

Acupresión para el dolor de rodilla

¿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.

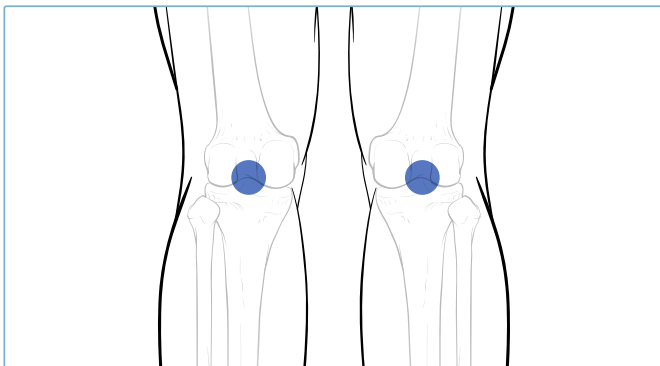
Consulte las instrucciones en [página 2](#).

Notas

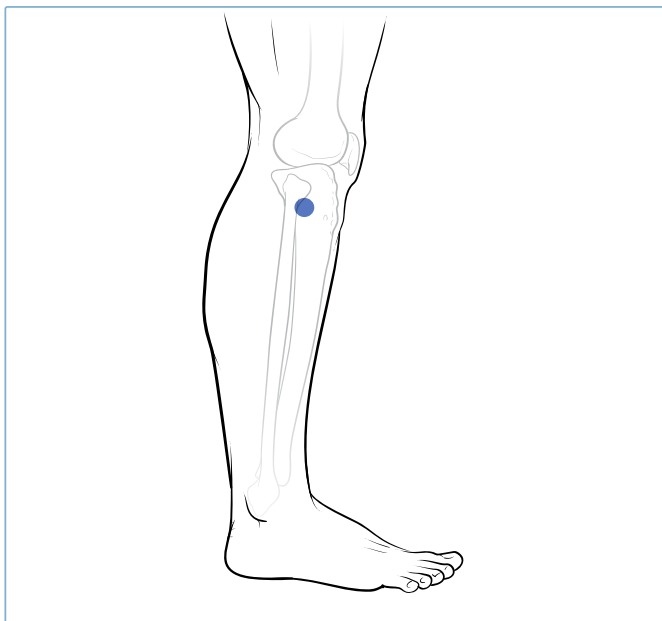
5 puntos en 5 minutos:

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

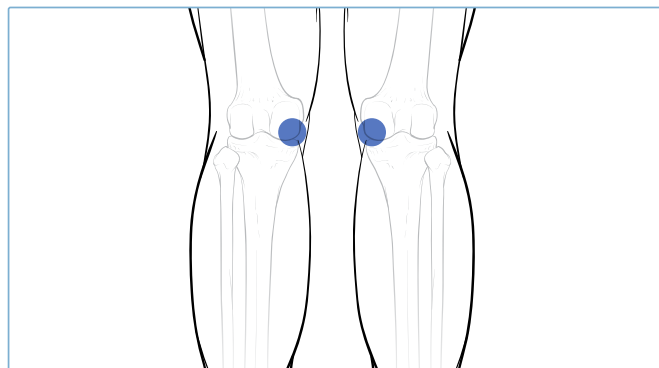
Vejiga 40 (Centro de Curva): coloque el dedo índice o el pulgar en la línea media de la parte posterior de la rodilla, directamente detrás de la rótula.



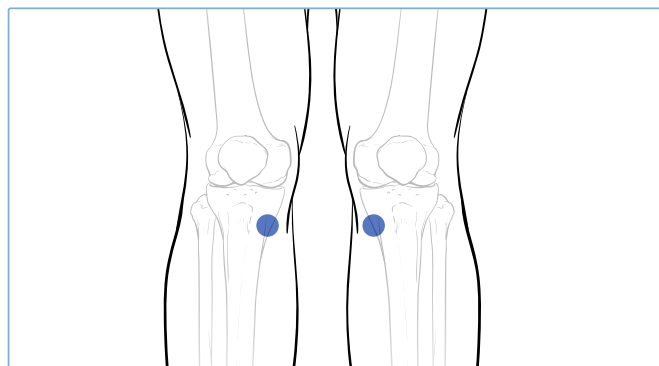
Vesícula biliar 34 (Fuente de la Colina Yang): utilice el dedo índice para presionar suavemente por delante y ligeramente por debajo de la cabeza exterior de la tibia (hueso de la parte inferior de la pierna).



Hígado 8 (Fuente de la Curva Sinuosa): presione suavemente con el dedo índice la cara interna de la rodilla trasera, donde termina el pliegue de la rodilla.



Bazo 9 (Fuente en el lado Yin de la Colina): Presione suavemente con el dedo índice la cara interna de la rodilla de la fuente, justo debajo de la cabeza de la tibia (el hueso de la parte inferior de la pierna).



Estómago 36 (Tres Distancias): utilice el dedo índice para presionar suavemente la parte exterior de la rodilla delantera a 4 dedos de distancia por debajo de la rótula.

