



EDUCACIÓN DE PACIENTES Y CUIDADORES

Acupresión para las náuseas y el vómito.

Esta información explica cómo utilizar la acupresión para reducir las náuseas y el vómito.

La acupresión es un arte de sanación ancestral que se basa en la práctica medicinal china de la acupuntura. Con 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. Algunas investigaciones sugieren que 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 3). 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.



Colocar 3 dedos sobre la muñeca”

data-entity-type="" data-entity-uuid=""

src="/sites/default/files/patient_ed/acupressure_for_nausea_and_vomiting-20168/nausea_vomiting-fig_1.png" />



Colocar el

pulgar en el punto debajo del dedo índice" data-entity-type="" data-entity-uuid=""

src="/sites/default/files/patient_ed/acupressure_for_nausea_and_vomiting-20168/nausea_vomiting-fig_2.png" />

3. Con los dedos pulgar e índice haga presión en ese punto de 2 a 3 minutos. Hágalo con un movimiento circular. 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 complementarias que se ofrecen en el Memorial Sloan Kettering (MSK), llame al Servicio de Medicina Integral al 646-888-0800, o bien visite www.mskcc.org/IntegrativeMedicine

Si tiene preguntas, llame a un miembro de su equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK puede comunicarse con un proveedor de cuidados de la salud después de las 5:00 PM, durante los fines de semana y los feriados, llame al 212-639-2000.

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

Acupressure for Nausea and Vomiting - Last updated on April 17, 2019

©2019 Memorial Sloan Kettering Cancer Center