

MANUAL DE AUTOAYUDA

DIGITOPUNTURA

Recopilado por: Pedro Aros
Versión 2.0

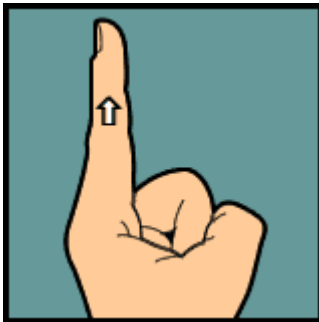
¿Cómo Funciona?

La idea de un medio interno y un medio externo es fundamental en la filosofía de la Medicina Tradicional Oriental. El cuerpo humano engloba un flujo constante de energía, o fuerza vital, llamada “chi”, “ki” o “qi”. Esta energía fluye por el cuerpo a través de unas vías llamadas “meridianos”, afectando al funcionamiento de todos los órganos. Conservamos la salud cuando el flujo de energía se encuentra equilibrado en el medio interno y en el medio externo. Por el contrario, enfermamos cuando algún suceso, interno o externo, interrumpe dicho flujo. A lo largo de los meridianos se encuentra un gran número de puntos de presión que actúan como “válvulas” en el flujo de chi. Al estimular los puntos adecuados el equilibrio se restablece, aliviando los síntomas.

Instrucciones para utilizar la Digitopuntura

Para estimular un punto de digitopuntura de manera adecuada se debe ejercer una presión profunda. Por ello sólo se debe presionar con:

La punta del dedo



El Nudillo



El extremo posterior de un lápiz



Utilice el índice para localizar una lista de puntos de digitopuntura adecuados a cada caso. Las imágenes y el texto proporcionan la localización aproximada de los puntos. Explore en cada caso el área señalada, aplicando una presión profunda, hasta descubrir, al notar una punzada aguda, el lugar exacto. Comenzará notando una especie de sacudida que, en un momento, se transformará en una sensación de entumecimiento, o en un hormigueo que se extenderá desde el punto de presión. Puede suponer un sobresalto la primera vez, pero la sensibilidad se reduce con la práctica.

Una vez localizado el punto, aplique presión entre 15 y 30 segundos. Presione a continuación sobre el mismo punto, en el otro lado del cuerpo. Debería notar un alivio inmediato. Pueden producirse relajación muscular, moqueo o sudoración. También es posible que eructe o suelte gas. En ocasiones los puntos de lados contrarios del cuerpo pueden producir efectos diferentes. Si los síntomas empeoran, no utilice ese punto o ese lado del cuerpo.

Si el primer punto no funciona, puede intentar presionar el punto o los puntos indicados a continuación, hasta que encuentre uno que resulte eficaz. Fíjese que puede existir más de una forma adecuada de describir sus síntomas, como por ejemplo “riñones” en vez de “dolor de espalda”. Cuando encuentre un punto que produzca alivio, utilícelo. Si el alivio es pasajero, vuelva a estimular el mismo punto. En ocasiones un dolor puede reaparecer tres o cuatro veces antes de desaparecer por completo. Debe buscar la armonía interior, de manera que busque un lugar tranquilo, siéntese o tumbese y procure relajarse. Evite la música con un volumen excesivo, el ejercicio, la comida, drogas o alcohol, mientras estimula sus puntos de digitopuntura.

La digitopuntura puede ser compartida con otros, pero debe tener cuidado. Existen diversas leyes contra la práctica del masaje o de la atención médica sin la cualificación apropiada. Practique con familia y amigos. Sea consciente de las advertencias, indicadas más arriba. Explique siempre lo que va a hacer y lo que puede esperarse que ocurra. Cuando en los dibujos se indican medidas, en anchos de dedos o en anchos de la palma de una mano, se refieren a las de la persona que está siendo tratada. La localización de los puntos varía de una persona a otra. Observe sus reacciones y pregunte qué están notando para aumentar la precisión y adecuación de su trabajo.

Advertencias

No utilice la digitopuntura como sustituto de tratamientos médicos o de procedimientos de emergencia habituales. SI SE ENCUENTRA HERIDO DE GRAVEDAD O TIENE SÍNTOMAS PERSISTENTES BUSQUE AYUDA MÉDICA URGENTE.






La Digitopuntura no debería utilizarse en los siguientes casos:

- Como único tratamiento en cualquier enfermedad; si está enfermo, acuda a su médico.
- Si sufre patología coronaria.
- Si acaba de realizar o va a realizar (en 20 minutos) ejercicio físico intenso o una comida copiosa, o si acaba de darse o va a darse un baño.
- Si el punto de presión que debe estimular se encuentra bajo un lunar, una verruga, una variz, una abrasión, un hematoma, un corte o cualquier otra lesión cutánea.
- Si usted está embarazada, especialmente pasado el primer trimestre.


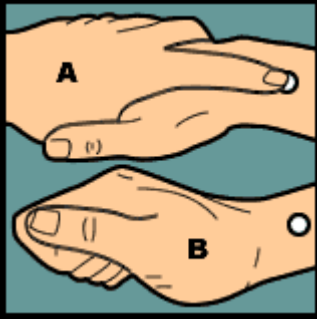



Fíjese que la (M) que acompaña a algunos síntomas indica que puede ser necesaria la atención médica. Una (ME!) indica que puede resultar necesaria una atención médica urgente, si el problema es grave o supone una amenaza vital. En estos casos utilice la digitopuntura únicamente como complemento al tratamiento médico o cuando resulte imposible disponer de atención profesional. Utilice la

digitopuntura en estos casos únicamente después de buscar ayuda médica, y después de utilizar las técnicas de emergencias y primeros auxilios habituales.



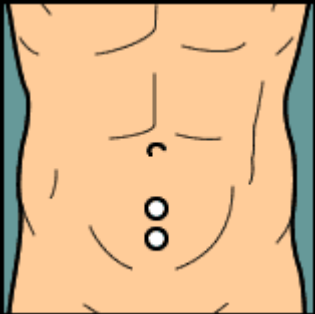


Índice de PUNTOS

Nº	Explicación	Imagen
01	<p>Apriete el pulgar y el indicador formando una saliente arriba del pulgar. El punto es en el medio de esa saliente, encima del final del pliegue hecho por el pulgar y el indicador. Esto es bueno para la mayoría de los problemas de la cintura para arriba.</p>	
02	<p>A dos dedos del pliegue mayor del lado interior de la muñeca. El punto es entre los tendones en el medio de la muñeca.</p>	
03	<p>A dos dedos sobre el lado externo de la muñeca, alineando con el dedo del medio.</p>	
04	<p>En la depresión justo atrás del hueso externo del tobillo.</p>	
05	<p>Un palmo sobre el extremo del hueso interno del tobillo, atrás de la canilla.</p> <p>En general es aplicado en combinación con el punto de presión No 6.</p>	


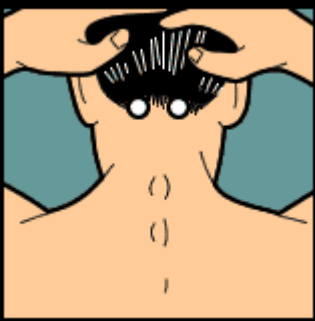
Índice de PUNTOS

Nº	Explicación	Imagen
06	Un palmo debajo de la parte inferior de la rodilla, en el lado de atrás, en una depresión entre la canilla y el músculo de la pierna; eficaz para la mayoría de los problemas de la cintura para abajo, especialmente si fuera aplicado en combinación al punto de presión No 5.	
07	Apriete sus manos una contra la otra (A), tocando la parte superior de la muñeca con su índice. El punto está en una línea con el dedo pulgar, en una pequeña depresión (B). Recuerde la posición del punto, suelte las manos y aplique la presión.	
08	Doble su brazo, mano en el hombro, y coloque su dedo de la otra mano en el final del pliegue del brazo; abra su brazo y estimule el punto.	
09	Atrás de la rodilla, entre los dos ligamentos, en el pliegue formado cuando la pierna está doblada. Nota: si usted tiene várices, no use este punto.	
10	Justo atrás de la uña del pulgar, en el lado opuesto de los dedos.	



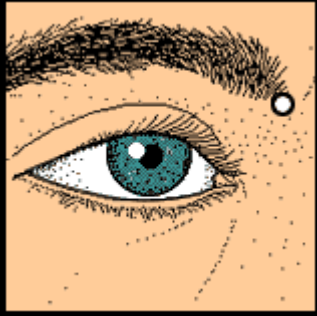
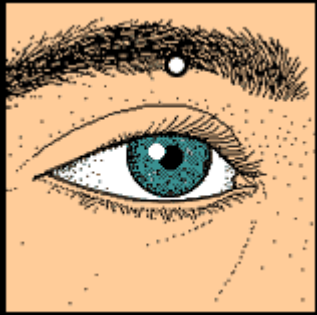
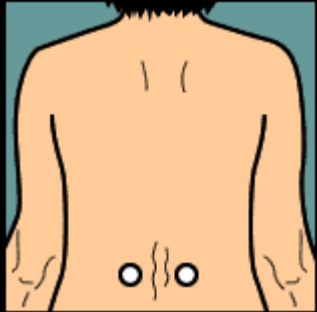
Índice de PUNTOS

Nº	Explicación	Imagen
11	En el pliegue mayor del lado interno de la muñeca, alineada con el dedo meñique.	
12	En el pliegue mayor del lado interno de la muñeca, alineada al pulgar.	
13	Un palmo abajo del ombligo. Otro punto con efectos semejantes se puede encontrar a dos pulgares debajo de este.	
14	En el pliegue del lado interno del codo, en el lado del pulgar.	
15	En el dedo del medio, encima de la uña, en el lado más próximo del pulgar.	






Índice de PUNTOS

Nº	Explicación	Imagen
16	Entre los dos huesos más prominentes del tope de la columna vertebral.	
17	Encima del hombro, entre el cuello y el lado externo del hombro.	
18	Atrás de la uña del segundo dedo del pie, en el lado opuesto al dedo gordo.	
19	En cualquier lugar donde la columna se encuentra con el cráneo.	
20	En el dedo gordo del pie, del lado más próximo del segundo dedo, atrás y un poquito al lado de la uña.	





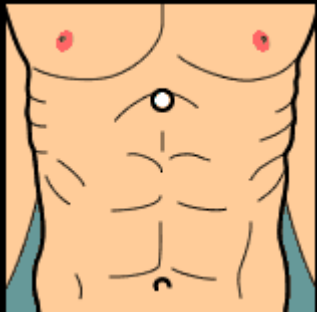
Índice de PUNTOS

Nº	Explicación	Imagen
21	En el medio de la planta del pie, justo atrás de la bola próxima al dedo gordo.	
22	Justo encima del lugar donde se separan los dedos segundo y tercero.	
23	Debajo del surco de la ceja en el canto del ojo más próximo al puente de la nariz, debajo de una muesca en el cráneo.	
24	Justo debajo o dentro de la ceja, próxima al centro. Sienta una muesca en el canto de la ceja. El punto de presión tiene que estar un poco encima.	
25	En la espalda, en una línea con los codos, a dos dedos de los lados de la columna.	


Índice de PUNTOS

Nº	Explicación	Imagen
26	Apriete la narina, en el lado opuesto al septo. Es bueno para los dolores fuertes de cabeza.	
27	Un poco atrás del músculo que va desde el cuello al hombro, más cerca del brazo que del cuello.	
28	En la parte externa del pie, cerca de la parte trasera del último nudillo del dedo gordo del pie.	
29	En la parte de atrás de la mandíbula, debajo de la oreja.	
30	A dos dedos encima de donde el dedo gordo del pie y el segundo dedo se separan, en la superficie superior del pie.	

Índice de PUNTOS

Nº	Explicación	Imagen
31	Justo encima de donde el dedo gordo del pie y el segundo dedo se separan, en la superficie del pie.	
32	En la mejilla, próximo a la parte externa de la nariz.	
33	Detrás del hueso interno del tobillo, en una línea entre la corona y la punta del talón. Generalmente es aplicado en combinación con el punto de presión No 36.	
34	En la punta del hombro. Levante su brazo y busque un pequeño hoyuelo en dirección a la parte de atrás del hombro. Coloque su dedo en el hoyuelo, baje su brazo e inicie la estimulación.	
35	En el centro del pecho, debajo de la punta del esternón.	

Índice de PUNTOS

Nº	Explicación	Imagen
36	A dos palmos y un dedo arriba del hueso exterior del tobillo, atrás de una línea vertical imaginaria que comienza en la punta del hueso. Generalmente aplicado en combinación con el punto de presión No 33	

CABEZA

Enfermedad o dolencia	Puntos de presión
Agotamiento	12 y 34
Alergias	08, 14 y 24
Amigdalitis	01, 03, 09, 10 y 18
Ansiedad	11, 15 y 21
Boca	01, 33 y 36
Cara	01, 03, 04, 07 y 08
Claustrofobia	12
Congestión nasal	01, 07, 10, 19 y 32
Conjuntivitis	01, 07, 12 y 23
Control bioenergético >Calor	17 y 27
Control bioenergético >Energía	06, 13 y 35
Control bioenergético >Hambre	05 y 06
Control bioenergético >Memoria	02 y 07
Control bioenergético >Miedo	03, 06, 11, 15, 19, 21 y 31
Control bioenergético >Sueño	20
Control bioenergético >Tabaco	02, 05, 06 y 14
Control del bostezo	07
Control del calor	17 y 27
Control del fumar	02, 05, 06, 14 y 35
Control del miedo	03, 06, 11, 15, 19, y 21
Control del sueño	20
Control del temperamento	11 y 31
Contusión (ME!)	01, 07, 12, 33 y 34
Convulsión (ME!)	12
Cuello	01, 07, 08, 16, 17, 24, 27, 31 y 34
Depresión (M)	06
Derrame (ME!)	02, 33 y 34
Desmayo (ME!)	10, 11, 12, 20, 33 y 34
Disturbio mental (M)	06, 15 y 35
Dolor de cabeza >Ansiedad	11, 15 y 21
Dolor de cabeza >Cráneo/Cuello	01, 08, 16, 17 y 27
Dolor de cabeza >General	01, 02, 03, 04, 06, 07, 10, 11, 20, 21 y 26
Dolor de cabeza >Jaqueca	01, 07, 12 y 26
Dolor de cabeza >Parte superior	01, 02, 03, 04, 06, 07, 10, 11 y 21
Dolor de cabeza >Seno nasal	01, 07, 10, 18, 24 y 32

M = Usted puede necesitar la atención Médica;

ME! = Usted puede necesitar la atención Médica de Emergencia

CABEZA

Enfermedad o dolencia	Puntos de presión
Dolor de cabeza >Severa	01, 02, 03, 04, 06, 07, 10, 21 y 26
Dolor de diente	01, 04, 18 y 22
Envenenamiento por vía oral (ME!)	01, 12 y 28
Envenen. monóx. Carbono (ME!)	03 y 12
Epilepsia (ME!)	02 y 36
Estornudo	14 y 24
Fatiga	06 y 34
Fiebre	03, 10, 15 y 26
Garganta	01, 03, 07, 10, 12, 14, 33 y 36
Gingivitis	01
Hemorragia nasal	01, 07, 09, 16, 19 y 22
Heridas/Dolores de cabeza (ME!)	01, 02, 03, 06, 07, 08, 10, 11, 21, 27 y 34
Hipo	02, 13 y 35
Histeria (M)	11 y 21
Insolación (ME!)	10
Insomnio	02, 11, 12, 13 18 y 31
Labios	01
Laringitis	01, 07, 10 y 14
Lengua	01
Mandíbula, Inferior	01, 03, 04 y 07
Mareos	19
Memoria	02 y 07
Meningitis (M)	10
Nauseas	02 y 06
Nerviosismo	01, 11, 15, 30 y 31
Oído	01 y 03
Ojo	01, 07, 08, 23, 26 y 30
Paperas (M)	01 y 04
Parálisis (ME!)	03, 16, y 29
Resaca	05, 06 y 18
Resfriado y Gripe	01, 03, 06, 07, 08, 16, 21 y 23
Sed, temporaria	12
Sedación, tranquilización	01 y 30
Shock circulatorio (ME!)	02, 11, 12, 27 y 34

M = Usted puede necesitar la atención Médica;

ME! = Usted puede necesitar la atención Médica de Emergencia

CABEZA

Enfermedad o dolencia	Puntos de presión
Sinusitis	01, 07, 10, 18, 24 y 32
Tos	02, 03, 06, 07, 12, 14, 16, 33 y 36
Trabajo odontológico	11 y 15
Transpiración	01 y 09
Traumatismo vertebral (M)	01, 04, 07 y 08
Vértigos (M)	02, 04, 21, 28, y 36
Vómitos y arcadas (M)	02, 05, 06, 12, 13, 15 y 16

M = Usted puede necesitar la atención Médica;

ME! = Usted puede necesitar la atención Médica de Emergencia

TRONCO

Enfermedad o dolencia	Puntos de presión
Abdomen > Inferior	02, 05, 06, 09 y 20
Abdomen > Superior	05 y 06
Acidez	02 y 11
Ansiedad	11, 15 y 21
Asma (M)	07, 12 y 14
Ataque cardiaco (ME!)	01, 02, 03, 11 y 18
Axila	02 y 12
Bazo, páncreas	06
Bronquitis	07 y 14
Bursitis	14
Cadera	04, 05 y 06
Calambres, espasmos musculares	30 y 31
Calambres menstruales	02, 05, 13 y 15
Ciática	04, 05, 06, 09, 24, 25 y 28
Cinetosis	02, 05 y 06
Cistitis	05, 28 y 36
Colitis	05, 06, 07 y 28
Constipación	05, 13, 20 y 36
Constricción Urinaria (M)	20, 21, 30 y 31
Control bioenergético >Calor	17 y 27
Control bioenergético >Energía	06, 13, y 35
Control bioenergético >Hambre	05 y 06
Control bioenergético >Miedo	03, 06, 11, 15, 19, 21 y 31
Control bioenergético >Tabaco	02, 05, 06 y 14
Control de bostezos	07
Control de la respiración	533
Control del calor	17 y 27
Control del miedo	03, 06, 11, 15, 19 y 21
Control del tabaquismo	02, 05, 06, 14 y 35
Control unitario – temporario	28
Diarrea	02, 05, 06 y 15
Disentería (M)	02, 05, 06 y 15
Dolor en el pecho (ME!)	01, 02, 03 y 07
Dolor en la espalda >General	04, 05, 06, 09, 17, 21, 24, 25 y 27

M = Usted puede necesitar la atención Médica;

ME! = Usted puede necesitar la atención Médica de Emergencia

TRONCO

Enfermedad o dolencia	Puntos de presión
Dolor en la espalda >Inferior	04, 05, 06 y 21
Dolor en la espalda >Superior	04, 09, 17, 25 y 27
Envenen. por vía oral (ME!)	01, 12 y 28
Envenen., alimento (ME!)	12
Envenen., monóx. carbono (ME!)	03 y 12
Erupción de calor	01, 06 y 08
Estómago	02, 05, 06 y 08
Estornudo	14 y 24
Falta de aire (ME!)	12
Fatiga	06 y 34
Flatulencia	05, 06 y 22
Genitourinario	13, 20, 30 y 31
Hambre	05 y 06
Hemorroides	04, 25 y 36
Hernia	05, 06 y 20
Hígado (M)	30
Hipertensión (M)	03, 09, 13, 15, 21 y 25
Hiperventilación	14
Hipo	02, 13 y 35
Hipotensión (M)	15
Histeria (M)	11 y 21
Hombro	01, 02, 03, 07, 08, 14, 17, 31 y 34
Ictericia (M)	02 y 16
Indigestión	05, 06 y 18
Insolación (ME!)	10
Intestino delgado	05 y 06
Lumbago	01, 04, 05, 06, 07, 09, 14 y 28
Luxaciones musculares	04
Mamas	17
Meningitis (M)	10
Menstruación	02, 05, 13, 15, 20 y 31
Nausea	02, 05, 06 y 12
Nervios	01, 30 y 31
Nerviosismo	11 y 15
Neumonía (ME!)	01, 06, 07 y 14
Órganos sexuales	05, 06, 08, 13 y 20

M = Usted puede necesitar la atención Médica;

ME! = Usted puede necesitar la atención Médica de Emergencia

TRONCO

Enfermedad o dolencia	Puntos de presión
Ovarios y útero	05, 06, 08 y 13
Parálisis (ME!)	03, 16 y 29
Pene	05, 06, 13 y 20
Pleuresía (ME!)	01, 02, 03, 07 y 16
Próstata	05, 06, 13, 28 y 33
Pulmones	07
Recto	04, 28 y 36
Resaca	05, 06 y 18
Resfriado y gripe	01, 03, 06, 07, 08, 16, 21 y 23
Respiración trabajosa (ME!)	12
Riñones (M)	21 y 33
Shock circulatorio (ME!)	02, 11, 12, 27 y 34
Sistema gastrointestinal	01, 05 y 06
Sistema respiratorio	01, 02, 07 y 14
Taquicardia, corazón aceler (ME!)	06
Testículos	04, 05 y 06
Tos	02, 03, 06, 07, 12, 14, 16, 33 y 36
Transpiración	01 y 09
Traumatismo vertebral (M)	01, 04, 07 y 08
Úlcera, intestinal (M)	03, 05 y 06
Úlcera, péptica (M)	05 y 06
Urticaria y erupciones cutáneas	08 y 16
Vejiga	09 y 28
Vesícula biliar	01, 05, 06 y 07
Vómitos y arcadas (M)	02, 05, 06, 12, 13, 15 y 16

M = Usted puede necesitar la atención Médica;

ME! = Usted puede necesitar la atención Médica de Emergencia

EXTREMIDADES

Enfermedad o dolencia	Puntos de presión
Agujonzos (use el lado derecho)	33
Ampollas	01 y 08
Antebrazo	01, 02, 08, 10 y 12
Axila	02 y 12
Brazo	02, 03, 08, 12, 17 y 34
Bursitis	14
Cadera	04, 05 y 06
Calambres, espasmos musculares	30 y 31
Calambres, músculo del muslo	04
Choque eléctrico (ME!)	34
Codo	01, 02, 03, 08, 14 y 27
Dedos	01, 02, 03, 10 y 12
Erupciones del calor	01, 06 y 08
Esguinces	04
Excoriaciones	34
Heridas (ME!)	04, 18, 20, 28 y 34
Hiedra venenosa	03 y 08
Luxaciones	04
Mano	01, 02, 03, 10 y 12
Muñeca	03, 07 y 12
Muslo	09
Parálisis (ME!)	03, 16 y 29
Pie	01, 04, 05, 06, 18, 20, 21 y 30
Pierna	04, 05, 06 y 09
Quemaduras (ME!)	04, 08 y 28
Rodilla	09
Tobillo	01, 04, 05, 06, 18, 20, 21 y 30

M = Usted puede necesitar la atención Médica;

ME! = Usted puede necesitar la atención Médica de Emergencia

OTRAS PARTES DEL CUERPO

Enfermedad o dolencia	Puntos de presión
Edema (M)	05 y 06
Impétigo, eczema	04, 05, 08 y 09
Neuralgia	04
Pérdida de los sentidos (ME!)	10, 12, 20, 33 y 34
Picadas (cualquiera)	33
Piel	03, 08 y 09
Temperamento	11 y 31

M = Usted puede necesitar la atención Médica;

ME! = Usted puede necesitar la atención Médica de Emergencia