



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 acupresión es una técnica de sanación ancestral que se basa en la acupuntura, una práctica medicinal tradicional de China. Con la acupresión, se aplica presión en lugares específicos del cuerpo. A esos lugares se les llama acupuntos. Ejercer presión en esos puntos 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.

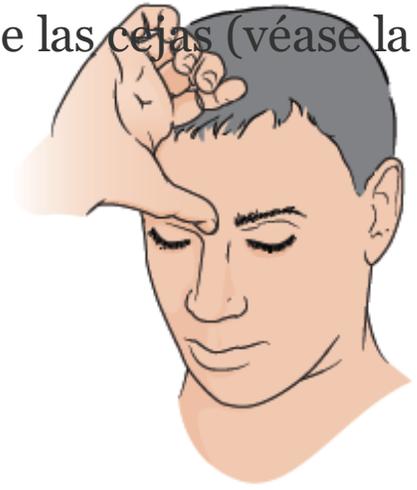
Usted puede aprender a realizar acupresión sobre su propio cuerpo para reducir el estrés y la ansiedad.

Punto de presión Extra-1 (Yin Tang)

El punto de presión Extra-1, también conocido como Yin Tang, se encuentra en el punto medio entre las cejas. Al hacer acupresión en ese punto se puede aliviar el estrés y la ansiedad.

1. Recuéstese en una posición cómoda.

2. Coloque el índice o el pulgar derecho entre las cejas (véase la figura 1).
3. Ejercer presión sobre ese punto con movimientos circulares durante 5 a 10 minutos. La presión debe ser leve y no debe causarle molestias.



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

Figura 1. Colocación del pulgar entre las cejas

Para obtener información sobre otras terapias complementarias que se ofrecen en Memorial Sloan Kettering (MSK), llame al Servicio de Medicina Integral (Integrative Medicine Service) al 646-888-0800, o bien visite

www.mskcc.org/IntegrativeMedicine.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

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

Acupressure for Stress and Anxiety - Last updated on July 8, 2019
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center