

# Acupresión para el dolor lumbar

## ¿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.
- **Aplice 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

---

---

---

---

---

---

---

---

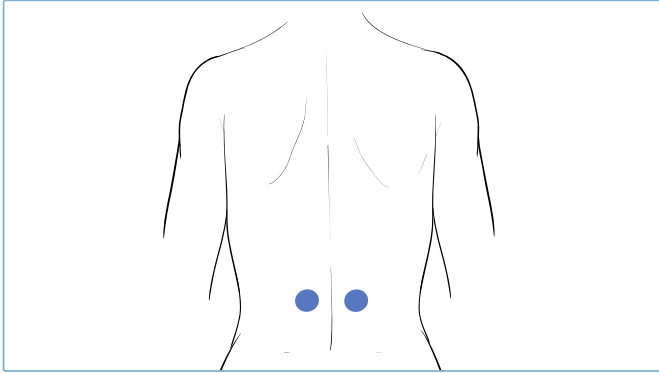
---

---

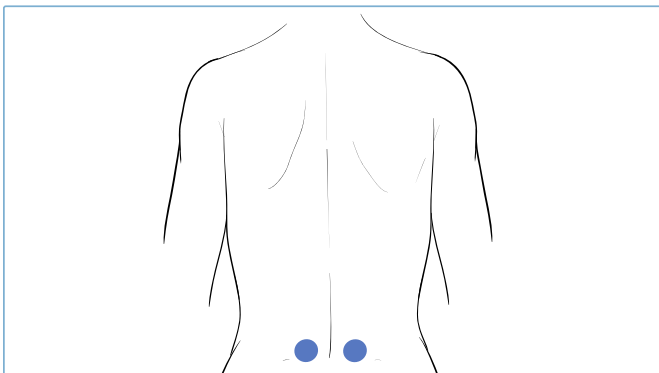
## 5 puntos en 5 minutos:

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

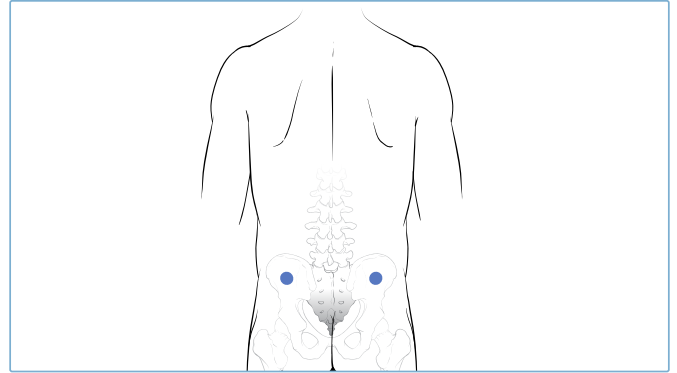
**Vejiga 23** (Transportar para ofrecer en el Riñón): utilice los dedos para presionar suavemente a ambos lados de la columna vertebral a la altura de la cintura.



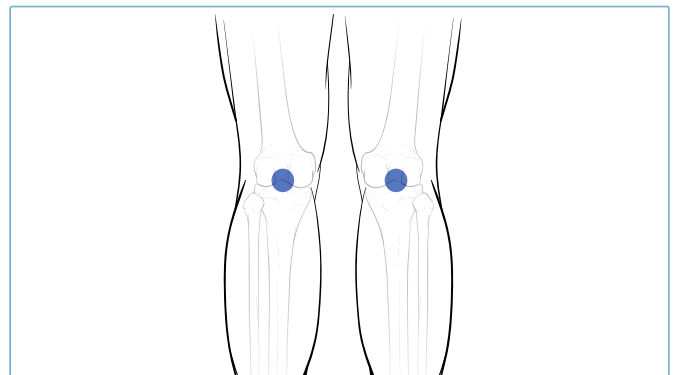
**Vejiga 25** (Transportar para ofrecer en Intestino Grueso): coloque los pulgares a 4 dedos de distancia por debajo del punto Vejiga 23.



**Vejiga 53** (Sirve y equilibra el Centro Vital de la Envoltura): coloque los pulgares a 4 dedos de distancia a ambos lados del sacro (coxis).



**Vejiga 40** (Centro de Curva): coloque el dedo índice o el pulgar en la línea media de la parte posterior de la rodilla, directamente detrás de la rótula.



**Hígado 3** (Asalto Supremo): utilice el pulgar y el índice para apretar suavemente 1 dedo de ancho por debajo de la cintura entre los dedos gordo y segundo.

