



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Acupresión para los dolores de cuerpo y de cabeza

En esta información se explica cómo utilizar la acupresión para aliviar los dolores de cabeza y otros tipos de dolor.

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 los dolores de cabeza y otros tipos de dolor.

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-headache](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/acupressure-headache) para ver este video.

## Punto de presión LI-4 (Hegu)

El punto de presión LI-4 también se llama Hegu. Se encuentra en el dorso de la mano. Está entre la base del pulgar y el dedo índice (véase la figura 1). Hacer acupresión sobre este punto puede ayudarle a aliviar los dolores de cabeza y otros tipos de dolor.



Figura 1. Punto de presión LI-4 en el dorso de la mano

No realice acupresión en este punto si:

- Está embarazada. Presionar este punto puede hacer que entre en trabajo de parto.
- 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 en el punto o cerca del mismo.

## **Cómo encontrar el punto de presión LI-4**

Para encontrar el punto de presión LI-4:

1. Coloque la mano de modo que los dedos apunten hacia arriba y el dorso de la mano quede frente a usted.
2. Coloque el pulgar de la otra mano en el espacio entre el pulgar y el índice (véase la figura 2). Este es el punto de presión LI-4. Si tiene problemas para encontrarlo, apriete el pulgar y el índice. Al hacerlo, se crea una ligera protuberancia en el músculo entre estos dedos. El punto de presión está en el punto más alto de la protuberancia (véase la figura 3).

- Una vez que haya encontrado el punto de presión, puede relajar la mano y mantenerla en una posición cómoda.



Figura 2. Cómo encontrar el espacio entre el pulgar y el dedo índice



Figura 3. Cómo encontrar el punto más alto de la protuberancia muscular

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 la goma de borrar de un lápiz.
  - 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.
4. Repita los pasos 1 a 3 en la otra mano.

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.

Para conocer otras terapias complementarias, llame al Servicio de Medicina Integral de MSK al 646-449-1010 o visite [www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Acupressure for Pain and Headaches - Last updated on March 1, 2023

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