

Acupresión para el dolor miofascial, neuropático o radicular

¿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.** Para más información, consulte las instrucciones de los sitios específicos.

¿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.

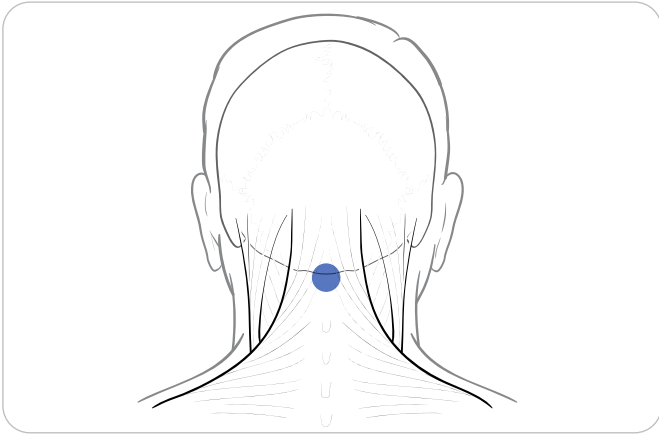
- **Relaja tu cuerpo.** Intenta deshacerte de las distracciones. Respira profundamente unas cuantas veces.
- **Aplique una suave presión en los puntos.** Si siente dolor, aligere la presión para evitar que se produzcan hematomas.
- **Mantenga cada punto durante 1 minuto.**

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

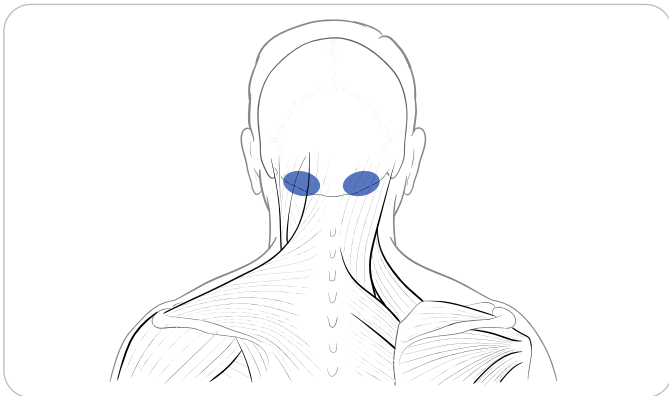
Notas

CABEZA

Vaso gobernador 16 (Palacio del Viento): Coloque el dedo índice en el centro de la base del cráneo



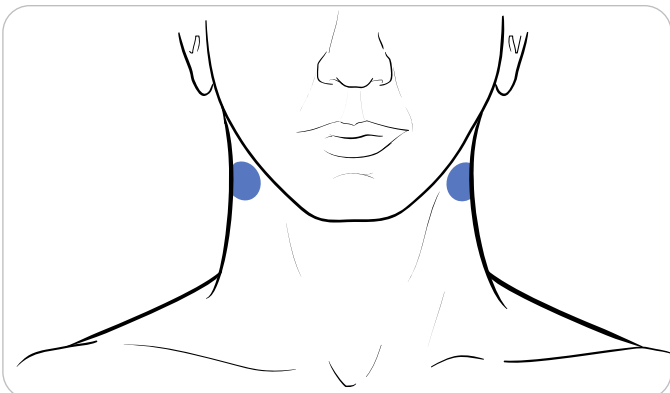
Vesícula biliar 20 (Estanque de Viento): coloque el pulgar o el índice en la base de la cabeza, a ambos lados del músculo que se une a la base del cráneo.



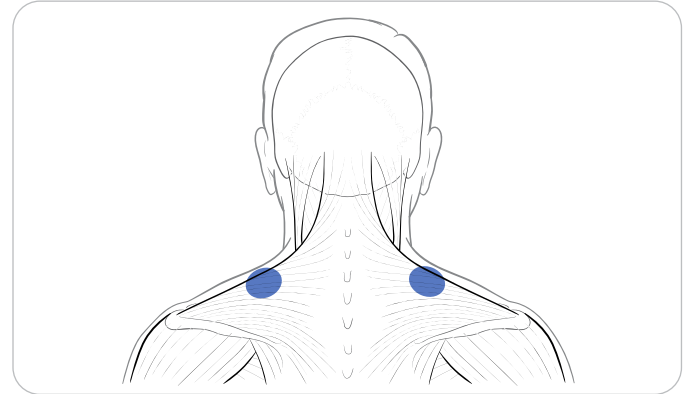
Para los siguientes tratamientos, mantenga los puntos en ambos lados del cuerpo.

CUELLO

Intestino grueso 18 (Soporte de la Prominencia): coloque el dedo índice en la base de la cabeza, a ambos lados del músculo que se une a la base del cráneo.

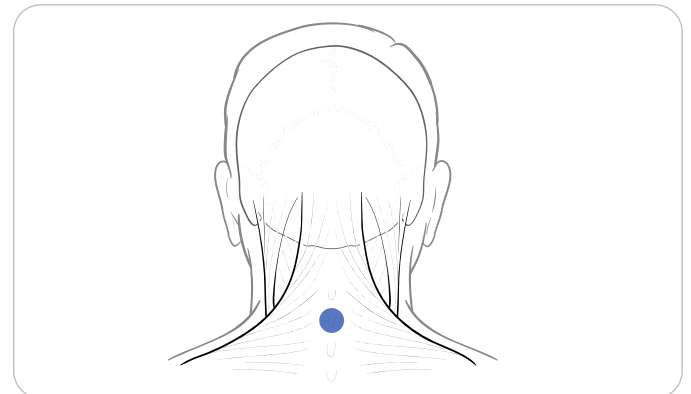


Vesícula biliar 21 (Pozo del Hombro): coloque los pulgares en la línea media de la base del cuello, donde se une con la parte superior de los hombros. **No realice este punto de acupresión durante el embarazo.**

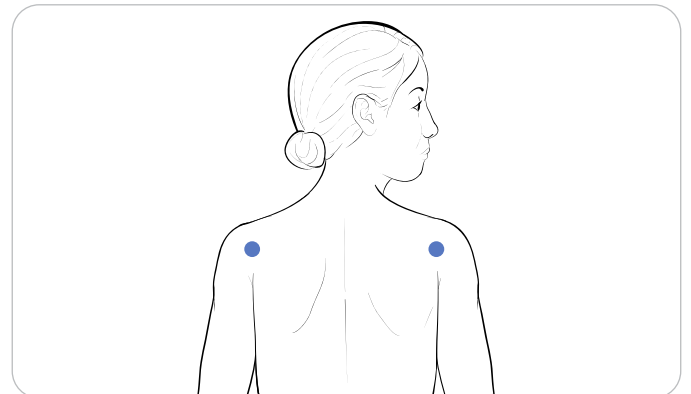


ESPALDA SUPERIOR

Vaso rector 14 (Golpear la Gran Vértebra con importancia): coloque el pulgar o el dedo índice sobre la columna vertebral en la base del cuello.

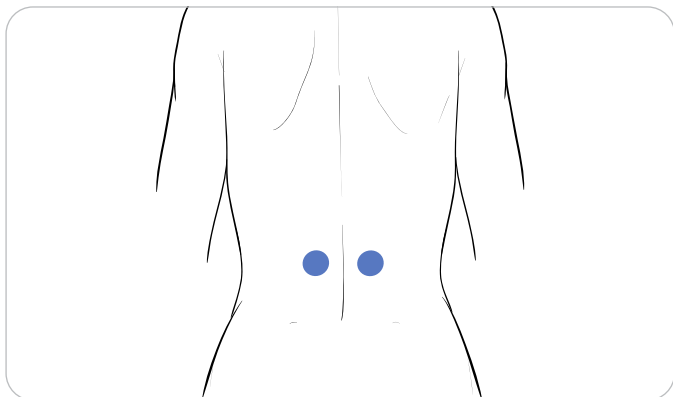


Intestino delgado 9 (Hombro Recto): coloque el dedo índice a dos anchos de dedo por encima del pliegue posterior de la axila.

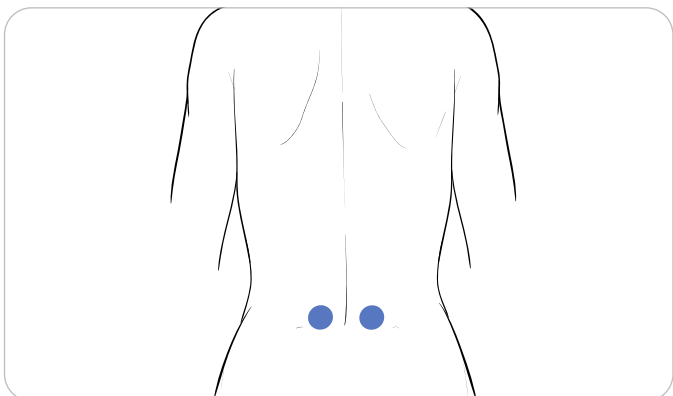


ESPALDA BAJA

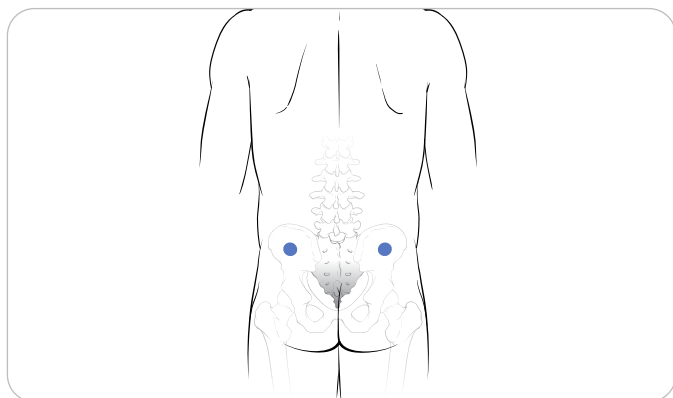
Vejiga 23 (Transportar para ofrecer en el Riñón): utilice los dedos para presionar suavemente a ambos lados de la columna vertebral a la altura de la cintura.



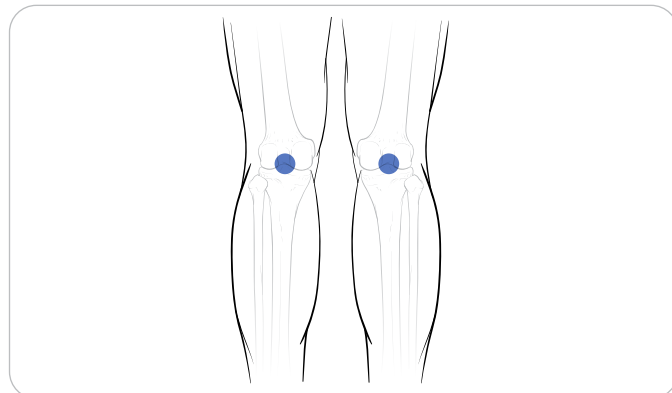
Vejiga 25 (Transportar para ofrecer en Intestino Grueso): coloque los pulgares a 4 dedos de distancia por debajo del punto Vejiga 23.



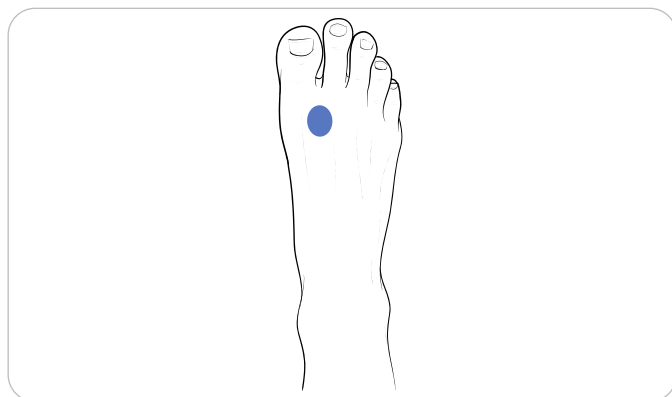
Vejiga 53 (Sirve y balancea el Centro Vital de la Vejiga): coloque los pulgares a 4 dedos de distancia a cada lado del sacro (coxis).



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.

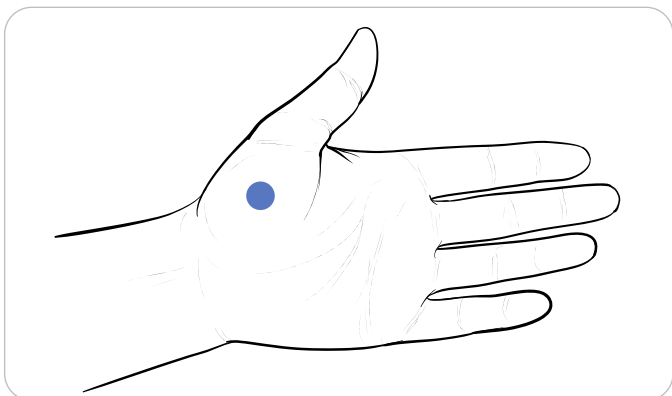


Hígado 3 (Asalto Supremo): utilice el pulgar y el índice para apretar suavemente 1 dedo de ancho por debajo de la cintura entre los dedos gordo y segundo.



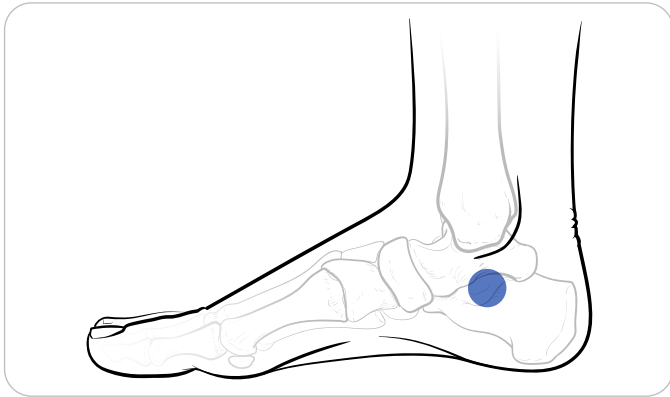
BRAZO O MANO

Pulmón 10 (Borde del Pescado): utilice el pulgar y el índice para apretar suavemente el montículo carnoso de la base del pulgar, a medio camino del hueso inferior del pulgar (primer metacarpiano).



PIERNAS Y PIES

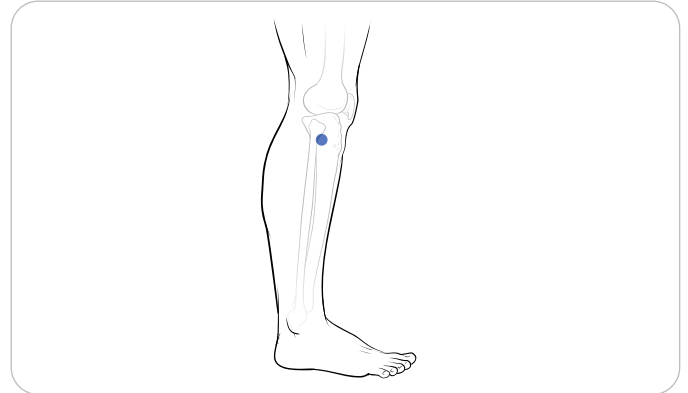
Riñón 6 (Mar Iluminado): utilice el dedo índice para presionar suavemente 1 dedo de ancho por debajo del hueso interno del tobillo.



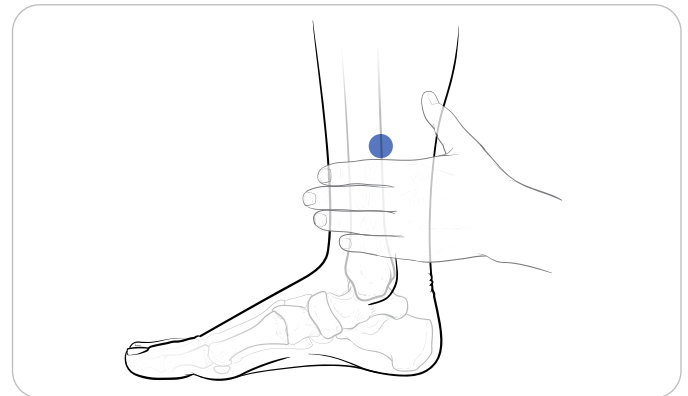
Vejiga 62 (El Pulso del Inicio): presione suavemente con el dedo índice un dedo de ancho por debajo del hueso externo del tobillo.



Vesícula biliar 34 (Fuente de la Colina Yang): presione suavemente con el dedo índice por delante y ligeramente por debajo de la cabeza exterior del hueso de la parte inferior de la pierna.



Bazo 6 (Reunión de los 3 Yin de la Pierna): utilice el dedo índice para presionar suavemente a 4 dedos de distancia por encima del hueso interno del tobillo. **No realice este punto de acupresión durante el embarazo.**



Acupresure for Myofascial, Neuropathic, or Radicular 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.