Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Acupresión para el estrés y la ansiedad

En esta información se explica cómo utilizar la acupresión para reducir el estrés y la ansiedad. La ansiedad es un fuerte sentimiento de preocupación o miedo.

## ¿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.

Puede hacer acupresión en casa aplicando presión con los dedos en diferentes acupuntos. Siga los pasos que se indican a continuación para aprender cómo hacer acupresión en su propio cuerpo para reducir el estrés y la ansiedad.

# Punto de presión Extra-1 (Yin Tang)

El punto de presión Extra-1 también se llama Yin Tang. Está en el punto medio (el centro) entre las cejas (véase la figura 1). Al hacer acupresión en ese punto, se puede aliviar el estrés y la ansiedad.

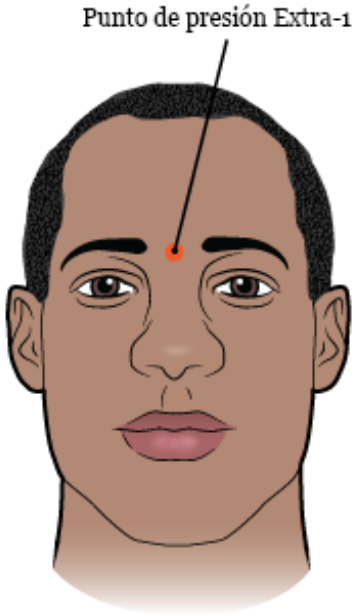


Figura 1. Punto medio (centro) entre las cejas

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 Extra-1

1. Colóquese en una posición cómoda. Puede sentarse, pararse o acostarse.
2. Con cualquier mano, coloque el pulgar en el punto medio (el centro) entre las cejas (véase la figura 2). Este es el punto de presión Extra-1. Si tiene problemas para encontrarlo, asegúrese de poner el pulgar sobre la frente. No coloque el pulgar en el puente de la nariz.

3. 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, significa que está presionando con demasiada fuerza.

Figura 2. Colocación del pulgar entre las cejas

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.


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