

Acupresión para el estrés y la ansiedad

¿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.

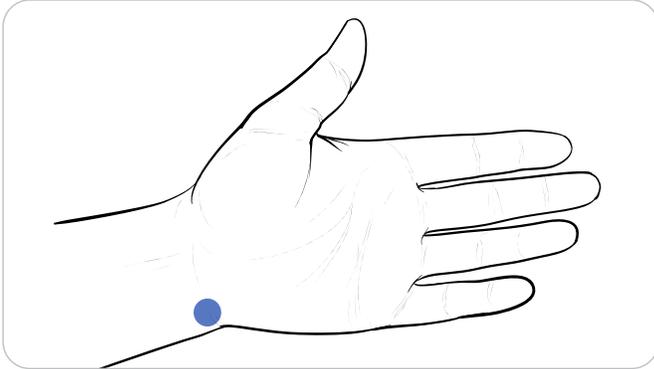
Consulte las instrucciones en [página 2](#).

Notas

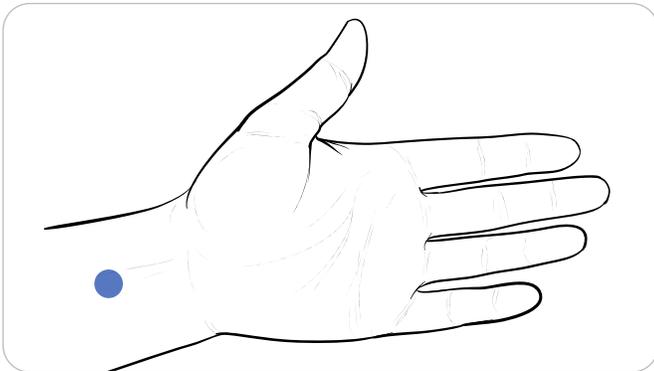
5 puntos en 5 minutos:

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

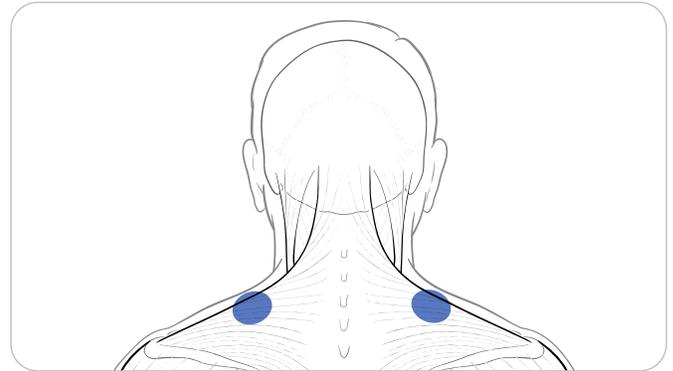
Corazón 7 (Puerta del espíritu): utilice el dedo índice para trazar el lado opuesto del dedo meñique hasta el pliegue exterior de la palma de la mano.



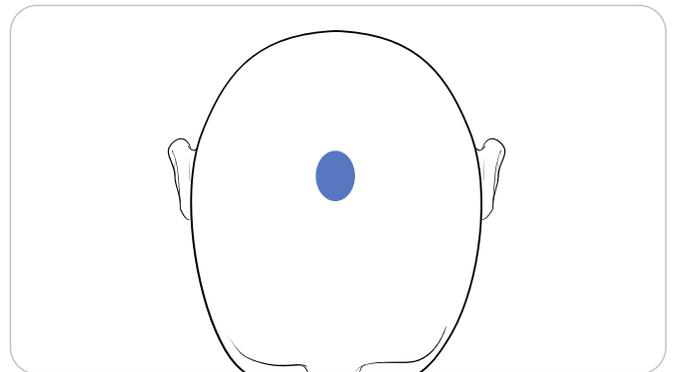
Pericardio 6 (Barrera interna): coloque el dedo índice a 2 anchos de dedo por encima de la palma de la mano entre los 2 tendones internos.



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.**



Vaso gobernador 20 (Cien reuniones): utilice los dedos para presionar la línea media en la parte superior de la cabeza.



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.

