



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Acupresión para las náuseas y el vómito

En esta información se explica cómo utilizar la acupresión para reducir las náuseas (sensación de que uno va a vomitar) y el vómito.

La acupresión es una técnica de sanación ancestral que se basa en la acupuntura, una práctica medicinal tradicional de China. En la acupresión, se aplica presión en lugares específicos del cuerpo. A esos lugares se les llama acupuntos. Sirve para calmar la tensión muscular y aumentar la circulación de la sangre. También puede aliviar muchos de los efectos secundarios más comunes de la quimioterapia.

Eso lo puede hacer en casa aplicando presión con los dedos en diferentes acupuntos. Vea este video o siga los pasos a continuación para aprender cómo se hace la acupresión para reducir las náuseas y el vómito.



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

Punto de presión P-6 (Neiguan)

El punto de presión P-6, también conocido como Neiguan, se encuentra en la parte interna de los brazos cerca de la muñeca. Al hacer acupresión en ese punto se pueden calmar las náuseas y el vómito relacionados con la quimioterapia.

1. Abra la mano de manera tal que los dedos apunten hacia arriba y la palma quede frente a usted.
2. Para localizar el punto de presión P-6, coloque los primeros 3 dedos de la otra mano sobre la muñeca (véase la figura 1). Enseguida, coloque el pulgar en el

interior de la muñeca justo debajo del dedo índice (véase la figura 2). Debe poder sentir 2 tendones grandes (tejido que conecta los músculos con los huesos), debajo del pulgar. Éste es el punto de presión P-6.



Figura 1. Colocar 3 dedos sobre la muñeca

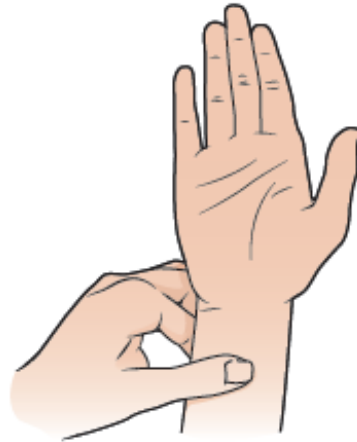


Figura 2. Colocar el pulgar en el punto debajo del dedo índice

3. Con los dedos pulgar e índice haga presión en ese punto de 2 a 3 minutos. Mueva el pulgar en un círculo mientras aplica presión. Hágalo con firmeza, pero no con mucha fuerza para que no duela.
4. Repita el mismo proceso en la otra muñeca.

Para obtener información sobre otras terapias que se ofrecen en Memorial Sloan Kettering (MSK), llame al Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service) al 646-888-0800, o visite www.mskcc.org/IntegrativeMedicine.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

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

Acupressure for Nausea and Vomiting - Last updated on March 30, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center