

Acupresión para los síntomas comunes

¿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.
- **Mantenga cada punto durante 1 minuto.**

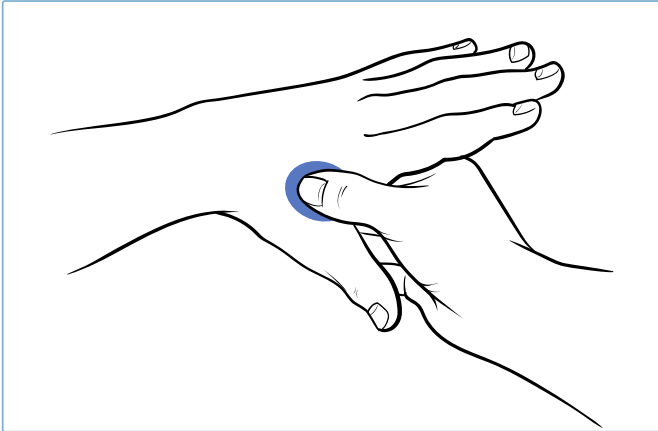
Consulte las instrucciones en [página 2](#).

Notas

Ubicación de los puntos de acupresión

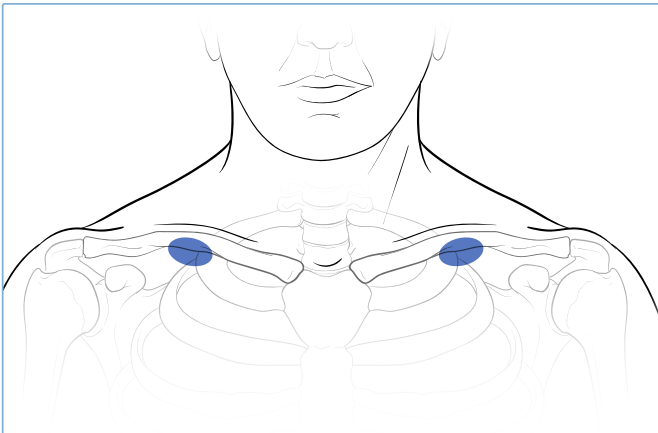
Dolor general

Intestino grueso 4: coloque el pulgar y los dedos en el punto blando entre el pulgar y el índice. **No realice este punto de acupresión durante el embarazo.**



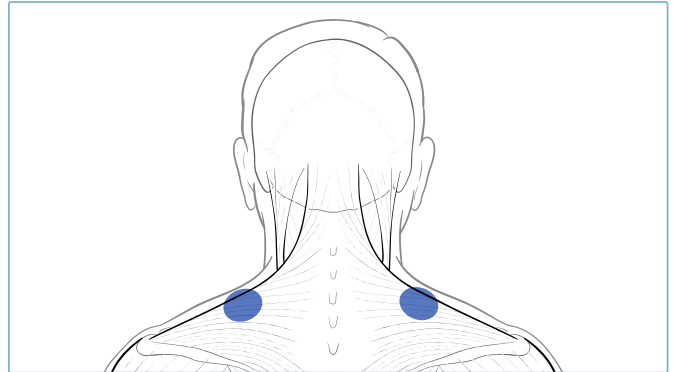
Mejorar la respiración

Estómago 13: coloque el dedo en el centro del borde inferior de la clavícula. **No debe usarse en ataques de asma u otras situaciones de emergencia.**



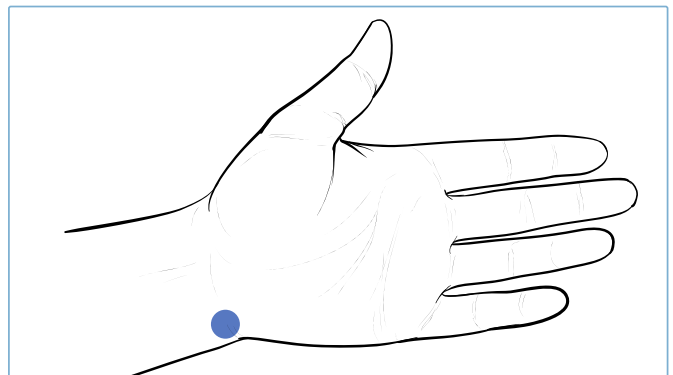
Aliviar el estrés

Vesícula 21: presione ligeramente en la parte superior del hombro donde se une con la parte inferior del cuello. **No realice este punto de acupresión durante el embarazo.**



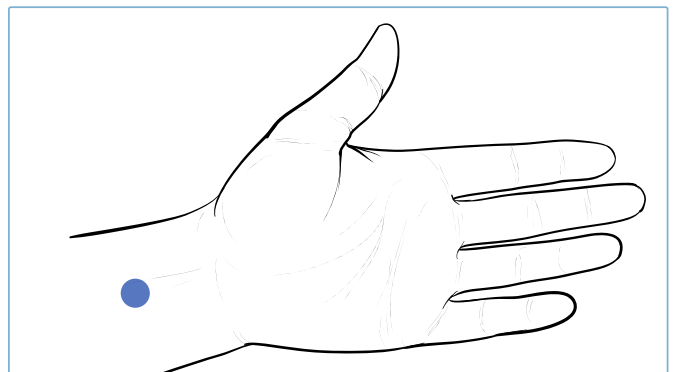
Aliviar la ansiedad

Corazón 7: coloque el dedo índice en el lado del meñique del pliegue de la muñeca y en el punto blando entre los dos tendones en la parte exterior de la muñeca.



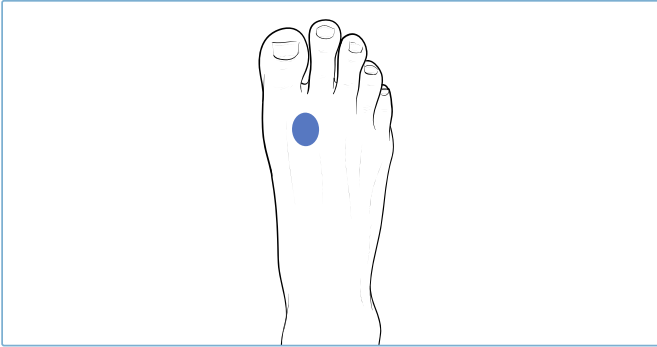
Aliviar las náuseas

Pericardio 6: coloque su dedo índice a unos 3 anchos de dedo por debajo del pliegue de la muñeca y entre los 2 tendones de la muñeca media.



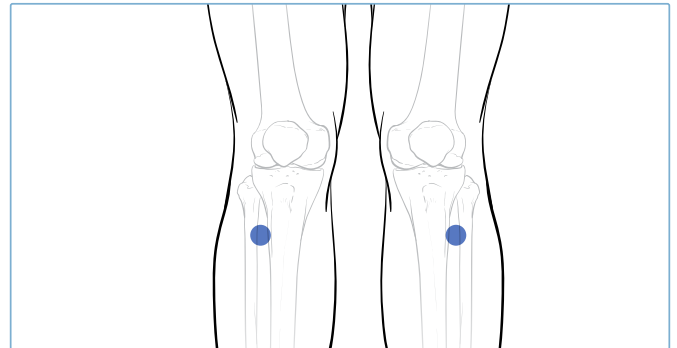
Depresión

Hígado 3: coloque el dedo índice en el punto blando entre el hueso del dedo gordo y el segundo.



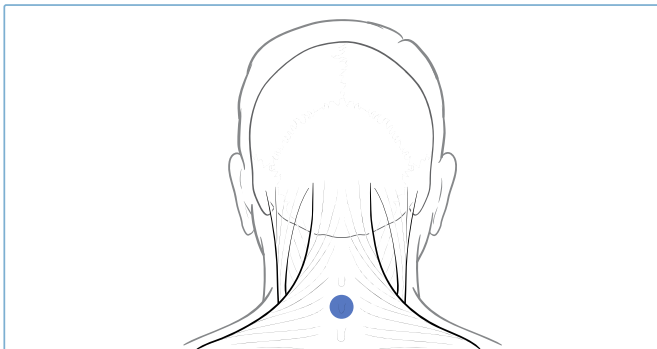
Dolor muscular

Estómago 36: coloque el dedo índice a 4 anchos de dedo por debajo de la rótula y a 1 ancho de dedo de la tibia.



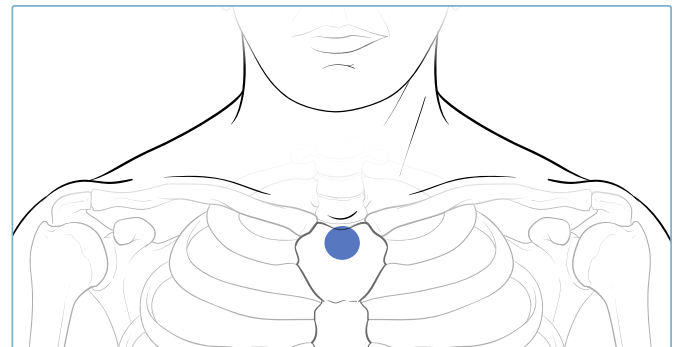
Fiebre

Vaso rector 14: Presiona en el centro de la columna vertebral por debajo del cuello y en línea con los hombros. **No utilizar para tratar la fiebre superior a 101 ° F (38,3 ° C).**



Insomnio (insomnio)

Recipiente de concepción 22 y 2: Mantener puntos al mismo tiempo. Presione en el centro superior del esternón y en la parte delantera, en medio del hueso púbico.



Estreñimiento

Estómago 25: Presiona los dedos índices espaciados igualmente a cada lado del ombligo.

