Dígito-presión para aliviar el dolor

¿Qué hace una persona cuando le duele. . .



la barriga?



o una muela?



o la cabeza?



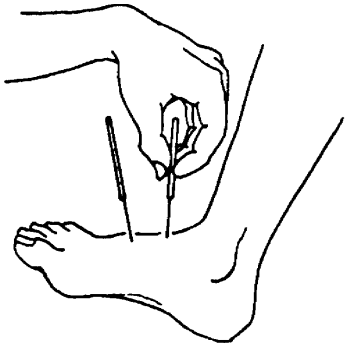
o un golpe?

Casi todos nos apretamos la parte afectada con la mano o la vendamos para hacer que nos duela menos. ¡Es cierto! Muchas veces la presión calma el dolor.

De esto se trata la dígito-presión: de poner presión con los dedos en ciertos puntos del cuerpo, para tratar de aliviar diferentes dolencias o enfermedades.

Dígito-presión quiere decir "presión con los dedos". Es un método antiguo para calmar ciertas dolencias. Se parece a otro famoso método antiguo: la acupuntura.

Con la **acupuntura** se clavan agujas delgaditas en ciertos puntos en el cuerpo.



Con la **dígito-presión,** en lugar de usar agujas, se presionan esos puntos con un dedo.



La dígito-presión, como la acupuntura, fue desarrollada en China y se ha usado más de 4 mil años. Con ella se trata de reponer el equilibrio del cuerpo que se pierde al estar enfermo. La dígito-presión ayuda a que el cuerpo se cure solo.

La dígito-presión no cura todo. Pero ayuda a calmar muchas molestias y no estorba a otros tipos de curaciones. Hoy en día, muchos médicos reconocen el valor de la dígito-presión y la acupuntura y las usan junto con la medicina moderna.

La dígito-presión se puede combinar con otras formas de tratamiento, como los medicamentos, los remedios de hierbas, los masajes y los baños.

¿Para cuáles enfermedades sirve la dígito-presión?

La dígito-presión puede ayudar a aliviar muchas molestias, pero **sirve mejor para algunas enfermedades que para otras.** Más que todo, aumenta la capacidad del cuerpo para defenderse o curarse.

La dígito-presión muchas veces sirve para las siguientes dolencias:

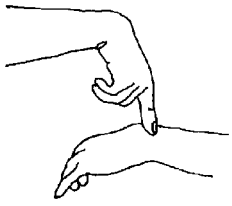
- dolor de cabeza, inclusive jaqueca (migraña)
- malestar o dolor del estómago (gastritis, gases, torcijones)
- cualquier dolor, en especial dolores lentos y duraderos (como artritis)
- asma
- problemas que producen mucha flema, como catarro, gripe, sinusitis, nariz tapada, algunas reacciones alérgicas
- problemas 'nerviosos': problemas para dormir, 'nervios' (ansiedad), 'susto'
- problemas de salud de la mujer; trastornos de la regla; la menopausia

PRECAUCIÓN: Aunque sirve para calmar muchas dolencias, **la dígito-presión no basta para combatir enfermedades peligrosas,** como tuberculosis, meningitis o apendicitis. **En caso de una posible EMERGENCIA MÉDICA no pierda tiempo probando la dígito-presión.** Consiga atención médica pronto.

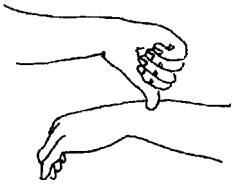
¿Cómo se estimulan los puntos de dígito-presión?

Podemos estimular (o activar) los puntos aplastándolos así, con…

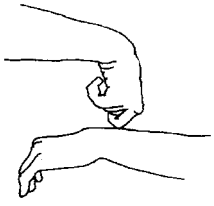
el dedo índice,



el pulgar



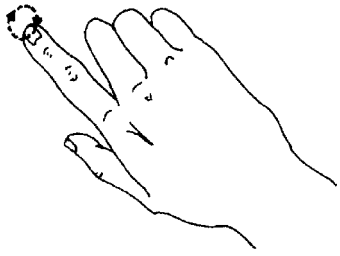
o un nudillo.



Así no, porque así no se hace suficiente fuerza.



Ponga presión continua, y haga círculos muy pequeños con la yema del dedo.



Se puede estimular cada punto indicado durante 3 ó 4 minutos varias veces al día.

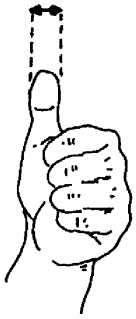
Es mejor estimular el punto de ambos lados del cuerpo. Enséñele al enfermo o a uno de sus familiares a hacerlo para que ellos mismos lo hagan cada vez que lo necesiten.

www.hesperian.org/home-espanol

CÓMO ENCONTRAR LOS PUNTOS

Para hallar la posición de los puntos que queremos estimular, podemos usar nuestras manos para medir. Las medidas se toman con el grosor de:

el pulgar



2 dedos



4 dedos



Si la persona es más o menos del tamaño suyo, usted puede medir con sus manos.

Pero si la persona es más grande o más chica que usted, mida con las manos de él o ella.



Aquí se están midiendo 4 dedos abajo del huesito redondo de la rodilla.



Después de hallar la zona indicada, trate de encontrar cerca de allí un punto doloroso. A menudo, ese punto doloroso es el que hay que apretar.

¿Cuándo no se debe usar dígito-presión?

- Cuando la persona acaba de comer, bañarse o hacer mucho ejercicio. Espere como una media hora.
- Cuando el punto que se va a estimular está hinchado o se encuentra sobre una cicatriz, una várice (pág. 175) o un nacido (absceso). (Se puede estimular el mismo punto del otro lado del cuerpo, si la zona se ve sana.)
- Si la persona está borracha o muy alterada. Espere a que se calme.

Puntos básicos para problemas comunes

Del gran número de puntos donde se puede aplicar dígito-presión, aquí señalamos sólo unos cuantos. Son los que se usan con más frecuencia para dolencias comunes.

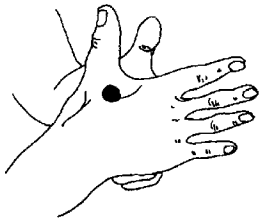
Cada punto actúa sobre varias partes del cuerpo. Escoja los puntos indicados para su problema. Para mejores resultados, se pueden combinar 3 ó 4 puntos para un solo problema.

Es importante, como con cualquier remedio, identificar bien la enfermedad, buscar las causas y observar cómo responde la persona al tratamiento para seguir usándolo o cambiarlo.

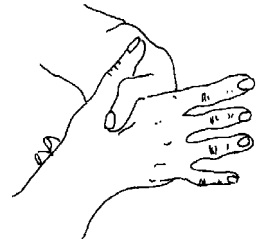
PUNTO UNIVERSAL—TRONCO DEL PULGAR

Es de los puntos más importantes, pues calma muchos dolores.

Se encuentra en la parte más alta de la curva donde se juntan el pulgar y el índice.



Para hallar el punto, fíjese donde hay dolor en esa zona, así:



Sirve para:

- Malestar o dolor del estómago o la tripa (gastritis, mala digestión)
- Asma, resfriado, gripe, bronquitis y dolor de anginas
- Problemas 'nerviosos' ('nervios', problemas para dormir, dolor de cabeza)
- Dolor en varias partes del cuerpo, sobre todo en los brazos y los hombros

PUNTO DE LA MUÑECA

Se encuentra del lado del pulgar en la muñeca, en la parte plana del hueso del brazo. Para encontrarlo, junte las manos así:



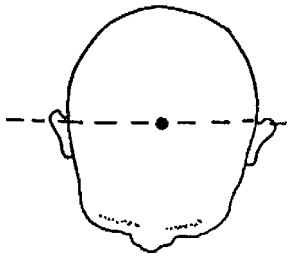


Sirve para:

- Asma, resfriado, gripe, bronquitis y dolor de anginas

www.hesperian.org/home-espanol

PUNTO ARRIBA DE LA CABEZA

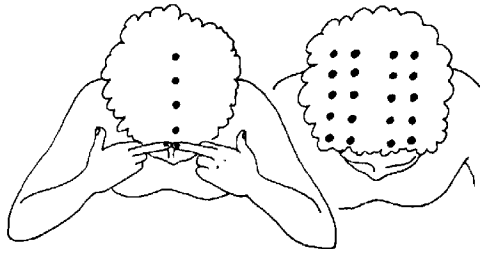


Este punto está en la parte más alta de la cabeza, justo en el centro. Búsquelo con una línea imaginaria entre las puntas de las 2 orejas.

Sirve para:

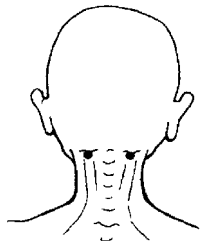
- Problemas de los ojos
- Problemas de los nervios y dolor de cabeza
- Enfermedades en la cabeza: sinusitis, nariz tapada, dolor de garganta

PUNTOS PARA EL DOLOR DE CABEZA



Hay muchos puntos. No siempre se tiene que saber dónde se encuentra un punto para ayudar a calmar el dolor. Cuando tenga dolor de cabeza, busque los puntos donde duela al aplastarlos, y allí haga la dígito-presión.

PUNTOS PARA TENSIÓN EN EL CUELLO, LOS HOMBROS Y EL CUERPO



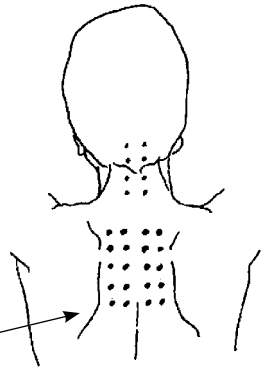
Estos 2 puntos se encuentran donde se junta el cráneo con la nuca. Para hallarlos, primero busque los bultitos huesudos en la parte trasera de su cabeza, y aplaste un poco más abajo de ellos hasta que halle la parte donde duela más. Ésos son los puntos.

Luego búsquelos en la otra persona. Si la persona tiene tensión y dolor en cualquier parte del cuerpo, al presionar estos puntos sentirá mucho dolor. Pero la dígito-presión ayudará a relajar los músculos y a calmar el dolor. Enseñe a la persona a presionar sólo los puntos.



Sirven para:

- Tensión y dolor en el cuello y los hombros
- Dolor por tensión muscular o tensión nerviosa encualquier parte del cuerpo
- Dolor de cabeza
- Si la persona tiene entumidos los brazos o las manos



Para el dolor y la tensión en el cuello y los hombros, también hace provecho sobar o dar masajes en los músculos de la nuca, los músculos entre el cuello y los hombros y los músculos de la espalda.

Los masajes se pueden combinar con la dígito-presión. Hágala en unos o todos estos puntos.

PUNTO ABAJO DE LA RODILLA



Se encuentra 4 dedos abajo del hueso redondo de la rodilla, del lado de afuera de la pierna, un poco atrás del borde del hueso largo.

Sirve para:

- Malestar o dolor del estómago o de la tripa (gastritis, mala digestión)
- Enfermedades de la mujer
- Dolores de la espalda y problemas de la rodilla
- Problemas 'nerviosos' ('nervios', problemas para dormir, dolor de cabeza)
- Cansancio y debilidad

PUNTO DEL TOBILLO



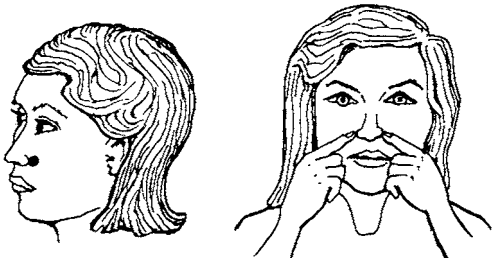
Se encuentra midiendo 4 dedos arriba del huesito del tobillo del lado del dedo gordo, un poco atrás del hueso de la pierna.

Sirve para:

- Problemas de salud de la mujer, especialmente trastornos de la regla
- Malestar o dolor del estómago o de la tripa (gastritis, mala digestión)

PUNTOS DE LA NARIZ

Se encuentran junto a las alas de la nariz.



Sirve para:

- Problemas de la nariz (nariz tapada, estornudos, sinusitis)
- Golpes o dolores en la cara o en la boca

La mayoría de los dibujos de esta sección provienen del libro *Cúrese con DIGITOPUNTURA: basta la presión de un dedo en el punto indicado,* de Pierre Diderot y Ch'ih I Sheng Shou. Agradecemos a Editorial Pax el permiso de usarlos.