

# Acupresión

## ¿Qué es la acupresión ?

La acupresión o digitopuntura se ha utilizado durante mucho tiempo en la medicina tradicional china, es similar a la acupuntura, pero sin el uso de agujas. En la acupresión, **la persona que la da ejerce una presión suave sobre ciertas regiones del cuerpo para aliviar el dolor, las náuseas y la ansiedad. (Véanse instrucciones en la página 2).**

Cada punto de acupresión tiene un nombre y un número, los nombres de los puntos no siempre coinciden con la ubicación en el cuerpo. Por ejemplo: algunos puntos de acupresión llevan el nombre de órganos, como el estómago y el hígado, pero los órganos no se tocan. Además, los nombres de los puntos de presión no siempre coinciden con los síntomas para los cuales se realiza la acción.

## ¿Es segura la acupresión?

Sí. La acupresión se aplica frotando suavemente en pequeños círculos alrededor de una región o tocando un punto específico del cuerpo con un dedo. **Usted mismo puede darse acupresión o darla a otras personas.**

No se preocupe si no la da en el lugar exacto. Usted o la persona que la recibe puede obtener alivio de todas maneras si se está cerca del punto de acupresión deseado.



## ¿Cuáles son los riesgos de la acupresión?

**Existen muy pocos riesgos relacionados con el uso de la acupresión en niños o adultos.** No es necesario ni se recomienda aplicar presión fuerte o profunda; si se presiona demasiado fuerte, se puede lastimar la piel y causar dolor. **No utilice los puntos de acupresión de "intestino grueso 4" e "hígado 3" durante el embarazo. Ha habido casos de personas que utilizaron esos puntos y tuvieron un aborto.**

### *Cómo comenzar con la acupresión*

- Asegúrese de que la persona está sentada o acostada cómodamente.
- Comience con 2 a 3 respiraciones profundas y relajadas. Respire junto con la persona para que tanto usted como ella se relajen.
- Frótese las manos antes de tocar a la persona para entibiarlas.
- Mantenga el contacto piel a piel con la persona tanto como sea posible.
- Frote suavemente alrededor en pequeños círculos o dé golpecitos con el dedo.
- Ejercer presión de nivel medio a ligero, según lo que le sienta mejor a la persona.
- Aplique presión durante 10 a 30 segundos.

## Puntos de acupresión para el dolor en cualquier parte del cuerpo

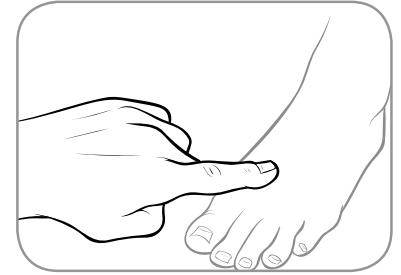
### Intestino grueso 4

Coloque la mano con la palma hacia arriba, debajo de la palma de la mano de la persona. Coloque el pulgar y los dedos en la parte blanda entre el pulgar y el dedo índice; **no utilice este punto de acupresión durante el embarazo.**



### Hígado 3

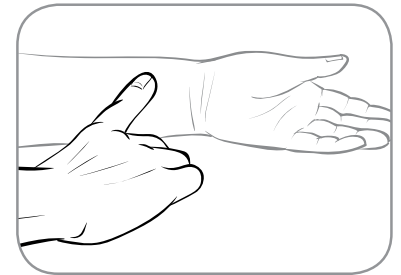
Coloque el dedo índice en la parte blanda entre los huesos del dedo gordo y el segundo dedo del pie; **no utilice este punto de acupresión durante el embarazo.**



## Puntos de acupresión para las náuseas

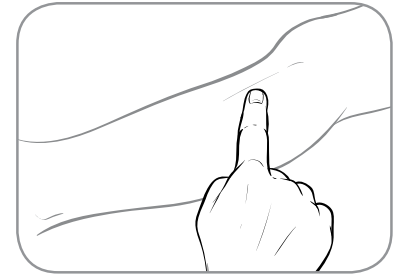
### Pericardio 6

Coloque el dedo índice a una separación de 3 dedos por debajo del pliegue de la muñeca y entre los dos tendones del medio de la muñeca.



### Estómago 36

Coloque el dedo índice a una separación de 4 dedos por debajo de la rótula de la rodilla y a 1 dedo de ancho lejos de la tibia.



## Puntos de acupresión para la ansiedad

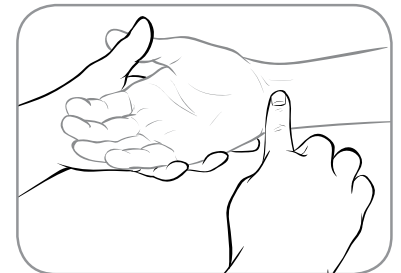
### Du 20

Coloque el dedo índice en el medio de la cabeza y en el punto medio de la línea que conecta las partes superiores de ambos oídos.



### Corazón 7

Coloque el dedo índice en el lado meñique del pliegue de la muñeca y en la parte blanda entre los dos tendones en la parte exterior de la muñeca.



Acupressure