

Acupresión para el dolor de hombro

¿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.

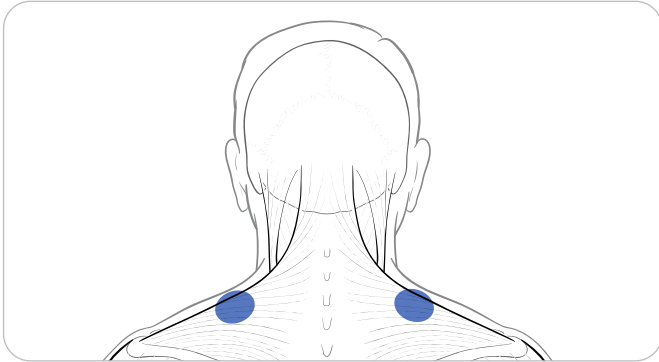
Consulte las instrucciones en [página 2](#).

Notas

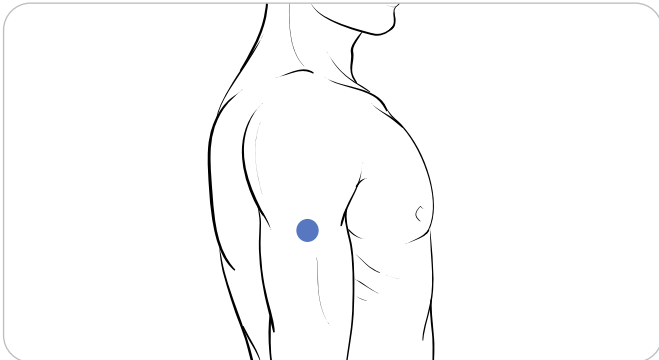
5 puntos en 5 minutos:

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

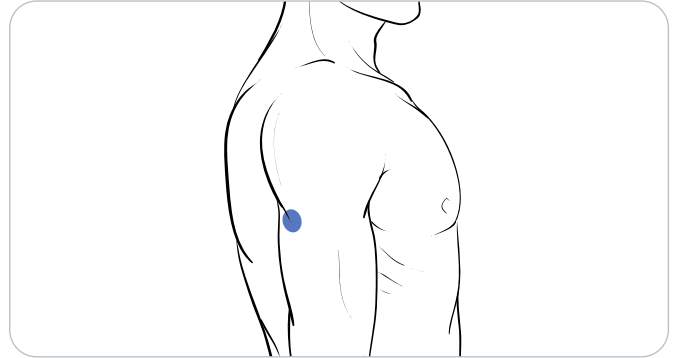
Vesícula Biliar 21 (Pozo del hombro): coloque los pulgares en la línea media de la base del cuello, donde se une con la parte superior de los hombros. **No realice este punto de acupresión durante el embarazo.**



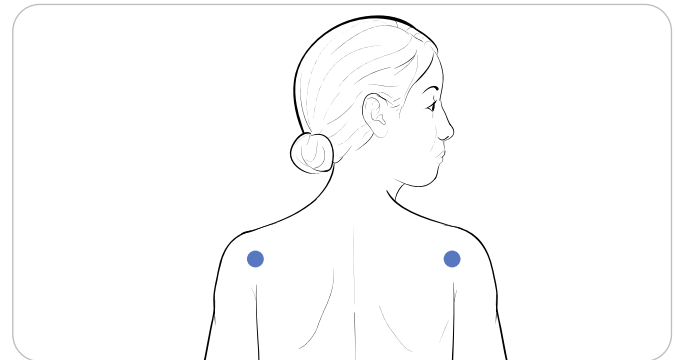
Intestino grueso 14: coloque el dedo índice en la base del músculo deltoides en la parte exterior del brazo.



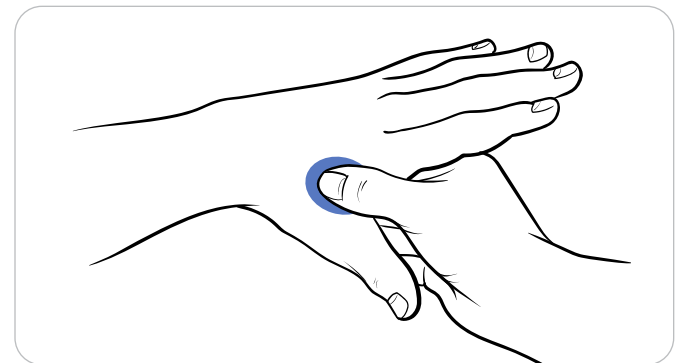
Triple calentador 13 (Punto de reunión de la parte superior del brazo): coloque el dedo índice a dos anchos de dedo por detrás de la base del músculo deltoides en la parte exterior del brazo.



Intestino delgado 9 (Hombro recto): coloque el dedo índice a dos anchos de dedo por encima del pliegue de la axila posterior.



Intestino grueso 4 (Valle unido, cerrado): coloque el dedo índice a unos 2 dedos de distancia en la zona de la mano entre el pulgar y el primer dedo. **No realice este punto de acupresión durante el embarazo.**



Acupresure for Shoulder Pain

Intermountain Healthcare 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 Intermountain Healthcare. 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.
FS719S - 04/22 (Last reviewed - 04/22) (Spanish translation 05/22 by CommGap)