendrá un pequeño organigrama que se desprende del director del área de salud y que su ejecución será coordinada por el responsable de la Clínica de medicina natural y terapias complementarias, responsable de Docencia municipal, colaboradores voluntarios, brigadistas de salud

Funciones por cada participante:

Director de área de salud

- Gestionar los recursos materiales y humanos del Hospital, asegurando que haya suficiente equipamiento médico, recursos educativos y apoyo profesional para el proyecto y manejar el presupuesto del proyecto para maximizar el impacto
- 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
- 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.

Responsable de Clínica de medicina natural

- 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
- 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

Responsable de Docencia municipal

- 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.
- 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.

Colaboradores voluntarios y brigadistas de salud

- Colaborar en la organización de campañas de salud (por ejemplo, jornadas de atención médica o ferias de salud), donde los brigadistas pueden ayudar a montar stands informativos, distribuir material educativo, y coordinar las actividades
- Actuar como vínculo comunitario para la educación, promoción y derivación oportuna de casos de lumbalgia crónica
- Orientar a la comunidad sobre los recursos de salud disponibles y como acceder a los servicios de salud gratuitos, guiándolos para que se registren o soliciten citas médicas en el Hospital el municipio
- Realizar charlas y talleres sobre hábitos saludables, fomentar el autocuidado y la participación activa de todas las personas de la comunidad independientemente de su edad, género o nivel de capacidad física
- Identificar en la comunidad a personas con factores de riesgo o síntomas de dolor lumbar.
- 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.
- 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

Ventosa

Moxabustion

Anma Masaje

Shiatsu

Reflexología podal

Acupuntura

Farmacopuntura

Dirigido siempre a la red comunitaria

IDENTIFICACIÓN DE RIESGO

- Alta carga de trabajo en los trabajadores del Hospital de cara a la atención directa en salud
- Estilos de vida no saludables en la población (sedentarismo, falta de ejercicio físico, mala alimentación)
- Desconocimiento de la promoción y prevención salud
- Desconocimiento de los beneficios de la terapia natural y medicina complementaria y la disponibilidad de los servicios de salud
- Falta de empoderamiento de la medicina natural de todos los trabajadores del Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”

PLAN DE ACCIÓN

Los sectores del Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” cuenta con 20 empresas en las que se incluye instituciones formales y no formales como 1 mercado municipal, 6 kioscos, 4 centros de estudios, 6 iglesias evangélicas, y 3 clínicas privadas.

En relación a la población meta, el proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” del municipio de MASAYA, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025 implementará las siguientes actividades:

- Capacitación y charlas intramuros y externas sobre la prevención y el manejo del dolor lumbar, realizarse una vez por semana.
- Sesiones demostrativas de acupuntura, combinadas con técnicas de relajación y ejercicio terapéuticos Taichi y Qi-gon realizarse una vez al mes.
- Reuniones educativas con líderes comunitarios y responsables institucionales donde se encuentre concentrado el grupo de 1440 usuarios atendidos diariamente (lunes - viernes).
- Implementación de estrategias comunitarias de promoción, prevención y educación en salud a toda la comunidad.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El actual proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”, se implementará el segundo semestre del 2025, tendrá como meta 18 actividades divididas en 3 grandes rubros, los que a su vez se desprenden 2 sub actividades, 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 Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” 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	15,000	8	120,000
2	Material y equipamiento (insumos médicos, software y equipos)	7,500	2	15,000
3	Infraestructura y logística (transporte)	10,000	1	10,000
4	Capacitación y divulgación (material educativo)	2,500	4	10,000
5	Evaluación y seguimiento	2,000	4	8,000
SUBTOTAL				163,000
OVERHEAD (GASTOS IMPREVISTOS) 10%				16,300
GRAN TOTAL DEL PROYECTO				179,300

BIBLIOGRAFÍA

- Dada, M., Zarnowski, A., & Salazar, A. (Agosto de 2024). Actualización de lumbalgia en atención primaria. *Revista Médica Sinergia*, 6(8).
- Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional. (2007). *Marco Conceptual del Modelo de Salud Familiar y Comunitario*. Ministerio de Salud, Dirección de Servicios de Salud. Nicaragua: Biblioteca Nacional de Salud.
- Lara Palomo, I. (5 de 2014). Abordaje de lumbalgia crónica inespecífica mediante tres modalidades fisioterapéuticas. *DIALNET*, 12(3).
- Pintos, J., Caballero, E., & et al. (Septiembre de 2024). Acupuntura versus tratamiento medicamentoso en trabajadores con dolor lumbar. *REVISTA CUBANA DE SALUD Y TRABAJO*, 6(2). Obtenido de <https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/810>
- Saldívar González, A. (4 de 2003). Lumbalgia en trabajadores. Epidemiología. (IMSS, Ed.) *Revista de Medicina*, 41(3), 203-209.
- Universidad de Salamanca. (2003). Abordajes terapéuticos en el dolor lumbar crónico. En F. GRÜNENTHAL (Ed.), *Cátedra Extraordinaria del Dolor*, (pág. 140). Salamanca, España.
- Yapud, M. (2020). *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, Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Ecuador.

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 Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”

COMPONENTE	CUMPLE	NO CUMPLE
Se han cumplido las charlas programadas		
Se han llevado a cabo las capacitaciones al personal de salud de la clínica de medicina natural		
Cumple con actividades de seguimiento a pacientes con lumbalgia		
Organización de eventos de ejercicio físico saludable		
Participación de la medicina natural en las ferias de salud		
Creación de un programa de prevención de lumbalgia		
Pesquisa de financiamiento externo		

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 Hospital "COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ" en el primer trimestre.

ACCIONES	SI	NO	OBSERVACIONES
Se ha desarrollado un programa de prevención de lumbalgia			
Se ha cumplido con capacitaciones a trabajadores de medicina natural			
Se realizaron las acciones de sensibilización sobre la importancia de prevención y manejo de la lumbalgia con la medicina natural			
Se ha desarrollado un huerto medicinal comunitario como programa de prevención de lumbalgia			
Los instrumentos han sido aplicados para recolectar información esencial sobre el proyecto			
Se estableció 1 alianza con otras instituciones de salud, como el sector educativo para la promoción de la lumbalgia en infantes			
Se ha realizado 1 reunión con líderes comunitarios y responsables institucionales			
Se ha distribuido material educativo sobre la prevención de lumbalgia en espacios públicos			
El director y el responsable de docencia conocen el objetivo del proyecto de salud "Fortalece tu cuerpo, alivia tu dolor."			
La población responde a actividades de seguimiento a pacientes con lumbalgia			
Ha tenido dificultades en la aplicación del proyecto			
Se ha cumplido con el 50% de charlas a la comunidad sobre lumbalgia			
Se realiza una feria de salud			

ANEXO 3: CONTROL Y EVALUACIÓN

Se efectuará una ficha de control y evaluación para el proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ” en el cierre del proyecto.

ACCIONES	SI	NO	OBSERVACIONES
Se realizaron campañas de sensibilización a través de medios comunitarios			
La población responde a actividades de seguimiento a pacientes con lumbalgia y de apoyo emocional para otros usuarios			
Se ha cumplido con el 100% de charlas a la comunidad sobre lumbalgia			
Cumple con todas las capacitaciones a trabajadores de medicina natural			
Se han realizado 2 eventos de ejercicio físico saludable			
Se realizan ferias de salud			
Se ha desarrollado un programa de prevención de lumbalgia efectivo			
Se ha distribuido material educativo sobre la prevención de lumbalgia en espacios públicos y en la unidad de salud			
Se han realizado 2 reuniones con líderes comunitarios y responsables institucionales			
Se establecieron acuerdos de ayuda con centros colegiales			
Contrastar número de consultas antes del proyecto y durante el proyecto			
Se efectuaron visitas a escuelas en zonas de difícil acceso			

ANEXO 4: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 1. Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”

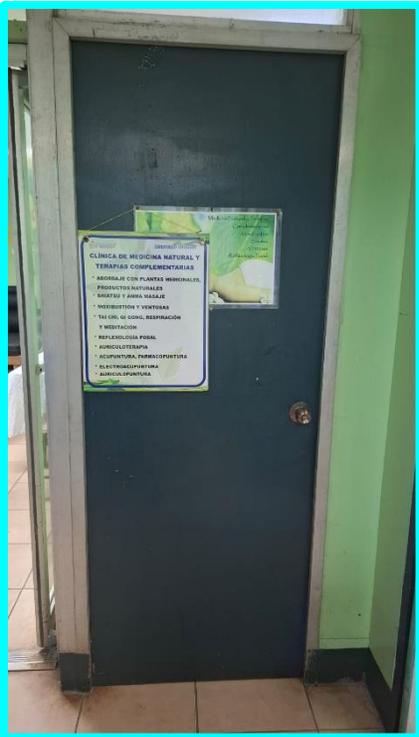
No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
I	Capacitación y charlas intramuros y externas sobre la prevención y el manejo del dolor lumbar.							
1	Capacitación sobre medicina natural	X	X	X	X	X	X	Se hará 1 capacitación quincenal dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
2	Charlas educativas sobre posturas correctas, técnicas de manejo del estrés, 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	Capacitación sobre 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	Plan de capacitación 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, posturas, 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
	Evaluación I del proyecto			X				Evaluación de la primera etapa del proyecto al finalizar el primer trimestre del proyecto

Tabla 2 Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico de lumbalgia en el Hospital “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
II	Reuniones educativas con líderes comunitarios y responsables institucionales donde se encuentre concentrado el grupo meta							
1	Colaboración en campañas y ferias de salud			X			X	Se harán dos ferias de salud durante el proyecto a mediados y al final del proyecto
2	Implementación de grupos de caminatas, yoga, gimnasia o tai chi		X		X		X	Se realizarán estos eventos para toda la población con el lema "Fortalece tu cuerpo, alivia tu dolor." al finalizar cada trimestre del proyecto
3	Organización de sesiones informativas sobre el uso de fitofármacos locales con propiedades antiinflamatorias	X	X	X	X	X	X	Asignados a líderes comunitarios, col. vol. y brigadistas de salud
III	Implementación de estrategias comunitarias de promoción, prevención y educación en salud a toda la comunidad							
1	Búsqueda y alianzas de financiamiento externo	X		X		X		Asignado al director del hospital y Responsable de docencia
2	Alianzas con instituciones educativas para integrar enseñanza preventiva de la lumbalgia desde la infancia			X			X	Brindar talleres trimestrales a docentes sobre salud postural e integrar actividades lúdicas para el cuidado de la columna
3	Colaboración con programas existentes como el Modelo de Salud Familiar y Comunitario (MOSAFC), para incorporar la prevención de la lumbalgia en sus actividades y servicio	X	X	X	X	X	X	Atención prenatal y programas de salud ocupacional
4	Distribución de material educativo sobre las causas, factores de riesgo, síntomas y medidas de prevención de la lumbalgia	X	X	X	X	X	X	Actividades asignadas a los brigadistas de salud
5	Gestionar material y recursos humanos para asegurar el impacto del proyecto	X	X	X	X	X	X	Actividades asignadas al responsable de docencia y
6	Desarrollar programas de prevención de la lumbalgia	X			X			Responsable de docencia y responsable de medicina
7	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
	Evaluación final del proyecto						X	Evaluación de la etapa final del proyecto al finalizar el segundo trimestre

ANEXO 5: IMÁGENES VARIAS DE LA UNIDAD DE SALUD

**CLINICA DE MEDICINA NATURAL HOSPITAL
“COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”**



**MEDICINA NATURAL EN EL HOSPITAL
“COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”, MASAYA**



HOSPITAL “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”, MASAYA



**BRINDANDO ATENCIÓN EN EL
HOSPITAL “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”, MASAYA**



TERAPIA DE ACUPUNTURA EN EL HOSPITAL “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”, MASAYA



TERAPIA DE VENTOSAS EN EL HOSPITAL “COMANDANTE HILARIO SÁNCHEZ VÁSQUEZ”, MASAYA

