Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Acupresión para las náuseas y el vómito

En esta información se explica cómo utilizar la acupresión para aliviar las náuseas y prevenir el vómito. Se llama náusea a la sensación de que va a vomitar. Vomitar es expulsar el contenido del estómago.

¿Qué es la acupresión?

La acupresión es un tipo de masaje. Se basa en la práctica de la medicina tradicional china de la acupuntura. En la acupresión, se aplica presión en ciertos lugares del cuerpo. A esos lugares se les llama acupuntos.

Presionarlos puede ayudar a que los músculos se relajen y a mejorar la circulación de la sangre. También puede aliviar muchos de los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia, como las náuseas y el vómito.

Puede hacer acupresión en casa aplicando presión con los dedos en diferentes acupuntos. Vea este video o siga los pasos que se indican a continuación para aprender cómo se hace la acupresión.

Por favor, visite www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/acupressure-nausea para ver este video.

Punto de presión P-6 (Neiguan)

El punto de presión P-6 también recibe el nombre de Neiguan. Se encuentra en la parte interna de los brazos, cerca de la muñeca. Hacer acupresión sobre este punto puede ayudarle a aliviar las náuseas y prevenir el vómito.

No realice acupresión en este punto si:

- La piel del punto o cercana al mismo se está pelando o ampollando.
- Hay una herida abierta en el punto o cerca del mismo.
- Hay un sarpullido en el punto o cerca del mismo.
- Hay enrojecimiento, inflamación, calor o pus el punto o cerca del mismo.

Cómo encontrar el punto de presión P-6

1. Abra la mano de manera tal que los dedos apunten hacia arriba y la palma quede frente a usted.
2. Coloque los primeros 3 dedos de la otra mano sobre la muñeca (véase la figura 1). Los dedos deben colocarse justo debajo del pliegue de la muñeca (donde se dobla la muñeca).
3. Coloque el pulgar justo debajo del dedo índice. Retire los 3 dedos de la muñeca, pero mantenga el pulgar en ese lugar (véase la figura 2). Use el pulgar para presionar hacia abajo en el lugar. Debe poder sentir 2 tendones (tejido que conecta los músculos con los huesos) grandes entre el pulgar. Este punto entre los 2 tendones es el punto de presión P-6.
    - Una vez que haya encontrado el punto de presión, puede relajar la mano y mantenerla en una posición cómoda.



Figura 1. Cómo colocar 3 dedos en la muñeca para medir dónde poner el pulgar



Figura 2. Cómo colocar el pulgar en el punto debajo del dedo índice

4. Oprima este punto con el pulgar. Mueva el pulgar en un círculo mientras aplica presión. Puede moverlo haciendo círculos en sentido horario (hacia la derecha) o antihorario (hacia la izquierda). Haga esto durante 2 a 3 minutos.
    - A algunas personas les puede resultar difícil usar el pulgar. En su lugar, puede usar el dedo índice.
    - Aplique presión con firmeza, pero no presione lo suficientemente fuerte para que le duela. Es posible que sienta algo de dolor o sensibilidad, pero

no debería ser doloroso. Si siente dolor, está presionando con demasiada fuerza.

5. Repita los pasos 1 a 4 en la otra muñeca.

Puede hacer acupresión sobre este punto varias veces al día hasta que sus síntomas mejoren.

La acupresión es una terapia complementaria. Las terapias complementarias son tratamientos que puede usar para complementar los otros tratamientos contra el cáncer. Pueden ayudar a aliviar los síntomas.

Visite www.msk.org/integrativemedicine o llame al Servicio de Bienestar y Medicina Integral de MSK al 646-449-1010 para obtener información sobre otras terapias complementarias.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Acupressure for Nausea and Vomiting - Last updated on September 2, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center