

acupresión – acupressure

Authored by
memjavad

October 19, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *acupresión – acupressure*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=790>

Acupresión

Primary Disciplinary Field(s): Medicina Tradicional China (MTC), Terapias Complementarias y Alternativas (TCA)

1. Definición y Fundamentos Teóricos

La acupresión, del latín *acus* (aguja) y *pressura* (presión), es una técnica terapéutica milenaria que forma parte integral de la **Medicina Tradicional China** (MTC). Se define como la aplicación sistemática de presión física, generalmente utilizando los dedos, las palmas, los codos o dispositivos romos, sobre puntos específicos del cuerpo conocidos como puntos de acupresión o **acupuntos**. El objetivo fundamental de esta práctica es restaurar el equilibrio y el flujo armonioso de la energía vital, denominada **Qi** (o Chi), a través de los canales o meridianos que recorren el organismo. A diferencia de la acupuntura, de la cual se deriva directamente, la acupresión es un método no invasivo que evita el uso de agujas, haciéndola accesible y popular para el autocuidado y la aplicación clínica.

Los fundamentos teóricos de la acupresión están profundamente arraigados en la cosmovisión de la MTC, que postula que la salud es el resultado del equilibrio dinámico entre las fuerzas opuestas y complementarias de **Yin y Yang**. Cuando el flujo de Qi se bloquea, estanca o se desequilibra (exceso o deficiencia), se manifiesta la enfermedad. Los acupuntos actúan como "válvulas" o "estaciones" a lo largo de los meridianos, donde el Qi es más accesible. Al aplicar presión en estos puntos, se busca liberar los bloqueos energéticos, facilitando la circulación adecuada del Qi y la sangre, lo que a su vez estimula la capacidad inherente del cuerpo para sanarse a sí mismo. Esta comprensión holística implica que el tratamiento de un síntoma localizado a menudo requiere la manipulación de puntos distantes que se encuentran en el mismo meridiano o en meridianos relacionados.

Desde una perspectiva biomédica moderna, aunque esta no es la explicación tradicional, se teoriza que la presión aplicada sobre los acupuntos puede estimular el sistema nervioso central y periférico. Esta estimulación podría desencadenar la liberación de **endorfinas** y otros neurotransmisores, que actúan como analgésicos naturales del cuerpo. Además, la presión podría influir en la circulación sanguínea y linfática en el área tratada, reduciendo la inflamación y la tensión muscular. Es crucial entender que, si bien la MTC se basa en conceptos energéticos, la investigación contemporánea intenta correlacionar la ubicación de los acupuntos con estructuras anatómicas como nervios, vasos sanguíneos y uniones neuromusculares, buscando un puente entre la tradición milenaria y la fisiología occidental.

2. Etimología y Desarrollo Histórico

El origen de la acupresión se entrelaza íntimamente con la historia de la acupuntura y las prácticas de masaje terapéutico en la antigua China. Aunque la datación exacta es compleja, se estima que las técnicas de presión manual se desarrollaron hace más de 2000 años. Textos fundacionales de la MTC, como el *Huangdi Neijing* (Canon Interno del Emperador Amarillo), que data de alrededor del siglo II a. C., describen los sistemas de meridianos y la importancia de la manipulación manual para tratar dolencias, sentando las bases tanto para la acupuntura como para la acupresión.

Históricamente, la acupresión ha sido una parte fundamental de la terapia de masaje china conocida como **Tuina** (que significa "empujar y agarrar"). El Tuina no solo incluye la presión puntual, sino también técnicas de frotamiento, rodamiento y amasamiento para movilizar articulaciones y tejidos blandos. Durante siglos, la acupresión se utilizó como una forma de cuidado de la salud preventiva y curativa, especialmente en entornos donde el acceso a herramientas sofisticadas como las agujas de acupuntura era limitado, o como una técnica que los individuos podían aplicarse a sí mismos o a sus familiares fácilmente.

La difusión de la acupresión fuera de China se intensificó notablemente en el siglo XX, coincidiendo con un creciente interés global por las terapias orientales. Países vecinos, como Japón, adoptaron y adaptaron estas técnicas, dando lugar a escuelas propias como el **Shiatsu** (que literalmente significa "presión con los dedos"). Aunque el Shiatsu comparte la filosofía de los meridianos y el Qi, ha desarrollado metodologías de aplicación y secuencias de tratamiento distintivas. Hoy en día, la acupresión goza de reconocimiento internacional, siendo practicada tanto por terapeutas profesionales como por legos, debido a su simplicidad y bajo riesgo asociado.

3. Mecanismos de Acción y Meridianos

El sistema de meridianos, conocido en MTC como **Jing Luo**, constituye el mapa energético fundamental sobre el cual opera la acupresión. Estos meridianos no son estructuras anatómicas visibles en el sentido occidental (como vasos sanguíneos o nervios), sino canales funcionales a través de los cuales fluye el Qi. Se cree que estos canales conectan la superficie del cuerpo con los órganos internos (Zang Fu), asegurando que la energía se distribuya uniformemente para mantener la homeostasis.

Existen doce meridianos principales, cada uno asociado a un órgano (o víscera) específico: Pulmón, Intestino Grueso, Estómago, Bazo, Corazón, Intestino Delgado, Vejiga, Riñón, Pericardio, Triple Calentador, Vesícula Biliar e Hígado. Además, existen ocho meridianos extraordinarios, siendo los más notables los vasos Gobernador (Du Mai) y Concepción (Ren Mai), que cumplen funciones de almacenamiento y regulación. La interconexión de estos canales es vital; un bloqueo en un meridiano puede manifestarse como dolor o disfunción en un órgano distante o en otro canal relacionado.

Cuando un terapeuta aplica presión en un acupunto, el objetivo es influir directamente en el flujo de Qi en el meridiano asociado. Desde la perspectiva de la MTC, la presión adecuada puede "tonificar" (estimular) la energía en casos de deficiencia o "sedar" (dispersar) la energía en casos de exceso o estancamiento. Por ejemplo, la presión sostenida y profunda se utiliza a menudo para tratar el estancamiento (como el dolor muscular crónico), mientras que la presión suave y rítmica puede usarse para la tonificación (como en casos de fatiga). La habilidad del practicante radica en diagnosticar correctamente el patrón de desequilibrio (deficiencia o exceso de Qi) y seleccionar los puntos apropiados para corregirlo.

4. Puntos de Acupresión Esenciales

Aunque existen cientos de acupuntos a lo largo del cuerpo (se reconocen más de 360 puntos clásicos), solo un subconjunto de ellos es utilizado frecuentemente en la práctica de la acupresión por su alta eficacia y versatilidad. Estos puntos se seleccionan en función de su capacidad para influir en los síntomas comunes y su conexión con múltiples funciones orgánicas. La localización precisa del punto, que a menudo se mide en unidades anatómicas denominadas *cun*, es esencial para garantizar la efectividad del tratamiento.

LI4 (Hegu - Unión del Valle): Ubicado en la membrana entre el pulgar y el índice. Es uno de los puntos más poderosos para el alivio del dolor general, especialmente los dolores de cabeza, de muelas y el dolor en la parte superior del cuerpo. También es fundamental para regular la energía del Intestino Grueso. **Advertencia:** Este punto está contraindicado en el embarazo, ya que puede inducir contracciones.

PC6 (Neiguan - Paso Interior): Localizado en la cara interna del antebrazo, a unos dos *cun* por encima de la muñeca, entre los tendones. Es mundialmente conocido por su eficacia en el tratamiento de la **náusea**, el vómito y el mareo (cinetosis). Su influencia sobre el meridiano del Pericardio también lo hace útil para calmar la mente y tratar la ansiedad y las palpitaciones.

ST36 (Zusanli - Tres Millas del Pie): Situado debajo de la rótula. Es el punto de tonificación más importante del cuerpo. Se utiliza para fortalecer el sistema digestivo, mejorar la inmunidad, combatir la fatiga crónica y promover la longevidad. La presión en ST36 es fundamental para reponer el Qi y la sangre después de una enfermedad.

LV3 (Taichong - Gran Asalto): Ubicado en el pie, en el valle entre el primer y el segundo dedo. Este punto es esencial para calmar el Hígado, dispersar el estancamiento de Qi y sangre, y es comúnmente utilizado para tratar el estrés, la irritabilidad, y los problemas relacionados con la ira y la tensión muscular.

La selección de puntos no es aleatoria; un terapeuta experimentado combina puntos locales (cerca del área afectada) con puntos distales (lejos del área afectada) para lograr un efecto sistémico. Por ejemplo, para tratar una migraña, se pueden presionar puntos en la cabeza (locales) junto con puntos en las manos o los pies (distales) para abordar la causa subyacente del

desequilibrio energético.

5. Tipologías y Métodos de Aplicación

La práctica de la acupresión abarca varias modalidades y técnicas de aplicación, dependiendo del objetivo terapéutico, el nivel de comodidad del paciente y la tradición cultural de la que provenga la técnica. Aunque el método más común implica el uso de los dedos, existen variaciones significativas.

La técnica manual estándar requiere el uso de la yema del pulgar o el índice para aplicar presión firme y constante, a menudo con un movimiento circular o vibratorio suave, durante un período que puede variar desde unos pocos segundos hasta varios minutos. La presión debe ser lo suficientemente intensa como para sentirse, pero no debe causar un dolor agudo o insoportable. Los métodos de aplicación incluyen:

Acupresión Digital: Uso directo de los dedos (pulgar, índice o medio) para presionar los puntos específicos. Es la forma más precisa y controlada.

Acupresión con la Palma (Palming): Uso de la palma de la mano o el talón de la mano para cubrir áreas más grandes o para aplicar una presión más dispersa y suave, común en el tratamiento de la espalda y el abdomen.

Shiatsu: Una forma japonesa de acupresión que enfatiza la presión rítmica y continua, a menudo utilizando el peso corporal del practicante para aplicar una presión profunda y sostenida a lo largo de los meridianos, más que solo en puntos aislados.

Uso de Dispositivos: Incluye el uso de herramientas como bandas de presión (comúnmente usadas en las muñecas para el mareo, actuando sobre PC6), bolas de masaje, o dispositivos de masaje eléctricos que simulan la presión digital.

En el contexto clínico, la acupresión se puede integrar con otras modalidades de la MTC, como la moxibustión (aplicación de calor) o las ventosas (cupping), para potenciar los efectos. Para el autocuidado, la acupresión es un método de primera línea para el manejo del dolor agudo y el estrés, ya que permite al paciente tomar un papel activo en su proceso de sanación.

6. Aplicaciones Terapéuticas Comunes

La acupresión se utiliza para abordar una amplia gama de afecciones, siendo particularmente valorada en el manejo de síntomas donde las terapias complementarias han demostrado ser efectivas. Su aplicación más validada y reconocida se encuentra en el control de las náuseas y el dolor leve a moderado.

Una de las aplicaciones más estudiadas es el alivio de la **náusea y el vómito**, especialmente en contextos como el postoperatorio (náusea postoperatoria), el embarazo (náusea matutina) y la

quimioterapia. El punto PC6 (Neiguan) es central en estos tratamientos, y la evidencia sugiere que la presión aplicada en este punto puede modular la actividad del sistema nervioso autónomo y el eje cerebro-intestinal, proporcionando un alivio significativo sin los efectos secundarios asociados a los medicamentos antieméticos.

En el manejo del **dolor crónico y agudo**, la acupresión se utiliza para condiciones como dolores de cabeza tensionales y migrañas, dolor lumbar crónico, dolor menstrual y fibromialgia. La presión profunda sobre los acupuntos puede ayudar a relajar los músculos tensos, liberar los puntos gatillo miofasciales y, según la teoría de la MTC, desbloquear el flujo de Qi y sangre estancados, que son vistos como la causa principal del dolor. La técnica es especialmente útil para personas que buscan alternativas a los medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINEs).

Además, la acupresión es un método eficaz para la **reducción del estrés y la ansiedad**. La manipulación de puntos específicos, como el Corazón 7 (Shenmen) o el Vaso Gobernador 20 (Baihui), tiene un efecto calmante directo sobre el sistema nervioso, facilitando la relajación, mejorando la calidad del sueño y ayudando a mitigar los síntomas del insomnio. Al promover un estado de relajación profunda, la acupresión contribuye indirectamente a la mejora de la función inmunológica y el bienestar general.

7. Evidencia Científica y Marco Regulatorio

La validación de la acupresión dentro del marco de la medicina basada en la evidencia ha sido un proceso complejo. Si bien la experiencia clínica tradicional apoya su uso milenario, la realización de ensayos clínicos aleatorizados (ECA) de alta calidad presenta desafíos metodológicos inherentes, principalmente la dificultad de establecer un grupo de control "ciego" (placebo) creíble para una intervención física como la presión.

No obstante, la evidencia científica ha crecido en las últimas décadas. Los resultados más sólidos se centran en la eficacia de la acupresión para tratar la náusea y el vómito. Múltiples metaanálisis han concluido que la estimulación del punto PC6 es significativamente más efectiva que el placebo en la reducción de la náusea postoperatoria y la cinetosis. En cuanto al dolor, la evidencia es más mixta; mientras que algunos estudios reportan una reducción moderada del dolor lumbar y los dolores de cabeza, otros sugieren que los efectos pueden ser difíciles de distinguir del poderoso **efecto placebo**, que es particularmente fuerte en terapias táctiles e interactivas.

El marco regulatorio de la acupresión varía drásticamente a nivel mundial. En muchos países occidentales, la acupresión no se considera un tratamiento médico per se, sino que a menudo se clasifica bajo la categoría de masaje terapéutico o trabajo corporal. Esto implica que la formación y la licencia de los practicantes pueden ser inconsistentes. En países donde la MTC es una disciplina reconocida (como China o Corea), la acupresión es parte integral de la práctica clínica con estándares educativos y regulatorios establecidos. La necesidad de estandarización en la

formación y la práctica es un tema recurrente en los debates sobre la integración de la acupresión en los sistemas de salud convencionales.

8. Controversias y Limitaciones

A pesar de su popularidad y antigüedad, la acupresión enfrenta varias críticas y limitaciones que deben ser consideradas. La controversia principal gira en torno a la falta de un mecanismo de acción biológico bien definido y reproducible según los estándares de la farmacología y la fisiología modernas. Los críticos argumentan que, aunque los pacientes reportan alivio, este puede atribuirse principalmente al efecto placebo, la atención terapéutica y la relajación profunda que acompaña al tratamiento.

Otra limitación importante es la dependencia de la habilidad del terapeuta. A diferencia de un medicamento con una dosis estandarizada, la eficacia de la acupresión depende en gran medida de la correcta localización del acupunto y de la presión aplicada (fuerza, dirección y duración). Una técnica deficiente puede resultar en una ineficacia total. Además, la investigación a menudo lucha por replicar los resultados debido a la variabilidad en la metodología y la dificultad de controlar la "dosis" de la presión aplicada.

Existen también ciertas contraindicaciones que limitan el uso de la acupresión. No debe aplicarse presión fuerte sobre:

Áreas con infecciones, inflamaciones agudas, heridas abiertas o tumores malignos.

Directamente sobre venas varicosas o áreas con fragilidad capilar.

Ciertos puntos están estrictamente contraindicados durante el embarazo (notablemente LI4 y SP6) debido al riesgo potencial de inducir el parto.

Para condiciones médicas graves o potencialmente mortales, la acupresión nunca debe sustituir el tratamiento médico convencional, sino que debe utilizarse únicamente como una terapia complementaria bajo la supervisión de profesionales de la salud.

9. Lecturas Adicionales

[Acupresión \(Wikipedia en Español\)](#)

[Medicina Tradicional China \(Wikipedia en Español\)](#)

[National Center for Complementary and Integrative Health \(NCCIH\)](#)

[Shiatsu \(Wikipedia en Español\)](#)