



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Acupresión para los dolores de cuerpo y de cabeza

En esta información se explica cómo utilizar la acupresión para reducir el dolor de cabeza y otros tipos de dolor.

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 que se indican a continuación para aprender cómo se hace la acupresión para reducir el dolor de cabeza y otros tipos de dolor.



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

Punto de presión LI-4 (Hegu)

El punto de presión LI-4, también conocido como Hegu, se encuentra entre la base del pulgar y el dedo índice. Al hacer acupresión en ese punto se puede aliviar el dolor de cabeza y otros tipos de dolor.

1. Encuentre el punto de presión LI-4 colocando el pulgar en el espacio entre la base del pulgar y el dedo índice (véase la figura 1).
2. Oprima ese punto durante 5 minutos. Mueva el pulgar en un círculo mientras

aplica presión. Hágalo con firmeza, pero no con la fuerza suficiente como para causar dolor.

3. Repita el proceso en la otra mano.

Puede hacer acupresión varias veces al día o con la frecuencia que sea necesaria para que los síntomas desaparezcan.



Figura 1. Cómo encontrar el espacio entre el pulgar izquierdo y el dedo índice

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 nuestro sitio web:

www.mskcc.org/IntegrativeMedicine.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

Acupressure for Pain and Headaches - Last updated on March 30, 2021

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