

# **MANUAL DE DIGITOPUNTURA**

*Por: Alberto Lou*

*Basado en literaturas de: Pierre Diderot & Ch'ih I Sheng Shou*

*La presentación de los dibujos, fue modificada por  
la Lic. Ligia Ramos para hacer más práctico su uso.  
Enero de 2005*

## INTRODUCCIÓN

Los orígenes de la acupuntura y la digitopuntura se remontan a tiempos antiquísimos. De acuerdo a la tradición, hace unos 5000 años los chinos descubrieron que podían aliviar los dolores al frotar con piedras ciertas áreas del cuerpo. También descubrieron que algunos soldados, después de haber sido heridos por flechas, se recuperaban de enfermedades que habían padecido durante mucho tiempo. Estas ideas llevaron al principio de que estimular algunos puntos del cuerpo con agujas o a base de presión podía ser benéfico para curar algunas enfermedades y padecimientos comunes, y se puede decir que ahí está el origen de la acupuntura y la digitopuntura. No hay documentos que confirmen la existencia de la acupuntura en esa época tan remota; sin embargo, ya en el siglo 2 A.C. aparece una obra en la que se establece la clasificación de la acupuntura.

Sin embargo el desarrollo de esta forma de cura tuvo su etapa de estancamiento en época relativamente reciente. Hacia el siglo XIX, las clases altas, bajo la influencia de occidente, relegaron la medicina tradicional china en favor de las técnicas occidentales. Entonces la acupuntura se refugió en los rincones más apartados del país y no volvió a ocupar el lugar que le correspondía entre los chinos hasta la guerra civil que precedió a la llegada al poder de Mao-Tse-Tung.

Los programas de salud de la China actual -combinan prácticas orientales y occidentales- no están limitados únicamente a los médicos. Hay miles de personas con entrenamiento paramédico que tienen la responsabilidad, además de desempeñar su propio trabajo, de atender y curar a sus compañeros mediante la práctica de la higiene, entre otras cosas. Estas personas llamadas "médicos descalzos" deben distinguir a los pacientes que necesitan un tratamiento sencillo -que ellos proporcionan- y a los que requieren de un tratamiento médico más complejo y deben ser enviados a clínicas y hospitales.

La acupuntura en China no es una forma de medicina aislada; es la parte de toda la filosofía tradicional. El médico tradicional chino es antes que nada un filósofo. Sus primeros estudios ahondan en los aspectos espirituales de la vida y su entrenamiento final está dedicado a entender el concepto unificado holista de la vida y su aplicación a la salud y a curar. El médico tradicional considera que hay dos ambientes: el exterior (que incluye el clima, el hogar y las condiciones de trabajo del paciente) y el interior (que incluye las emociones, sentimientos, el estado de sus órganos y la bioenergía -fuerza de vida- en su cuerpo). Se considera que la piel divide a los dos ambientes. Si hay armonía entre las dos partes, la persona goza de buena salud; si hay un desequilibrio entre los dos ambientes hay o pronto habrá una enfermedad. En la filosofía tradicional china, todas las funciones del cuerpo -incluyendo las emociones- están controladas por los principales órganos.

El cuerpo no puede estar sano si la mente no está sana, porque cuerpo y mente no son unidades separadas; son expresiones distintas pero inseparables de un todo; y cada una desempeña un papel importante en el flujo de la bioenergía, que es la esencia de la vida. Así pues, para curar una enfermedad, hay que corregir el desequilibrio ambiental que la ocasionó para que de esta manera, la bioenergía vuelva a fluir armoniosamente por el cuerpo. Los puntos de acupuntura responden a cualquier cambio en el flujo de la bioenergía; su respuesta es una especie de elasticidad fluida que estira o aprieta según sea necesario.

Hay de 500 a 800 puntos de acupuntura en los varios tratados chinos y japoneses y en años recientes, se han descubierto bastantes más. La acupuntura tradicional se aplica con delgadísimas agujas de oro. La longitud de éstas puede llegar a ser hasta de 7 centímetros. Las agujas más largas estimulan puntos de acupuntura que se encuentran alejados de la superficie de la piel, y para insertarlas se requiere de habilidad de un médico con años de experiencia en este tan antiguo arte de curar. Ahora bien, a raíz de las múltiples

investigaciones que se han hecho alrededor de la acupuntura, actualmente hay muchas formas de estimular los puntos: con ondas ultrasónicas, aplicando ventosas o inyectando los puntos con sustancias químicas; sin embargo ninguno de estos métodos es recomendable, pues en la mayoría de los casos pueden producir efectos secundarios. Hasta ahora uno de los métodos más seguros que se conocen para estimular los puntos es la Digitopuntura.

Para una mente occidental resulta difícil creer que al presionar el punto que está detrás de la rodilla desaparece el dolor en la parte baja de la espalda; que la presión del punto que está en la unión del pulgar con la mano produce un efecto anestésico para la operación de las amígdalas y también alivia el dolor de dientes; o que al presionar el punto que está a tres pulgadas bajo la rodilla se alivia el dolor abdominal y la fatiga. Sin embargo esto ha sido comprobado en la práctica una y otra vez a través de los años.

La digitopuntura es una técnica de curación inofensiva que alivia o reduce los dolores u otros síntomas de enfermedad. Tiene la ventaja de que uno mismo se la puede aplicar en forma de terapia repetitiva y con un alto grado de seguridad, pues no produce efectos secundarios. Sin embargo el hecho de que sea tan fácil de aplicar tiene un peligro: que el paciente se autodiagnostique y la emplee sin antes consultar al médico y obtener un diagnóstico profesional.

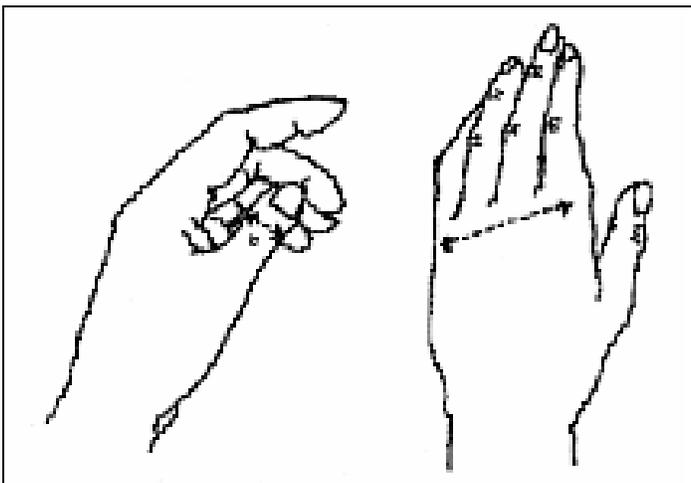
**Hay muchas enfermedades curables que se convierten en incurables si se espera a que estén en estado avanzado para consultar al médico. Así pues, la digitopuntura debe aplicarse:**

1. **Mientras se espera la llegada del médico**
2. **Después de obtener un diagnóstico profesional que determine si la enfermedad puede ser tratada con digitopuntura y no es grave.**
3. **En conjunto con el tratamiento médico.**
4. **Para aliviar las afecciones superficiales como un dolor de cabeza o una indigestión**

## METODOLOGÍA

Para localizar los puntos de digitopuntura con facilidad se toman como base dos medidas:

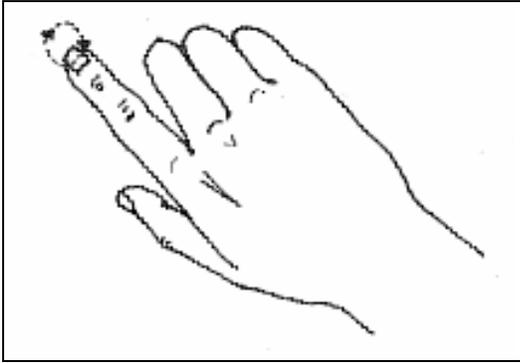
**- El ancho de un pulgar - El ancho de una mano**



Como cada persona tiene su propia simetría, es importante que use sus propias manos para localizar el punto. De lo contrario el tratamiento no dará resultado o puede afectar otros puntos ubicados en un meridiano cercano.

Para asegurarse de que ha encontrado el lugar exacto del punto, pruebe primero el área del cuerpo que muestra la ilustración. Presione el área hasta que encuentre el punto que sea más sensible a la presión. Ese es el punto de acupuntura. Usted sabrá que ejerció la

presión necesaria en el punto correcto si después de dejar de presionar sigue sintiendo un poco de presión, inclusive, al principio el presionar el punto puede resultar doloroso.



Se debe aplicar presión firme directamente sobre el punto haciendo a la vez un masaje circular; la punta del dedo y la piel deben moverse al mismo tiempo; no basta con frotar superficialmente el punto. Estimula el punto de 15 a 20 segundos cada vez. Los puntos bilaterales, es decir, los que están anatómicamente en ambas mitades del cuerpo, deben presionarse por igual, ya sea simultáneamente o uno después del otro, pero asegúrese de presionar los dos.

### **Diferentes modos de aplicar la presión:**

Nunca se debe sobre-estimular un punto. Suspenda el tratamiento cuando sienta alivio y no use más puntos para reforzar el efecto.

### **Cuándo no debe aplicarse la digitopuntura:**

1. Dentro de las cuatro horas siguientes de haber tomado cualquier medicina (inclusive aspirina), bebidas alcohólicas, alimentos muy pesados o plantas medicinales
2. Si toma medicinas diariamente (excepto vitaminas).
3. Si tiene algún desorden cardíaco o sufre alguna enfermedad relacionada con el cambio o degeneración de tejidos como artritis, cáncer, cataratas, tumores, várices, etc.
4. Inmediatamente antes o dentro de la media hora después de bañarse con agua caliente o hacer ejercicio.
5. Si el punto de presión está debajo de una cicatriz, una infección, una vena varicosa o una inflamación.
6. Durante el embarazo, especialmente después del tercer mes.
7. Se encuentra alterado emocionalmente evite el tratamiento hasta que se sienta completamente tranquilo.

## **TECNICAS DE DIGITOPRESION**

En la digitopresión se actúa sobre los puntos simplemente aplicando la presión de los dedos y realizando una especie de micromasaje cuya acción es en cierto sentido comparable a la desencadenada por la aplicación de la aguja.

La digitopresión puede practicarse según cuatro técnicas fundamentales:

- Presión con las yemas de los dedos. La presión debe ser fuerte y determina un efecto Sié (drenaje de los excesos) sobre la energía llamada Wei.
- Presión con la uña. También en este caso la presión debe ser fuerte, y determina un efecto Sié, pero sobre la energía llamada Young.
- Presión con dos dedos a los lados del punto, pero tirando en sentido centrífugo. Por efecto Sié, pero sobre la energía Young.
- Presión con dos dedos a los lados del punto, como si se quisiera sacar una astilla. Posee un efecto Pou (refuerzo de la energía deficitaria).

Para las dos primeras técnicas muchos especialistas aconsejan asociar a la simple presión un masaje rotatorio de dos o tres ciclos por segundo, pero sin separar nunca el dedo del punto y sin friccionar la piel.

En la mayoría de los casos los puntos son bilaterales, por lo que la presión ha de ser ejercida sobre ambos puntos simétricos, a no ser que exista alguna contraindicación específica al respecto. La presión puede ejercerse durante 1-5 minutos y el tratamiento puede aplicarse una vez al día.

El masaje se realiza con la yema del pulgar principalmente, manteniendo el pulgar bien derecho. Cuando un punto está dolorido y endurecido se le da masaje con el pulgar girando ligeramente, sin apoyar y sin sobrepasar el límite del dolor.

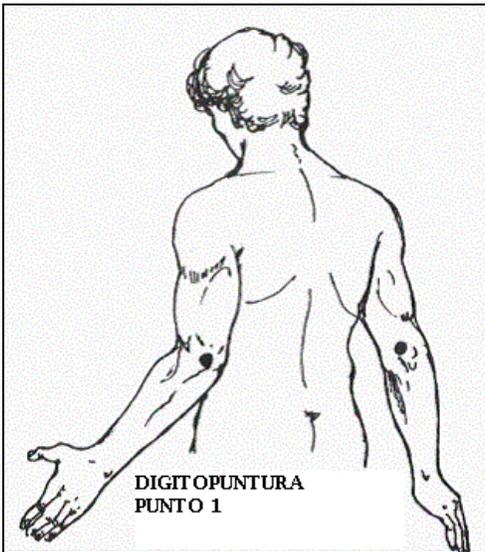
El dolor desaparece poco a poco y la zona se reblandece; apriete entonces algo más fuerte hasta volver a suscitar el dolor y prosiga.

Se elimina así poco a poco el dolor y la contracción.

Cuando el dolor se concentra particularmente en un punto, es preferible actuar sobre su homólogo simétrico en el miembro o lado opuesto.

Con el fin de facilitar la libre circulación de la energía es conveniente despojarse de anillos, collares, y relojes para practicar la Digitopuntura, pues los metales concentran la energía con arreglo a su naturaleza.

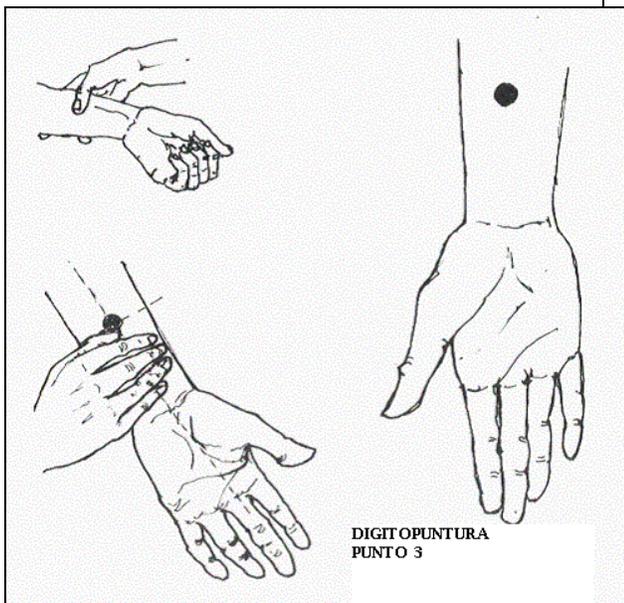
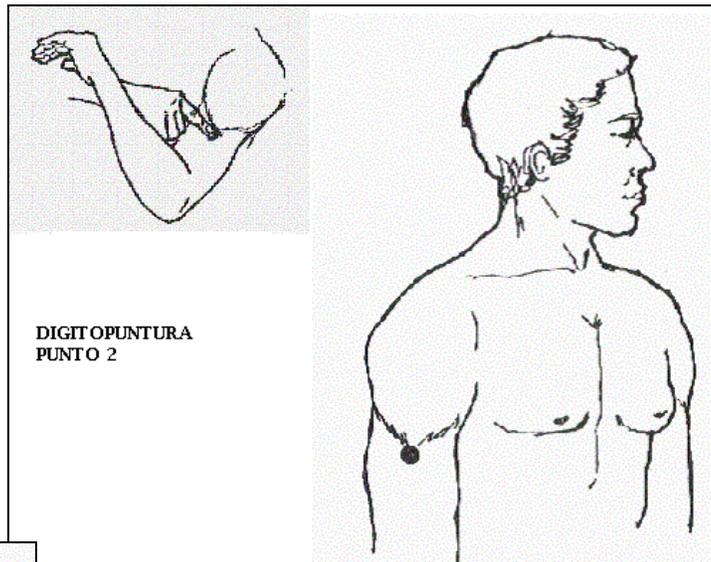
# ÍNDICE DE PUNTOS



**PUNTO 1** - A dos dedos de la punta del codo, sobre la hendidura que se forma al doblar ligeramente el codo  
***Dolor de Codos***

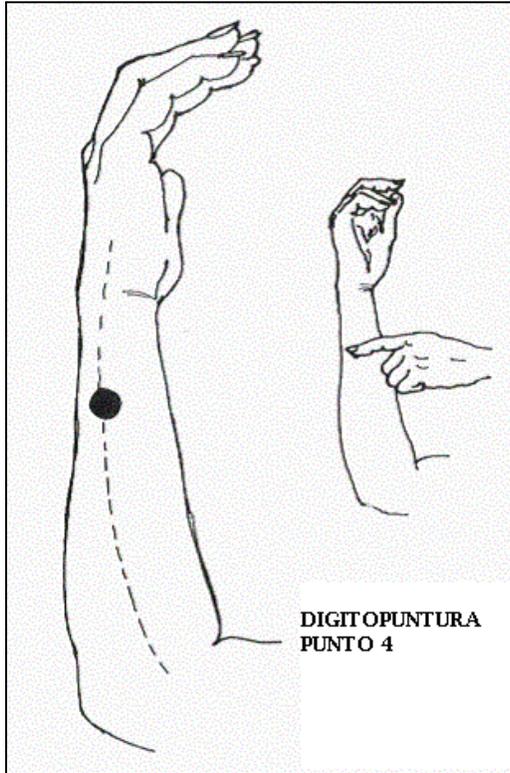
**PUNTO 2** - En la parte exterior del brazo, sobre la punta del músculo deltoide (el músculo en forma de triángulo).

***Dolor de Hombros***



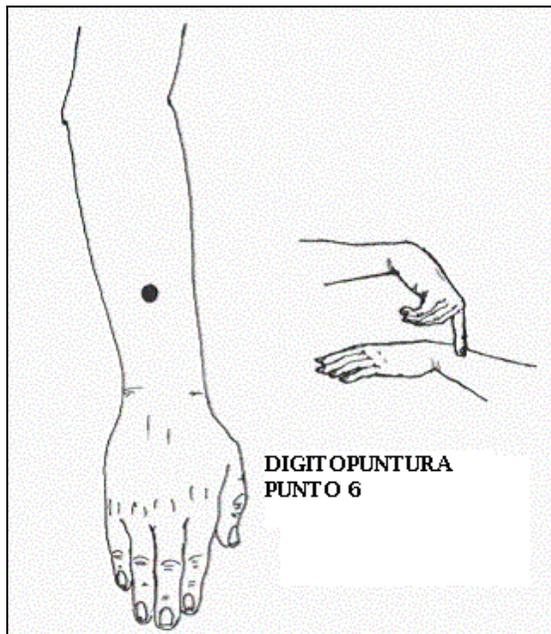
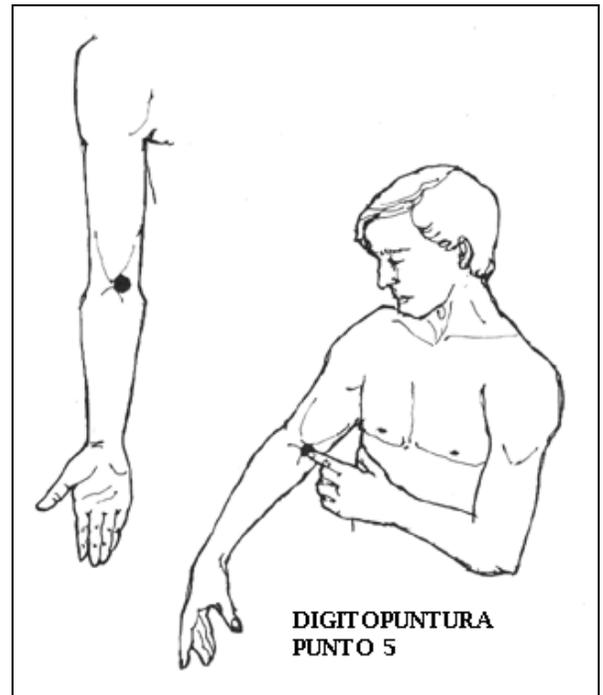
**PUNTO 3** - En la parte interior del antebrazo, a una mano y un pulgar arriba de la unión de la muñeca con la mano en línea recta con el dedo medio.

***Dolor de Cabeza Dolor en los Brazos Dolor de Oídos***



**PUNTO 4** - Una mano y dos pulgares arriba de la unión de la muñeca con la mano, en línea recta con el dedo meñique  
***Dolor de la Manos Mareos y Vértigo***

**PUNTO 5** - En la parte interior del antebrazo, sobre la línea de doblez del codo, en la parte interior del tendón ***Dolor en los Codos***



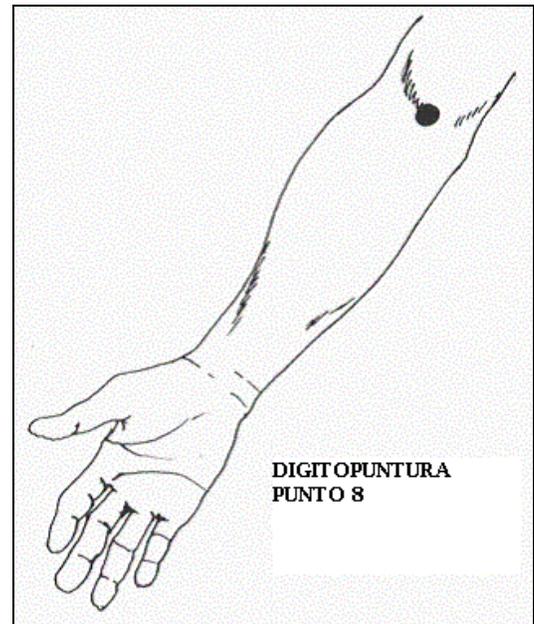
**PUNTO 6** - Sobre la parte exterior del antebrazo, una mano arriba de la unión de la muñeca con la mano.

***Dolor de Espalda, Manos, Brazos u Hombros  
Asma, Tos o Vómitos***

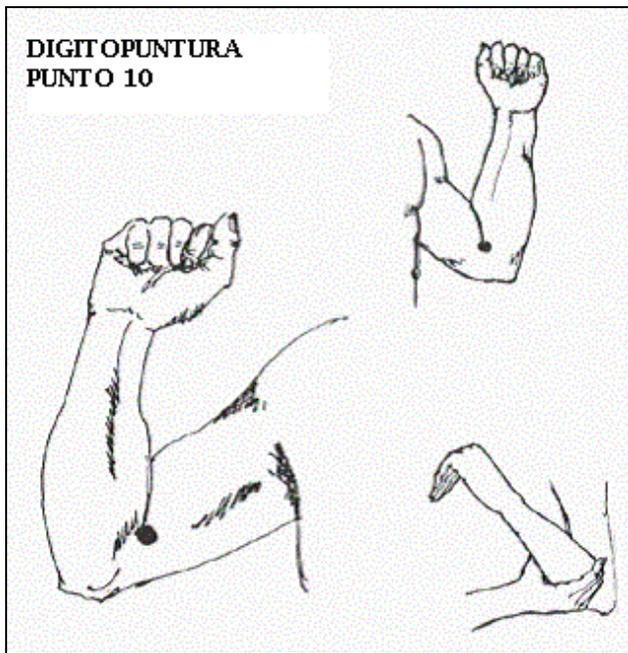


**PUNTO 7** - En la parte interior del antebrazo, un pulgar arriba de la unión de la muñeca con la mano, en línea recta con el dedo meñique  
**Anginas, Congestión Nasal, Dolor de Garganta, Dolor en las manos, Hemorragia Nasal o Mareos**

**PUNTO 8** - Sobre el centro de la línea de doblez de la parte interior del codo, entre los dos ligamentos  
**Bronquitis, Diarrea, Dolor en los Brazos, Dolor en los Codos, Tos o Vómitos**



**PUNTO 9** - En la parte interior del antebrazo, sobre la línea de doblez del codo, en la parte exterior del tendón.  
**Alergia, Asma, Bronquitis, Estornudos, Hipo, Laringitis, Lumbago, Tos, Dolor en los Codos, Hombros o Garganta**

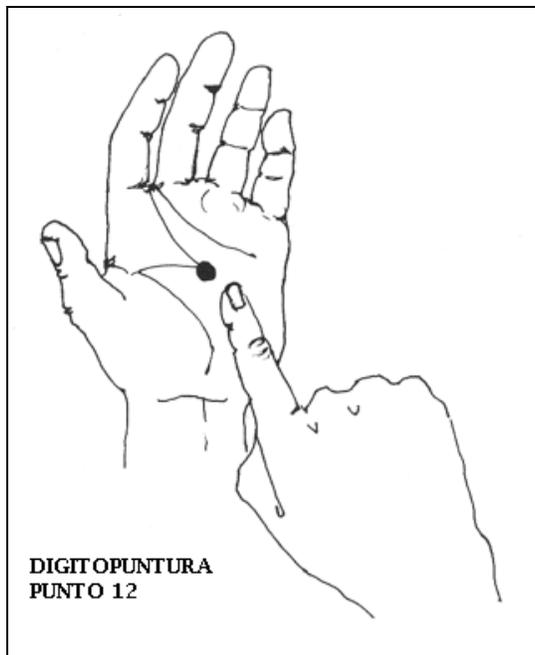
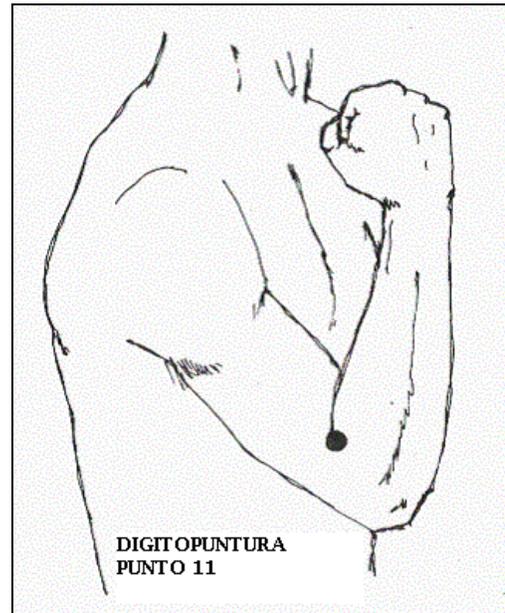


**PUNTO 10** - Al doblar completamente el brazo, sobre el doblar de la parte interior del codo. Presione los puntos con los brazos relajados

***Dolor en los Codos, Golpes en las Extremidades Superiores, Mareos***

**PUNTO 11** - Al doblar completamente el brazo, sobre el doblar de la parte exterior del codo. Presione los puntos con los brazos relajados

***Acné, Afecciones de los Ojos, Alergias, Quemaduras, Resfriados, Golpes en extremidades superiores, Dolores de Cuello, Brazos, Codos u hombros***



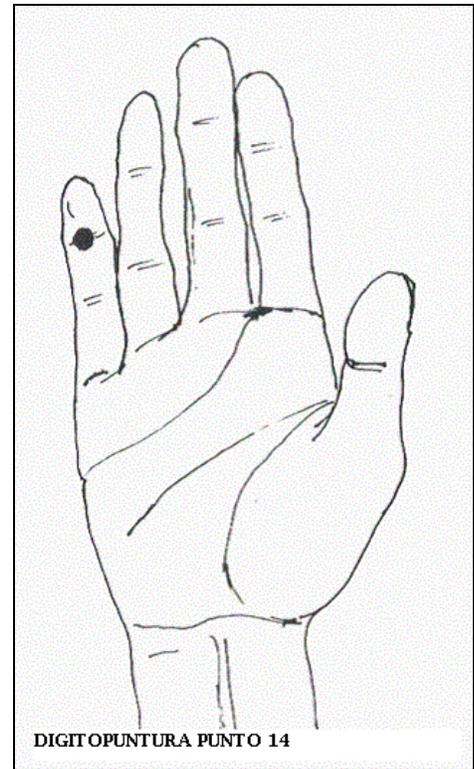
**PUNTO 12** - Sobre el centro de la palma de la mano, en línea recta con el dedo medio.

***Frigidez y Sudor Excesivo, Angustia, estrés.***



**PUNTO 13** - Un dedo arriba del pliegue que hay en la unión de la muñeca con la mano, en la línea recta con el dedo meñique.  
***Dolor en las Muñecas***

**PUNTO 14** - Del lado de la palma de la mano en el dedo meñique, sobre el centro del doblez más lejano a la palma.  
***Nicturia***

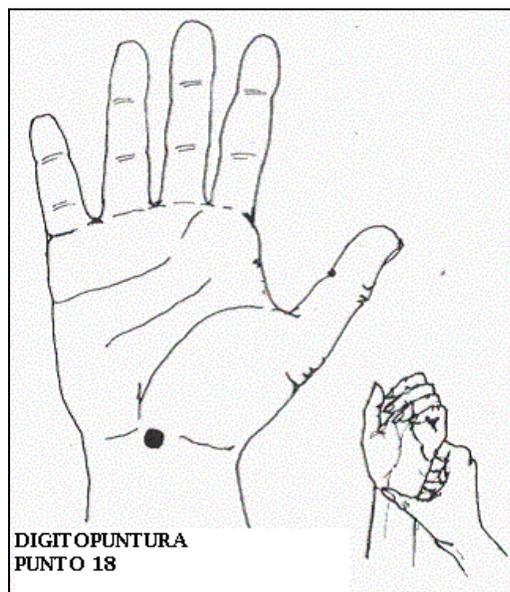
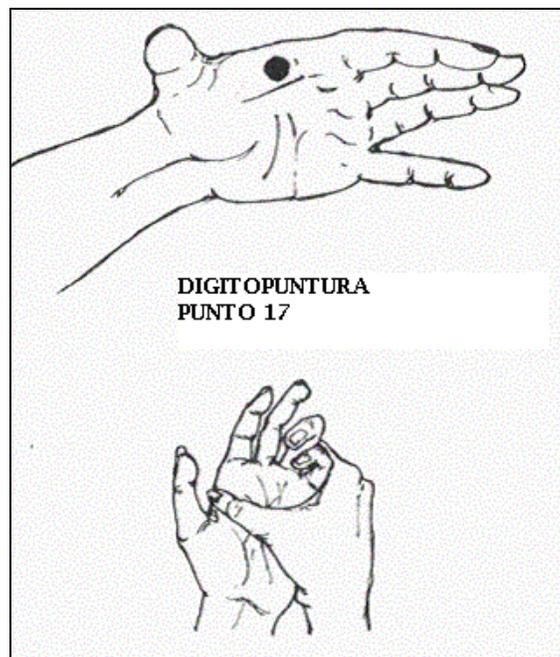


**PUNTO 15** - Bajo el nacimiento de la uña del dedo meñique, del lado más cercano al dedo anular.  
***Depresión***

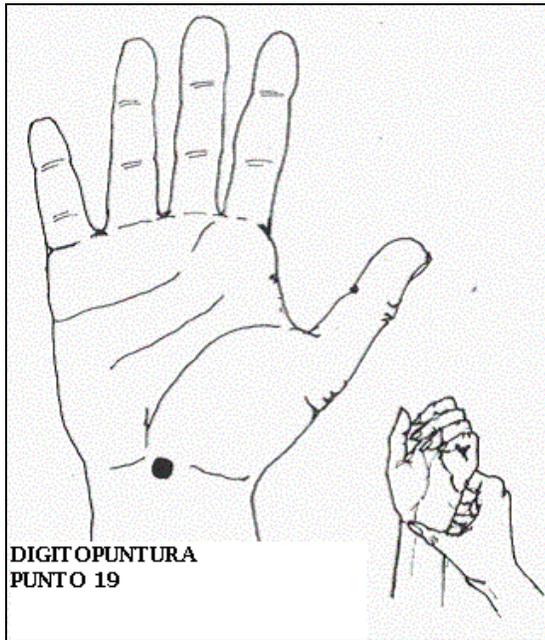


**PUNTO 16** - Bajo el nacimiento de la uña del dedo índice, del lado más cercano al pulgar.  
***Dolor de Muelas y Dientes, Laringitis o Sordera***

**PUNTO 17** - Un dedo abajo de la base del índice.  
***Dolor en las Muñecas***



**PUNTO 18** - En el centro de la unión de la muñeca con la mano, del lado de la palma  
***Dolor en las Manos, Dolor en las Muñecas. Desmayos, Hipertensión, Insomnio***

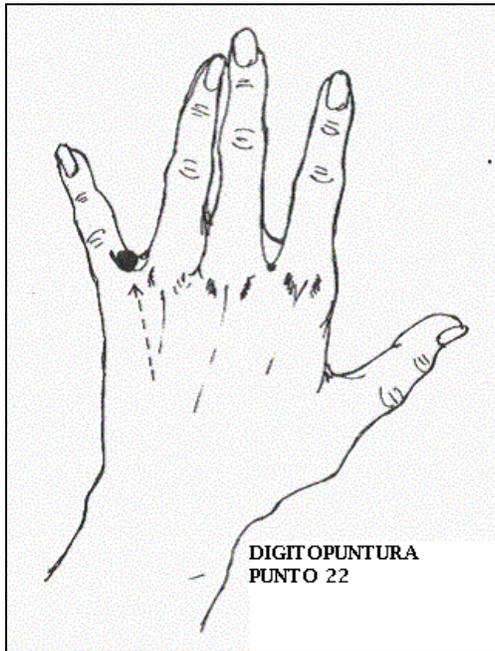


**PUNTO 19** - En el dorso de la mano, sobre el doblez de la flexión de la muñeca, en línea recta con el dedo medio  
***Dolor en las Muñecas***

**PUNTO 20** - Del lado de la palma de la mano, sobre la unión de la muñeca con la mano, en línea recta con el pulgar  
***Dolor en las Manos, Muñecas o Brazos, Afecciones de Ojos, Asma, Claustrofobia, Insomnio, Jaqueca, Náusea, Tos, Vómitos***

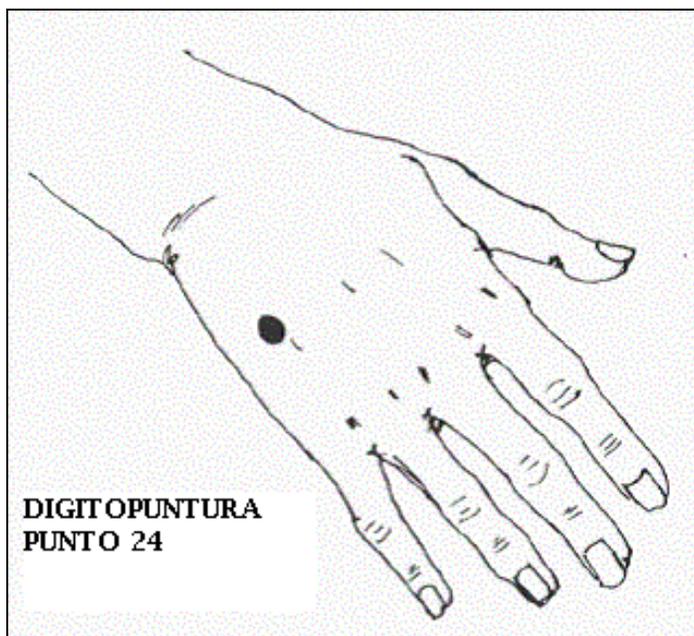
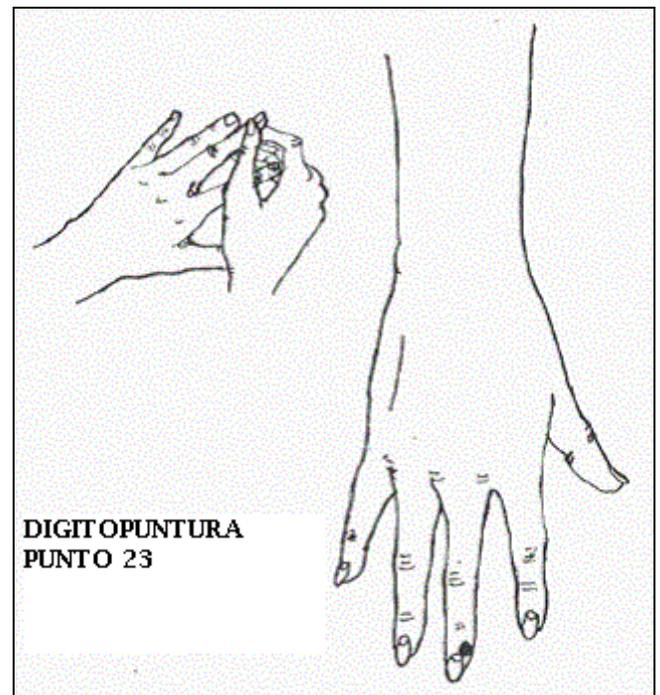


**PUNTO 21** - Sobre la base del dedo meñique, del lado de la palma de la mano.  
***Convulsiones, Dolor en la Muñecas***



**PUNTO 22** - En la unión del dedo anular y el meñique. Presiones manteniendo el dedo meñique en ángulo de 45 grados con respecto a la mano.  
***Dolor en las Muñecas***

**23** - Bajo el nacimiento de la uña del dedo medio, del lado más cercano al dedo índice.  
***Ansiedad, Cólicos, Diarrea, Hipertensión, Fiebre, Vómitos***



**PUNTO 24** - Sobre el dorso de la mano, en la depresión que hay entre los nudillos del dedo anular y el meñique  
***Dolor de Cabeza, Espalda, Garganta, Manos, Anginas, Lumbago, Mareos, Vértigo***



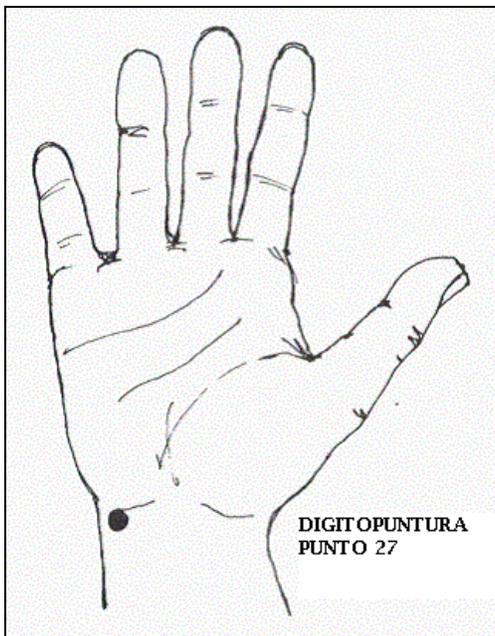
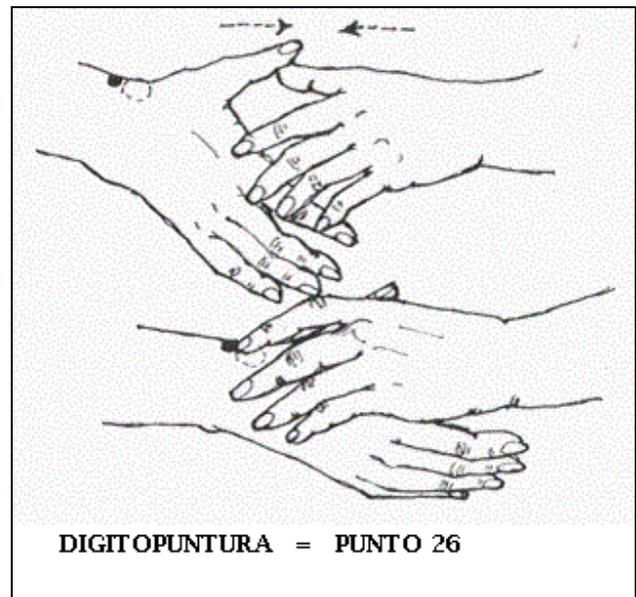
**PUNTO 25** - Sobre la punta de la pequeña protuberancia que se forma en la unión del pulgar con la mano.

**Dolor de Cabeza, Garganta, Muelas y Dientes, Abdomen, Cuello, Pecho, Manos, Muñecas, Codos, Hombros, Tobillos, Afecciones de los Ojos, Congestión Nasal, Acné, Anginas, Ansiedad, Asma, Hemorragia Nasal, Hipo, Huesos dislocados, Insomnio, Jaqueca, Laringitis, Lumbago,**

**Nerviosismo, Obesidad, Resfriado, Sinusitis, Tos, golpes en Extremidades Superiores.**

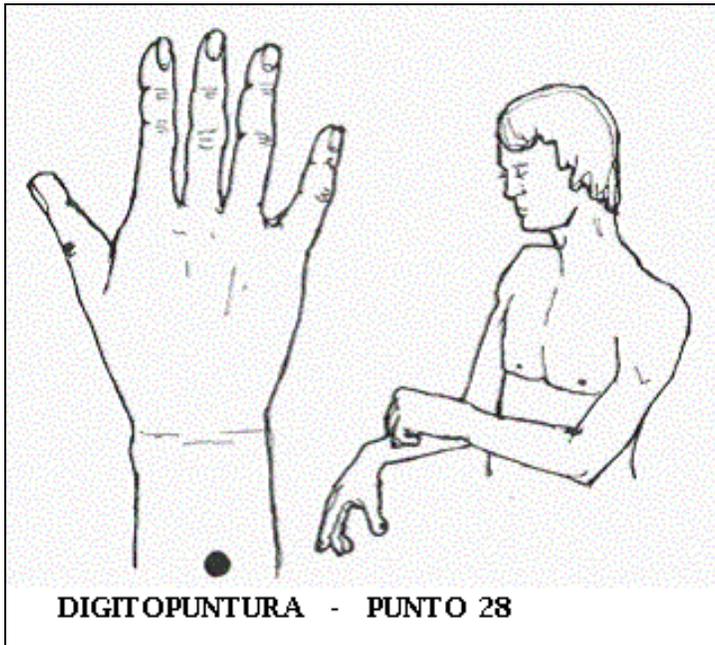
**PUNTO 26** - En la muñeca, del lado del pulgar, junto a la tuberosidad del radio (aproximadamente a dos dedos bajo el pliegue de la muñeca). Se localiza fácilmente colocando las manos como se muestra en la figura.

**Laringitis, Lumbago, Resfriado, Sinusitis, Tos Dolor de Cabeza, Garganta, Cuello, Pecho Muñecas u Hombros, Afecciones de los Ojos, Asma, Bronquitis, Colitis, Congestión Nasal, Hipo, Hemorragia Nasal, Jaqueca,**



**PUNTO 27** - Del lado de la palma de la mano, en el primer doblez después del pliegue que forma la unión de la muñeca con la mano, en línea recta con el dedo meñique.

**Ansiedad, Desmayos, Dolor de Cabeza, Pecho o Muñecas, Insomnio, Tos.**

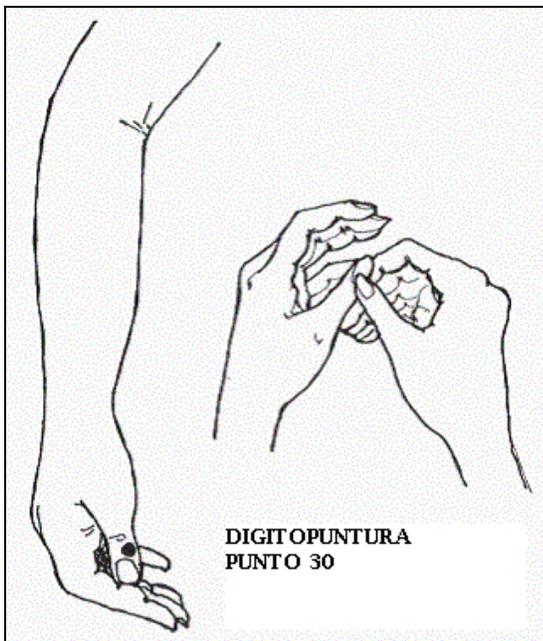


**PUNTO 28** - En la parte exterior del antebrazo, a tres dedos a partir del doblar de la muñeca en línea recta con el dedo medio.

***Dolor de Cabeza, Garganta, Pecho, Manos, Muñecas, Brazos, Codos u Hombros, Anginas, Fiebre, Hipertensión, Resfriado, Tos.***

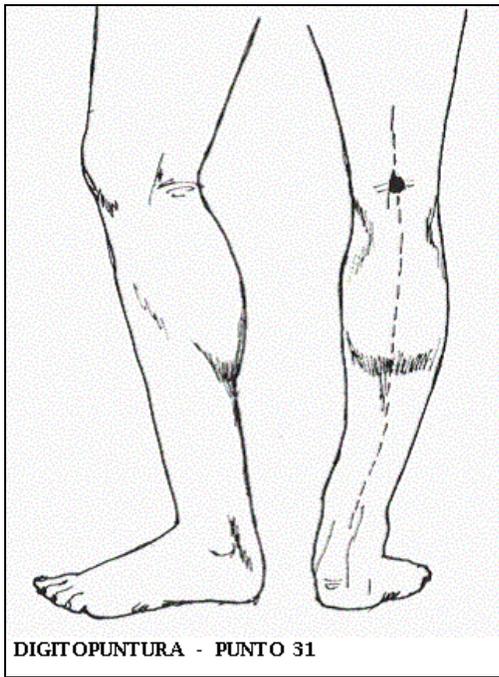
**PUNTO 29** - En la parte interior del antebrazo, a tres dedos de la unión de la muñeca con la mano, en línea recta con el dedo medio.

***Dolor de Cabeza, Abdomen, Pecho, Manos, Muñecas, Brazos, Codos u Hombros, Cólicos Menstruales, Diarrea, Hipo, Insomnio, Mareos, Obesidad, Tos, Vértigo, Vómitos.***



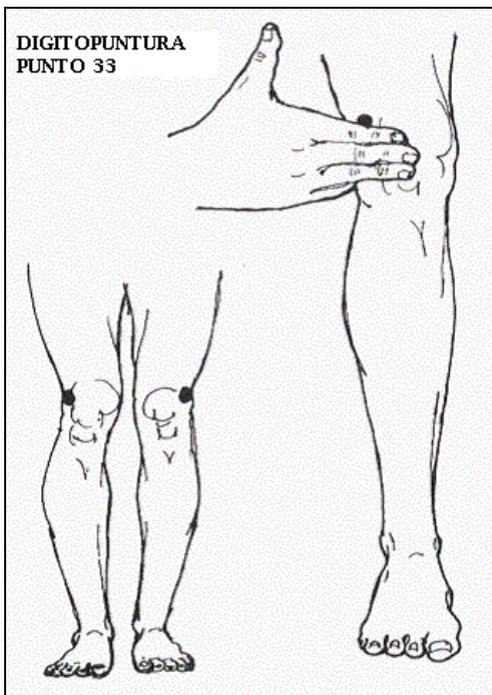
**PUNTO 30** - Debajo del nacimiento de la uña del pulgar, del lado más lejano al dedo anular.

***Dolor de Cabeza, Garganta o Manos, Anginas, Congestión Nasal, Fiebre, Laringitis, Sinusitis.***

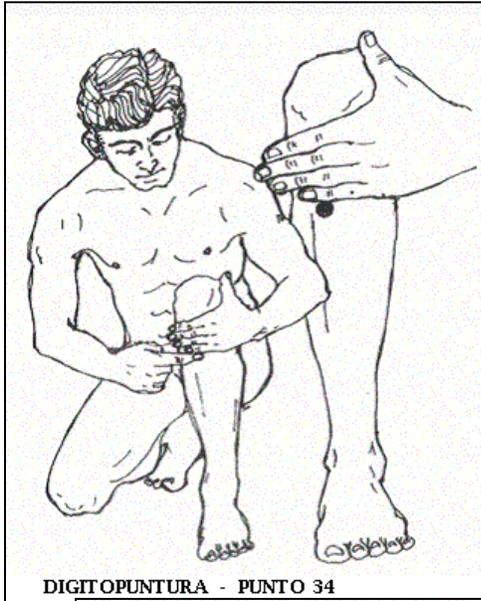


**PUNTO 31** - En la parte de atrás de la rodilla, en el centro del pliegue que se forma al doblar la pierna.  
**Dolor en el Abdomen, Espalda, Rodillas, Hemorragia Nasal, Anginas, Ciática, Hipertensión, Lumbago.**

**PUNTO 32** - En la parte interior de la pierna bajo el nivel inferior de la rótula en la parte cóncava que está arriba de la pantorrilla y en línea recta con el huesito de la parte interior del tobillo.  
**Ciática, Cólicos y Espasmos Musculares, Dolor en Rodillas, Edema.**



**PUNTO 33** - Tres dedos arriba de la rótula sobre el canal que se forma del lado exterior del fémur.  
**Dolor en las Rodillas**



DIGITOPUNTURA - PUNTO 34

**PUNTO 34** - Cuatro dedos bajo el nivel inferior de la rótula y un dedo hacia afuera de la tibia.  
***Dolor en el Abdomen, Obesidad.***

DIGITOPUNTURA  
PUNTO 35

uña

**PUNTO 35** - Bajo el nacimiento de la uña del dedo gordo del pie del lado más cercano al segundo dedo.  
***Constipación, Desmayos, Dolor de Cabeza, Abdomen o Tobillos.***

DIGITOPUNTURA  
PUNTO 36

**PUNTO 36** - Detrás del huesito redondo de la parte interior del tobillo.  
***Dolor en los Tobillos***



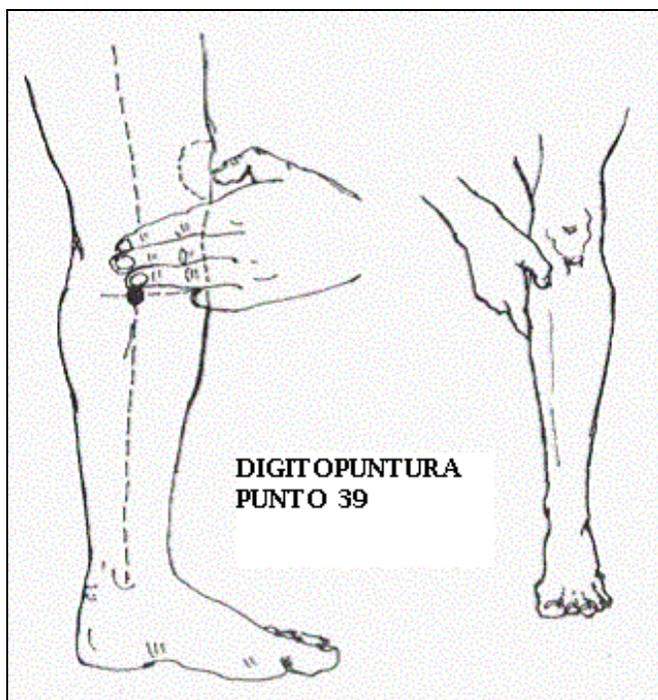
**PUNTO 37** - Sobre el doblez que se forma en la parte de enfrente del pie al flexionar ligeramente el tobillo.

***Dolor en los Tobillos, Golpes en Extremidades Inferiores.***



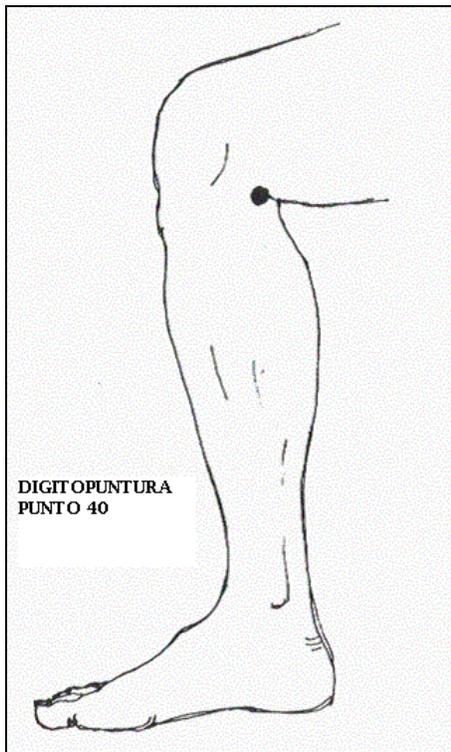
**PUNTO 38** - Tres pulgares enfrente del huesito redondo de la parte exterior del tobillo, sobre una línea que va desde este hueso a la uña del dedo más chico.

*Herpes*



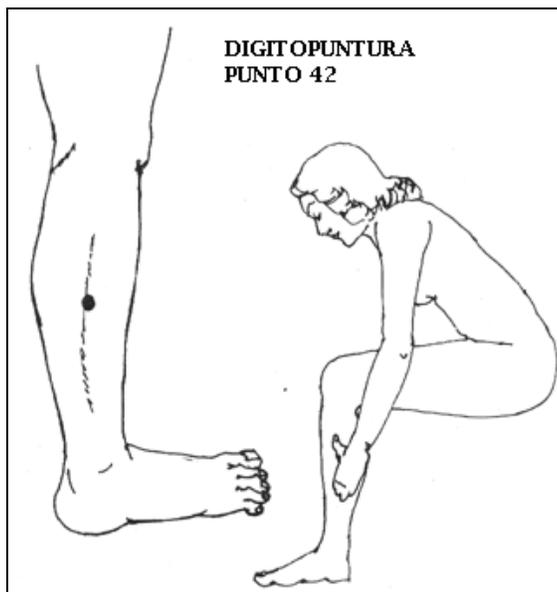
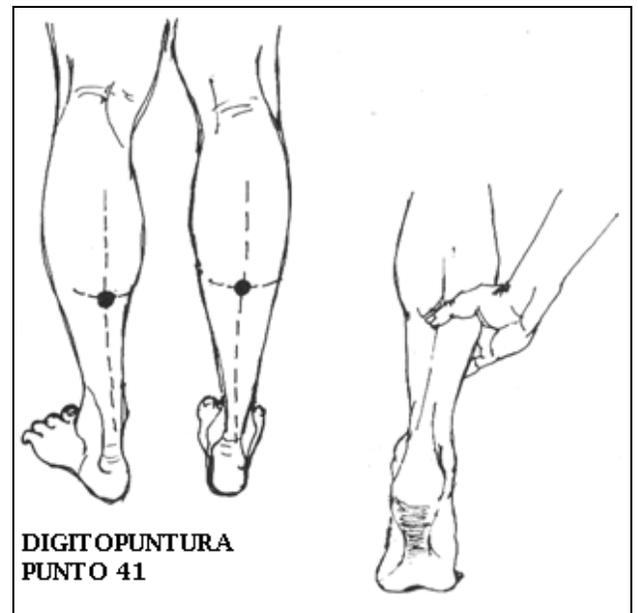
**PUNTO 39** - Tres pulgares enfrente del huesito redondo de la parte exterior del tobillo, sobre una línea que va desde este hueso a la uña del dedo más chico.

***Dolor en las Rodillas, Codos o Tobillos, Cólicos Menstruales, Frigidez, Golpes en Extremidades Inferiores.***

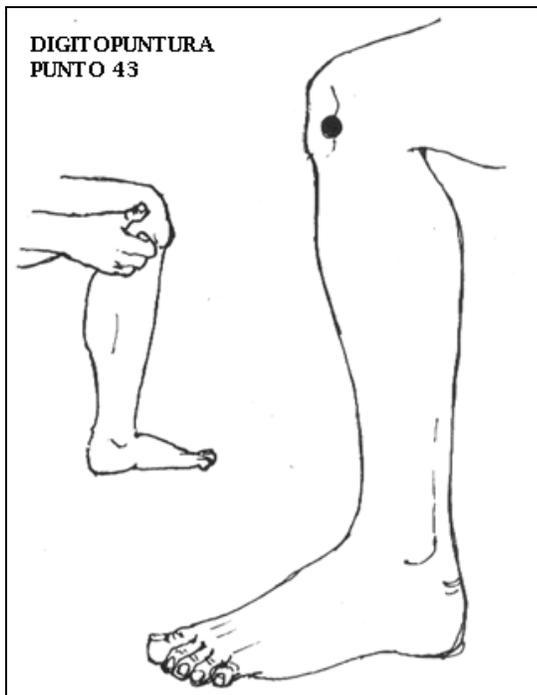


**PUNTO 40** - En la parte exterior de la pierna, al final del pliegue que se forma al doblar la pierna.  
***Dolor en las Rodillas, Impotencia.***

**PUNTO 41** - En la punta de abajo del músculo de la pantorrilla, sobre una línea vertical imaginaria que pasa por el centro de la parte de atrás de la pierna.  
***Dolor en la Espalda, Golpes en las Extremidades Inferiores.***



**PUNTO 42** - A la mitad de la distancia que hay entre la rodilla y el tobillo detrás del peroné. A dos manos y un pulgar arriba del huesito de la parte exterior del tobillo.  
***Constipación, Lumbago, Mareos, Tos, Vértigo.***



**PUNTO 43** - En la parte exterior de la pierna, en la hendidura que se forma en la orilla de abajo de la rótula al doblar la rodilla.

***Dolor en las Rodillas***

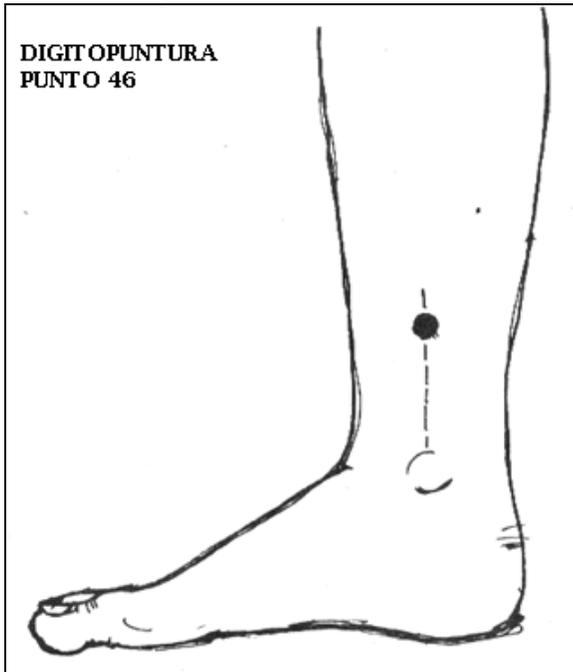
**PUNTO 44** - A dos dedos bajo el nivel inferior de la rótula sobre la hendidura que se encuentra en la parte de enfrente y debajo del peroné, del lado exterior de la rodilla.

***Constipación, Dolor en el Abdomen, Dolor en las Rodillas, Golpes en las Extremidades Inferiores***



**PUNTO 45** - Cuatro dedos arriba del huesito redondo de la parte interior del tobillo.

***Acné, Alergias, Cólicos Menstruales, Dolor en las Rodillas, Impotencia, Quemaduras.***



**PUNTO 46** - Cuatro dedos arriba del huesito redondo de la parte interior del tobillo.

**Ciática, Cólicos Menstruales, Colitis, Constipación, Diarrea, Edema, Gases, Impotencia, Indigestión, Lumbago, Náusea, Resaca, Vómitos, Dolor de Cabeza, Abdomen, Cadera o Espalda.**

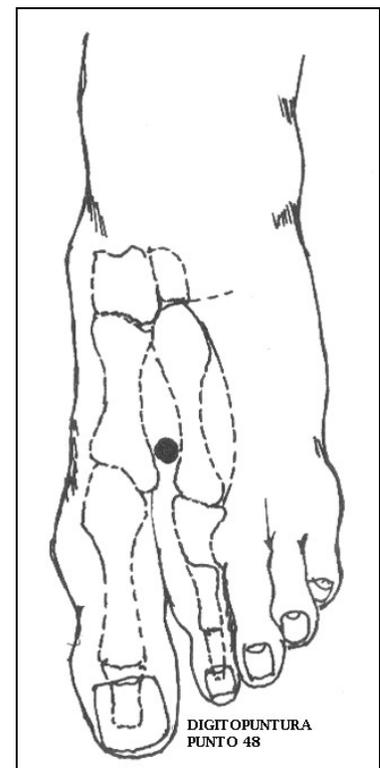


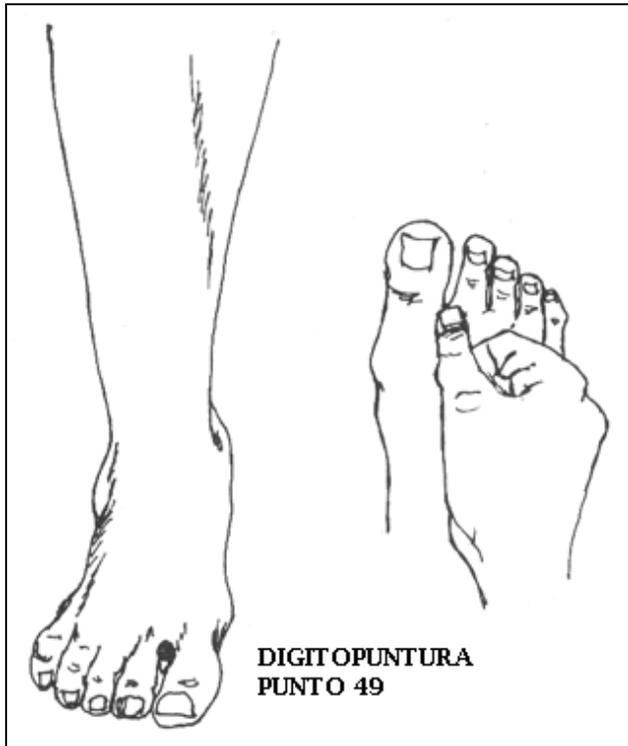
**PUNTO 47** - En la hendidura que está detrás del huesito redondo de la parte exterior del tobillo.

**Dolor de Cabeza, Muelas y Dientes, Cadera, Espalda o Tobillos, Ciática, Lumbago, Quemaduras, Vértigo.**

**PUNTO 48** - Dos dedos arriba de la unión del dedo gordo y el segundo dedo del pie.

**Afecciones de los Ojos, Cólicos y Espasmos Musculares, Dolor en los Tobillos, Nerviosismo, Mareos.**





**PUNTO 49** - En la unión del dedo gordo con el segundo dedo.

***Cólicos Menstruales, Cólicos y Espasmos Musculares, Dolor en los Hombros, Gota, Insomnio, Nerviosismo.***

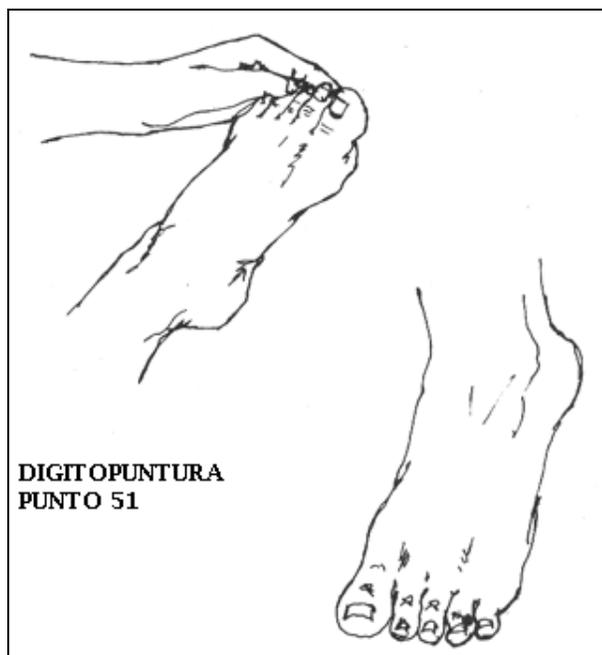
**PUNTO 50** - En la orilla del segundo dedo del pie, del lado más cercano al dedo chiquito

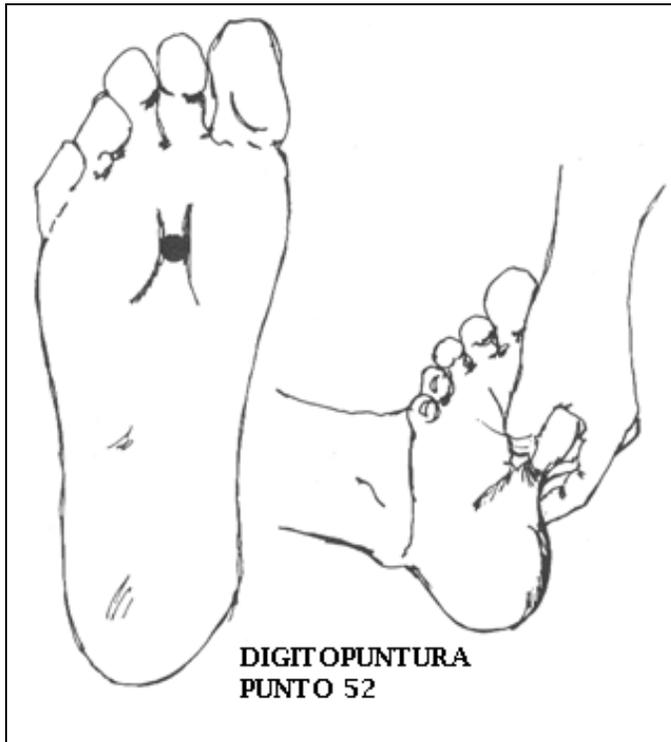
***Anginas, Indigestión, Insomnio, Resaca, Sinusitis, Dolor de Garganta, Muelas y Dientes, Tobillos.***



**PUNTO 51** - En el nacimiento de la uña del tercer dedo del pie, del lado más cercano al dedo chiquito.

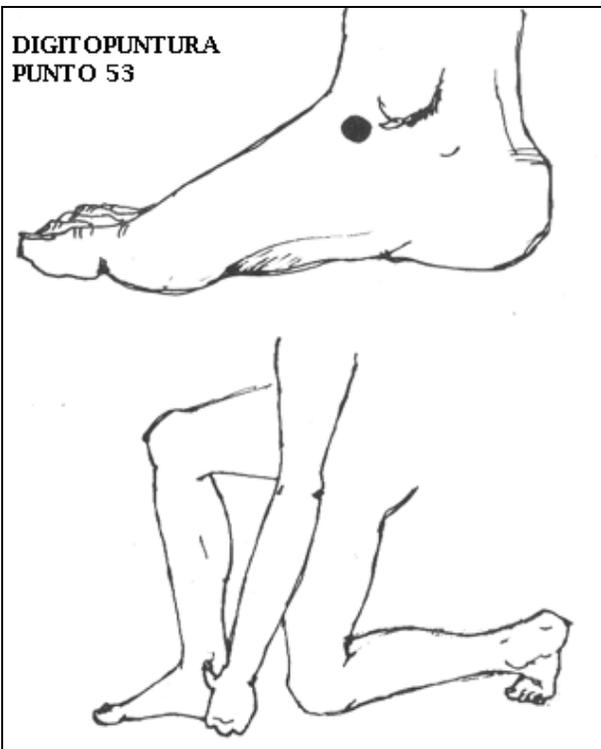
***Dolor de Cabeza, Insomnio, Sordera, Tos.***





**PUNTO 52** - En el centro de la planta del pie, a un tercio de la distancia que hay de los dedos al talón.

***Ansiedad, Desmayos, Dolor de Cabeza, Espalda o Tobillos, Hipertensión, Resfriados, Vértigo.***

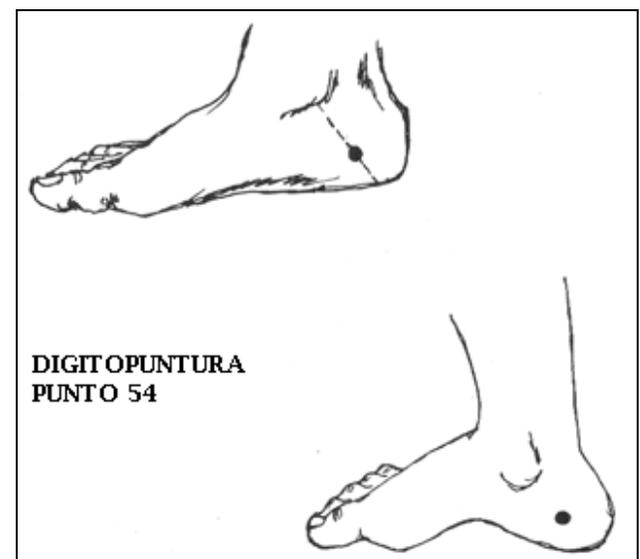


**PUNTO 53** - A un dedo frente al huesito redondo de la parte interior del tobillo

***Constipación, Dolor en los Tobillos, Edema, Gota, Tos, Vómitos.***

**PUNTO 54** - Dos pulgares arriba de la punta del talón, sobre una línea imaginaria que va desde la punta del talón hasta el huesito redondo de la parte interior del tobillo.

***Ansiedad, Constipación, Vómitos.***





**PUNTO 55** - En la parte interior del pie a la mitad del camino entre el dedo gordo y la punta del talón.

***Dolor de espalda, Dolor de Tobillos, Gota, Vómitos.***

**PUNTO 56** - Debajo del nacimiento de la uña del dedo chiquito del pie, del lado más lejano al cuarto dedo.

***Dolor de Cabeza, Congestión nasal, Quemaduras.***



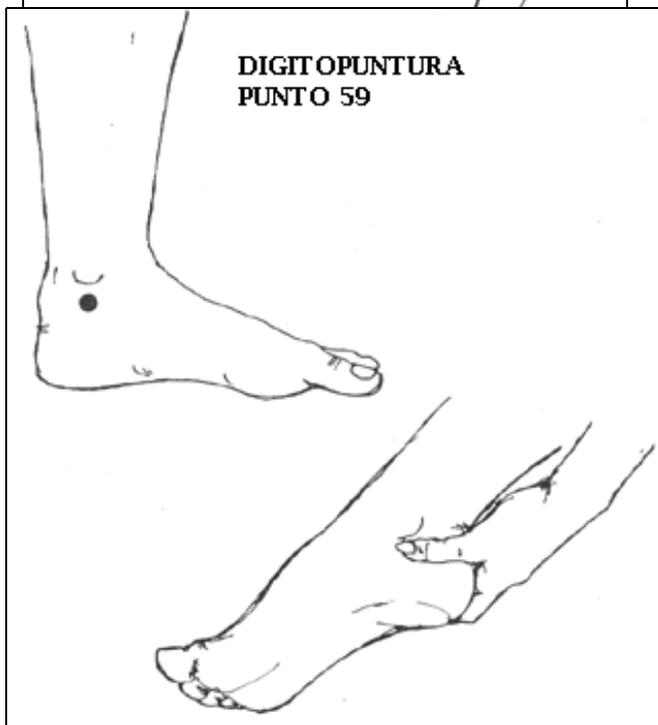
**PUNTO 57** - En la unión del cuarto y el último dedo del pie.

***Dolor en los Tobillos, Pie de Atleta.***



**PUNTO 58** - En la parte interior del pie, a una mano de la punta del talón.

***Dolor en la Espalda, Dolor en los Tobillos.***



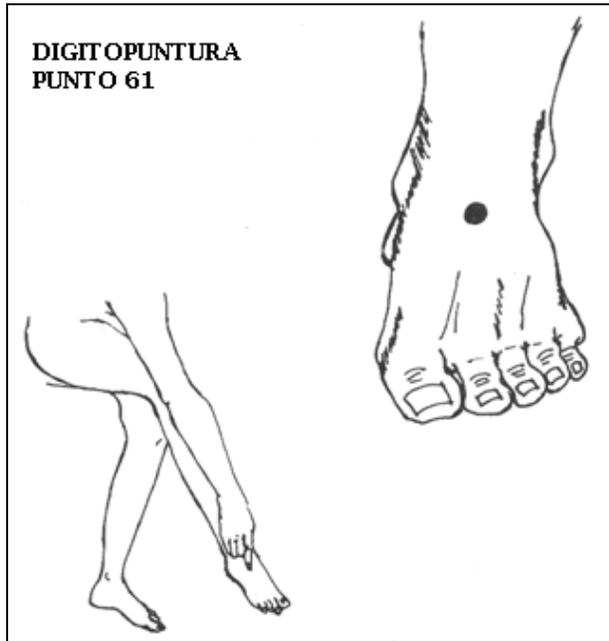
**PUNTO 59** - A una punta del dedo bajo el huesito redondo de la parte exterior del tobillo.

***Dolor en los Tobillos.***



**PUNTO 60** - Arriba de la unión del segundo y tercer dedo del pie.

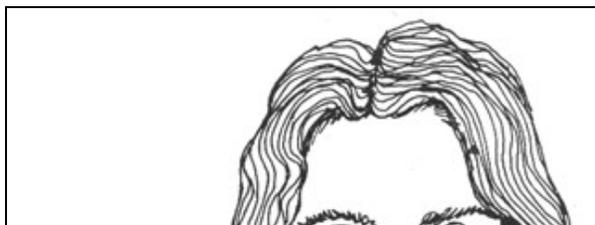
***Dolor de Muelas y Dientes, Gases, Gota, Hemorragia nasal.***



**PUNTO 61** - A la mitad de la distancia que hay desde donde el pie se une a la pierna hasta la punta de los dedos en línea recta con el segundo dedo.

***Dolor en el Cuello, Hombros o Tobillos, Fiebre.***

**PUNTO 62** - Sobre la punta de la nariz.  
***Sinusitis***

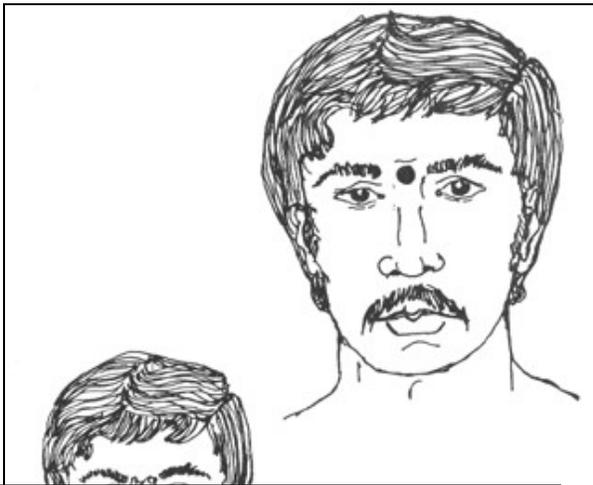


**PUNTO 63** - En ambos lados de la frente en la orilla de las cejas.

***Desmayos, Dolor de Cabeza, Jaqueca.***

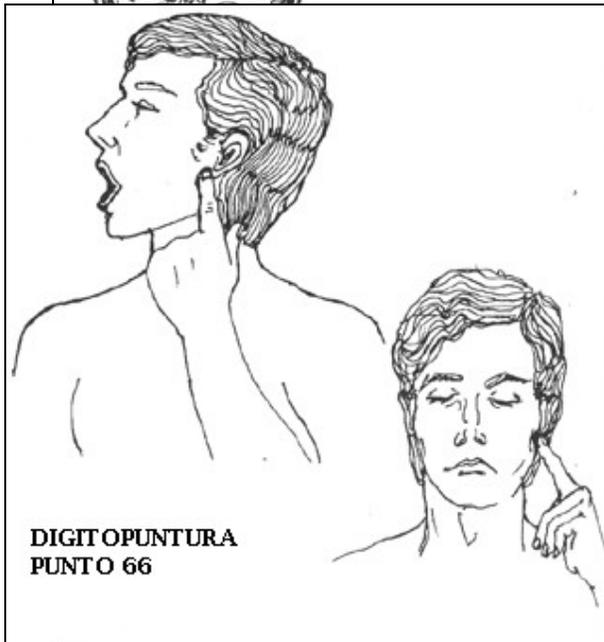
**PUNTO 64** - En ambos lados de la cara sobre el punto en el que se forma el ángulo de la mandíbula.

***Dolor de Muelas y Dientes, Golpes en la Cara.***



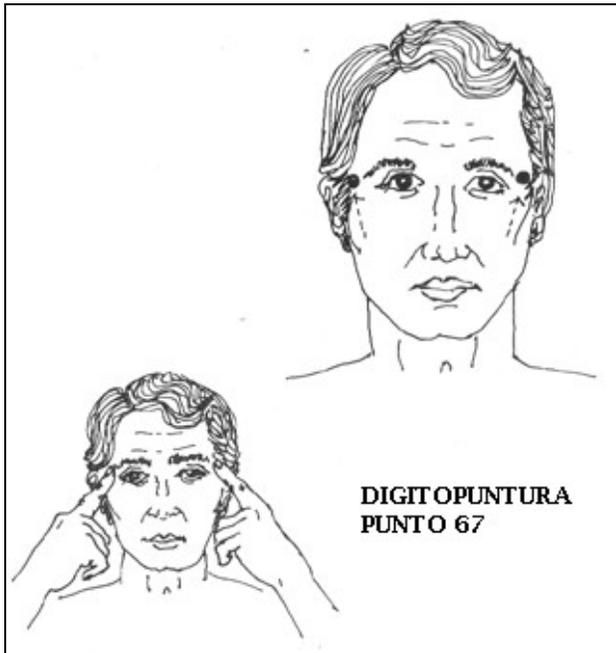
**PUNTO 65** - En la frente, a la mitad de la distancia que hay entre las cejas.

***Dolor de Cabeza, Jaqueca.***



**PUNTO 66** - En ambos lados de la cara, en la hendidura que se forma delante de los oídos al abrir la boca. Presiones los puntos con la boca cerrada.

***Dolor de Muelas y Dientes, Mareos, Sordera.***



**PUNTO 67** - En ambos lados de la frente en el área de las sienes, a un dedo de la orilla de las cejas.

***Dolor de Cabeza, Ansiedad, Insomnio, Jaqueca.***

**PUNTO 68** - Siguiendo las orillas de las orejas hasta llegar al canal que entra al oído. El punto está al final del canal.

***Obesidad***



**PUNTO 69** - Entre la punta de la nariz y la parte de arriba del labio superior.

***Desmayos, Estornudos***



**PUNTO 70** - Bajo los lóbulos de las orejas, frente al hueso mastoideo.

***Mareos, Sordera.***



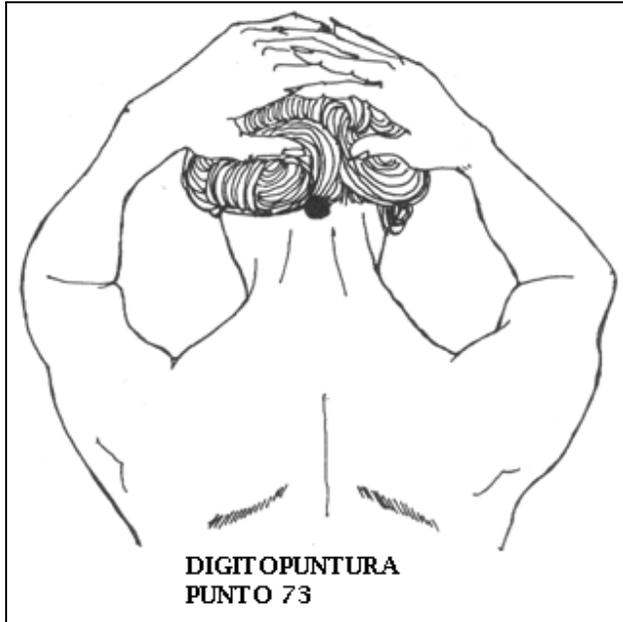
**PUNTO 71** - A ambos lados de la espina dorsal al mismo nivel que la línea del nacimiento del cabello, un dedo a cada lado de la espina.

***Ansiedad, Dolor en los Hombros, Insomnio***



**PUNTO 72** - En la orillas interiores de los ojos, un poco más arriba de los lacrimales.

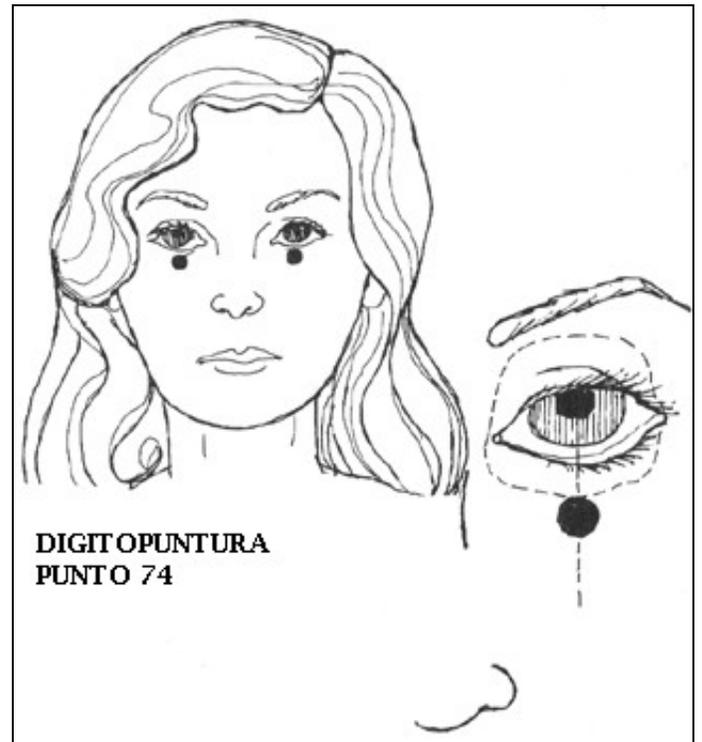
***Afecciones de los Ojos, Resfriados, Sinusitis***



**PUNTO 73** - En la espina dorsal, en donde la espina se une con el cráneo.  
**Congestión Nasal, Dolor de Cabeza, Muelas y Dientes, Cuello, Hemorragia Nasal, resfriados, Sordera, Vértigo.**

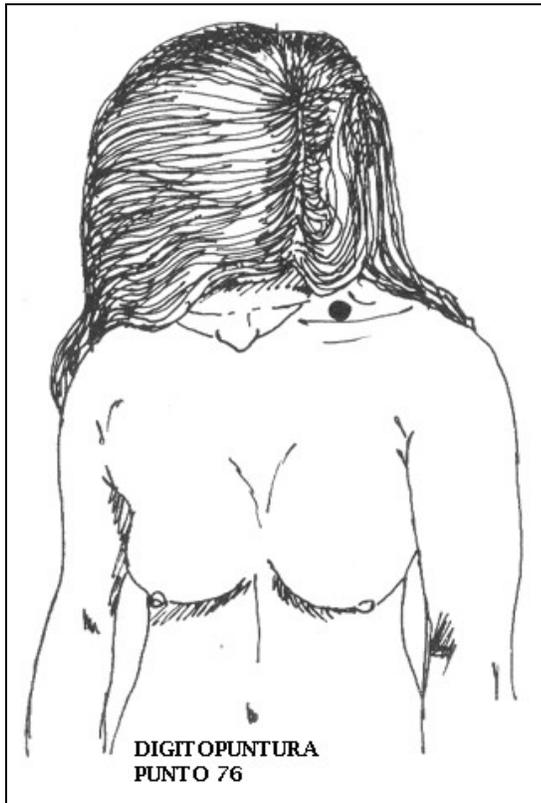
**PUNTO 74** - En línea recta con las pupilas, debajo del borde inferior de la cuenca de cada ojo.

**Golpes en la Cara, Sinusitis.**



**PUNTO 75** - En ambos lados de la base de la nariz.

**Congestión Nasal, Estornudos, Golpes en la Cara, Resfriados, Sinusitis.**

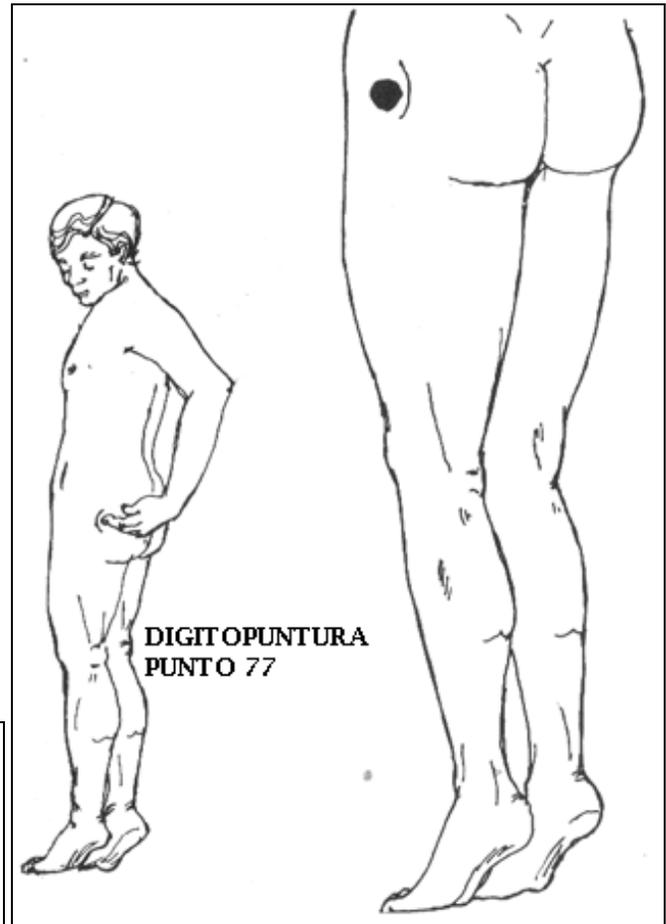


DIGITOPUNTURA  
PUNTO 76

**PUNTO 76** - Al echar los hombros hacia adelante se forman unas hendiduras detrás de la clavícula. Hay que presionar en las hendiduras con los hombros relajados.

**Frío, Tos.**

P  
UNT  
O 77  
- Al



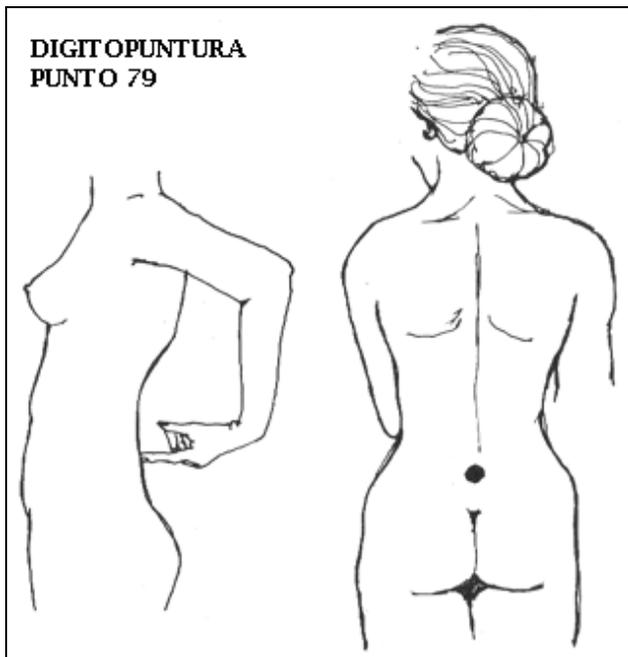
DIGITOPUNTURA  
PUNTO 77

pararse sobre la punta de los pies se forma una hendidura en cada lado de las nalgas. Presione las hendiduras con los pies relajados  
**Ciática, Dolor en la Cadera, Dolor en la Espalda.**



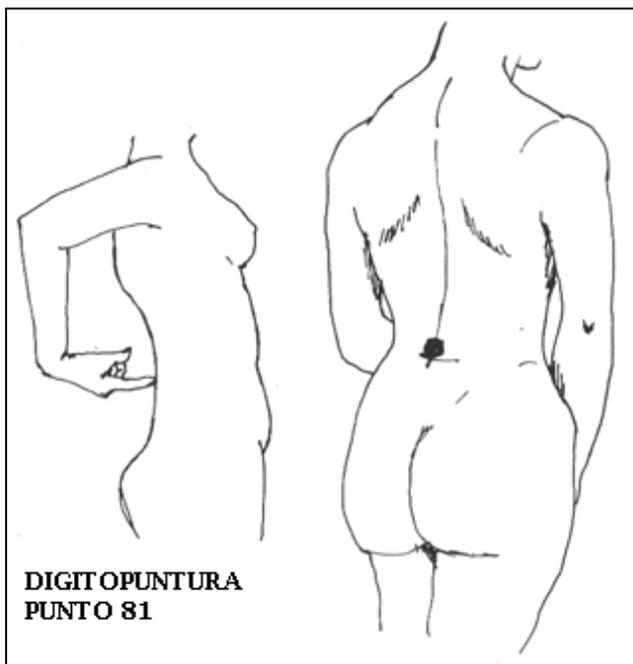
DIGITOPUNTURA - PUNTO 78

**PUNTO 78** - Sobre la espina, entre la primera y la segunda vértebra dorsal.  
**Dolor en el Cuello, Espalda y Hombros, Vértigo.**



**PUNTO 79** - Sobre la quinta vértebra lumbar.  
***Dolor en las Manos.***

**PUNTO 80** - En la espina, entre la cuarta y la quinta vértebra dorsal, más o menos a la altura de la mitad de los omóplatos ***Hemorragia Nasal, Nerviosismo.***

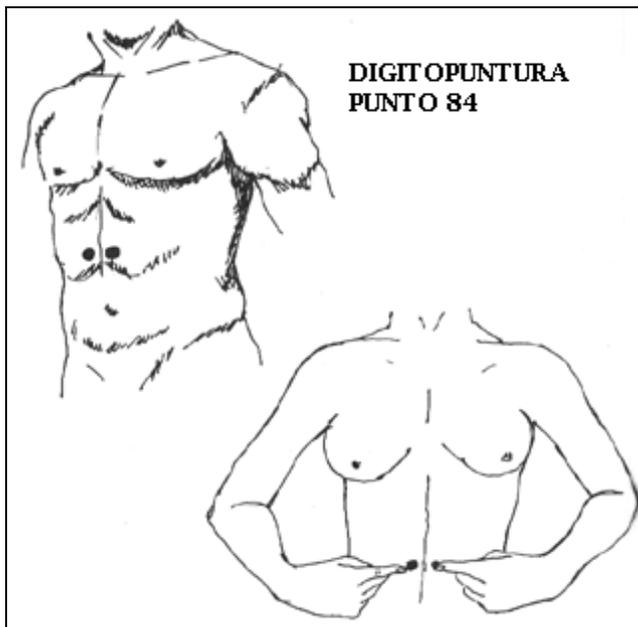
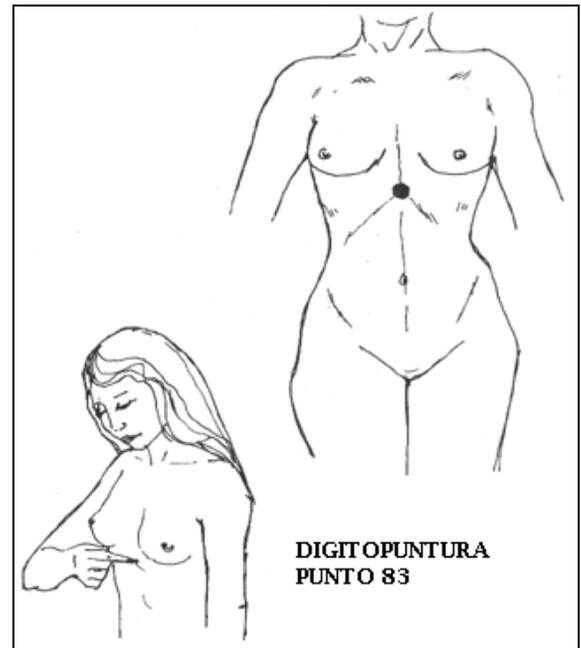


**PUNTO 81** - Sobre la espina, arriba de la tercera vértebra lumbar, a la altura de la cintura.  
***Dolor de Cabeza, Insomnio.***



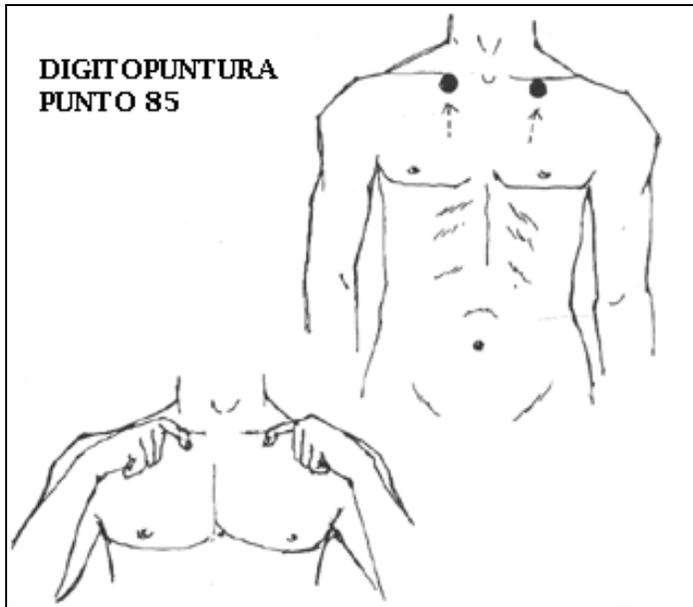
**PUNTO 82** - Bajo la clavícula, en las hendiduras que se encuentran en línea con la unión de los brazos al cuerpo **Acné, Anginas, Dolor de Garganta, Insomnio.**

**PUNTO 83** - Bajo el esternón, en línea recta con el ombligo **Hipo, Vómitos.**



**PUNTO 84** - A medio camino entre el ombligo y el nivel inferior de la caja torácica, a un pulgar de cada lado de una línea vertical imaginaria que pasa por el centro del tronco.

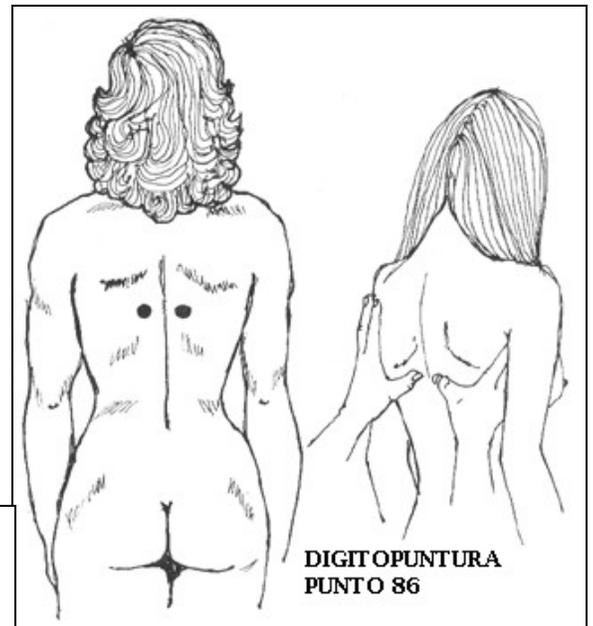
**Asma, Gases Intestinales y Estomacales.**



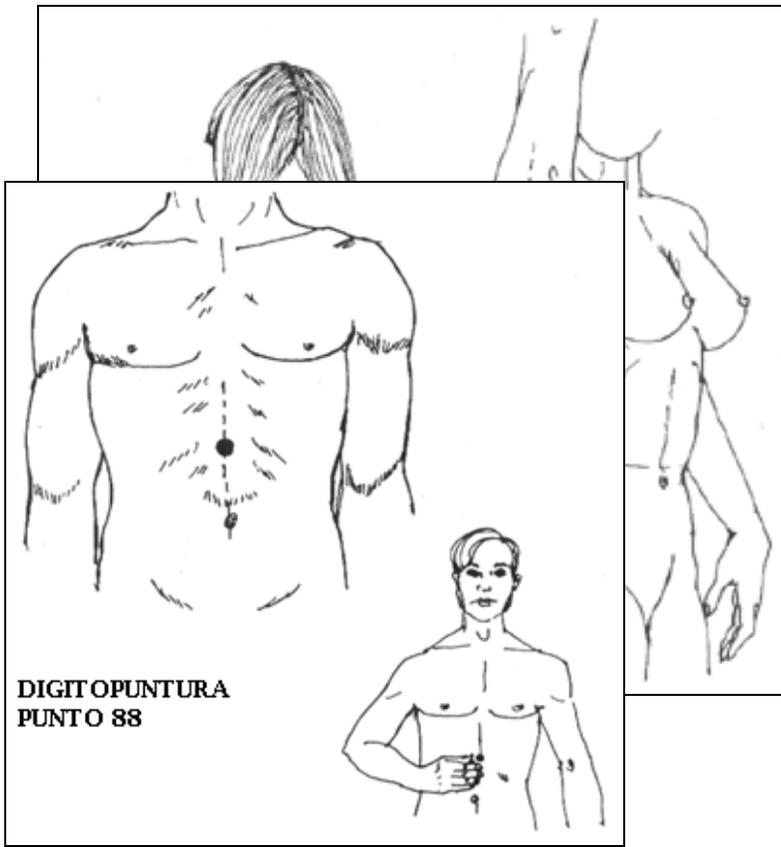
**DIGITOPUNTURA  
PUNTO 85**

**PUNTO 85** - Debajo de la clavícula en línea recta con los bordes del cuello.  
**Asma, Dolor de Cabeza, Hipo, Tos.**

**PUNTO 86** - Un pulgar a cada lado de la espina dorsal, al mismo nivel que la parte inferior de los omóplatos.  
**Acné, Alergias, Quemaduras.**



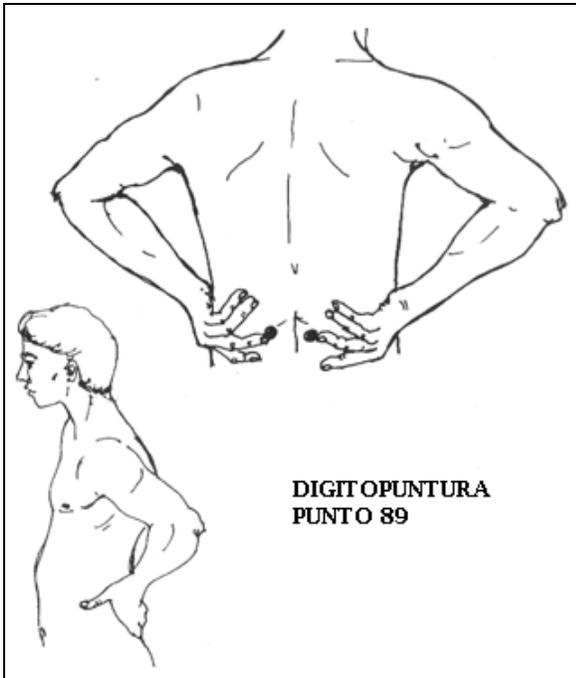
**DIGITOPUNTURA  
PUNTO 86**



**DIGITOPUNTURA  
PUNTO 88**

**PUNTO 87** - Sobre la cintura, a ambos lados del cuerpo, casi en línea con los codos  
**Gases Intestinales y Estomacales, Hipertensión.**

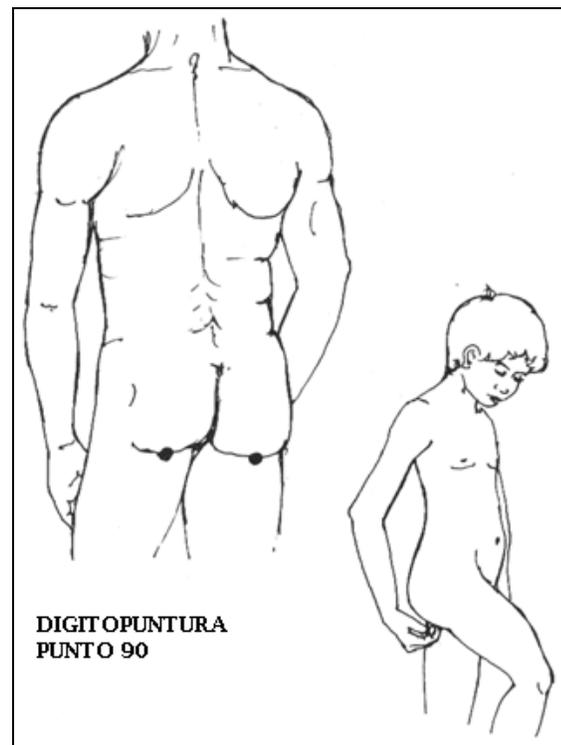
**PUNTO 88** - A una mano y un pulgar arriba del ombligo.  
**Constipación, Diarrea, Hipertensión, Hipo, Vómitos.**



**PUNTO 89** - A ambos lados de la columna vertebral, cada punto a dos dedos de la columna. Están al mismo nivel que la parte baja de la caja torácica.

**Dolor en la Espalda, Impotencia.**

**PUNTO 90** - A la mitad del doblar que el muslo y la parte baja de las nalgas.  
**Dolor en la Espalda**



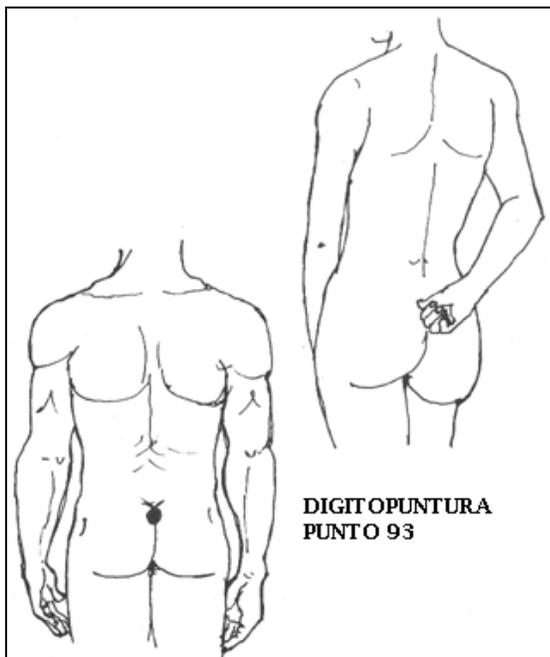
forman



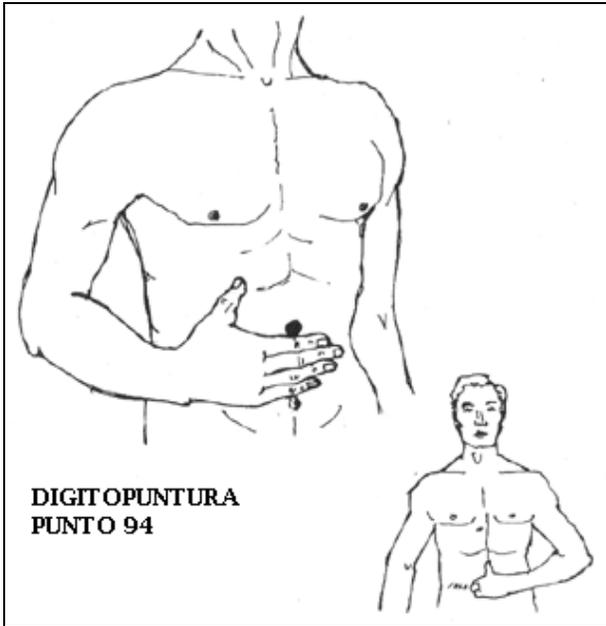
**PUNTO 91** - Debajo del extremo de hueso del hombro.  
***Dolor en los Hombros***



**PUNTO 92** - En la parte de atrás del hombro, en el tejido suave que está debajo de la parte huesuda del hombro.  
***Dolor en los Hombros***

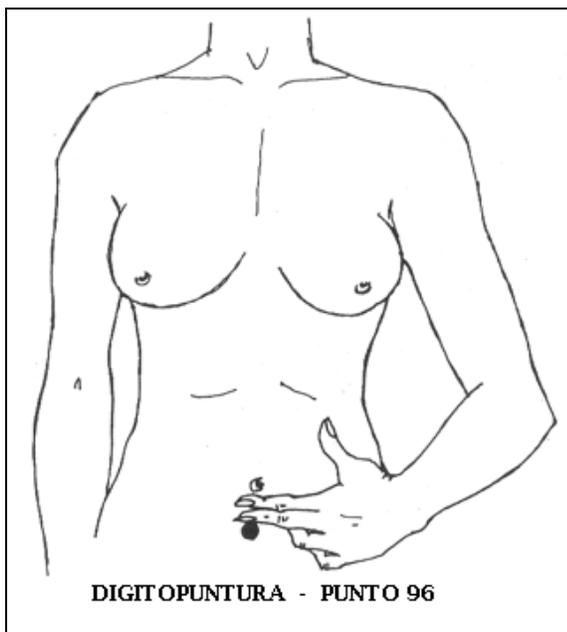
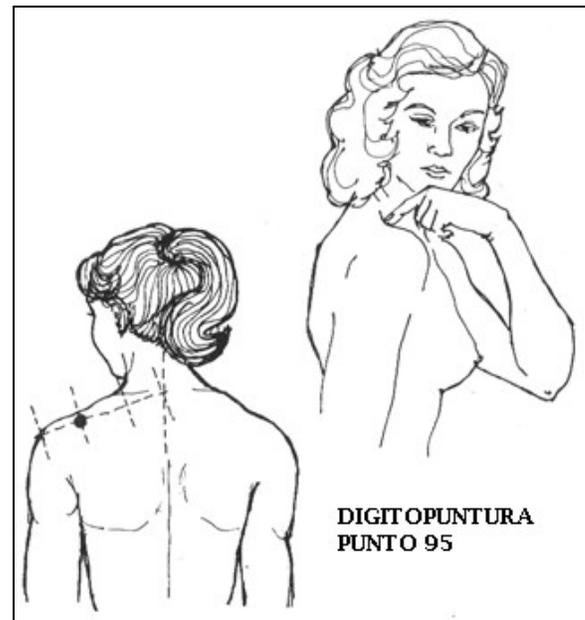


**PUNTO 93** - Debajo de la punta del coxis.  
***Dolor en la Espalda***

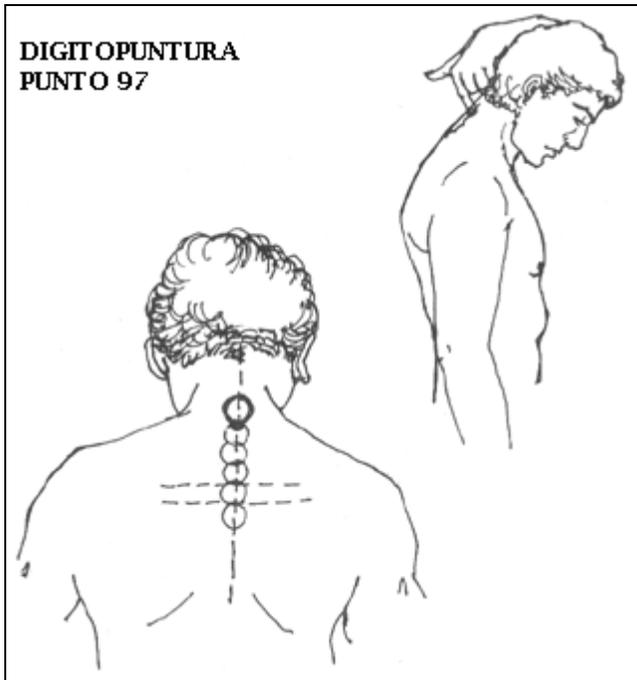


**PUNTO 94** - Cuatro dedos arriba del ombligo.  
***Dolor de Cabeza, Impotencia.***

**PUNTO 95** - A un tercio de la distancia que hay entre la punta del hombro y la base del cuello, partiendo de la punta del hombro.  
***Dolor en los Hombros.***



**PUNTO 96** - Dos dedos abajo del ombligo.  
***Cólicos Menstruales.***

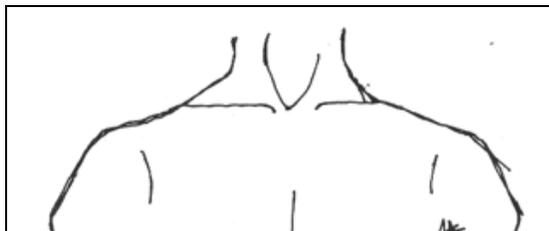
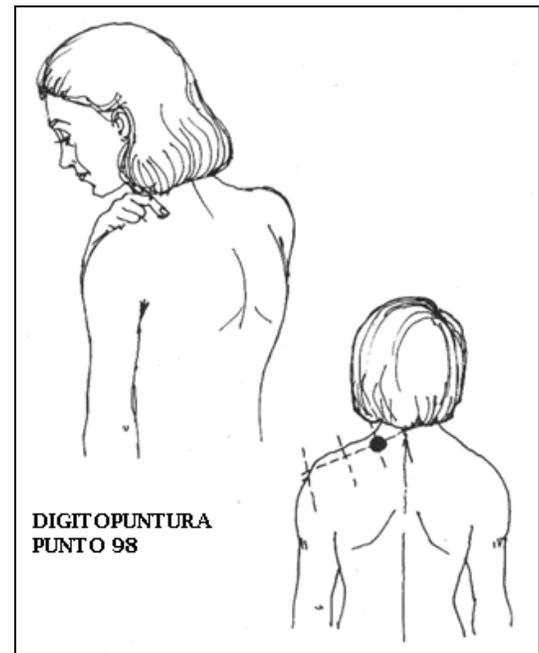


**PUNTO 97** - En el espacio que hay entre el hueso prominente de la base del cuello y el siguiente.

***Dolor en los Hombros.***

**PUNTO 98** - A un tercio de la distancia que hay entre la punta del hombro y la base del cuello, partiendo de la base del cuello.

***Dolor en los Hombros.***

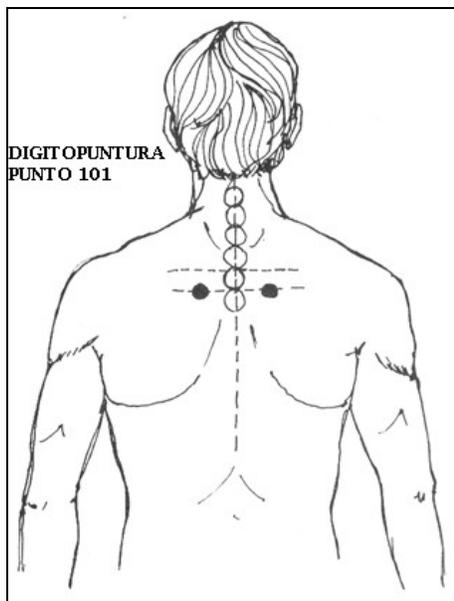


**PUNTO 99** - Dos costillas bajo el pezón, sobre una línea vertical imaginaria que pasa por el centro del pezón (la mujer debe acostarse para que el pezón esté en la posición correcta).

***Dolor en el Pecho.***

**PUNTO 100** - Sobre la mitad de una línea imaginaria que va desde la punta del hombro hasta la base del cuello.

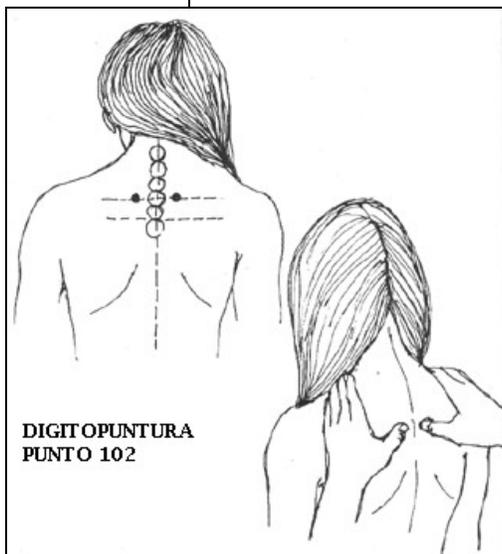
***Dolor en los Hombros***



**PUNTO 101**  
como  
del cuello,  
encuentran  
dedos a  
***Dolor en la***

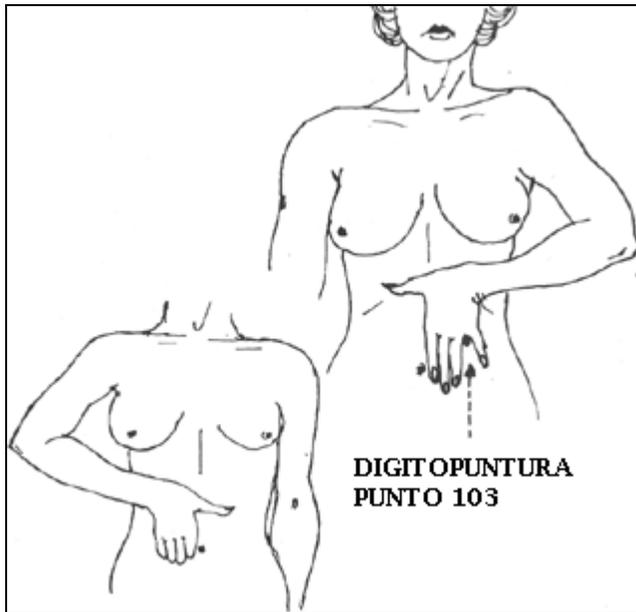
- Sobre la columna vertebral, contando número uno el hueso prominente de la base cinco vértebras más abajo. Los puntos se entre la quinta y la sexta vértebra y dos cada lado de la columna.

***Espalda***



**PUNTO 102** - A partir del hueso prominente de la base del cuello, contando hacia abajo tres huesos de la espina. Los puntos están a dos dedos de la columna.

***Asma, Tos.***

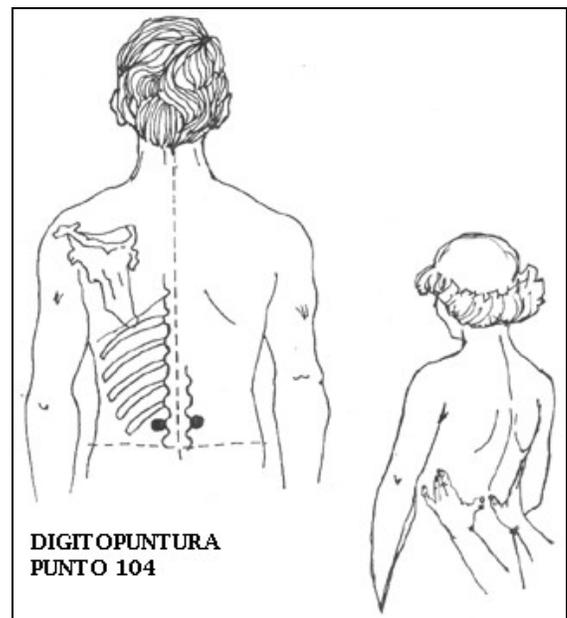


**PUNTO 103** - Colocando la punta del dedo índice junto al ombligo y separando el meñique, el punto está en la unión del anular con el meñique.

**Golpes en la Extremidades Inferiores, Obesidad.**

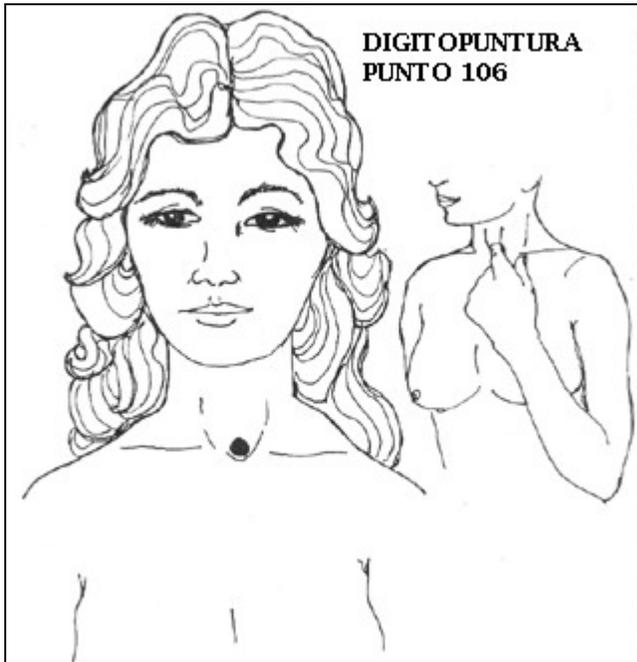
**PUNTO 104** - A ambos lados de la columna vertebral, cada punto a dos dedos de la columna y dos dedos arriba de la parte inferior de la caja torácica

**Dolor en el Abdomen, Indigestión.**



**PUNTO 105** - A cuatro dedos sobre el nivel inferior de los omóplatos.

**Asma, Hipo, Tos.**



**PUNTO 106** - Sobre la hendidura del esternón, donde empieza el tejido suave del frente del cuello.

***Asma, Dolor de Garganta, Hipo, Tos.***

## **ÍNDICE DE PADECIMIENTOS Y PUNTOS DE DIGITOPUNTURA**

A continuación un resumen de los puntos donde se debe aplicar la digitopuntura según sea el trastorno.

### **ABDOMEN**

Dolor en el Abdomen

Puntos: **25 29 31 34 35 44 46 104**

### **ACNE**

Esta afección se debe a la retención de la secreción sebácea o a alteraciones en la cara, espalda, pecho, etc... forma de erupciones en la cara, espalda, pecho, etc

Puntos: **11 25 45 82 86**

### **ALERGIA**

Reacción del organismo ante una sustancia hacia la que el individuo está altamente sensibilizado.

Puntos: **09 11 45 86**

### **ANGINAS**

Se inflaman cuando hay una disminución de sus defensas contra los microbios o cuando disminuye la resistencia natural a factores externos como el frío, la humedad o los cambios bruscos de temperatura.

Puntos: **07 24 25 28 30 31 50 82**

### **ANSIEDAD**

Temor fundado o infundado a una situación o condición futura.

Puntos: **23 25 27 52 54 67 71**

### **ASMA**

Se caracteriza por ataques de tos de duración variable debidos al espasmo de los bronquios. El asma es generalmente de origen alérgico. La digitopuntura es solamente un tratamiento auxiliar.

Puntos: **06 09 20 25 26 84 85 102 105 106**

### **BRAZOS** Dolor en los Brazos

Puntos: **03 06 08 11 20 28 29**

### **BRONQUITIS**

Inflamación pasajera de la mucosa que recubre los bronquios. Cuando no es de origen microbiano se debe a la respiración de gases tóxicos o polvos irritantes.

Puntos: **08 09 26**

### **CABEZA**

Dolor de Cabeza

Puntos: **03 24 25 26 27 28 29 30 35 46 47 51 52 56 63 65 67 73 81 94**

### **CADERA**

Dolor de la Cadera

Puntos: **46 47 77**

### **CIÁTICA**

Dolor en el nervio ciático que puede prolongarse desde la parte baja de la espalda hasta el pie.

Puntos: **31 32 46 47 77**

### **CLAUSTROFOBIA**

Temor anormal de permanecer en lugares muy pequeños y cerrados

Puntos: **20**

### **CODOS**

Dolor en los Codos

Puntos: **01 05 08 09 10 11 25 28 29 39**

### **CÓLICOS MENSTRUALES**

Puntos: **23 29 39 45 46 49 96**

**COLITIS**

Inflamación del colon y de todo el intestino grueso; generalmente crónica.

Puntos: **26 46**

**CONGESTIÓN NASAL**

Inflamación de las membranas mucosas de los pasajes nasales.

Puntos: **07 25 26 30 56 73 75**

**CONSTIPACIÓN – (ESTREÑIMIENTO)**

Retención de las materias fecales. Puede ser aguda o crónica y está relacionada con desórdenes mentales o físicos de diversa índole.

Puntos: **35 42 44 46 53 54 88**

**CONVULSIONES**

Espasmos musculares involuntarios de naturaleza violenta que generalmente ocurren en estado inconsciente. La Digitopuntura no reemplaza al tratamiento médico.

Puntos: **21 30**

**CUELLO**

Dolor en el Cuello

Puntos: **11 25 26 61 73 78**

**DEPRESIÓN**

Estado de pesimismo y tristeza que conduce a la pérdida de interés por el mundo exterior, una tendencia a la pasividad y a creer que es inútil cualquier esfuerzo para lograr un estado de bienestar.

Puntos: **15**

**DESMAYOS**

Estado de Inconsciencia o semi inconsciencia debido a una disminución del suministro de sangre al cerebro. La digitopuntura no elimina la necesidad de tratamiento de primeros auxilios en estos casos.

Puntos: **08 27 30 35 52 63 69**

**DIARREA**

Evacuación de materias fecales líquidas o semilíquidas acompañada de dolor en el vientre. Si la diarrea se prolonga por más de tres días puede traer como consecuencia la deshidratación y en este caso es indispensable la ayuda médica inmediata.

Puntos: **08 23 29 46 88**

**EDEMA**

Acumulación de líquido en los tejidos del cuerpo. Generalmente es un problema crónico. La hinchazón producida se caracteriza por conservar la huella de la presión del dedo.

Puntos: **32 46 53**

**ESPALDA**

Dolor en la Espalda

Puntos: **06 24 31 41 46 47 52 55 58 77 78 89 90 93 101**

**ESTORNUDOS**

Causados por la irritación de los nervios nasales. Puede ser síntoma de resfriado, alergia o influenza.

Puntos: **09 69 75**

**FIEBRE**

Aumento de la temperatura corporal a más de 37 C. la fiebre es un mecanismo de defensa del cuerpo y por lo tanto su aparición es síntoma de enfermedades o infecciones diversas

Puntos: **06 23 28 30 61**

**FRIGIDEZ**

Falta absoluta de deseo sexual en la mujer.

Puntos: **12 39**

**FRÍO EXCESIVO**

Puntos: **76**

**GARGANTA**

Dolor de Garganta

Puntos: **07 09 24 25 26 28 30 50 82 106**

**GASES (Flatulencia)**

Exceso de gases en cualquier parte del sistema gastrointestinal. Generalmente son consecuencia de dietas mal balanceadas, ansiedad u otros problemas digestivos.

Puntos: **46 60 84 87**

**GOLPES EN LA CARA**

Puntos: **64 74 75**

**GOLPES EN EXTREMIDADES INFERIORES**

Puntos: **37 39 41 44 103**

**GOLPES EN EXTREMIDADES SUPERIORES**

Puntos: **10 11 25 26**

**GOTA**

Ataque de artritis aguda en el dedo gordo del pie debido al exceso de ácido úrico y uratos en la sangre.

Puntos: **49 53 55 60**

**HEMORRAGIA NASAL**

Puntos: **07 25 26 31 60 73 80**

**HERPES SIMPLE**

Afección inflamatoria de la piel caracterizada por la aparición de pequeñas vesículas transparentes reunidas en grupos rodeados por una aureola roja.

Puntos: **38**

**HIPERTENSIÓN**

Aumento de la presión vascular o sanguínea; puede estar acompañada de mareos, fatiga, insomnio, palpitaciones, debilidad y dolor de cabeza.

Puntos: **18 23 28 31 52 87 88**

**HIPO**

Espasmo del diafragma y la glotis, con sacudida de las paredes torácica y abdominal.

En personas mayores

Puntos: **09 25 26 29 83 85 88 105 106**

**HOMBROS**

Dolor en los Hombros

Puntos: **02 06 09 11 25 26 28 29 49 61 71 78 91 92 95 97 98 100**

**HUESOS DISLOCADOS**

La digitopuntura no elimina la necesidad de tratamiento de primeros auxilios en estos casos.

Para calmar el dolor.

Puntos: **25**

**IMPOTENCIA**

Imposibilidad en el hombre de realizar un coito normal

Puntos: **40 45 46 89 94**

**INDIGESTIÓN**

Desorden temporal del tracto digestivo causado por comer demasiado, abusar del alcohol o por nerviosismo.

Puntos: **46 50 104**

**INSOMNIO**

Falta de sueño y dificultad para dormir. El término se refiere tanto al sueño alterado que no proporciona descanso como a la incapacidad absoluta de dormir.

Puntos: **18 20 25 27 29 49 50 51 67 71 81 82**

**JAQUECA**

Dolor de cabeza particularmente fuerte. Caracterizado por accesos periódicos de dolor alrededor de los ojos y a veces acompañado de vómitos, náusea, pérdida de sueño y de apetito.

Puntos: **20 25 26 63 65 67**

**LARINGITIS**

Inflamación de la laringe que ocasiona la incapacidad de hablar. Puede ser aguda o crónica y es consecuencia de diversas enfermedades del aparato respiratorio.

Puntos: **09 16 25 26 30**

**LUMBAGO**

Dolor agudo en la región media o baja de la espalda.

Puntos: **09 24 25 26 31 46 47**

**MANOS**

Dolor en las Manos.

Puntos: **04 06 07 18 20 24 25 28 29 30 79**

**MAREOS**

Sensación de inestabilidad caracterizada por falsa percepción de movimientos dentro de la cabeza.

Puntos: **04 07 10 24 29 42 48 66 70**

**MUELAS Y DIENTES**

Dolor de Muelas y Dientes.

Puntos: **16 25 47 50 60 64 66 73**

**MUÑECAS**

Dolor en las Muñecas

Puntos: **13 17 18 19 20 21 22 25 26 27 28 29**

**NÁUSEAS**

Sensación de incomodidad, de vómito inminente y una aversión a comidas y bebidas.

Puntos: **20 46**

**NERVIOSISMO**

Excitabilidad nerviosa excesiva, acompañada de inquietud física o mental.

Puntos: **25 48 49 80**

**NICTURIA**

Emisión de orina más abundante de noche que durante el día. Cuando esta condición se presenta en adultos puede ser causa de insuficiencia cardiorrenal.

Puntos:

**OBESIDAD**

Aumento de peso corporal en más del 10% considerado como normal que depende de la acumulación excesiva de grasa. La obesidad también puede deberse a factores metabólicos y en ese caso es indispensable la ayuda médica.

Puntos: **25 29 34 68 103**

**OJOS**

Afecciones de los Ojos.

Puntos: **11 20 25 26 48 72**

**OÍDOS**

Dolor de Oídos

Puntos: **03**

**PECHO**

Dolor en el Pecho

Puntos: **25 26 27 28 29 99**

**PIE DE ATLETA**

Enrojecimiento y desarrollo de grietas entre los dedos de los pies

Puntos: **57**

**QUEMADURAS Y ESCALDADURAS**

La acupuntura de presión solamente ayuda a regenerar la parte quemada siempre y cuando la quemadura sea leve. Si se trata de una lesión seria requerirá de tratamiento médico inmediato.

Puntos: **11 45 47 56 86**

**RESACA**

Efectos posteriores al abuso de drogas o alcohol. Los síntomas incluyen dolor de cabeza, indigestión, diarrea.

Puntos: **46 50**

**RESFRIADOS**

Los resfriados son consecuencia de una infección que se transmite fácilmente de persona a persona. Producen flujo nasal, pesadez o dolor de cabeza y de cuerpo, fiebre, estornudos y ronquera.

Puntos: **11 25 26 28 52 72 73 75**

**RODILLAS**

Dolor en las Rodillas

Puntos: **31 32 33 39 40 43 44 45**

**SINUSITIS**

Inflamación de la mucosa de un seno, especialmente de los senos paranasales.

Puntos: **25 26 30 50 62 72 74 75**

**SORDERA**

Pérdida parcial o total de la capacidad de oír que generalmente está relacionada con una inflamación del canal del oído. La digitopuntura no elimina la necesidad del tratamiento médico.

Puntos: **16 51 66 70 73**

**SUDOR EXCESIVO**

Puntos: **12**

**TOBILLOS**

Dolor en los Tobillos.

Puntos: **25 35 36 37 3 57 9 46 47 48 50 52 53 55 58 59 61**

**TOS**

Puntos: **06 08 09 20 25 26 27 28 29 42 51 53 76 85 102 105 106**

**VÉRTIGO**

Sensación de mareo y desorientación causada por un desorden en los mecanismos de orientación y balance del cuerpo. El vértigo puede ser síntoma de alguna enfermedad o de desórdenes mentales

Puntos: **04 24 29 42 47 52 73 78**

**VÓMITO**

Síntoma de muchos problemas, no todos ellos relacionados con el tracto digestivo. Si los vómitos son frecuentes y pueden traer como consecuencia la deshidratación, en ese caso es indispensable la ayuda médica.

Puntos: **06 08 20 23 29 46 53 54 55 83 88**

**Esta información llega a tus manos de forma gratuita,  
te pido que no lo comercialices y que lo distribuyas de  
igual forma para dejar que las energías de  
prosperidad te acompañen en todo momento.**

**¡¡Gracias!!**

**Lic. Ligia Ramos – [ligiaramos39@yahoo.com](mailto:ligiaramos39@yahoo.com)**

**Caracas – Venezuela**

**Enero 2005**