

# Acupresión para el dolor de cuello

## ¿Qué es la acupresión?

La acupresión se utiliza desde hace mucho tiempo en la medicina tradicional china. Es como la acupuntura, pero sin agujas. Durante la acupresión, el cuidador ejerce una suave presión sobre determinadas zonas del cuerpo para aliviar síntomas como el dolor, las náuseas y la ansiedad. La acupresión no sustituye a su plan de tratamiento médico habitual ni a los cuidados de urgencia, pero puede utilizarse de forma segura con sus terapias actuales.

Los nombres de los puntos no siempre coinciden con la ubicación en el cuerpo. Por ejemplo, algunos puntos de acupresión reciben el nombre de órganos (como el estómago y el hígado).

## ¿Es seguro?

Sí. El uso de la acupresión en un niño o un adulto tiene muy pocos riesgos. **Algunos puntos de acupresión no deben utilizarse durante el embarazo.** Consulte las instrucciones de los sitios específicos para obtener más información.

## ¿Cuáles son los riesgos?

El uso de la acupresión en un niño o un adulto tiene muy pocos riesgos. **No se necesita ni se recomienda una presión fuerte o profunda.** Presionar con demasiada fuerza puede magullar la piel y causar dolor.

## ¿Cómo se hace?

Puedes hacer acupresión en ti mismo o en otra persona. No te preocupes por dar con la ubicación exacta. Todavía puede obtener alivio si está cerca del punto de acupresión deseado.

- **Relaja tu cuerpo.** Intenta deshacerte de las distracciones. Respira profundamente unas cuantas veces.
- **Aplique una suave presión en los puntos.** Si siente dolor, aligere la presión para evitar que se produzcan hematomas.
- **Siga el método de los 5 puntos.** Mantenga cada punto durante 1 minuto.

Consulte las instrucciones en [página 2](#).

### Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

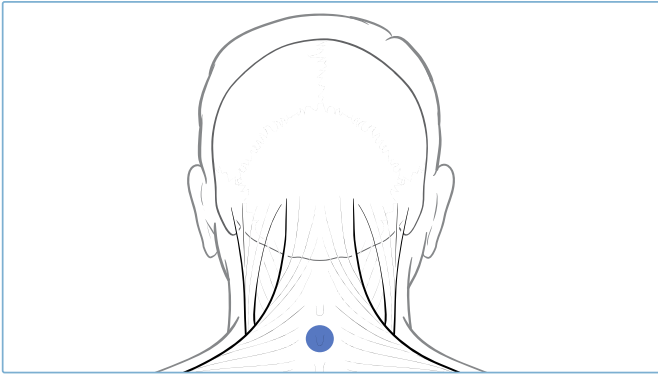
---

---

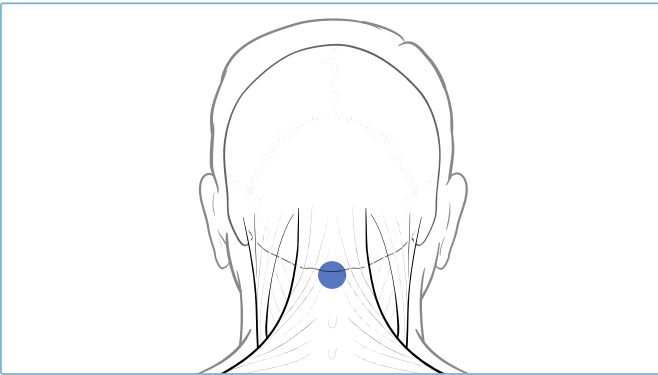
## 5 puntos en 5 minutos:

**Mantenga los puntos tanto en el lado derecho como en el izquierdo del cuerpo.**

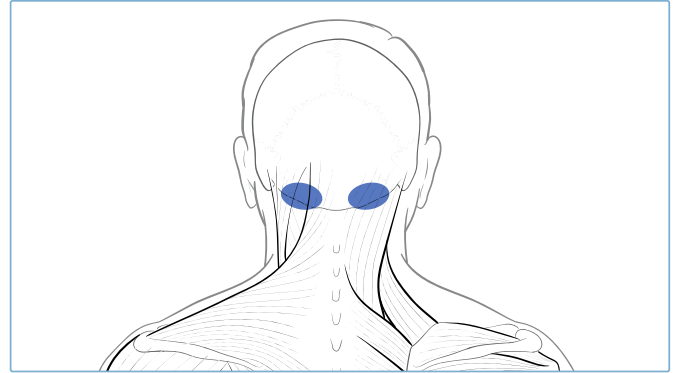
**Vaso gobernador 14 (Golpear la Gran Vértebra con importancia):** coloque el pulgar o el dedo índice sobre la columna vertebral en la base del cuello.



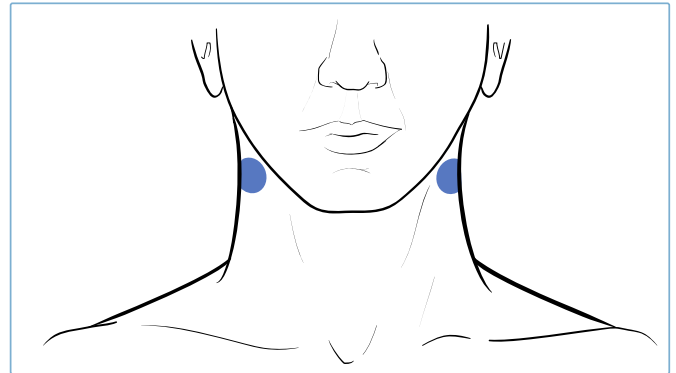
**Vaso rector 16 (Palacio del Viento):** coloque el dedo índice en el centro de la base del cráneo.



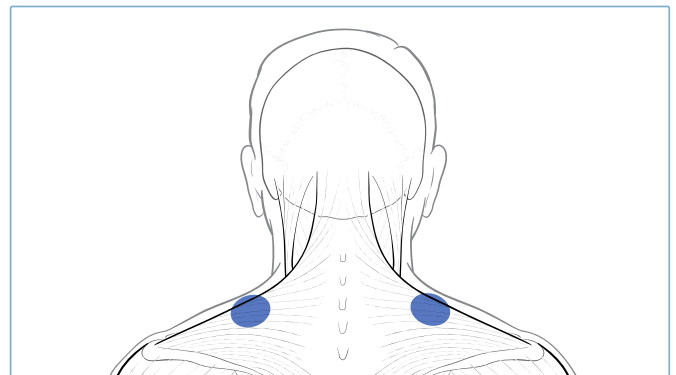
**Vesícula biliar 20 (Estanque de Viento):** coloque el pulgar o el índice en la base de la cabeza, a ambos lados del músculo que se une a la base del cráneo.



**Intestino grueso 18 (Soporte de la Prominencia):** coloque el dedo índice en la base de la cabeza, a ambos lados del músculo que se une a la base del cráneo.



**Vesícula biliar 21 (Pozo del Hombro):** coloque los pulgares en la línea media de la base del cuello, donde se une con la parte superior de los hombros. **No realice este punto de acupresión durante el embarazo.**



Acupresure for Neck Pain

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2022-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS721S - 11/24 (Last reviewed - 05/22) (Spanish translation by CommGap)