



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*



UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL  
JAPÓN-NICARAGUA  
UMO-JN



東洋医学

## UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL JAPÓN-NICARAGUA UMO-JN

MINISTERIO DE SALUD-MINSA

INSTITUTO DE MEDICINA NATURAL Y TERAPIAS  
COMPLEMENTARIAS  
IMNTC

**Proyecto de Graduación para Optar al Título de Especialista en Acupuntura**

**Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” del municipio de San Francisco Libre, Managua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025**

**Autora:**

Ruth Esperanza Moncada Briceño  
Licenciada en Enfermería

**Tutor:**

Dr. Francisco Javier Toledo Cisneros  
Máster en Epidemiología

Managua, Nicaragua, 20 de junio del 2025

# ÍNDICE

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

## **RESUMEN**

### **Nombre del proyecto:**

Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” del municipio de San Francisco Libre, Managua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

### **Metodología de trabajo:**

En el Hospital Primario “Francisco Matamoros”, se llevará a cabo un proyecto de prevención, promoción y educación sobre dolor lumbar crónico con el propósito de reducir la prevalencia de lumbalgia en la población entre 51-60 años mediante un enfoque integral y comunitario. Las actividades que se implementaran incluyen las charlas educativas dado que se dentro del hospital como en la comunidad, dirigidos al personal de salud, para actualizar conocimientos sobre prevención y promoción sobre medicina natural. También se identificará la prevalencia y factores de riesgo a través de encuestas y entrevistas, se recopilarán datos sobre la frecuencia del dolor lumbar y los factores de riesgo asociados, como posturas inadecuadas, levantamiento de cargas pesadas y sedentarismo.

Se fomentará la participación comunitaria en actividades educativas y preventivas, promoviendo hábitos saludables y la adopción de prácticas correctas para la protección de la salud lumbar a través de estrategias comunitarias tales como programas de caminatas progresivas y ejercicios físicos adaptados, basados en evidencia que demuestra que la actividad física regular puede reducir la recurrencia del dolor lumbar. Este proyecto busca mejorar la calidad de vida de la población atendida, reducir el ausentismo laboral y promover una cultura de autocuidado y prevención en salud, para lo cual se utilizan terapias naturales como acupuntura con inserción de agujas finas en puntos específicos, terapias térmicas como la moxibustión, electropuntura, y farmacopuntura.

**Palabra clave:** Dolor lumbar, educación, prevención, riesgo, calidad de vida, autocuidado

[ruthmoncada804@gmail.com](mailto:ruthmoncada804@gmail.com)

## I. INTRODUCCIÓN

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.

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<sup>a</sup> costilla) y por arriba del límite superior de la región glútea (unión lumbosacra), que pueden irradiarse hacia uno o ambos miembros pélvicos del paciente”. (García, 2014)

El dolor de espalda bajo es un problema de salud bastante común. Muchas veces es considerado una enfermedad trivial, a pesar de sus posibilidades de recidivar y su tendencia a la cronicidad. Se considera la principal causa de ausentismo laboral y limitación de la actividad física a nivel mundial, causando severos daños en personas, familias, comunidades, industrias y estados.

Su costo de tratamiento es uno de los más altos debido a su historia natural de cronicidad y recurrencia, que impone una carga económica enorme, no sólo en términos de gastos sanitarios, sino también por el notable absentismo laboral y la considerable pérdida de días de trabajo.

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)

Los factores de riesgo laboral más frecuentemente asociados al dolor lumbar fueron las posturas de trabajo en bipedestación y sedente durante la mayor parte de la jornada laboral, así como el manejo manual de cargas. La osteoartrosis fue la patología asociada con mayor frecuencia al dolor lumbar, correspondiendo el mayor número de casos a la forma aguda del estadio de evolución de la enfermedad. (Pintos y otros, 2024)

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 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)

## II. JUSTIFICACIÓN

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

El Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” del municipio de San Francisco Libre y el Instituto de Medicina Natural y Terapias Complementarias (IMNTH) trabajan estrechamente unidos para dar una atención de calidad y calidez respetando la cosmovisión de cada paciente.

De esta manera, se da un abordaje holístico, llegando a ofrecer los servicios de clínica del dolor, medicina natural y terapias complementarias. Dentro de las alternativas medicinales naturales prestadas, se encuentra la Moxibustión, la fitoterapia, entre otras técnicas para el manejo del dolor por fuera del abordaje convencional.

Siendo la lumbalgia una de las principales causas de ausentismo sobre todo en la población económicamente activa, que se traduce inversión tanto personal como institucional, así como la saturación en la demanda de corrección de la patología en la clínica de medicina natural y terapias complementarias del Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS”.

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 (MOS AFC), 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)

### **III. OBJETIVOS**

#### **Objetivo general:**

Implementar un proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” del municipio de San Francisco Libre, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

#### **Objetivos específicos:**

1. Describir los datos sociodemográficos de los beneficiarios
2. Seleccionar las terapias complementarias pertinentes para el tratamiento del dolor lumbar
3. Capacitar sobre los beneficios de la medicina natural para la corrección de la patología estudiada
4. Plantear estrategias comunitarias en la medicina natural para la promoción, prevención y educación en salud dirigidas a los beneficiarios.

## IV. ALCANCE Y VIABILIDAD

El Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” está ubicado en el SILAIS Managua, municipio de San Francisco Libre, tiene una extensión territorial de 668.3Km<sup>2</sup>, con una población para el 2024 de 11,478 habitantes.

Esta unidad de salud está dividida en 8 sectores, el 52,4 % de la población es masculina y el 36.7% es menor de 20 años.

Los límites de este Hospital Primario son los siguientes:

- Norte: El Jicaral y Ciudad Darío
- Sur: Lago Xolotlán
- Este: Tipitapa
- Oeste: El Jicaral

El área de salud tiene 8 comunidades, según el modelo de salud familiar y comunitaria (MOSAFC) se distribuyen en 8 puestos de salud. Se encontró en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” que 600 de 1,440 pacientes, fueron atendidos con el diagnóstico dolor lumbar en el transcurso del año 2024 con predominio entre los grupos de edades de 51 a 60 años y el sexo femenino.

El programa se implementará en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” de San Francisco Libre, con la posibilidad de extenderse a otros centros de salud en el municipio, dependiendo de los resultados y la disponibilidad de recursos.

El programa contará con el respaldo del Gobierno de Nicaragua y posibles alianzas con organizaciones internacionales interesadas en la promoción de la salud. El personal de salud será capacitado en el uso de técnicas de medicina natural y terapias complementarias, garantizando la calidad en la atención. La comunidad muestra interés en participar en actividades preventivas y educativas, lo que facilita la implementación del programa.

Este plan de acción busca ofrecer una solución integral y sostenible para la prevención y manejo del dolor lumbar en la población atendida por el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” de San Francisco Libre. La combinación de medicina natural, terapias complementarias y participación comunitaria promete mejorar significativamente la salud y calidad de vida de los pacientes.

El proyecto se llevará a cabo bajo un enfoque multidisciplinario, integrando programas existentes como la atención prenatal y la atención a la población general, para ofrecer una atención integral y personalizada a los pacientes con dolor lumbar. Las actividades serán realizadas 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 lumbar, lo que, a su vez, reducirá el ausentismo laboral al facilitar que los pacientes regresen al trabajo y eviten incapacidades prolongadas. Mantener a los trabajadores activos y comprometidos disminuye la probabilidad de que el dolor se vuelva crónico y reduce las ausencias laborales.

## V. IDENTIFICACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

**Beneficiarios Directos:** El Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” tiene una asignación poblacional estimada de 11,476 habitantes para una densidad poblacional de 17 habitantes por km, en donde el grupo etario entre 51-60 años equivalente a 2,316 habitantes que padecen o están en riesgo de sufrir dolor lumbar crónico será el beneficiario directo de las acciones de este proyecto.

**Beneficiarios Indirectos:** son todos aquellos familiares de los pacientes, personal de salud del centro, y la comunidad en general.

## VI. DEFINICIÓN DE LAS METAS

Para este proyecto se establece como meta al grupo etario entre 51-60 años, los que se encuentran en el sector laboral tanto informal como institucional, este grupo representa el 20.18% de la población asignada del Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” para el año 2025.

También se establecieron metas o logros que se pretenden alcanzar en la culminación de proyecto:

- Atender a 400 pacientes durante el primer año del programa.
- Realizar 20 talleres educativos sobre sensibilización y prevención utilizando prácticas de medicina natural como la fitoterapia y la nutrición consciente.
- Capacitar a más de 30 profesionales de salud en técnicas de acupuntura, Moxibustión, fitoterapia y miembros de la red comunitaria en hábitos saludables, ergonomía, autocuidado y ejercicios para prevenir el dolor lumbar.
- Establecer 3 alianzas interinstitucionales con organizaciones locales y nacionales para desarrollar intervenciones preventivas que aborden el estrés y otros factores emocionales que pueden contribuir al desarrollo de la lumbalgia.

## **VII. DEFINICIÓN DE LAS TAREAS**

El proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar, que se implementará en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS”, 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 para la atención en medicina natural y el responsable de la clínica para el manejo del dolor.

Además, se cuenta con un responsable de Docencia municipal, colaboradores voluntarios, brigadistas de salud, 11 médicos ,11 Licenciados en Enfermería y 15 Auxiliares de Enfermería. El modelo de salud familiar y comunitario, atendidos por sus equipos de salud apoyados por 199 miembros de la red comunitaria.

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

#### **Director de área de salud**

- Promover la educación en salud para pacientes y profesionales.
- Fomentar el uso de tecnologías innovadoras para la rehabilitación
- Evaluar los resultados del proyecto mediante indicadores de salud y eficiencia.
- Presentar informes de logros a las autoridades o financiadores del proyecto.
- Promover campañas de concienciación sobre la lumbalgia y su impacto en la calidad de vida.
- Generar alianzas con comunidades y sectores clave para mejorar el acceso a la clínica de medicina natural
- Gestionar fondos y subvenciones para garantizar la continuidad del proyecto.
- Gestionar los recursos humanos, financieros y materiales necesarios.
- Coordinar con instituciones de salud, universidades y otros organismos.
- Liderar un equipo multidisciplinario (médicos, fisioterapeutas, enfermeros, investigadores, etc.).
- Asegurar una comunicación efectiva entre los miembros del equipo.

### **Responsable de Clínica de medicina natural**

- Supervisar la implementación de terapias complementarias y alternativas, asegurándose de que los tratamientos naturales sean realizados de manera segura y profesional, de acuerdo con las normativas de salud
- Evaluar rigurosamente los resultados de las terapias naturales con seguimiento de indicadores de dolor, uso de analgésicos y satisfacción del paciente.
- 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
- Se encarga de coordinar la educación, supervisar las terapias, trabajar en equipo con otros profesionales y garantizar la efectividad del tratamiento a largo plazo
- Integrar la medicina convencional y natural, cuando sea necesario, colaborando con otros profesionales de la salud para asegurar una atención multidisciplinaria
- 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
- Informar a los pacientes sobre técnicas para controlar la lumbalgia, tales como la acupuntura, electro-acupuntura, y Moxibustión.

### **Responsable de Docencia municipal**

- Realizar seguimiento y evaluación de la efectividad de las terapias de medicina natural, como acupuntura, Moxibustión, etc
- Identificar áreas de mejora en la enseñanza y ajustar los programas formativos según las necesidades locales
- Colaborar con universidades, institutos y colegios para incluir formación en lumbalgia en sus planes de estudio.
- Vincular el proyecto con iniciativas educativas municipales y regionales.
- Asegurar el acceso a material didáctico actualizado sobre terapias naturales.

- Diseñar programas de atención para médicos, enfermeros, fisioterapeutas y otros profesionales sobre el manejo de la lumbalgia para identificar contraindicaciones y coordinar acupuntura como complemento seguro a tratamientos convencionales
- Organizar talleres, seminarios y cursos sobre prevención de la lumbalgia.
- Desarrollar materiales educativos (folletos, videos, charlas) para informar a la población sobre hábitos saludables y prevención de la lumbalgia.
- Organizar campañas de concientización en espacios comunitarios, centros de salud y escuelas.
- Fomentar la participación de la comunidad en actividades preventivas, como ejercicios y ergonomía en el trabajo.
- Asegurar que el personal capacitado implemente correctamente los protocolos aprendidos, sobre inserción de agujas finas en puntos clave de la espalda, extremidades, e incluso oreja o cráneo, orientada a desbloquear el flujo de energía y reducir la sensibilización del dolor.

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

- Apoyar en la logística de terapias grupales o comunitarias.
- Organizar actividades físicas adecuadas para prevenir el dolor lumbar (ejercicios de estiramiento, fortalecimiento, etc.).
- Capacitar en protocolos de acupuntura, seguridad, coordinación médica y comunicación comunitaria.
- Enseñar posturas correctas y ergonomía en el trabajo y en el hogar.
- Implementar pausas activas en empresas y escuelas.
- Asistir en la organización de eventos y campañas de salud.
- Llevar registros de pacientes y actividades realizadas.
- Gestionar insumos y materiales educativos para las jornadas de sensibilización.
- Difundir información sobre hábitos saludables, ergonomía y ejercicios para prevenir el dolor lumbar.
- Realizar charlas y talleres en centros comunitarios, escuelas y empresas.
- Distribuir material educativo (folletos, infografías, videos, etc.)

- Apoyar en jornadas de tamizaje y evaluación de riesgo dolor lumbar.
- Ayudar en la aplicación de encuestas o cuestionarios sobre dolor lumbar y calidad de vida.
- Motivar y acompañar a los pacientes en sesiones de fisioterapia y ejercicios de rehabilitación.

Las terapias empleadas en la clínica de medicina natural son acupuntura, farmacopuntura electroacupuntura, Moxibustión, entre otras.

El horario destinado para la atención a la población es de lunes y miércoles a partir de las 8 de la mañana a las 4 de la tarde las cuales cuentan con un número de sesiones por paciente desde 8 sesiones como mínimo y alcanzando un máximo de 12 sesiones según la gravedad y evolución del dolor.

### **1. Acupuntura**

La acupuntura es una técnica terapéutica en la que se insertan agujas finas y estériles en puntos específicos del cuerpo llamados puntos de acupuntura, ubicados a lo largo de los meridianos energéticos. Estos puntos están relacionados con órganos y funciones corporales.

Objetivo: restaurar el equilibrio del flujo de energía vital o Qi, aliviar el dolor, reducir la inflamación y promover la sanación.

Aplicaciones comunes: dolor crónico, estrés, insomnio, migrañas, problemas digestivos, entre otros.

### **2. Electroacupuntura**

La electroacupuntura es una variante de la acupuntura tradicional en la que se conectan electrodos a las agujas ya insertadas en los puntos de acupuntura. A través de estos se aplican suaves impulsos eléctricos.

Objetivo: potenciar el efecto terapéutico de la acupuntura, especialmente en casos de dolor muscular, parálisis, espasmos o contracturas.

Sensación: el paciente puede sentir una ligera vibración o contracción, pero no debe ser doloroso.

Duración: generalmente entre 15 y 30 minutos por sesión.

### **3. Farmacopuntura**

La farmacopuntura consiste en la inyección de pequeñas cantidades de sustancias naturales (extractos de plantas medicinales, vitaminas, homeopatía o medicamentos) en puntos de acupuntura.

El fin de la técnica es combinar el efecto de la acupuntura con el beneficio farmacológico del extracto, logrando una acción más localizada y duradera.

### **4. Moxibustión**

La Moxibustión es una técnica que utiliza la combustión de una hierba medicinal (generalmente *Artemisia vulgaris*, conocida como moxa) para calentar los puntos de acupuntura.

Modalidades comunes:

Moxa directa: se coloca un pequeño cono de moxa sobre la piel y se enciende, retirándolo antes de que cause quemadura.

Moxa indirecta: se usa un cigarro de moxa encendido que se mantiene a cierta distancia de la piel o se coloca sobre la aguja.

El objetivo de esta técnica es estimular el flujo de energía, calentar áreas frías o con bloqueo, mejorar la circulación y fortalecer el sistema inmune.

## VIII. IDENTIFICACIÓN DE RIESGO

- Alzas en el número de consultas del centro de salud, la cual brinda atención de calidad a aquellos pacientes con motivo de consulta el dolor lumbar
- Práctica de estilos de vida no saludables en la población (sedentarismo, falta de ejercicio físico, mala alimentación)
- Déficit de conocimiento de las medidas de prevención dolor lumbar
- Escaso conocimiento de la terapia natural y terapias complementarias desde la oferta de servicios de salud
- Falta de compromiso de la medicina natural por parte del personal de salud del Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS”

## IX. PLAN DE ACCIÓN

Los sectores del Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” cuenta con 39 empresas en las que se incluye instituciones formales y no formales como 3 iglesias católicas, 1 iglesia pentecostés, 1 iglesia evangélicas, 1 CDI, 2 centros de estudios, entre otros.

En relación a la población meta, el Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” del municipio de San Francisco Libre, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025 implementará las siguientes actividades:

- Describir las técnicas a utilizar de acupuntura y sus modalidades para el tratamiento de la lumbalgia
- Planear charlas intramuros y externas al personal de salud
- Identificar la prevalencia y factores de riesgo de la lumbalgia en la población atendida.
- Fomentar la participación comunitaria y responsables institucionales en actividades educativas y preventivas relacionadas con la salud lumbar donde se encuentre concentrado el grupo meta
- Ejecutar de estrategias comunitarias para la promoción, prevención y educación enfocado en las modalidades de acupuntura en la atención en salud dirigidas a la población en general.

## X. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El presente proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS”, se implementará el segundo semestre del 2025, tendrá como meta 20 actividades divididas en 5 grandes rubros, los que a su vez se desprenden 2 subactividades, con su fecha de inicio y finalización por cada ítem. (ver ANEXO 4)

## XI. PRESUPUESTO

Presupuesto de proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” del municipio de San Francisco Libre, Nicaragua del 1 de julio al 31 de diciembre del 2025

No	RUBRO-MATERIAL	COSTO UNITARIO	CANTIDAD	SUBTOTAL
1	Agujas desechables (acero inoxidable)	C\$130,000	5	C\$6,500
2	Bandeja básica para agujas	C\$ 720	2	C\$ 1,440
3	Alcohol al 70%	C\$ 80	2	C\$ 160
4	Motas de algodón	C\$ 50	2	C\$ 100
5	Mesa de madera	C\$400	1	C\$400
6	Toallas de mano	C\$30	5	C\$150
7	Aceites esenciales	C\$ 300	2	C\$ 600
8	Solución salina 1000ml	C\$ 70	2	C\$ 140
9	Apagador de Moxibustión	C\$ 520	1	C\$ 520
10	Pisacaína 2 % inyectable (lidocaína) 50 ml	C\$ 151.62	1	C\$ 151.62
11	Personal y recursos humanos	C\$ 11,000	5	C\$ 55,000
12	Computadora, instalación de software	C\$ 20,000	1	C\$ 20,000
13	Viático de transporte y combustible	C\$ 10,000	1	C\$ 10,000
14	Material educativo para charlas y divulgación del proyecto	C\$ 3,570	2	C\$ 7,140
<b>SUBTOTAL</b>				C\$ 102,301.62
<b>GASTOS IMPREVISTOS 10%</b>				C\$ 10,230.162
<b>GRAN TOTAL DEL PROYECTO</b>				<b>C\$112,531.782</b>

## XII. BIBLIOGRAFÍA

García, J. (Junio de 2014). Epidemiología del dolor de espalda baja. *Invest Medicoquir.*, 6(1).

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). <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.

# **XIII. ANEXOS**

## ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE MONITOREO

Se utilizará una ficha de observación de monitoreo para el proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS”

<b>COMPONENTE</b>	<b>CUMPLE</b>	<b>NO CUMPLE</b>
Conferencias programadas		
Conferencias cumplidas		
Los instrumentos han sido aplicados para recolectar información esencial sobre población de riesgo		
Gestión de recursos financieros externo		
Número de pacientes atendidos		
Realización de eventos de movimiento		
Realización de ferias de salud		
Plan con estrategias de salud de prevención de dolor lumbar		
Cumplimiento de talleres educativos a la comunidad y profesionales		
Profesionales capacitados		

# ENCUESTA COMUNITARIA SOBRE PREVALENCIA Y FACTORES DE RIESGO DE LUMBALGIA

**Objetivo:** Identificar la prevalencia de lumbalgia y los factores de riesgo asociados en la población atendida.

Marque con una "X" la opción que corresponda a su situación.

## Datos Demográficos

### 1. Edad:

- 18–30 años
- 31–50 años
- 51–65 años
- 65 años

### 2. Sexo:

- Masculino
- Femenino

### 3. Ocupación:

- Trabajo manual (agricultura, construcción, etc.)
- Trabajo no manual (oficina, comercio, etc.)
- No trabaja

### 4. Nivel educativo:

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria
- Superior

## Historia de Dolor Lumbar

5. ¿Ha experimentado dolor en la región lumbar (parte baja de la espalda)?
- Sí
  - No
6. ¿Con qué frecuencia ha tenido este dolor?
- Nunca
  - Ocasionalmente
  - Frecuentemente
  - Constantemente
7. ¿El dolor ha interferido con sus actividades diarias?
- Sí
  - No
8. ¿Ha recibido tratamiento médico por este dolor?
- Sí
  - No

## Factores de Riesgo

9. ¿Realiza actividades físicas regularmente?
- Sí
  - No
10. ¿Suele levantar objetos pesados?
- Sí
  - No
11. ¿Mantiene posturas inadecuadas al sentarse o trabajar?
- Sí
  - No
12. ¿Sufre de sobrepeso u obesidad?
- Sí

- No

13. ¿Consume tabaco o alcohol?

- Sí
- No

14. ¿Ha tenido antecedentes familiares de problemas de espalda?

- Sí
- No



## GUÍA DE ENTREVISTA PARA IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO DE LUMBALGIA

**Objetivo:** Obtener información cualitativa sobre los factores de riesgo de lumbalgia en la comunidad.

Realice las siguientes preguntas a los participantes y registre sus respuestas.

1. ¿Puede describir si ha experimentado dolor en la parte baja de la espalda?
2. ¿Qué actividades realiza diariamente que podrían afectar su espalda?
3. ¿Ha recibido algún tipo de formación sobre cómo levantar objetos pesados de manera segura?
4. ¿Sabe si mantiene una postura adecuada al sentarse o trabajar?
5. ¿Considera que su peso corporal influye en su salud de la espalda?
6. ¿Ha notado si el estrés o la tensión emocional afectan su espalda?
7. ¿Qué cambios cree que podrían ayudar a mejorar la salud de su espalda?

## ANEXO 2: SEGUIMIENTO

Se aplicará una ficha de seguimiento para el proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” en el primer trimestre.

ACCIONES	SI	NO	OBSERVACIONES
El director y el responsable de docencia conocen el objetivo del proyecto de salud <b>"Postura correcta, espalda perfecta"</b>			
Mejora de la calidad de vida de la población de riesgo			
La población responde a actividades de prevención de dolor lumbar			
Se estableció 1 alianza con otras instituciones de salud			
Se ha realizado 1 reunión con líderes comunitarios y responsables institucionales			
Se ha distribuido material educativo sobre la prevención dolor lumbar en espacios públicos			
Ha tenido dificultades en la aplicación del proyecto			
Se ha cumplido con el 50% de charlas a la comunidad sobre la prevención del dolor lumbar			
Se han realizado 2 campañas de movimiento (caminatas, yoga)			
Se realiza una feria de salud			
Se ha desarrollado un programa de prevención dolor lumbar			
Se han cumplido las gestiones y actividades según lo descrito en el cronograma			
Se realizaron las acciones de sensibilización sobre la importancia de prevención de la lumbalgia			
Se cuenta con los instrumentos de monitoreo del proyecto			

### 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 lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS” en el cierre del proyecto.

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

## ANEXO 4: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 1. Proyecto para la prevención, promoción y educación sobre dolor crónico lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS”

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
I	Describir las técnicas a utilizar de acupuntura y sus modalidades para el tratamiento de la lumbalgia	X	X	X	X	X	X	
1	Taller teórico-práctico sobre modalidades de acupuntura a profesionales de la salud	X	X	X	X	X	X	Se hará 1 taller al mes dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
2	Charla sobre aplicación de terapias naturales (electro acupuntura, Moxibustión, masajes, etc.)	X	X	X	X	X	X	Se hará 1 charla al mes dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
3	Talleres a brigadistas de salud de ergonomía	X	X	X	X	X	X	Se hará 1 taller al mes dirigidas a trabajadores de la salud, líderes comunitarios y col.vol.
II	Plan de charlas intramuros y externas							
4	Charlas sobre Técnicas de relajación y respiración para reducir el estrés y la tensión muscular.	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 sobre importancia de la actividad física y la participación en actividades sociales y laborales	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 hábitos de sueño saludables y la importancia de mantener un peso corporal saludable	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	Charla de técnicas de prevención dolor lumbar, 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
8	Charla de sensibilización sobre la importancia de prevención de la lumbalgia	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
III	Identificar de la prevalencia y factores de riesgo de la lumbalgia en la población atendida.							
9	Realización de encuesta comunitaria en la población de riesgo	X			X		X	Realizado por el personal de medicina natural y otros profesionales de la salud
10	Aplicación de entrevistas semiestructuradas a la población meta	X		X		X		Realizado por el personal de medicina natural y otros profesionales de salud
11	Realización de informes que incluya indicadores de logros del proyecto	X	X	X	X	X	X	Personal capacitado en redacción de informes mensuales en el área de medicina natural.
	<b>Evaluación I del proyecto</b>			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 lumbar en el Hospital Primario “FRANCISCO MATAMOROS”**

No	ACTIVIDADES	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	OBSERVACIONES
<b>IV</b>	Fomentar la participación comunitaria y responsables institucionales en actividades educativas y preventivas							
12	Organizar eventos de ejercicio físico (caminatas, yoga, gimnasia)			X			X	Se realizarán estos eventos para todo tipo de persona para erradicar la lumbalgia con el lema "Postura correcta, espalda perfecta" al finalizar cada trimestre del proyecto
13	Colaboración en campañas, hospital en mi comunidad y ferias de salud	X	X				X	Se harán tres ferias de salud durante el proyecto a mediados y al final del proyecto
14	Entrega de material educativo sobre las causas, factores de riesgo, síntomas y medidas de prevención de la lumbalgia a la comunidad	X	X	X	X	X	X	Actividades asignadas a los brigadistas de salud
<b>V</b>	Ejecutar de estrategias comunitarias para la promoción, prevención y educación enfocado en las modalidades de acupuntura							
15	Atención en medicina natural con técnica de acupuntura	X	X	X	X	X	X	Lunes y miércoles de 8 am a 4pm de 8 a 12 sesiones
16	Atención en medicina natural con técnica de moxibustión	X	X	X	X	X	X	Lunes y miércoles de 8 am a 4pm de 8 a 12 sesiones. Duración de 15-30 minutos
17	Creación de grupos de apoyo y redes comunitarias que promuevan la lumbalgia que compartan experiencias y brinden apoyo mutuo		X		X		X	Involucrar a líderes comunitarios y organizaciones locales en la difusión de información y la organización de actividades preventivas.
18	Buscar alianzas de financiamiento externo con otras instituciones de salud para fortalecer la implementación y sostenibilidad del programa	X		X		X		Obtener recursos económicos para la impresión de material educativo, adquisición de insumos naturales y transporte para jornadas comunitarias preventivas.
19	Fortalecer la atención multidisciplinaria e integral en el abordaje de la lumbalgia	X	X	X	X	X	X	Con alianzas con médicos especialistas, y máster en medicina natural
20	Brindar orientación educativa domiciliaria sobre autocuidado y uso preventivo de la medicina natural en zonas de difícil acceso y grupos de riesgos	X	X	X	X	X	X	Visitas quincenales por la enfermera y brigadistas de salud, a adultos mayores o personas con discapacidad en riesgo de lumbalgia
21	Alianzas con escuelas para integrar educación preventiva de la lumbalgia			X			X	Brindar talleres trimestrales a docentes sobre salud postural e integrar actividades lúdicas para el cuidado de la columna desde la infancia
	<b>Evaluación final del proyecto</b>						X	Evaluación de la etapa final del proyecto al finalizar el segundo trimestre

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

**HOSPITAL PRIMARIO “FRANCISCO MATAMOROS” SAN FRANCISCO LIBRE**



**HOSPITAL PRIMARIO “FRANCISCO MATAMOROS” SAN FRANCISCO LIBRE**



**TERAPIA DE MOXIBUSTIÓN EN EL HOSPITAL PRIMARIO  
"FRANCISCO MATAMOROS", SAN FRANCISCO LIBRE**



**TERAPIA DE MOXIBUSTIÓN EN EL HOSPITAL PRIMARIO  
"FRANCISCO MATAMOROS", SAN FRANCISCO LIBRE**



**CHARLAS EDUCATIVAS EN EL HOSPITAL PRIMARIO  
“FRANCISCO MATAMOROS”, SAN FRANCISCO LIBRE**



**TERAPIA DE MOXIBUSTIÓN EN EL HOSPITAL PRIMARIO  
“FRANCISCO MATAMOROS”, SAN FRANCISCO LIBRE**

