

MANUAL DE PUNTOS Y MERIDIANOS



ESCUELA DE MASAJES

Contenido

Prólogo

Introducción

Cómo está organizado este libro

Sobre las ilustraciones

Capítulo 2. Consideraciones sobre las técnicas manuales

Técnicas de presión

Técnicas de fricción

Técnicas de estiramiento y apertura

Otras técnicas manuales

Contraindicaciones de las técnicas manuales

Capítulo 3. Consideraciones sobre la moxibustión

Precauciones generales

Puntos contraindicados para la moxibustión

Primeros auxilios para quemaduras

Capítulo 4. Consideraciones sobre la terapia con ventosas

Funciones de la terapia con ventosas

Directrices y precauciones

Después de la aplicación de ventosas

Métodos de aplicación de ventosas

Capítulo 5. *Deqi*

La importancia del *deqi*
Deqi terapéutico específico

Capítulo 6. Clasificación de los puntos

Puntos habitualmente más usados
Puntos ventrales-*mu* y puntos dorsales-*shu*
Puntos fuente-*yuan*
Puntos de hendidura-*xi* de acumulación
Puntos de enlace-*luo*
Los seis puntos de comando
Los ocho puntos de confluencia-*hui*
Los cinco puntos de transporte-*shu*
La selección de puntos de las cinco fases
Los puntos ventana del cielo
Los nueve puntos para recuperar el *yang*
Los trece puntos fantasma
Las doce estrellas celestes
Los puntos de los cuatro mares
Los ocho vasos extraordinarios
Los ocho puntos de apertura y acoplamiento
Las seis divisiones
El reloj chino

Capítulo 7. Principios de la selección de puntos

Cómo escoger los puntos
A. Selección de puntos en función de la zona (puntos locales y distales)
B. Selección de puntos en función del síndrome
C. Selección de puntos en función de la enfermedad o dolencia desde el punto de vista empírico y la práctica clínica

Capítulo 8. Cómo localizar los puntos: las mediciones en *cun*

Introducción
Directrices generales
Mediciones en *cun* en función de la zona del cuerpo

Capítulo 9. Consideraciones, precauciones y contraindicaciones

Contraindicaciones generales
Puntos sensibles, peligrosos y contraindicados

Capítulo 10. Puntos del canal del Pulmón

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Capítulo 11. Puntos del canal del Intestino grueso

Capítulo 12. Puntos del canal del Estómago

Capítulo 13. Puntos del canal del Bazo

Capítulo 14. Puntos del canal del Corazón

Capítulo 15. Puntos del canal del Intestino delgado

Capítulo 16. Puntos del canal de la Vejiga

Capítulo 17. Puntos del canal del Riñón

Capítulo 18. Puntos del canal del Pericardio

Capítulo 19. Puntos del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*)

Capítulo 20. Puntos del canal de la Vesícula biliar

Capítulo 21. Puntos del canal del Hígado

Capítulo 22. Puntos del canal Vaso Concepción (*Renmai*)

Capítulo 23. Puntos del canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

Capítulo 24. Puntos extraordinarios sin canal

Bibliografía

Índice de puntos

Prólogo

Me satisface mucho que me encargaran escribir el prólogo de este libro tan sobresaliente. Recuerdo haber comentado con entusiasmo el concepto de este libro con Chris Jarmey e Ilaira Bouratinos antes de que empezaran a trabajar en el texto. Poseían la determinación de publicar un libro repleto de ilustraciones excelentes sobre la localización de los puntos acompañado de un texto explicativo conciso. Chris e Ilaira trabajaron incansablemente para crear esta magnífica y completa guía para estudiantes, pacientes y terapeutas, y teniendo en cuenta las ventas y los comentarios emanados de la primera edición, este libro ya se empieza a considerar un clásico. La atención al detalle y el esfuerzo evidente para lograr la máxima precisión del contenido constituyeron una experiencia impresionante. El resultado, pues, una obra de referencia, comprensible y magníficamente ilustrada, que está destinada a resistir el paso del tiempo.

Los autores

Chris Jarmey, que murió repentinamente en 2008, era un maestro entusiasta, director y fundador de la Escuela Europea de Shiatsu (European Shiatsu School). Conocí bien a Chris y compartí con él la energía que dedicó a una serie de proyectos, como este libro increíble e inspirador. Fue un autor prolífico y de éxito de muchos libros centrados en el *shiatsu*, el *qigong*, la anatomía, la meditación y la medicina tradicional china. Me entristece profundamente saber que la inmensa riqueza de los conocimientos que poseía ahora se ha perdido, pues expandió sin cesar su mente hasta el día de su fallecimiento. Sin embargo, me alienta saber que gran parte de su pasión por el conocimiento ha pasado a sus colegas y alumnos, y ha sido afortunadamente capturado para siempre y publicado en libros como éste.

Ilaira Bouratinos, directora de la Escuela de Medicina Oriental y Shiatsu (Oriental Medicine and Shiatsu School) en Grecia, ha realizado grandes aportaciones a muchos de los libros escritos por Chris. Colaboró con él en la definición de muchos aspectos del diseño, el contenido y la ilustración, así

como en la redacción de las obras. Los conocimientos de Ilaira son profundos y tienen una sólida base, y ha volcado en esta obra sus muchos años de estudio y su experiencia como practicante y profesora.

El libro

La Guía práctica de puntos de acupuntura es un libro de referencia obligada para cualquier persona involucrada en el uso, el estudio o la enseñanza de los puntos de acupuntura. La información que proporciona es muy clara y fácil de leer y comprender, acompañada de múltiples ilustraciones muy atractivas y de gran precisión anatómica. En mi opinión, esta obra constituye la fuente más completa de conocimiento de los puntos de acupuntura publicada hasta la fecha.

Los primeros capítulos introductorios referentes a la descripción de los puntos y las consideraciones sobre la punción están redactados en un estilo tan vívido que me sorprendí a mí mismo absorto en su lectura. Para mí, como terapeuta acupuntor, eran un conocimiento básico que normalmente daría por sentado y, por tanto, pasaría por alto, pero no fue así. Otros capítulos iniciales tratan sobre las técnicas manuales, la moxibustión, las ventosas y el *deqi*, y están seguidos de una clasificación detallada de los puntos y sus principios de aplicación. El libro incorpora también excelentes dibujos para aclarar la medida del *cun*, junto con una información muy útil acerca de las precauciones generales y las contraindicaciones de la práctica acupuntural.

El cuerpo principal de esta *Guía práctica de puntos de acupuntura* describe, examina y trata los puntos de acupuntura de los doce canales primarios, además de los del Vaso Concepción (*Renmai*) y el Vaso Gobernador (*Dumai*), así como los puntos extraordinarios o puntos sin canal. Aunque hay otros volúmenes publicados con detalles similares, esta obra tiene la ventaja de presentar una información práctica sustancialmente más útil acerca de cada punto de acupuntura en concreto. Mientras que la mayoría de los textos están dirigidos únicamente a suplir las necesidades del terapeuta para saber «dónde» y «cómo» ha de insertar la aguja (o aplicar la moxibustión) en cada punto, este libro va más allá al mencionar, en cada caso, las sensaciones de estimulación, las técnicas manuales pertinentes (como el *shiatsu*), la aplicación de imanes y de ventosas e incluso del *guasha* ('frotación').

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Asimismo, las ilustraciones para cada punto no sólo resaltan la localización anatómica del punto con el propósito de que el terapeuta pueda efectuar la punción correcta, sino que, además, suelen incluir un área sombreada que indica la zona en la que la digitopuntura puede ser eficaz en el tratamiento de ese punto. El lector también percibirá que, en el texto y las ilustraciones, el detalle anatómico es muy superior al de cualquier otro libro publicado.

George Dellar, MBRCP Lic.ac MRSS(T)DS, director del Centro de Acupuntura Wiltshire

Introducción

La estimulación de puntos específicos del cuerpo humano con la intención de conseguir un efecto terapéutico concreto se ha utilizado durante miles de años en muchos sistemas de curación tradicionales. Son muchas las técnicas antiguas y modernas que se han aplicado a estos puntos con el fin de influir en la capacidad funcional del organismo para corregir las disfunciones físicas y energéticas. La aplicación de presión física (digitopuntura), la inserción de agujas (acupuntura), el uso de ventosas, imanes o hierbas y aceites especiales son todos ellos métodos tradicionales habitualmente utilizados en sistemas terapéuticos orientales. En este libro se presenta información práctica, clínicamente útil, para una amplia gama de especialistas, entre los que se incluyen acupuntores, profesionales del *shiatsu*, fisioterapeutas y masajistas.

La *Guía práctica de puntos de acupuntura* describe las técnicas más comunes que pueden aplicarse a los principales puntos, como la acupuntura, la moxibustión, el *guasha*, las ventosas, la magnetoterapia y las técnicas aplicadas manualmente, así como los diferentes efectos terapéuticos que pueden obtenerse a través de dichos métodos de tratamiento.

Cada una de estas técnicas se trata por separado en subapartados claramente identificados. Se recomienda el estudio de todos los apartados de los diferentes sistemas de tratamiento, incluso si sólo se tiene intención de utilizar algunos métodos y no todos. Esto permitirá comprender mejor cada punto. Por ejemplo, los profesionales del *shiatsu*, el *tuina* y otras terapias corporales mejorarán sus conocimientos sobre las diferentes capas y tejidos internos asociados a la presión mediante el estudio de la sección de punción. Los acupuntores se beneficiarán de las técnicas manuales, ya sea para la práctica clínica o como recomendación de autotratamiento para sus pacientes, mientras que la mayoría de profesionales de los sistemas de curación orientales se beneficiarán de las directrices de moxibustión, ventosas, *guasha* y magnetoterapia ofrecidas en este libro. De igual forma, fisioterapeutas, enfermeros y especialistas médicos podrán beneficiarse del apartado de técnicas manuales.

Ilaira Bouratinos

Cómo está organizado este libro

En esta sección introductoria se describe cómo se presenta el texto de los capítulos del 10 al 24, correspondientes a los puntos de los distintos canales. (En los capítulos del 1 al 9 se abordan temas importantes de interés general.)

Descripción de los puntos

El texto para cada punto de acupuntura (páginas 49-351) empieza con un título que incluye el nombre del punto y su referencia numérica según el canal a que pertenece, seguidos de una imagen caligráfica del ideograma chino. Bajo el título, se menciona la clasificación del punto (cuando es relevante). El texto principal recoge una amplia descripción de la localización del punto.

El resto del texto se presenta en diferentes apartados, en los que se comenta el tratamiento y las aplicaciones. Éstos son:

- Mejores posturas de tratamiento
- Punción
- Técnicas manuales y *shiatsu*
- Moxibustión
- Ventosas
- *Guasha*
- Imanes (magnetoterapia)
- Sensación de estimulación (o *deqi*)
- Acciones e indicaciones
- Cuadro sinóptico de las principales funciones y áreas afectadas

Iconos de advertencia

En este libro se utilizan dos códigos de alerta:

- Un cuadratín amarillo indica una «nota de precaución».
- Un cuadratín rojo señala una «técnica contraindicada y potencialmente peligrosa».

Formato del título

Nombre y número del punto

Este libro utiliza la nomenclatura estándar internacional de acupuntura, de acuerdo con las *Directrices de la OMS sobre capacitación básica y seguridad en la acupuntura*. El nombre de cada punto está compuesto por la inicial (o iniciales) del canal a que pertenece y el número del punto contando a partir del principio del canal; por ejemplo, P 10 es el punto 10 del canal del Pulmón.

Nombre chino del punto

Los nombres chinos de los puntos están escritos en *pinyin* (aunque sin las alteraciones vocálicas); por ejemplo, *Yuji*, que corresponde a P 10.

Caracteres chinos

Se ha optado por los ideogramas tradicionales; por ejemplo, 魚際, que corresponde a *Yuji* (P 10).

Traducción al español

Las «interpretaciones» de los nombres chinos de los puntos son las que los autores han considerado más representativas por su significado; por ejemplo, ‘Reencuentro de los peces’ para el punto P 10.

Formato del texto principal

Clasificación

Los términos de clasificación se dan en español, seguido del término chino; por ejemplo, ‘punto fuente-*yuan*’. (Para más información, consulte el [capítulo 6](#)) En el caso de los puntos de las categorías de las cinco fases, la naturaleza de tonificación, sedación u horarios se indica entre paréntesis.

Descripción de la localización

En este libro se usan las localizaciones chinas clásicas. En los casos en que hay dos o más localizaciones para un mismo punto, así se indica en el texto. Cuando es relevante, también se hace referencia a las variaciones de las localizaciones en otros sistemas y de acuerdo con la experiencia de los autores.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En este apartado también se incluyen algunas argucias útiles para localizar el punto. Se ha hecho todo lo posible para que el texto sea preciso anatómicamente y, por lo tanto, para resolver las contradicciones que, en ocasiones, se encuentran en las descripciones de las localizaciones de los puntos. En estas descripciones, se indican los huesos, los músculos y los tejidos blandos más relevantes, así como las referencias anatómicas superficiales. En el apartado sobre precauciones en el momento de efectuar la punción (marcado con un cuadratín amarillo ■), también se incluyen los principales vasos sanguíneos y nervios.

No obstante, la precisión de las descripciones anatómicas no exime al terapeuta de la responsabilidad de realizar una observación y palpación detalladas del área que va a tratar con el fin de proteger las estructuras subyacentes, como los vasos sanguíneos, y para situar con precisión las localizaciones terapéuticamente más reactivas. No se ha de obviar la importancia capital de la función de la palpación en la localización de los puntos.

Mejores posturas de tratamiento

En este apartado se señalan las mejores posiciones de tratamiento para garantizar el acceso efectivo al punto, y se ofrecen algunas ideas para hacerlo.

Al final de este apartado se indican los niveles de sensibilidad del punto, además de las precauciones y las contraindicaciones generales, en relación con todos los métodos de tratamiento, siempre que sea relevante. (Para más información, consulte el apartado sobre los puntos sensibles, peligrosos y contraindicados; página 15.)

Punción

En este apartado se detallan las principales técnicas de punción, incluidas las profundidades máximas y mínimas, los ángulos y las direcciones de inserción de la aguja.

- El texto marcado con un cuadratín amarillo previene al acupuntor para que evite vasos sanguíneos, nervios y otras estructuras sensibles que se encuentren en el lugar de punción.
- El texto marcado con un cuadratín rojo indica las técnicas y las contraindicaciones peligrosas. (Para más información, consulte el [capítulo 1](#).)

El propósito de esta sección es informar tanto al acupuntor como al terapeuta corporal de los vasos sanguíneos y los nervios situados en este lugar.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La mayoría de los puntos pueden tratarse con técnicas manuales, ya sea mediante una presión mantenida o en movimiento, una fricción superficial o profunda, un masaje con aceites esenciales u otros métodos de manipulación física útiles, como el estiramiento y la movilización.

En este apartado se detallan las formas más efectivas de aplicar una serie de técnicas manuales en los puntos relevantes. También se presentan variaciones y diferentes técnicas en función del efecto terapéutico y el resultado deseados.

Igualmente, se advierte al terapeuta sobre las técnicas peligrosas y las contraindicaciones. (Para más información, consulte el [capítulo 2](#).)

El propósito de esta sección es también informar al terapeuta de los tejidos blandos y de otras estructuras anatómicas situadas en cada localización específica.

Moxibustión

En este apartado se describen los puntos indicados para la moxibustión y aquellos que están contraindicados. Como norma general, si no se menciona explícitamente, significa que la moxibustión está desaconsejada. Los tiempos, cantidades y tipos de moxa indicados se basan principalmente en las recomendaciones chinas.

Cuando se sugiere la moxibustión «indirecta», se pueden utilizar tanto los cigarros de moxa tradicionales como otros métodos modernos de aplicación. (Para más información, consulte el [capítulo 3](#).)

Ventosas

Solo se hace referencia a las ventosas cuando se aconseja su uso. Por lo tanto, si no se citan, no se recomienda su uso. (Para más información, consulte el [capítulo 4](#).)

Guasha

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se hace referencia al método básico de *guasha* donde se considera más útil y pertinente. Por lo general, si no se menciona, se desaconseja su uso.

Imanes

En este apartado se describe el uso básico de los imanes y presenta algunas combinaciones de puntos importantes. Aunque hay muchos puntos de vista diferentes sobre el uso de imanes, hay que señalar que todavía no está totalmente claro el mecanismo mediante el cual funciona esta terapia.

Si bien hay opiniones discrepantes en cuanto a qué polo del imán es más tonificante o sedante, en este libro se parte de la idea de que el polo norte es más tonificante, mientras que el polo sur es más dispersante, si se está en el hemisferio norte de la Tierra (y a la inversa si se está en el hemisferio sur). En todo este libro, se asume que el tratamiento se va a aplicar en el hemisferio norte.

Sensación de estimulación

En este apartado se tratan las manifestaciones más comunes del *deqi* conseguido en la estimulación del punto. Se describen la calidad, la intensidad, la dirección y las zonas en las que se debería percibir la sensación en función de los resultados terapéuticos deseados. También se mencionan otras manifestaciones del *deqi*, como el cambio del pulso o del ritmo de la respiración.

Aunque el *deqi* es importante, sobre todo para la aplicación de la acupuntura y de las técnicas manuales, como el masaje o el *shiatsu*, también puede ser relevante para la magnetoterapia y la moxibustión. Este apartado se basa en los principales textos sobre acupuntura, así como en la experiencia personal de los autores. (Para más información, consulte el [capítulo 5](#).)

Acciones e indicaciones

En esta sección se habla de las diferentes aplicaciones de cada punto. Es necesario que el lector conozca el método de diagnóstico de la medicina tradicional china y sepa diferenciar síndromes. Las acciones (o funciones) principales se presentan de forma clara, junto con las indicaciones relevantes (que incluyen signos, síntomas y enfermedades). *Las funciones principales se destacan en cursiva*. Se basan principalmente, aunque no en exclusividad, en la teoría médica clásica china. Asimismo, hay numerosos comentarios en los

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

que se mencionan diferentes hechos importantes y de interés relacionados con el punto.

Al final del texto correspondiente a cada punto se incluye un apartado de referencia rápida (sinopsis), resaltado en un recuadro sombreado, en el que se destacan las zonas corporales, los órganos y las funciones para los que el tratamiento de aquel punto se considera más útil en la práctica clínica.

Áreas principales: principales zonas corporales, tejidos, órganos, sistemas y *zangfu* (órganos *yin* y *yang*) afectados por el punto.

Funciones principales: principales funciones del punto para complementar y enfatizar aún más las funciones descritas en cursiva en el apartado de «Acciones e indicaciones».

Las funciones principales enumeradas en el recuadro sinóptico suelen coincidir con las funciones más destacadas que se describen en cursiva en el apartado de «Acciones e indicaciones». Estas acciones reiteradas son las de mayor relevancia clínica.

En algunos casos, las funciones de la sinopsis difieren de las del texto en cursiva, lo cual significa que las funciones del recuadro son las más importantes desde el punto de vista clínico. Esto se debe a que las funciones en cursiva del texto principal son básicamente funciones tradicionales chinas. Por ejemplo, *regular el qi y la sangre* es una función tradicional, mientras que *reducir la tensión arterial* no lo es (véase, por ejemplo, el punto E 9). Por lo tanto, es recomendable comparar las funciones en cursiva del texto principal y las del recuadro de la sinopsis.

No obstante, el lector debe tener en cuenta que, dado que la medicina oriental es más un «arte» que una «ciencia» exacta, hay grandes diferencias entre las acciones de los puntos, tanto en términos de las distintas escuelas tradicionales de pensamiento como entre los terapeutas. Por lo tanto, la sinopsis de las principales funciones y el texto en cursiva sólo sirven como guía general. Además, las funciones enfatizadas se han escogido por ser las de mayor utilidad clínica, según la experiencia personal y los conocimientos de los autores. En este sentido, cada terapeuta puede cambiarlas o sustituirlas como estime oportuno. Se ha hecho todo lo posible para incluir la información más exacta disponible procedente de las principales fuentes tradicionales y contemporáneas. Como ejemplo, la sinopsis del punto P 9:

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Áreas principales: pecho, pulmones y vasos sanguíneos.

Funciones principales: tonifica el *qi* del pecho, fortalece la respiración y la voz, nutre el *yin* del pulmón, transforma la mucosidad, es beneficioso para los vasos y mejora la circulación.

Sobre las ilustraciones

En las ilustraciones se ha intentado ser lo más preciso posible desde el punto de vista anatómico y mostrar las estructuras relevantes. El lugar de inserción de la aguja se ilustra con un topo. En azul celeste se destaca el área más amplia que rodea dicho punto. Esta área indica la localización donde se pueden aplicar las técnicas manuales, la moxibustión, el *guasha* y las ventosas (cuando sea relevante). La mayoría de las ilustraciones de los puntos incluyen un área sombreada, excepto en algunos casos en los que se ha obviado por razones de claridad. Igualmente, cuando hay varias ilustraciones para un mismo punto, el área sombreada no siempre es la misma. Estas áreas sombreadas también pueden ilustrar otros posibles lugares de punción, digitopuntura u otros métodos de tratamiento.

Son principalmente dos las razones para tratar fuera del punto principal (indicado con un topo en las ilustraciones):

Si no es posible conseguir el *deqi* en el punto indicado, el terapeuta deberá palpar el área con cuidado para establecer una localización más reactiva en la inserción de la aguja o la aplicación de la presión, el imán, la moxibustión, etc.

Si hay una alteración en el lugar principal de punción (por ejemplo, hinchazón, erupciones cutáneas, tejido cicatricial, tensión extrema o vasos sanguíneos dilatados), el terapeuta deberá insertar la aguja en otra localización.

El área sombreada también puede ilustrar hasta dónde puede llegar el cuerpo de la aguja, sobre todo cuando se aplica la punción oblicua o transversal. Por ejemplo, el área sombreada más amplia entre la aguja y las fibras anteriores del músculo deltoides para el punto IG 15 no sólo ilustra la región para las técnicas manuales, sino también el área en el que se insertará la aguja cuando

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

se elija el segundo método de punción indicado (por ejemplo, una inserción transversal u oblicua de 0,5 a 2 *cun*, distalmente, entre las fibras anteriores y mediales del músculo).

El lector también puede observar que algunos de los topos que señalan un punto de acupuntura parecen ser un poco más pequeños (o más grandes) que el resto. Esto se debe a que, de hecho, unos puntos son más grandes que otros. Por ejemplo, los puntos *pozo-jing* de las yemas de los dedos son más pequeños que otros puntos más carnosos, como B 6 o VB 30.

2

Consideraciones sobre las técnicas manuales

Existe una amplia gama de técnicas manuales que pueden aplicarse específicamente a los puntos de acupuntura, y pueden combinarse sin problemas con la mayoría de tipos de terapias corporales. Además, son una excelente intervención complementaria de muchas formas de tratamiento médico o paramédico.

Los principales tipos de terapias corporales que tradicionalmente utilizan los puntos de acupuntura son: *shiatsu*, *tuina*, *anma* y *daoyin*. Otros tipos de terapias corporales que pueden incorporar el uso de los puntos de acupuntura son: masaje (de cualquier tipo), reflexología, terapia de puntos gatillo, fisioterapia, quiropráctica y osteopatía.

Técnicas de presión

El método más simple y utilizado es la *presión perpendicular estacionaria*. Las principales técnicas de presión son:

- Presión perpendicular.
- Presión no perpendicular (inclinada).
- Presión estacionaria.
- Presión móvil.
- Presión sostenida (continua).
- Presión intermitente (alternativa).
- Presión vibratoria.
- Presión profunda.
- Presión superficial.
- Presión fuerte.

- Toque suave.

Técnicas de fricción

Las principales técnicas de fricción (una forma de presión) son:

- Fricción circular.
- Fricción transversal a las fibras.
- Fricción longitudinalmente a las fibras.
- Fricción profunda.
- Fricción superficial.
- Fricción rápida.
- Fricción lenta.

Técnicas de estiramiento y apertura

Estiramiento de músculos, tendones, fascias y otros tejidos blandos situados en o junto al punto de acupuntura:

- Estiramiento transversal a las fibras.
- Estiramiento longitudinal a las fibras.
- Estiramiento y apertura de canales.
- Estiramiento de puntos circundantes a las articulaciones.
- Apertura de puntos y canal circundante.

Otras técnicas manuales

Existe una amplia variedad de métodos que pueden utilizarse para acceder a puntos específicos:

- Pellizco (una forma tanto de presión como de estiramiento).
- Extensión (una forma tanto de presión como de estiramiento).
- Cacheteo cubital [percusión con el borde cubital de la mano] (una forma de presión intermitente).
- Frotamiento (una forma de fricción superficial).
- Proyección extracorpórea de *qi* (una forma de *qigong*).

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Contracciones musculares (una forma de ejercicio o *sotai*).
- Movilización (se utiliza principalmente en las articulaciones para mejorar el flujo de *qi* en todos los canales que atraviesan la articulación, así como en los puntos que la rodean).

Nota. Las ventosas y el *guasha* también son formas de «masaje».

Contraindicaciones de las técnicas manuales

Contraindicaciones generales de la presión

No se debe aplicar presión en áreas inflamadas ni en heridas o hinchazones, como quistes, lipomas, bultos en la piel, erupciones, lunares, forúnculos o áreas cutáneas infectadas. Tampoco debe aplicarse en zonas con vasos dilatados. Como alternativa, se pueden usar otros puntos del mismo canal o adyacentes al área lesionada.

- La presión y el masaje están contraindicados durante los primeros tres meses de embarazo, a menos que sea prescrito por un médico.
- La presión en los puntos abdominales está contraindicada durante todo el embarazo.
- La presión en el abdomen está contraindicada ante cualquier enfermedad inflamatoria que afecte al abdomen, como enfermedades inflamatorias gástricas o intestinales, quistes en el abdomen, incluidos ovarios, trompas de falopio, etc.
- No debe aplicarse presión en áreas de neuralgia o edema linfático.

Áreas sensibles para la aplicación de presión

En muchas zonas, la aplicación de la presión correcta requiere habilidades especiales, sobre todo cuando se ejerce:

- Presión en o junto a la columna.
- Presión en el abdomen.
- Presión en el cuello.
- Presión en la garganta.
- Presión en el rostro.
- Presión en las costillas y el esternón.
- Presión o masaje en áreas donde hay vasos sanguíneos y nervios.

- Estiramiento de espalda, cuello y articulaciones.

Puntos contraindicados para la presión y el masaje

En los casos de terapias corporales normales, por razones prácticas, está contraindicado el tratamiento de VG 28, E 17 y VC 1.

4

Consideraciones sobre la terapia con ventosas

La terapia con ventosas es un tratamiento muy eficaz que consiste en colocar unas ventosas especiales sobre la superficie corporal. La terapia con ventosas se ha utilizado ampliamente en muchos sistemas de curación tradicionales de Asia y Europa durante siglos. Sin embargo la medicina tradicional china parece haber incorporado la variedad más amplia de aplicaciones y detalla técnicas específicas para una gran diversidad de dolencias, como trastornos respiratorios, musculoesqueléticos, neurológicos, circulatorios, digestivos y ginecológicos. Las indicaciones más habituales son tos, fiebre y dolores agudos o crónicos.

Las ventosas se adhieren a la piel mediante succión, producida al introducir un objeto con llama en su interior. La llama quema el oxígeno y produce presión negativa dentro de la ventosa, con lo que la piel y los tejidos subcutáneos son succionados hacia el interior. Como resultado, el *qi* y la sangre se activan y son atraídos hacia la zona tratada.

Una *succión suave* actúa sobre los tejidos cutáneos y subcutáneos. Sin embargo, una *succión fuerte* influye en los tejidos y estructuras más profundos, como los músculos y los órganos internos (pulmones, riñones e intestinos).

Se han utilizado muchos tipos diferentes de ventosas para aplicar succión, por ejemplo, cuernos de animales, trozos huecos de bambú o jarras o tazas de barro cocido, porcelana, cristal y plástico. También se han diseñado ventosas con bomba de aspiración para crear la succión sin tener que usar un objeto con llama.

Las ventosas se presentan en una amplia gama de tamaños y apariencias. Por

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

lo general, suelen tener forma de vaso redondeado con una boca más estrecha.

Funciones de la terapia con ventosas

- Disipa el estancamiento local de *qi* y sangre tanto en enfermedades con exceso como con deficiencia.
- Alivia el dolor.
- Regula el flujo de *qi* y sangre.
- Provoca vasodilatación y mejora la circulación sanguínea.
- Elimina el viento exterior, sobre todo al principio.
- Disipa el calor, el frío y la humedad.
- Baja el *yang* ascendente (aplicada en la espalda).
- Atrae el *qi* a un área y tonifica (con ventosa vacía).
- Elimina la mucosidad de los pulmones (aplicada en el tórax).
- Aumenta el intercambio gaseoso en los pulmones.
- Relaja el cuerpo.
- Es beneficiosa para el sistema nervioso (aplicada junto a la columna).
- Elimina toxinas de los tejidos.
- Aumenta la elasticidad de los tejidos conectivos y las fascias.
- Reduce la celulitis y la retención de agua.
- Una succión suave ayuda a lubricar y humedecer la piel y es beneficiosa para los tejidos cicatriciales.

Además, colocada sobre los órganos internos, una succión fuerte y de corta duración puede ser beneficiosa. Por ejemplo, utilice las ventosas en la región lumbar para los riñones; en el abdomen, para los intestinos, y en el epigastrio, para el estómago.

Directrices y precauciones

- Advierta al paciente que pueden aparecer moratones en la zona tratada.
- Aplique un aceite de masaje para lubricar la piel antes de colocar las ventosas. Si hay mucho vello en la zona, utilice una mayor cantidad de lubricante y aplique vaselina o un producto similar en la boca de la ventosa para que se adhiera mejor a la piel.
- Empiece con suavidad. En el primer tratamiento, utilice únicamente una

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

succión leve o media para determinar la respuesta del paciente y evitar posibles reacciones indeseadas. Aumente la fuerza de succión en tratamientos sucesivos.

- Asegúrese de que la boca de la ventosa no está demasiado fría ni demasiado caliente por la exposición excesiva al objeto con llama antes de colocarla.

Si está utilizando un objeto con llama para crear la succión, además asegúrese de:

- No calentar en exceso la ventosa.
- No colocar el objeto con llama directamente sobre el paciente.
- Usar una pequeña cantidad de alcohol (y retirar el exceso) antes de colocar el objeto con llama en la ventosa.
 - Es bastante posible que caigan gotas de alcohol ardiendo. ¡Tenga cuidado!
- Tener siempre cerca un recipiente adecuado para colocar en su interior el objeto con llama.
- Asegurarse de que no hay material inflamable cerca, como ropa sintética, papel o almohadas de poliéster. ¡Tenga siempre un extintor en la habitación!
- Mantener la(s) ventosa(s) colocada(s) durante 20 minutos como máximo. En muchos casos, entre 1 y 10 minutos es suficiente. Si deja las ventosas más tiempo, sobre todo si la succión es fuerte, puede dañar los tejidos y provocar ampollas y hemorragias, e incluso síntomas sistémicos, con *shock* incluido.
- Si utiliza succión fuerte y ventosas grandes, o si están muy calientes, mantener las ventosas menos tiempo.
- Para quitar la ventosa, presionar la piel junto a la boca con un dedo o un bastoncillo para liberar así el vacío.
 - Nunca tire de la ventosa para quitarla.

Precauciones

- No aplique succión fuerte en el abdomen. Utilice únicamente succiones suaves de corta duración si la piel es fina o sensible, o si la persona toma medicación anticoagulante, y en niños y pacientes débiles o de avanzada edad, aplique únicamente succiones de corta duración. Si el paciente tiene

hipertensión, utilice únicamente succiones suaves y redúzcalas poco a poco.

Contraindicaciones

- Además de las contraindicaciones, que se comentan en el [capítulo 9](#), la terapia con ventosas no debe aplicarse en caso de heridas o úlceras, áreas edematosas, sobre vasos sanguíneos dilatados, en zonas musculares muy delgadas, o sobre agujas en el tórax (excepto junto a la columna, donde el músculo es más grueso). Tampoco debe usarse en la región lumbar o abdominal durante el embarazo, con pacientes con fiebre alta, convulsiones y calambres, y en pacientes susceptibles de sangrar con profusión o que toman medicación trombolítica o anticoagulante.

Después de la aplicación de ventosas

Masajee la zona con suavidad para extender el *qi* y la sangre, y reducir la congestión creada por la succión. Si se ha utilizado una succión fuerte o se sospecha de que la piel se ha inflamado, aplique gel de aloe vera, agua de lavanda o aceite esencial de lavanda en una base de aceite vegetal ligera. Un remedio homeopático, *Arnica* 12 o 30 CH (o de más potencia), ayuda a reducir la aparición de hematomas y trata los síntomas sistémicos del *shock*. Lave y esterilice las ventosas tras usarlas.

Métodos de aplicación de ventosas

1. Ventosas con succión suave

La succión debe ser la estrictamente necesaria para sujetar la ventosa en su emplazamiento. El paciente no debe sentir ninguna tirantez y no deberían producirse hematomas. La ventosa puede dejarse en su lugar más tiempo que en otros métodos. La succión suave o leve es adecuada para pacientes débiles y en niños.

2. Ventosas con succión media

La succión media es la necesaria para introducir un poco la piel dentro de la ventosa. Aparecerán hematomas muy discretos, aunque la ventosa se dejara puesta mucho tiempo. Se producirá una leve sensación de tirantez. La succión

media se utiliza en el primer tratamiento antes de pasar a un método más agresivo. También es adecuada para niños de entre 7 y 14 años y para el tratamiento en el abdomen de los adultos.

3. Ventosas con succión fuerte

La succión fuerte es la necesaria para introducir la piel y el tejido subcutáneo en la ventosa. Los hematomas aparecen con rapidez. No deje la ventosa así colocada más de 3 a 5 minutos. Masajee la zona después para relajar al paciente. Este método sólo es adecuado para la espalda, los hombros y las rodillas de adultos fuertes, acostumbrados ya a la succión media. Es muy eficaz para eliminar la estasis y extraer factores patógenos, sobre todo el calor. Esto es algo que se puede ver en el enrojecimiento y los hematomas que se producen. A medida que se aplican los tratamientos, la reacción se reduce, lo que indica que el calor y/o el estancamiento también han menguado.

- No use la succión fuerte en niños, pacientes débiles o personas mayores, pues reduce el *qi*.

4. Ventosas móviles

La ventosa, a la que se ha aplicado una succión media, se mueve mientras sigue pegada a la piel. El enrojecimiento y los hematomas indican que el tratamiento está funcionando. Esta reacción se reduce en tratamientos sucesivos. Es un método muy efectivo para extraer el calor patógeno con rapidez, bajar el *yang* (si se recorre la espalda), regular el flujo de *qi* y sangre, eliminar la estasis y aliviar el dolor.

5. Ventosas alternas

Este método usa varias ventosas que se quitan y reaplican siguiendo una secuencia. Esta técnica permite extraer el *frío* y eliminar la estasis sin reducir el *qi*.

6. Ventosas vacías

Se trata de una succión fuerte durante un máximo de un minuto. Atrae inmediatamente el *qi* a la zona, y se utiliza para tonificar. Es adecuado para adultos débiles y niños.

7. Ventosas con moxa

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

La ventosa puede colocarse sin succión sobre un cono de moxa de tamaño medio o grande que se ha puesto directamente sobre la piel, o sobre una lámina de jengibre o ajo. La moxa, al arder, quema el oxígeno y crea la succión para, a continuación, desprenderse por sí sola. Como alternativa, puede colocarse la ventosa con una succión media o leve sobre un cono de moxa a medio quemar (la brasa se apagará en un momento). También puede ponerse una ventosa grande sobre una aguja caliente (queme la moxa en la aguja).

8. Ventosas con aguja

Se aplica una ventosa de tamaño medio o grande sobre una aguja ya insertada una vez se ha conseguido el *deqi* (consulte el [capítulo 5](#)). Si la succión es fuerte, es posible que la ventosa succione la sangre. Este método se usa para enfermedades con dolor agudo, como en casos de rodillas, columna u hombros inflamados, hinchados y doloridos.

5

Deqi

La importancia del *deqi*

En chino, *deqi* significa literalmente ‘encontrar el *qi*’. Este término se utiliza para describir la situación en la que el *qi* del punto y el canal se movilizan con fines terapéuticos. Para poder explicar el *deqi*, primero tenemos que describir un punto de acupuntura llamado *Xue* en chino (*Tsubo* en japonés), un lugar específico donde converge y se acumula la energía procedente de los canales y los tejidos corporales. Un punto de acupuntura puede representarse como un jarrón, cuya función es contener y conservar el *qi*, pero también es ofrecer una apertura o puerta que permite que el *qi* fluya armoniosamente desde el interior del cuerpo al exterior y viceversa. Son las entradas que conectan el exterior con el interior y que permiten que el terapeuta obtenga los resultados deseados al activar el *qi* y la sangre de los canales a través de la superficie corporal.

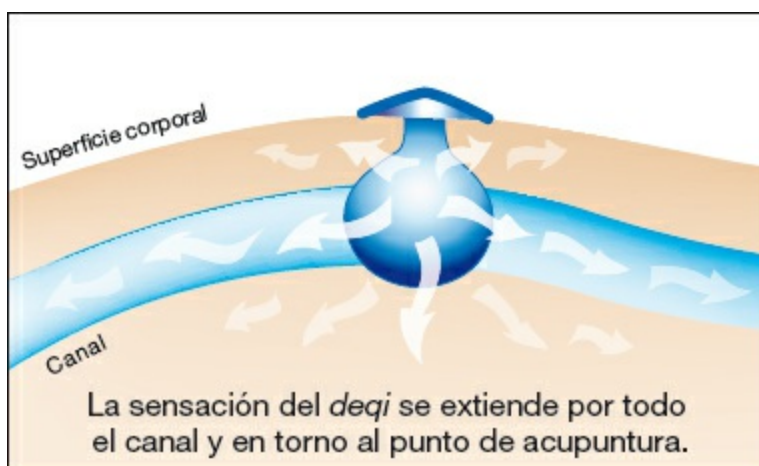


Figura 5.1. Punto de acupuntura representado como un jarrón.

Dado que el *qi* llena el punto de acupuntura, fluye inevitablemente hacia fuera, hacia la superficie corporal, a través de la «boca» del «jarrón» (figura

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

5.1). En este sentido, los puntos de acupuntura son las «puertas» y «ventanas» del cuerpo físico y energético de la persona. Por este motivo, hay una conexión inherente entre el entorno externo e interno, y un flujo y reflujo continuo del *qi*.

Cuando se estimula un punto de acupuntura con fines terapéuticos, primero es necesario «abrir» esa «puerta» para poder acceder al canal que lo atraviesa. Cuando se aplica la estimulación adecuada, el *qi* se activa en los canales y áreas deseados, y ofrece resultados terapéuticos apropiados. Por lo tanto, es casi inevitable que, cuando los canales y áreas se activan adecuadamente, se perciba esa «sensación de *qi*» que indica que el *qi* se ha movilizado. Esto equivaldría a abrir la puerta y la ventana del pasillo de un edificio: cuando se abre, la «brisa» puede sentirse con claridad.

Según el *Canon de la medicina interna del Emperador Amarillo (Huangdi Neijing)*, la «sensación de alcanzar el *qi* es como andar en medio de una calle, pero acertar la unión del músculo con el hueso sólo causa dolor en la piel». Cuando se anda en medio de la calle, uno se mueve libremente, sin obstáculos ni restricciones. Cuando así se alcanza el *deqi* no hay obstrucciones y por eso no hay dolor.

La sensación de *deqi* se ha descrito de muchas formas por millones de personas a lo largo de los siglos. Algunas de las descripciones más utilizadas son «un dolor que alivia», «una sensación que se propaga», «entumecimiento», «hormigueo», «distensión», «estiramiento», «embotamiento», «pesadez», «calor», «dolor sordo que se extiende» y «sensibilidad dolorosa». Un *deqi* fuerte también produce una sensación de descarga eléctrica o dolor intenso que rodea el punto y recorre el canal.

Otras indicaciones del *deqi* incluyen cambios en la profundidad y frecuencia de la respiración, pulso y ritmo cardíaco y temperatura corporal. Además, el *deqi* se asocia a otras manifestaciones, como ruido abdominal, suspiros, tos, sudor, picor o lagrimeo. También puede inducir cambios emocionales, como tristeza, llanto o risa. Igualmente, puede hacerse patente en forma de rubor u otros cambios en el color de piel que rodea el punto.

La sensación de *deqi* varía en función de la persona y es diferente en cada canal o punto. Asimismo, depende del estado de la enfermedad subyacente y

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la constitución de la persona, la naturaleza y ubicación de la enfermedad, así como de otros factores físicos, ambientales o psicológicos (como la medicación utilizada en aquel momento y en el pasado, la temperatura ambiental y el clima, la hora del día, la ingestión de alimentos, los niveles de estrés, etc.).

Cada punto está conectado a vías energéticas y neuronales diferentes, y, por consiguiente, genera sensaciones distintas.

Algunos producen fuertes sensaciones, mientras que otros no. Además, aparte de la intensidad de la sensación que puede alcanzarse en un punto, hay muchas variantes de la «calidad de sensación», atribuibles a diferentes características energéticas intrínsecas, asociadas a los canales y puntos por los muchos terapeutas de la medicina clásica oriental durante los últimos cuatro milenios o más. Asimismo, un estudio reciente sugiere que el *deqi* se hace patente a muchos niveles, que por lo general ni siquiera somos conscientes, pero son un acicate para la comprensión de las funciones biológicas más sutiles. Esto ayuda a confirmar muchas teorías tradicionales sobre el movimiento del *qi* en el cuerpo, lo que ayuda a los terapeutas modernos a conocer en mayor profundidad la naturaleza de los canales y del *qi*.

Deqi terapéutico específico

Es evidente que, dado que un punto de acupuntura puede tener varias funciones, también debería ser posible distinguir una cantidad similar de manifestaciones del *deqi*. Eso significa que la *sensación* de *deqi* específica obtenida debería ser para el objetivo terapéutico concreto que determinó la elección de dicho punto. Por lo tanto, la sensación varía en función del resultado deseado. Analicemos brevemente tres aspectos diferentes del *deqi*:

1. Las zonas específicas que afecta.
2. La dirección en que se mueve la sensación.
3. La calidad particular de la sensación.

1. Áreas afectadas por el *deqi*

A la hora de tratar trastornos de zonas específicas del organismo, es

importante que la sensación de *deqi* llegue a los lugares afectados, ya que el tratamiento no sería igual de efectivo si eso no ocurriera así. Esto se hace incluso más evidente cuando se tratan enfermedades dolorosas. Podríamos llegar a afirmar que si la sensación no llega ni cubre toda el área dolorida, el tratamiento no funcionará o se obtendrán pocos resultados.

2. Dirección de la sensación

La dirección en la que se mueve la sensación varía mucho dependiendo del caso. No obstante, por lo general, la sensación de *qi* sigue las direcciones siguientes, en ocasiones simultáneamente (véase la [figura 5.1](#)):

- Se extiende (irradia) desde el punto. Se considera más tonificante.
- Trascurre distalmente hacia los dedos de manos y pies, a lo largo del curso del canal (aplicable principalmente en los puntos de las extremidades, pero también pueden inducirlo los tratamientos aplicados en los puntos espinales y paraespinales). Se considera más dispersante.
- Discurre proximalmente, de las extremidades al pecho, abdomen o espalda (sólo aplicable a puntos de las extremidades). Para trastornos internos específicos. Puede tonificar y armonizar.
- Se extiende hacia el interior de la cavidad torácica o abdomen (sólo aplicable a puntos del pecho, abdomen, espalda y cuello). Para trastornos internos específicos. Puede tonificar y armonizar.
- Se propaga hacia el exterior, cruzando espalda, pecho o abdomen (sólo aplicable a puntos de espalda, pecho y abdomen). Para trastornos específicos.
- Se extiende desde la espalda hacia el pecho y el abdomen (sólo aplicable a puntos espinales y paraespinales). Para trastornos de los nervios espinales y dolencias internos.

Además, es habitual que se perciba cierta sensación en zonas que no parecen estar relacionadas con los canales, áreas o enfermedades tratadas ni con los antecedentes del paciente. Aunque no hay ninguna explicación general para este fenómeno, se puede interpretar como un simple reajuste del flujo de *qi* dentro del sistema energético, producido por la tendencia innata del organismo a preservar la homeostasis.

Si se tratan trastornos sistémicos usando puntos de las extremidades, lo más eficaz es hacer que la sensación se mueva proximalmente hacia los órganos y

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

áreas objetivo. El *deqi* obtenido proximalmente parece tener mejores resultados terapéuticos, sobre todo para el tratamiento de trastornos con manifestaciones de carencia. Si se tratan trastornos de canal y dolores locales utilizando puntos proximales y distales, la sensación debería atravesar el área enferma y seguir distalmente hacia los dedos de las manos y los pies.

3. Calidad de la sensación

La calidad de la sensación de *deqi* varía en función de la persona y la localización. En ocasiones puede ser difícil conseguirlo, y es muy variable en pacientes con medicación analgésica, antiespasmódica, antiinflamatoria, antidepresiva o de otro tipo. Igualmente, las personas con mucho estrés o con trastornos psicológicos pueden reaccionar al *deqi* de forma inesperada; pueden ser hipersensibles a cualquier método de acupuntura y reaccionar de forma extrema. No obstante, también puede suceder justo lo contrario y que resulte totalmente imposible obtener el *deqi*.

También parece haber un pequeño porcentaje de la población incapaz de alcanzar el *deqi*. Otro pequeño grupo poblacional parece poder conseguir una sensación extremadamente fuerte con muy poca estimulación, por lo que será necesario aplicar el tratamiento con gran suavidad y superficialmente (no se necesitan ni presión ni punción profundas). En otros casos, cuando no se percibe sensación alguna, puede deberse a que:

- La presión o la aguja no se han aplicado en la localización adecuada (no se ha encontrado el punto).
- La presión o la aguja no se han aplicado correctamente (la presión o la aguja se han aplicado demasiado superficialmente o en un ángulo incorrecto, o en algunos casos la punta de la aguja se ha insertado a demasiada profundidad).
- La presión o la manipulación de la aguja se ha realizado sin proyección del *qi* (el *qi* del terapeuta es más débil que el del receptor).
- El paciente tiene grandes deficiencias de *qi* y *sangre*.
- El paciente ha sufrido daños neurológicos o un accidente cerebral isquémico transitorio, o ha tomado algún fármaco que altera la sensación, como un sedante, un analgésico o un antidepresivo.
- La aguja es demasiado fina o demasiado corta.

Si no se trata de ninguno de los supuestos anteriormente expuestos, no se está

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

tratando el punto adecuado. Escoja otro punto de un área o canal más reactivo o lleno de *qi* y sangre.

Si hay «dolor»

Cuando el paciente utiliza el término «dolor» deberá hacerle dos preguntas:

- (1) ¿Es un dolor agudo, como si algo le estuviera magullando o dañando por presión, o como si le estuvieran pinchando con una aguja, como en una inyección?

Este tipo de dolor puede considerarse un dolor negativo e indica que el tratamiento no se está aplicando correctamente.

- Suele ser inevitable sentir un pequeño pinchazo cuando se inserta la aguja. Aunque esto indica un daño tisular menor, no es peligroso, a no ser que se lesione un vaso sanguíneo importante. Por desgracia, en ocasiones es inevitable pinchar algún pequeño vaso, sobre todo si se tiene mucha grasa subcutánea o paredes vasculares débiles.

- (2) ¿Se produce una sensación de «alivio», «liberación», «calor», «tracción», «estiramiento» o que algo «se abre» al mismo tiempo?

Este tipo de dolor, mientras no sea excesivo, puede considerarse un dolor positivo e indica que el *qi* se está movilizándose.

Términos como «dolor sordo que se extiende», «hormigueo» y «pesadez» indican *deqi* y deben diferenciarse del resto de tipos de dolor (como el producido por una presión inadecuada o una punción torpe).

Algunas personas son más sensibles al dolor que otras, pero, en general:

- Los hombres son más sensibles al dolor que las mujeres.
- Los niños y las personas mayores son más sensibles que las personas de mediana edad.
- Aquellos que padecen estrés suelen ser más sensibles al dolor.
- Las mujeres, durante el período premestrua, suelen ser más sensibles.
- Los atletas suelen ser más sensibles.
- Las personas con una vida sedentaria suelen ser más sensibles al dolor.
- Los diabéticos y los pacientes que han seguido tratamientos con corticoesteroides de larga duración tienen la piel más sensible.

- Por la mañana la piel suele estar más sensible que a última hora del día.
- A bajas temperaturas, la piel y los músculos suelen tensarse, lo que hace que la acupuntura y la digitopuntura resulten más dolorosas.
- La sensibilidad al dolor también puede variar significativamente entre los distintos grupos humanos.

Además, un pequeño porcentaje de la población es extremadamente sensible al dolor por razones poco claras, que apuntan a factores de constitución o psicoemocionales.

En cualquier caso, si se detecta una mayor sensibilidad al dolor, el terapeuta deberá utilizar las agujas más finas posible y aplicar todas las formas de tratamiento con suavidad y delicadeza.

Dolor agudo durante la presión

La presión se ha aplicado con demasiada fuerza o profundidad, en el ángulo incorrecto o de forma demasiado repentina, o se ha ejercido presión en un área inadecuada. Por lo general, suele deberse a que se ha presionado un vaso sanguíneo en el ángulo incorrecto o con demasiada profundidad (esto puede provocar la aparición de hematomas).

Calambres durante la presión

Pueden presentarse calambres si se ha aplicado incorrectamente una presión directa sobre un nervio inflamado o que se encuentra a un nivel muy superficial (por lo general, en áreas con poco hueso). Una presión excesiva o aplicada incorrectamente puede provocar la inflamación del nervio.

- La presión está contraindicada en áreas de neuralgia.

Dolor agudo o pinchazo durante la inserción de la aguja

Una punción poco hábil, sobre todo si se inserta la aguja demasiado lentamente o en un ángulo inadecuado, puede provocar una fuerte sensación de pinchazo. Puede suceder lo mismo si se utiliza una aguja roma, doblada o excesivamente gruesa. Igualmente, utilizar una aguja demasiado fina puede provocar un fuerte pinchazo, porque el cuerpo de la aguja es demasiado flexible y, por lo tanto, es más difícil insertarla, sobre todo si la piel es fina o está tensa.

Insertar la aguja demasiado deprisa bajo la capa subcutánea, en los tejidos más profundos, es peligroso y puede provocar daños en nervios, vasos sanguíneos e incluso en órganos internos. Siempre hay que insertar la aguja lentamente y a la profundidad correcta, de forma que si se produce dolor o una sensación intensa, se puede evitar una inserción más profunda.

- Por lo general, es normal que se sienta un pequeño pinchazo al insertar la aguja, aunque un acupuntor competente debería ser capaz de insertarla sin provocar dolor alguno. Utilizar un tubo guía puede ayudar a minimizar el riesgo de pinchazo, ya que así la punta de la aguja puede insertarse con mayor rapidez y facilidad. Se recomienda utilizar tubos guía y agujas muy finas (entre 0,14 y 0,22 mm) en pacientes muy sensibles.

Dolor en inserciones profundas

El dolor ocasionado cuando la aguja se inserta a demasiada profundidad puede deberse a que se ha tocado alguna fibra nerviosa receptora del dolor, en cuyo caso deberá sacar la aguja, hasta que la punta quede en la capa subcutánea, y volver a insertarla con cuidado en otra dirección. Esto también podría indicar un daño en un vaso sanguíneo, sobre todo si va acompañado de una sensación de quemazón.

Dolor durante la manipulación de la aguja

Suele producirse al girar la aguja con demasiada amplitud, o al sacarla o empujarla. La causa del dolor es que la aguja se entrelaza y se enreda en las fibras del tejido fibroso o en las fibrillas musculares. Para aliviar el dolor, gire la aguja en un sentido y en otro hasta que se libere la fibra.

Quemazón durante la retención de la aguja

Indica que se ha punzado un vaso. La sensación de quemazón se debe a la hemorragia en los tejidos. Saque la aguja y ejerza presión en el punto. También puede aplicar una compresa fría.

Dolor agudo o calambre durante la retención de la aguja

Con la aguja ya colocada, puede aparecer un dolor agudo si el paciente cambia de postura o dobla la aguja al moverse.

Suele desaparecer si retoma la posición inicial. Si no es el caso, indica que la punción se ha realizado demasiado deprisa, a demasiada profundidad, en un

ángulo incorrecto o en una localización inadecuada. Como consecuencia, la aguja puede haber pinchado un vaso sanguíneo o puede estar demasiado cerca de un nervio. En casos extremos, podría indicar que la aguja ha dañado un nervio. En este caso, el paciente sentirá dolor durante varias semanas después de la punción.

En cuanto a los puntos torácicos, si se produce un dolor asociado a la respiración, saque la aguja inmediatamente.

Sensación excesivamente fuerte, calambres o dolor

Si hay una sensación excesivamente fuerte, calambres o un dolor durante la retención de la aguja podría significar un *deqi* muy intenso o que la punta de la aguja está cerca de la vaina de un nervio. (Compare la anatomía de los canales locales y de las vías nerviosas para asegurarse de que el *deqi* se manifiesta a lo largo del canal y no de la vía nerviosa.)

Dolor después de retirar la aguja

Suele deberse a una manipulación torpe o excesiva, y puede estar asociado a un hematoma o a un daño nervioso. En el primer caso, el dolor desaparecerá en unos días; sin embargo, si se ha dañado un nervio, el dolor durará varias semanas.

En muchos otros casos se puede percibir dolor tras sacar la aguja, pero desaparece en cuestión de minutos u horas. Esto suele indicar una prolongación de la sensación de *qi*.

Para aliviar el dolor, aplique presión estacionaria en la zona afectada. La moxibustión también puede ayudar. Si se sospecha que va a aparecer un hematoma, puede administrar una loción con árnica. En caso de daño nervioso, aplique a diario aceite esencial de lavanda, geranio o camomila en una base adecuada hasta que el dolor desaparezca.

6

Clasificación de los puntos

Todos los puntos de acupuntura del cuerpo humano pueden dividirse en dos grandes categorías: aquellos cuyas funciones y localización se han determinado y descrito con precisión, conocidos como *puntos fijos* o *puntos clasificados*, y aquellos cuyas funciones y localización son indeterminadas, conocidos como *puntos transitorios*.

La primera categoría incluye todos los puntos de canal y los puntos sin canal. Los *puntos de canal* se han agrupado en varias categorías de acuerdo con su calidad energética y las áreas, sustancias y tipos de enfermedades que tratan. Las principales categorías de estos puntos se recogen en las páginas siguientes. Los *puntos extraordinarios* (también llamados *puntos sin canal*, *puntos varios* o *puntos misceláneos*) incluyen tanto los puntos extraordinarios tradicionales, determinados a lo largo de miles de años, como otros puntos descubiertos más recientemente, también llamados *puntos nuevos*. Se utilizan para el tratamiento de enfermedades o áreas corporales específicas.

La segunda categoría general, los *puntos transitorios*, son puntos que pueden encontrarse en cualquier lugar del cuerpo, ya que sus localizaciones son variables, pues pueden aparecer y desaparecer. Es así porque constituyen el reflejo inmediato de un desequilibrio concreto y su relación con la persona. Por lo tanto, sus funciones y localizaciones son intrínsecamente indeterminables.

Los puntos transitorios pueden encontrarse tanto como puntos reactivos a lo largo de las vías de canal o en otras áreas específicas relacionadas durante el tratamiento en que se utilizan técnicas terapéuticas de palpación (como el *shiatsu*). Pueden aparecer también en cualquier parte del cuerpo.

Los puntos transitorios pueden encontrarse también como *puntos de dolor*, conocidos también como puntos *ashi* (que significa ‘eso es’). Los *puntos ashi*

se encuentran en cualquier lugar en el que se sienta dolor, sensibilidad u otra sensación anormal que se manifieste al palpar o que aparezca de forma espontánea. Suelen utilizarse para tratar el dolor y su área de afectación local, pero también son eficaces en otros casos. Tras el tratamiento, el dolor debería verse reducido.

Además, destacaremos otra categoría general de puntos, aunque no sea una de las clásicas, basada en la popularidad en todo el mundo y en su frecuencia de uso en acupuntura y terapias corporales. Denominaremos esta categoría los *puntos habitualmente más usados*.

Puntos habitualmente más usados

Los puntos habitualmente más usados pueden considerarse una categoría de puntos aparte, aunque no se hayan clasificado como tal. A continuación, se presentan dos listas informales de los puntos que se utilizan con más frecuencia en la práctica clínica.

La primera lista, la más breve, incluye ocho puntos mayores y los puntos dorsales-*shu* que se usan con más frecuencia, ordenados por su posible importancia.

La segunda lista, la más larga, incluye otros 28 puntos usados a menudo.

El top de los puntos más usados habitualmente

Son: **IG 4, E 36, B 6, H 3, R 3, VB 34, PC 6, C 7** y los puntos dorsales-*shu*, en particular: **V 23, V 20, V 18, V 17, V 15 y V 13**.

Es interesante señalar que **IG 4** parece encabezar el ranking de popularidad de los puntos más utilizados.

Otros puntos usados habitualmente

Son: **P 5, P 7, P 9, IG 11, E 40, E 44, B 3, B 4, B 8, ID 3, ID 11, V 40, V 60, R 6, TR 4, TR 5, VB 21, VB 30, H 5, VC 4, VC 6, VC 12, VC 17, VG 4, VG 14, VG 20, EXCC 3 (Yintang), EX-EI 46 (Xiyao) y EX-EC 35 (Huatiaoji).**

Los puntos habitualmente más utilizados son importantes por muchas razones, entre ellas:

- Tienen una amplia gama de indicaciones y, por lo tanto, se utilizan en más casos.
- Son puntos muy dinámicos y potentes, y ofrecen resultados terapéuticos más intensos que otros puntos del mismo canal o categoría; por ejemplo, H 3 es el punto del canal del Hígado más utilizado.
- También se usan en muchos casos en los que el principio de tratamiento y diagnóstico no está del todo claro, por lo que si se escoge este punto, incluso sin un diagnóstico en firme, es más probable que se obtenga un buen resultado.

Categorías de puntos especiales (clasificaciones)

Puntos ventrales-*mu* y puntos dorsales-*shu*

Tanto los *puntos ventrales-mu de reunión* como los *puntos dorsales-shu de transporte* tienen un efecto inmediato y potente sobre los órganos a los que pertenecen. Pueden causar dolor de forma espontánea o con la palpación y, por lo tanto, pueden ayudar a establecer el diagnóstico. Utilizar los puntos *mu* y *shu* conjuntamente permite obtener tratamientos especialmente intensos.

Los *puntos ventrales de reunión*, también llamados *puntos de alarma-mu* (*puntos mu*, en chino, y *puntos bo*, en japonés), se encuentran en el pecho y el abdomen, justo encima de los órganos con los que se relacionan. Aquí converge y se reúne el *qi* de cada órgano interno. Los puntos *mu* tienen un efecto directo e inmediato en los órganos internos y, por lo tanto, se utilizan con mayor frecuencia en las enfermedades agudas para tratar los órganos *yang*. Los puntos *mu* son:

Pulmón	P 1
Intestino grueso	E 25
Estómago	VC 12

Bazo	H 13
Corazón	VC 14
Intestino delgado	VC 4
Vejiga	VC 3
Riñón	VB 25
Pericardio	VC 17
Triple Recalentador	VC 5
Vesícula biliar	VB 24
Hígado	H 14

Los *puntos dorsales-shu*, también llamados *puntos de transporte* o *puntos asociados* (*puntos shu*, en chino, y *puntos yu*, en japonés), se encuentran en la espalda, justo encima de los órganos a los que pertenecen, a los cuales envían o «transportan» el *qi* directamente. Tienen una influencia tonificante directa sobre los órganos internos, y se utilizan tanto para enfermedades crónicas como agudas, sobre todo cuando hay reducción de las sustancias vitales. Los puntos *shu* también tratan los orificios que pertenecen a sus órganos asociados. Los puntos *shu* son:

Pulmón	V 13
Intestino grueso	V 25
Estómago	V 21
Bazo	V 20
Corazón	V 15
Intestino delgado	V 27
Vejiga	V 28
Riñón	V 23
Pericardio	V 14
Triple Recalentador	V 22
Vesícula biliar	V 19
Hígado	V 18

Puntos dorsales-*shu* adicionales

Estos puntos, aunque no están directamente relacionados con los órganos

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

zangfu, podrían considerarse puntos dorsales-*shu* adicionales, porque tienen un efecto especial sobre las zonas, funciones corporales y aspectos psicoemocionales asociados. Los puntos dorsales-*shu* adicionales:

Punto <i>shu</i> del Vaso Gobernador (<i>Dumai</i>)	V 16
Punto <i>shu</i> del diafragma	V 17
Punto <i>shu</i> del mar de <i>qi</i>	V 24
Punto <i>shu</i> de la puerta del <i>qi</i> original	V 26
Punto <i>shu</i> de la columna vertebral	V 29
Punto <i>shu</i> del anillo blanco (perineo)	V 30
Punto <i>shu</i> del útero	V 32
Punto <i>shu</i> de las zonas vitales	V 43
Punto <i>shu</i> del hombro	ID 10
Punto exterior del hombro	ID 14
Punto medio del hombro	ID 15

Puntos dorsales-*shu* psicoemocionales

Estos puntos guardan una relación particular con los aspectos psicoemocionales de la persona. Son:

Puerta del alma corpórea	V 42
Puerta del alma etérea	V 47
Habitación de la fuerza de voluntad	V 52
Palacio del espíritu	V 44
Morada de las ideas	V 49

Puntos fuente-*yuan*

Los *puntos fuente-yuan* de cada uno de los doce canales principales se encuentran en las muñecas y los tobillos. Tienen un profundo efecto tonificante en la energía subyacente de los órganos y son muy importantes para el tratamiento de las enfermedades crónicas, sobre todo cuando hay una reducción de las sustancias vitales. En general, ganan cada vez más

importancia en los canales *yin*. Los puntos fuente-*yuan* son: **P 9, IG 4, E 42, B 3, C 7, ID 4, V 64, R 3, PC 7, TR 4, VB 40 y H 3.**

Puntos de hendidura-*xi* de acumulación

Los *puntos de hendidura-*xi* de acumulación* están donde se almacena el *qi* de los canales, de igual forma que el agua se recoge en una grieta o hendidura. Por lo tanto, se utilizan para tratar enfermedades agudas por exceso del propio órgano o del canal, sobre todo si hay dolor. En los canales *yin*, también se usan para tratar trastornos de la sangre (incluido el *calor* y la estasis de sangre).

Hay un punto de hendidura-*xi* en cada uno de los doce canales principales: **P 6, IG 7, E 34, B 8, C 6, ID 6, V 63, R 5, PC 4, TR 7, VB 36 y H 6.**

Además, hay cuatro puntos de acumulación para los ocho vasos extraordinarios:

Canal de movilidad del *Yang* (*Yang Qiao Mai*) **V 59**

Canal defensor del *Yang* (*Yang Wei Mai*) **VB 35**

Canal de movilidad del *Yin* (*Yin Qiao Mai*) **R 8**

Canal defensor del *Yin* (*Yin Wei Mai*) **R 9**

Puntos de enlace-*luo*

Los *puntos de enlace-*luo** se utilizan para armonizar el *qi* entre los canales emparejados *yin* y *yang* mediante la apertura de su canal de enlace. Por esta razón, se suelen utilizar para transferir factores patógenos de un canal a otro (por lo general, del canal *yin* a su par *yang*). También se utilizan para tratar los signos y los síntomas de desequilibrio en los quince canales de enlace-*luo*, y los trastornos de las cinco emociones y las cinco aperturas (órganos sensoriales).

Los puntos de enlace-*luo* de los doce canales principales son: **P 7, IG 6, E 40, B 4, C 5, ID 7, V 58, R 4, PC 6, TR 5, VB 37 y H 5**. Existen además tres puntos de enlace-*luo* adicionales:

Gran Luo del bazo	B 21
Vaso Gobernador (<i>Dumai</i>)	VG 1
Vaso Concepción (<i>Renmai</i>)	VC 15

Los seis puntos de comando

Estos puntos son muy importantes y se utilizan mucho porque tratan cualquier trastorno de estas zonas. Los cuatro puntos de comando originales son:

Cara y boca	IG 4
Cuello y cabeza	P 7
Abdomen	E 36
Espalda	V 40

Posteriormente, se añadieron dos puntos más, por lo que los cuatro puntos de comando se convirtieron en seis:

Pecho (tórax)	PC 6
Mente (reanimación)	VG 26

Los ocho puntos de confluencia-*hui*

Los *ocho puntos de confluencia-hui*, también llamados *puntos de influencia* o *puntos de reunión*, son puntos donde confluyen y se acumulan la energía de los órganos, de ciertos tejidos y de las sustancias vitales. Los ocho puntos de confluencia-*hui* tienen una acción directa en estos órganos, tejidos y sustancias, y se utilizan para tratar varias enfermedades que les afectan.

<i>Qi</i>	VC 17
Sangre	V 17

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Vasos	P 9
Médula ósea	VB 39
Hueso	V 11
Tendones	VB 34
Órganos <i>yin</i> (<i>zang</i>)	H 13
Órganos <i>yang</i> (<i>fu</i>)	VC 12

Los cinco puntos de transporte-*shu*

Los *puntos de transporte-shu* son cinco puntos en cada uno de los doce canales principales, situados distalmente a los codos y las rodillas, cuya calidad de *qi* se asemeja al fluir del agua a lo largo de su curso, que empieza en un pozo y termina en un océano lejano ([figura 6.1](#)). Cada uno de estos puntos tiene un carácter energético individual que distingue la naturaleza del *qi* que fluye a través de él, independientemente del resto de categorías a las que pudiera pertenecer. Los cinco puntos de transporte-*shu*, que también pueden clasificarse de acuerdo con las cinco fases, se utilizan para tratar desequilibrios entre los elementos ([figuras 6.2 y 6.3](#)).

Los *puntos pozo-jing* se encuentran en los extremos distales de los doce canales principales, en la punta de los dedos de manos y pies. En estas localizaciones, el *qi* de los canales está en su punto más superficial y fluye con rapidez hacia el exterior. Es aquí donde la polaridad de *yin* y *yang* cambia a medida que los canales emparejados fluyen uno dentro del otro. Los puntos pozo-*jing* tienen un efecto potente sobre la mente y se utilizan para tratar el insomnio, la ansiedad y la irritabilidad y para restaurar la conciencia. También activan las vías del canal en casos de dolor y otros trastornos de canal. En los canales *yin*, se asocian al elemento Madera, y en los *yang*, al elemento Metal.

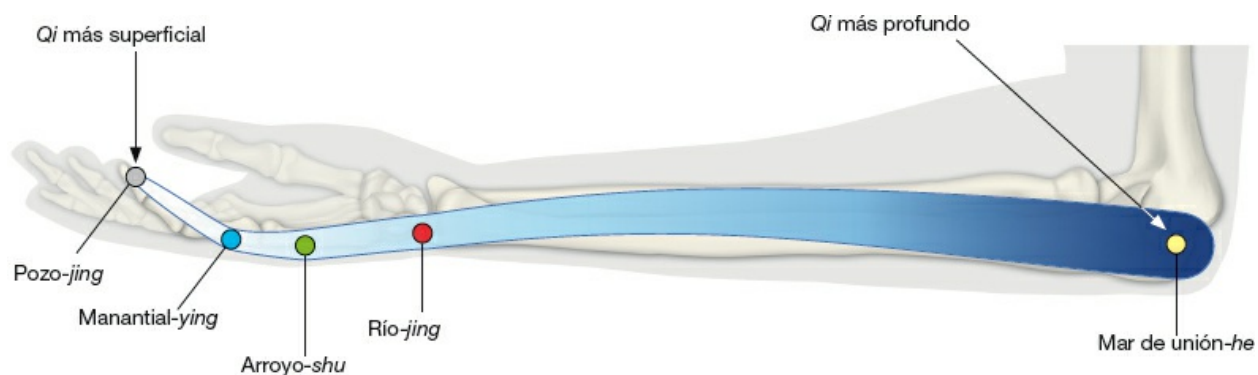


Figura 6.1. Representación esquemática de los cinco puntos de transporte-shu. «La circulación del *qi* se asemeja al movimiento del agua: empieza en la superficie y ° uye hacia el interior», según el *Lingshu* ('Eje espiritual'), siglo I a. C.

	Pozo-jing	Manantial-ying	Arroyo-shu	Río-jing	Mar-he
Pulmón	11	10	9	8	5
Intestino grueso	1	2	3	5	11
Estómago	45	44	43	41	36
Bazo	1	2	3	5	9
Corazón	9	8	7	4	3
Intestino delgado	1	2	3	5	8
Vejiga	67	66	65	60	40
Riñón	1	2	3	7	10
Pericardio	9	8	7	5	3
Triple Recalentador	1	2	3	6	10
Vesícula biliar	44	43	41	38	34
Hígado	1	2	3	4	8

Figura 6.2. Los cinco puntos de transporte-shu y de las cinco fases en los canales principales.

Los *puntos manantial-ying*, los segundos puntos de los canales, se encuentran en la base de los dedos de manos y pies. El *qi* aquí se asemeja a un manantial turbulento en el que las aguas brotan hacia el exterior. Su función es parecida a la de los puntos *pozo-jing* en cuanto a que el *qi* es dinámico y se mueve con rapidez. Por lo tanto, se usan para eliminar factores patógenos, sobre todo calor y fuego. En los canales *yin*, se asocian al elemento Fuego, y en los *yang*, al elemento Agua.

Los *puntos arroyo-shu*, los terceros puntos de los canales, se encuentran en las muñecas y los tobillos en los canales *yin*, y en la cara dorsal de manos y

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

pies, en los canales *yang*. El *qi* aquí, aunque sigue moviéndose deprisa, empieza a introducirse un poco más en la circulación y se ensancha. Es en estos puntos en los que los patógenos penetran más en los canales y el *qi* defensivo (*Weiqi*) se acumula para proteger el interior del cuerpo. En los canales *yin*, se utilizan principalmente para tonificar y nutrir los órganos, y en los *yang*, para expulsar los factores patógenos. En los canales *yin*, también son puntos fuente y se asocian al elemento Tierra. En los canales *yang*, pertenecen al elemento Madera.

Los *puntos río-jing* se encuentran en el antebrazo y la pierna en los canales *yin*, y se asocian al elemento Metal, mientras que en los canales *yang*, se ubican en las muñecas y los tobillos, y pertenecen al elemento Fuego. El *qi* de los puntos *río-jing* fluye como una fuerte corriente tras hacer un largo recorrido desde su fuente. El *qi* en estos puntos es mucho mayor, más ancho y más profundo, y es aquí donde entran los patógenos en articulaciones, tendones y huesos. Los puntos *río-jing* suelen utilizarse para tratar los síndromes de obstrucción dolorosos y la artritis.

En los *puntos de unión mar-he*, situados en codos y rodillas, el *qi* del canal se hace profundo y se une a la circulación sistémica del cuerpo, como un río que desemboca en el mar. El *qi* en estos puntos se mueve lentamente hacia el órgano pertinente. Los puntos de unión *mar-he* tienen un efecto más profundo, pero menos inmediato. Se utilizan para armonizar el *qi* de los órganos internos en enfermedades agudas y crónicas eliminando los factores patógenos y regulando el flujo de *qi*. También son importantes para tonificar las sustancias vitales. En los canales *yin*, se asocian al elemento Agua, y en los *yang*, al elemento Tierra.

Los puntos **E 37**, **E 39** y **V 39** son tres *puntos de unión marhe* adicionales, llamados *puntos mar inferior*, uno para el canal del Intestino grueso, otro para el canal del Intestino delgado y el último para el canal Triple Recalentador (*Sanjiao*), respectivamente.

Punto	Pozo-jing	Manantial-ying	Arroyo-shu	Río-jing	Mar-he
Canal <i>yin</i>	Madera →	Fuego →	Tierra →	Metal →	Agua
Canal <i>yang</i>	Metal →	Agua →	Madera →	Fuego →	Tierra

Figura 6.3. Representación esquemática de los puntos de las cinco fases. (Los puntos de las *****ebook converter DEMO Watermarks*****)

cinco fases se corresponden a los cinco puntos de transporte-*shu*.)

La selección de puntos de las cinco fases

Son muchas las aplicaciones de los puntos de las cinco fases. Depende del énfasis específico que quiera darles el terapeuta. A continuación se dan algunos ejemplos:

En casos de deficiencia de un elemento, puede utilizarse el punto *elemento madre* para tonificarlo. Por ejemplo, en caso de deficiencia del hígado y del elemento Madera, puede escogerse el punto H 8 (el hígado pertenece a Madera y H 8 es un punto Agua: el agua genera la madera).

A estos puntos se les denomina *puntos de tonificación* y son: **P 9, IG 11, E 41, B 2, C 9, ID 3, V 67, R 7, PC 9, TR 3, VB 43 y H 8.**

En caso de exceso, el *elemento niño* está disperso (sedado). Por ejemplo, el fuego en el hígado puede tratarse utilizando el punto H 2 (H 2 es un punto Fuego: el fuego es hijo de la madera y por lo tanto lo seda).

Los *puntos de sedación* son: **P 5, IG 2, E 45, B 5, C 7, ID 18, V 65, R 1, PC 7, TR 10, VB 38 y H 2.**

Otro uso de los puntos de las cinco fases es reforzar un elemento en concreto utilizando los *puntos horarios*. Estos puntos pertenecen al mismo elemento que aquel sobre el que queremos actuar. Por ejemplo, deberíamos usar P 8 para reforzar el *qi* del pulmón (P 8 es un punto Metal).

Los *puntos horarios* son: **P 8, IG 1, E 36, B 3, C 8, ID 5, V 66, R 10, PC 8, TR 6, VB 41 y H 1.**

Los puntos de las cinco fases también se utilizan para el tratamiento de los trastornos psicósomáticos y emocionales asociados, determinados por el diagnóstico de las cinco fases.

Además, las enfermedades provocadas por los factores patógenos relacionados suelen tratarse a través de estos puntos: los puntos Agua tratan el frío, la humedad y las enfermedades con mucosidad; los puntos Madera

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

tratan el viento; los puntos Fuego tratan el calor y el fuego; los puntos Tierra tratan la humedad y la mucosidad, mientras que los puntos Metal tratan la sequedad.

Para tonificar y armonizar las sustancias vitales también se recurre al reforzamiento de cualidades específicas asociadas a las cinco fases. Por ejemplo, los puntos Tierra se utilizan para tonificar y nutrir el *qi* y la sangre, mientras que los puntos Agua se utilizan para enfriar y humedecer los fluidos y el *yin*. En consecuencia, los puntos Fuego pueden tonificar el *yang*.

El método de selección de puntos de las cinco fases se suele combinar con un conocimiento del resto de acciones que puede tener un punto. Así, C 9, por ejemplo, es el punto de tonificación para el corazón, pero no se suele utilizar tanto para tratar la deficiencia del corazón como C 7, porque los puntos *pozo-jing* se usan principalmente para el tratamiento de las enfermedades agudas.

Los puntos ventana del cielo

Los *puntos ventana celeste* (o puntos ventana del cielo) se utilizan tradicionalmente, según el *Canon de la medicina interna (Neijing)* del Emperador Amarillo, para tratar las «cinco regiones de la ventana del cielo», es decir, los cinco órganos u orificios sensoriales. El término *tian* ('cielo' o 'firmamento') forma parte de la denominación de siete de los diez puntos.

	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Pulmón	11	10	9	8	5
Intestino grueso	3	5	11	1	2
Estómago	43	11	36	45	44
Bazo	1	2	3	5	9
Corazón	9	8	7	4	3
Intestino delgado	3	5	8	1	2
Vejiga	65	60	40	67	66
Riñón	1	2	3	7	10
Pericardio	9	8	7	5	3
Triple Recalentador	3	6	10	1	2
Vesícula biliar	41	38	34	44	43
Hígado	1	2	3	4	8

Figura 6.4. Los puntos de las cinco fases en los canales principales.

Según el *Neijing*, estos puntos están indicados para tratar los órganos sensoriales, el área del cuello, la hinchazón y los nódulos, los problemas psicológicos y los trastornos de aparición súbita, sobre todo cuando existe un *qi* rebelde. No obstante, existe una gran discrepancia para estas funciones.

Tienen indicaciones tales como cefalea, mareo, afasia, epilepsia, desmayo, confusión mental, sueño excesivo, insomnio, pérdida de memoria y falta de concentración, sordera, acúfenos, pérdida de visión o de audición, dolor ocular, incapacidad para abrir los ojos, lagrimeo excesivo, epistaxis, pérdida del olfato, rojez e hinchazón del rostro, tos, disnea, expectoración de sangre, vómitos, bocio y linfadenopatía.

Los puntos ventana celeste están localizados en la mitad superior del cuerpo, y todos ellos menos dos se sitúan en el cuello. Originariamente había sólo cinco puntos: **P 3**, **E 9**, **IG 18**, **TR 16** y **V 10**. Posteriormente se añadieron otros cinco a la lista: **VC 22**, **ID 16**, **ID 17**, **VG 16** y **PC 1**. Dependiendo de la fuente, los puntos que se pueden incluir en esta categoría varían. Por ejemplo, de acuerdo con algunas fuentes, ID 17 debería ser, de hecho, VB 9.

Los nueve puntos para recuperar el yang

De acuerdo con los textos clásicos, estos nueve puntos son los más importantes para el tratamiento del colapso del *yang*. Tratan estos síntomas: cianosis, sudor profuso, taquicardia, aversión al frío, escalofríos y pérdida de la conciencia. Los nueve puntos para recuperar el yang son: **IG 4**, **E 36**, **B 6**, **R 1**, **R 3**, **PC 8**, **VB 30**, **VG 15** y **VC 12**.

Los trece puntos fantasma

El uso de estos puntos para el tratamiento de trastornos psiquiátricos y enfermedades epilépticas fue establecido en la dinastía Tang (siglo VIII) por el famoso doctor Sun Si Miao. Los trece puntos fantasma son: **VG 26**, **VG 16**, **VG 23**, **VC 24**, **P 11**, **IG 11**, **E 6**, **B 1**, **PC 7**, **PC 8**, **V 62**, **EX-CC 37** (*Haiquan*) y **VC 1**.

Las doce estrellas celestes

El reputado médico Ma Dan Yang, de la dinastía Song (siglos x-xi), consideraba estos puntos los más importantes. Las doce estrellas celestes son: **E 36, E 44, IG 11, IG 4, V 40, V 57, H 3, V 60, VB 30, VB 34, C 5 y P 7.**

Los puntos de los cuatro mares

De acuerdo con el *Canon de la medicina interna* del Emperador Amarillo, en el cuerpo humano existen cuatro «mares»: el mar del *qi*, el mar de la sangre, el mar de la alimentación (o mar del agua y el grano) y el mar de la médula.

1. Mar del *qi*

Los *puntos mar del qi*, **E 9, VC 17, VG 14 y VG 15**, están tradicionalmente indicados tanto para el exceso como para la deficiencia de los trastornos del *qi*, e incluyen la plenitud en el pecho, la disnea, la respiración débil y el cansancio.

2. Mar de la sangre

Los *puntos mar de la sangre*, **V 11, E 37 y E 39**, están tradicionalmente indicados tanto para el exceso como para la deficiencia de los trastornos de la sangre, e incluyen pesadez corporal y demacración.

3. Mar de la alimentación

Los *puntos mar de la alimentación*, también llamados *puntos mar del agua y el grano*, **E 30 y E 36**, están tradicionalmente indicados tanto para el exceso como para la deficiencia de los trastornos del abdomen, e incluyen dolor y plenitud abdominal, hambre e incapacidad para comer.

4. Los puntos mar de la médula

Los *puntos mar de la médula*, **VG 16 y VG 20**, están tradicionalmente indicados tanto para el exceso como para la deficiencia de los trastornos medulares, e incluyen hiperactividad, libido desbordada, mareo, acúfenos, mala visión y extenuación. En el ámbito psicológico, se recomiendan para la apatía.

Los ocho vasos extraordinarios

Los ocho vasos extraordinarios, a diferencia de los doce canales principales, no están directamente relacionados con los órganos internos (*zangfu*) individuales, aunque sí que tienen una relación estrecha con riñones, útero y cerebro. Ayudan al flujo del *qi* y la sangre en los canales principales al actuar como embalses (los doce canales principales son más bien ríos). Cuando se produce un exceso de *qi* y sangre en los canales principales, se desbordan en los vasos extraordinarios. Y a la inversa, el *qi* y la sangre de los vasos extraordinarios se transfieren a los canales principales si es necesario. Esto último puede suceder en situaciones de mayor demanda como, por ejemplo, durante una enfermedad crónica, *shock* o embarazo.

«A los ocho vasos extraordinarios se les denomina así porque no se ajustan a la norma. El *qi* y la sangre fluyen constantemente a través de los doce canales principales y, cuando son abundantes, se desbordan hacia los canales extraordinarios», según el *Canon de la medicina interna* del Emperador Amarillo.

El llenado y el vaciado de los vasos extraordinarios garantizan un flujo constante e ininterrumpido de *qi* y sangre en los canales principales con el fin de mantener la homeostasis. Así pues, los vasos extraordinarios no tienen su propio patrón continuo de circulación, sino que responden a las fluctuaciones de los doce canales principales. De nuevo, según el *Neijing*: «Cuando llueve mucho, los canales y las acequias se inundan... de igual forma, los vasos extraordinarios se quedan fuera del sistema de canales para que puedan absorber el exceso de los canales principales».

Los vasos extraordinarios regulan la circulación de esencia-*jing*, pues actúan como enlace entre el *qi* preceleste (*Xian Tian Qi*) y el *qi* posceleste (*Hou Tian Qi*). Se utilizan principalmente para tratar problemas de la esencia y la constitución. El canal Vital (*Chongmai*) y el canal Vaso Concepción (*Renmai*) influyen especialmente en los ciclos de la esencia que controlan el crecimiento, el desarrollo, la reproducción y el proceso de envejecimiento. Cada ciclo dura siete años en las mujeres y ocho en los hombres.

El canal Vital (*Chongmai*), el canal Vaso Concepción (*Renmai*) y el canal

Vaso Gobernador (*Dumai*) también hacen circular el *qi* defensivo por el tórax, el abdomen y la espalda, por lo que ayudan a proteger el cuerpo de los factores patógenos exteriores.

Los ocho puntos de apertura y acoplamiento

A excepción del canal Vaso Concepción (*Renmai*) y el canal Vaso Gobernador (*Dumai*), los vasos extraordinarios no tienen puntos propios, sino que comparten los puntos de los doce canales principales. Se accede a su *qi* a través de un punto especial que los abre, conocido como *punto de apertura* (también llamado *punto maestro* o *punto confluyente*), y un *punto acoplado*, también conocido como *punto de emparejamiento*. Los ocho puntos de apertura son los puntos en los que los vasos extraordinarios se conectan a los doce canales principales. Se enumeran más abajo.

Los vasos extraordinarios se agrupan en pares, de acuerdo con su polaridad *yin-yang*. Cada par comparte el punto de apertura y el punto acoplado; por lo tanto, el punto de apertura de la extremidad superior se combina con el de la extremidad inferior.

	Punto de apertura	Punto acoplado
Canal Vaso Gobernador (<i>Dumai</i>)	ID 3	V 62
Canal de movilidad del Yang (<i>Yang Qiao Mai</i>)	V 62	ID 3
Canal defensor del Yang (<i>Yang Wei Mai</i>)	TR 5	VB 41
Canal del Cinturón (<i>Daimai</i>)	VB 41	TR 5
Canal Vaso Concepción (<i>Renmai</i>)	P 7	R 6
Canal de movilidad del Yin (<i>Yin Qiao Mai</i>)	R 6	P 7
Canal Vital (<i>Chongmai</i>)	B 4	PC 6
Canal defensor del Yin (<i>Yin Wei Mai</i>)	PC 6	B 4

El canal Vaso Gobernador (*Dumai*) atraviesa toda la columna vertebral hasta

la línea media posterior, asciende hacia la cabeza y el rostro y une todos los canales *yang* en VG 14. Se considera el más *yang* de todos los canales y se conoce como el *mar de yang*.

El canal de movilidad del *Yang* (*Yang Qiao Mai*) empieza en la cara lateral del talón y sube por la parte lateral del cuerpo para unirse en los ojos al canal de movilidad del *Yin* (*Yin Qiao Mai*). Regula la subida y bajada del *qi* del *yang* y el movimiento de las extremidades inferiores.

El canal defensor del *Yang* (*Yang Wei Mai*) conecta y regula el flujo de *qi* de todos los canales *yang* y domina el exterior del cuerpo.

El canal del Cinturón (*Daimai*) tiene su origen en el hipocondrio, rodea la cintura y une todos los demás canales.

El canal Vaso Concepción (*Renmai*) asciende cruzando el abdomen y el pecho hacia la línea media posterior hasta llegar a la cara. Conecta todos los meridianos *yin* y también se le llama el *mar de yin*.

El canal de movilidad del *Yin* (*Yin Qiao Mai*) empieza en la cara medial del talón y asciende siguiendo el canal del Riñón hasta llegar a la cara, donde se une al canal de movilidad del *Yang* (*Yang Qiao Mai*) en el canto interno del ojo. Regula la subida y la bajada del *qi* del *yin*.

El canal Vital (*Chongmai*) transcurre paralelo al canal del Riñón desde las piernas, a través del abdomen y el pecho, hasta llegar a la cara. Conecta los doce canales principales y actúa como embalse para su *qi* y su sangre. Es por eso por lo que también se le denomina *mar de la sangre*.

El canal defensor del *Yin* (*Yin Wei Mai*) conecta y regula el flujo de *qi* de todos los canales *yin* y domina el interior del cuerpo.

En la práctica, sin embargo, los ocho puntos de apertura también se utilizan independientemente de sus funciones específicas:

- ID 3 se combina con V 62 para tratar específicamente enfermedades del canto interno del ojo, cuello u hombro.
- TR 5 se combina con VB 41 para tratar enfermedades del canto externo del

ojo, oído, hombro, cuello o mejilla.

- B 4 se combina con PC 6 para tratar enfermedades de corazón, pecho y estómago.
- P 7 se combina con R 6 para tratar enfermedades de pulmón, pecho, garganta o diafragma.

Las seis divisiones

Hay doce canales principales, divididos en seis canales *yin* y seis canales *yang*. Estos canales se agrupan en dos conjuntos de seis pares. Al primer conjunto se le denomina *canales interior-exteriormente relacionados* o *canales emparejados yin-yang*. Los canales emparejados *yin-yang* se unen en las puntas de los dedos de manos y pies, donde la polaridad del *yin-yang* cambia.

Los doce canales principales se dividen a su vez en *tres pares de canales yin* y *tres pares de canales yang*, denominados las *seis divisiones*. Los tres pares de canales *yang* se unen en la cara, mientras que los *yin* se encuentran en el pecho.

Los canales que recorren la cara anteromedial de las extremidades son los *canales del Gran Yin (Taiyin)*. Los canales que atraviesan la cara anterolateral de la extremidades son los *canales del Yang Brillante (Yangming)*. Los canales que atraviesan el centro de la cara medial de las extremidades son los *canales del Yin Absoluto (Jueyin)*. Los canales que atraviesan el centro de la cara lateral de la extremidades son los *canales del Pequeño Yang (Shaoyang)*. Los canales que recorren la cara posteromedial de las extremidades son los *canales del Pequeño Yin (Shaoyin)* y, por último, los que recorren la cara posterolateral de las extremidades son los del *Gran Yang (Taiyang)* ([figura 6.5](#)).

Por lo tanto, las seis divisiones reflejan la similitud de la energía que fluye en las extremidades superiores e inferiores.

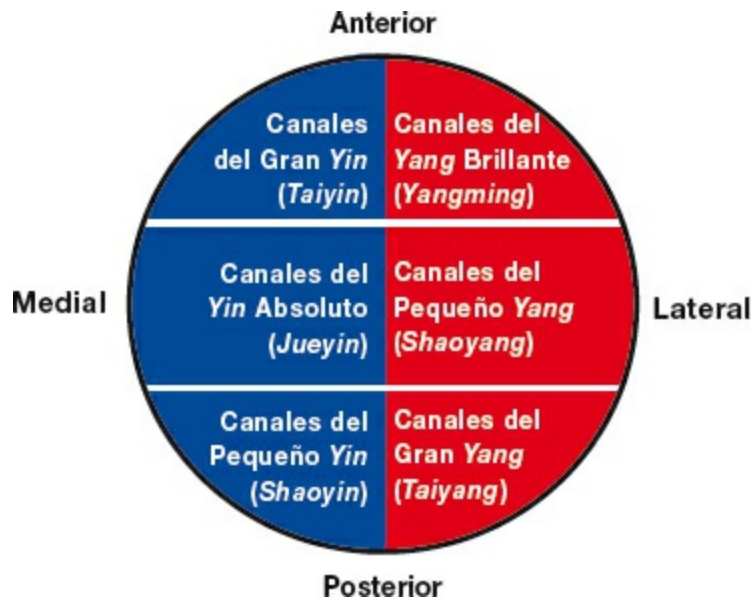


Figura 6.5. Representación esquemática de la distribución de los canales en las cuatro extremidades.

El reloj chino

De igual forma que los ritmos de la naturaleza fluctúan del día a la noche, del invierno al verano, etc., el *qi* de los canales también experimenta altibajos. Durante el ciclo diario de 24 horas, el *qi* aumenta durante dos horas en los doce canales siguiendo el esquema de las seis divisiones. A las 3 de la madrugada, el *qi* entra en el canal del Pulmón y, a las dos horas, pasa al siguiente, hasta terminar en el canal del Hígado ([figura 6.6](#)).

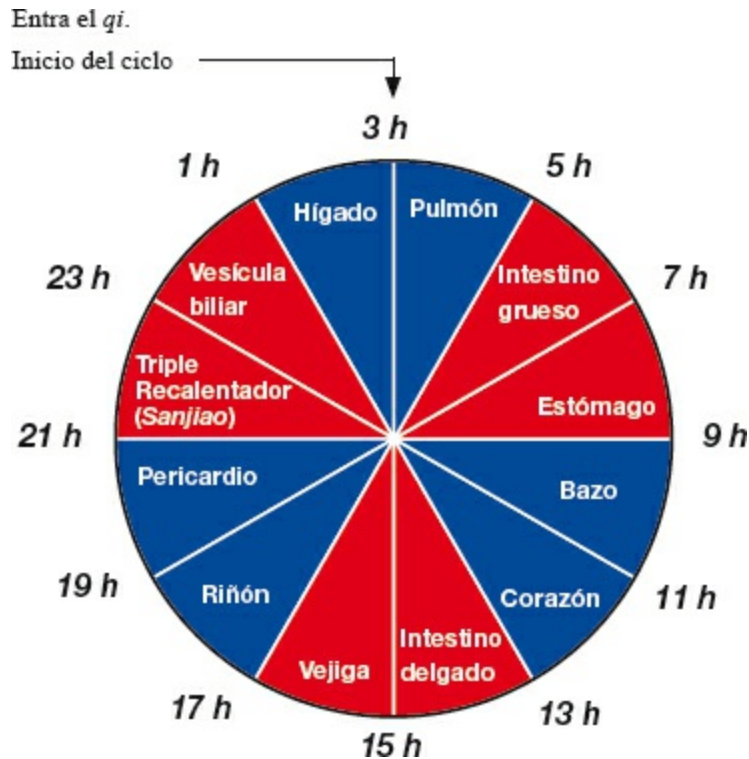


Figura 6.6. El reloj chino.

Así pues, cada canal tiene una hora concreta del día, durante la cual está totalmente lleno de *qi*, y otra opuesta, durante la cual el *qi* alcanza su nivel mínimo. Un síntoma que se produce durante la misma hora del día puede estar relacionado con el canal que está en su punto máximo o con el que está en su punto mínimo. Por lo tanto, un problema que se presenta sobre las 17 horas puede estar relacionado con el canal del Intestino grueso o con el del Riñón, o con ambos. Los efectos del tratamiento pueden maximizarse aplicándolo a ciertas horas del día en concreto.

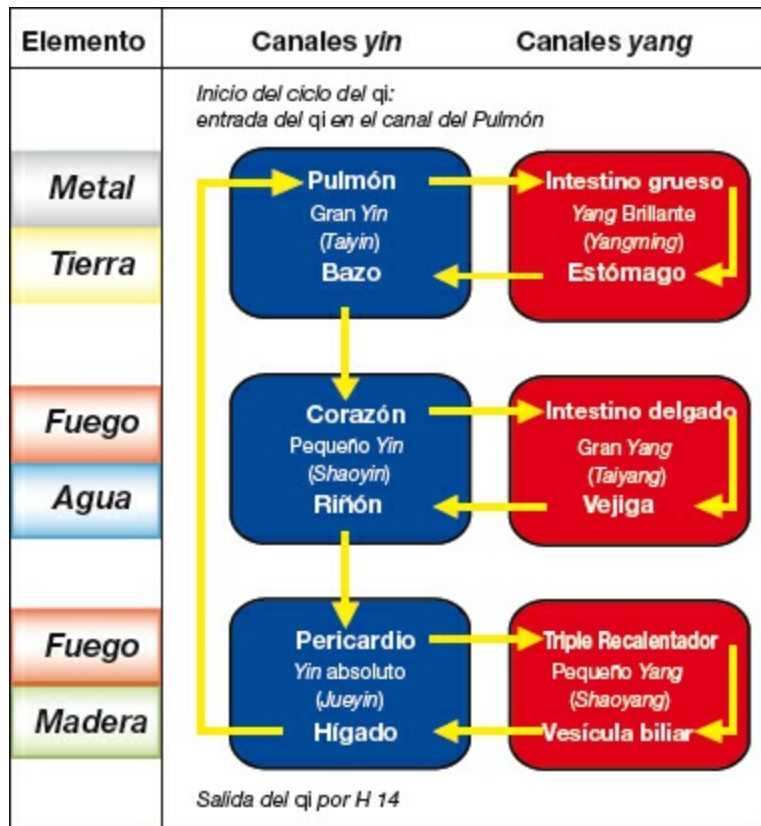


Figura 6.7. Representación esquemática del ° ujo del *qi* a través de los doce canales principales.

7

Principios de la selección de puntos

Cómo escoger los puntos

La elección de un conjunto de puntos que actúen en armonía para tratar a toda la persona, además de la dolencia concreta que le afecta, se consigue siguiendo unos principios establecidos a lo largo de miles de años de experiencia clínica por parte de los terapeutas de la medicina tradicional china. Para poder realizar la selección más eficaz, deben estudiarse minuciosamente todas las cualidades energéticas de un punto, además de los antecedentes del paciente, los síntomas actuales, más los factores ambientales, psicoemocionales y físicos que pueden influir en el resultado del tratamiento.

Lo más importante es recordar que no es posible realizar una elección eficaz de puntos sin un diagnóstico adecuado. Por lo tanto, es esencial asegurarse de que el diagnóstico sea claro y conciso. La selección de los puntos se basa en el principio de tratamiento y, por lo tanto, debería incluir los puntos que traten la *causa* o las «raíces» (*ben*, en chino) de la enfermedad y los puntos que traten la *manifestación* o las «ramas» (*biao*, en chino) de la enfermedad.

En general, si el trastorno se debe principalmente a una deficiencia de las sustancias vitales, se debe tratar la causa (raíces), pero si se debe a un exceso, hay que tratar las manifestaciones (ramas). Además, si los problemas se manifiestan principalmente mediante signos de *deficiencia* y *vacío*, se deben escoger puntos y técnicas que lleven la energía al interior, cerca del centro del cuerpo, hacia la zona (o zonas) afectada. En estos casos, los puntos más significativos son los del área afectada o cerca de ella. Dichos puntos se conocen como *puntos locales* y pueden, a su vez, dividirse en **puntos locales**, que se encuentran exactamente en la zona afectada, y **puntos adyacentes**, que están cerca de la zona afectada.

Y a la inversa, si hay muchas manifestaciones o síntomas de exceso y bloqueo en forma de factores patógenos o estancamiento del *qi* y la sangre, deben escogerse puntos y técnicas que disipen, expulsen y muevan el *qi* hacia fuera (por lo general, el *qi* se mueve hacia la superficie corporal y las extremidades). Por lo tanto, los puntos situados lejos de la zona del problema, hacia la extremidad, son los más importantes. A estos puntos se les denomina *puntos distales*, ya que muchos de los puntos más importantes se encuentran en las extremidades.

La selección de los puntos distales puede dividirse, a su vez, en:

- Puntos de las extremidades para tratar el centro del cuerpo y viceversa.
- Puntos proximales y distales de las extremidades.
- Puntos de la parte superior del cuerpo para tratar la parte inferior y viceversa.
- Puntos de la parte inferior del cuerpo para tratar la parte superior.
- Puntos contralaterales (en la parte izquierda del cuerpo para tratar la parte derecha y viceversa).
- Puntos de la parte delantera del cuerpo para tratar la espalda y viceversa.
- Puntos en los canales *yin* y *yang* relacionados.
- Puntos en los canales relacionados de las seis divisiones.
- Puntos de acuerdo con conexiones e inserciones de canal específicas.
- Puntos distales especiales (que están más allá del ámbito de este libro), como puntos de la oreja, de *sujok* o de reflexología.

A. Selección de puntos en función de la zona (puntos locales y distales)

Más allá de la diferenciación de síndromes, un terapeuta capacitado observa los canales, los puntos y las zonas de todo el cuerpo, así como aquellos relacionados directamente con la dolencia específica, con el fin de determinar cuáles pueden ser los mejores puntos para intervenir. La evaluación de los canales y los puntos es una parte muy importante para llegar a un buen tratamiento.

La selección de los puntos en función de la zona afectada es especialmente

importante a la hora de tratar los trastornos de las vías de los canales y las enfermedades dolorosas. Una cefalea temporal, por ejemplo, puede tratarse de acuerdo con los canales afectados, en este caso, el canal de la Vesícula biliar.

También se seleccionan puntos para tratar el órgano y el canal emparejado *yin/yang*, así como el canal relacionado con las seis divisiones. Por ejemplo, es posible seleccionar el punto H 3 para tratar el canal de la Vesícula biliar, mientras que TR 5 también puede escogerse en el mismo caso, porque el canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) está relacionado con el de la Vesícula biliar en las seis divisiones. Además, también puede haber otros canales afectados en los puntos de intersección (no se incluyen en este texto). Por lo tanto, debe combinarse una selección de puntos locales, distales y adyacentes.

Nota importante sobre las listas de puntos (en esta página y las siguientes). Los puntos de las tablas A, B y C se enumeran generalmente por orden de importancia; así, los primeros puntos indicados se consideran más relevantes que los señalados al final de la serie.

Área afectada	Puntos locales	Puntos distales
Cabeza		
Cabeza (en su totalidad)	VG 20	H 3, R 1, R 6, B 6, C 7
Vértice del cráneo	VG 20, V 7, EX-CC 1 (<i>Sishencong</i>), VG 23	H 3, R 1
Sien	EX-CC 9 (<i>Taiyang</i>), VB 8, E 8, VB 20	VB 41, TR 5, H 3
Frente	EX-CC 3 (<i>Yintang</i>), VG 23, E 8, VB 14, VB 15	IG 4, E 44, E 41
Occipucio y cuello	V 9, 10, VG 14, VG 15, VG 16, VG 17, EX-CC 30 (<i>Bailao</i>)	ID 3, P 7, VB 39, V 60, V 63, ID 6
	Diversos	IG 4, E 44, P 7, TR 5

Cara

V 1, V 2, VB 1, E 1, E 2,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Ojos	TR 23, EX-CC 9 (<i>Taiyang</i>), E 3	H 3, VB 37, V 20
Nariz	IG 20, IG 19, VG 25, EX-CC 3 (<i>Yintang</i>), EX- CC 14 (<i>Bitong</i>)	P 7, IG 4, VG 23
Dientes	E 6, E 4, E 7, VC 24	IG 4, E 44
Orejas	TR 21, ID 19, VB 2, VB 20, TR 16, TR 17, ID 17	TR 3, TR 5, VB 41, VB 43, VB 39, R 3
Lengua	VC 23	C 5, VG 15, R 6
Garganta	E 9, IG 18, ID 17, VC 23, VC 22	IG 4, P 10, P 11, IG 1, P 7, R 6, H 2, H 3
Cuello	VG 14, VB 20, EX-CC 30 (<i>Bailao</i>), V 10, VG 15, VG 16, EX-EC 35 (<i>Huatuojiaji</i>) (C1-T2), ID 14, ID 15, V 11, VB 21	ID 3, P 7, VB 39, PC 6, EX-ES 24 (<i>Luozhen</i>)
Tronco		
Pecho	VC 17, P 1, H 14, R 25, E 12-E 18, V 12-V 18, B 20, B 21	PC 6, P 5, IG 4, E 40, B 4
Senos	VC 17, E 18, H 14, PC 1	PC 6, VB 41, B 4, ID 1
Abdomen		
Epigastrio	VC 4, VC 6, VC 12 VC 12, E 21, H 14, V 21, VC 11, VC 13	E 36, B 4, B 6 E 36, B 4, PC 6
Abdomen medio	E 25, B 15, VC 6, VC 8, V 20-V 22	E 36-E 39
Abdomen inferior	VC 3- VC 6, V 23-V 26	B 6, B 8, B 9, E 36, V 40
Vejiga	VC 3, VC 4, E 28, V 28	R 3, R 7, B 6, B 9, V 39
Genitales	VC 2-VC 4, E 28-E 30, EX-PA 18 (<i>Zigong</i>) H 13, H 14, VB 24, VB	B 6, B 9, R 5, VB 41, R 5, V 67 VB 34, TR 5, VB 41, TR

Laterales del abdomen	25, V 18, V 19 H 13, VB 27, VB 28	6, H 3 TR 6, VB 34, VB 41, H 3
Región lumbar	V 22-V 26, V 52, VG 4, EX-EC 25 (<i>Shiqizhui</i>), EX-EC 35 (<i>Huatuojiqiji</i>) (T10-L5), VB 30	V 40, V 60, R 3, VG 26, EX-CC 3 (<i>Yintang</i>), EX-ES 19 (<i>Yaotongdian</i>), IG 4, C 7
Recto	V 30, V 35, VG 1	V 57
Extremidad superior	Diversos, IG 10	EX-EC 35 (<i>Huatuojiqiji</i>) (C3-T2)
Hombro	TR 14, IG 15, VB 21, IG 14, ID 9, ID 10, IG 16	E 38, IG 4, TR 5, IG 11
Codo	IG 10-IG 12, ID 8, TR 10, P 5	IG 4, TR 5, ID 6, VB 34
Muñeca	TR 4, TR 5, IG 5, ID 4, ID 5, PC 7, P 9	VB 40
Extremidad inferior	Diversos, E 36	EX-EC 35 (<i>Huatuojiqiji</i>) (L3-S1)
Cadera	VB 29, VB 30, E 31	VB 34, VB 41
Rodilla	E 35, E 36, B 9, V 39, V 40	V 23
Tobillo	V 60, 62, R 6, E 41, VB 40	TR 4

B. Selección de puntos en función del síndrome

Como ya se ha comentado, primero se localizan las zonas del problema y luego se seleccionan los puntos principales para tratarlo. A continuación, se escogen los puntos que también actúan sobre el desequilibrio subyacente. Es necesaria una evaluación meticulosa de todos los signos y síntomas, así como

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

necesaria una evaluación meticulosa de todos los signos y síntomas, así como de todos los aspectos de la persona (físicos, energéticos, emocionales, psicológicos, etc.) para llegar a un diagnóstico adecuado. Esto se consigue mediante la información obtenida a partir de los cuatro métodos de diagnóstico (*Sizhen*).

Para empezar, se debe determinar un *principio de tratamiento*. A continuación, se han de escoger los puntos y técnicas que tonifiquen y nutran o dispersen el exceso utilizando los ocho principios de diagnóstico. Se seleccionan puntos y técnicas que influyan en *el qi, la sangre, los fluidos corporales, el jing y el shen* en función del diagnóstico de las sustancia vitales, mientras que se escogen puntos y técnicas para eliminar la humedad interior y exterior, el calor, el fuego, el frío, la mucosidad, el viento y la sequedad a partir del diagnóstico de los factores patógenos (seis males). Los puntos de los canales afectados se escogen en función de sus atributos energéticos y su relación con el desequilibrio determinado por el diagnóstico de los órganos internos. La diferenciación de las seis divisiones ofrece una forma de garantizar que los puntos seleccionados tienen una influencia directa en los canales afectados y en la fase de desarrollo de la enfermedad. El análisis del desequilibrio del paciente de acuerdo con las cinco fases también ofrece un método claro y preciso para la selección de puntos.

Síndrome	Puntos
Qi	
Deficiencia de qi	E 36, VC 6, B 3, VC 12, VC 17, R 3, V 20, V 21, P 9, C 5, IG 4
Estancamiento de qi	VB 34, H 3, H 14, TR 5
Qi hundido	VG 20, E 36
Deficiencia de qi y sangre	E 36, B 6, VC 4, V 20, V 23

Sangre

Deficiencia de sangre	B 6, VC 4, E 36, H 8, V 15, V 17, V 20, V 21, V 23, H 3, C 7, B 10 C 8, PC 8, H 2, H 3, B 10, V 40, IG

Calor de la sangre

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

	11
Estasis sanguínea	H 3, B 4, B 6, B 8, B 10, PC 6, VC 17, V 17, V 18
Pérdida de sangre	B 1, B 10, V 17, H 1, H 14

Fluidos corporales

Humedad	B 3, B 9, B 6, V 20, V 22, V 23, VC 4, VC 6, H 13
Mucosidad	E 40, B 3, P 5, V 13, V 20
Edema	R 3, R 7, B 6, B 9, P 7, IG 4, V 22, V 23, VC 9
Sequedad	VC 12, E 36, R 6, P 7, B 6, R 7

Esencia-jing

Disminución de la esencia-jing del riñón	VG 4, V 23, V 52, R 3, B 6, VB 39, VG 16, V 11, VC 4

Shen

Inquietud de la mente	C 7, C 5, ID 3, PC 6, PC 7, B 6, R 1, R 6, V 15, V 43, V 44, IG 4, H 3
Agitación mental	E 40, C 8, PC 8
Falta de concentración	C 7, C 9, E 40, VG 20, V 15, V 20, V 45
Pérdida de la conciencia	VG 26, C 9, los doce puntos pozo-jing

Emocional

Enfado	H 2, H 3, H 5, IG 4
Tristeza	P 7, VC 17, V 13, V 42
Preocupación	B 3, B 4, E 40, V 20, V 21, V 49, B 6
Temor	V 23, V 52, R 4
Sobreexcitación	C 7, PC 6, V 15, IG 4, B 6

Deficiencia de yin	R 6, B 6, P 7, VC 4, VC 12, V 23, R 3, E 36
Deficiencia de yang	E 36, VC 6, R 3, VG 4, V 23, R 7
Colapso del yin	R 3, R 7, VC 6, VC 4
Colapso del yang	VC 8, E 36, R 3, VG 20, VC 6, VC 12

Factores patógenos

Calor

Calor del viento exterior	TR 5, IG 4, VG 14, V 13, IG 11
Calor y fuego lleno interiores	H 2, E 44, P 10, C 8, PC 8, IG 4, IG 11, H 3, R 1, VG 14
Calor vacío	véase <i>Deficiencia de yin</i> en tabla anterior

Frío

Frío del viento exterior	P 7, IG 4, V 12, V 13
Frío interior	E 36, B 6, R 3, VC 4, VC 6, VC 8, VC 12, VG 4
Frío vacío	véase <i>Deficiencia de yang</i> en tabla anterior

Viento

Viento exterior	P 7, IG 4, TR 5, V 12, V 13, VG 14, VG 15, V 10
Viento interior	H 1, H 3, V 18, VG 16, VB 20, VG 20 y el resto de puntos pozo-jing

Humedad

véase *Fluidos corporales* en tabla anterior

Sequedad

véase *Fluidos corporales* en tabla anterior

anterior

C. Selección de puntos en función de la enfermedad o dolencia desde el punto de vista empírico y la práctica clínica

Estos tratamientos sintomáticos se basan en miles de años de experiencia clínica de los terapeutas de la medicina tradicional china. Estas selecciones de puntos se suelen utilizar para las enfermedades y síntomas mencionados, y tienen por objetivo ayudar al terapeuta a realizar una prescripción eficaz. Sin embargo, *no son prescripciones propiamente dichas*. Muchos de estos puntos también se utilizan, por separado o combinados, para los *tratamientos sintomáticos*.

Nota importante sobre la siguiente lista de puntos. Los puntos suelen enumerarse por orden de importancia; así, los primeros puntos indicados se consideran más relevantes que los señalados al final de la serie.

Síntoma	Puntos
Aborto espontáneo (o riesgo de aborto)	B 1, H 1, B 67 (moxa), E 36, VG 20
Amenorrea	B 4, B 6, B 10, H 3, R 3, H 8, V 18, V 20, V 23, E 29, E 30, IG 4
Apetito (ausencia)	E 36, B 3, B 6, VC 12, V 20, V 21 P 9, P 7, P 1, IG 4, V 12, VC 13, VC 22, VC 17, EX-EC 1A y 1B
Asma	(<i>Dingchuan</i> y <i>Chuanxi</i>)
Ciática	V 23, V 30, VB 31, V 30, V 34, V 36, V 39, V 40, V 57, V 60
Cistitis	VC 3, E 28, B 6, B 9, H 5, H 8, V 23, V 28
Coma	VG 26, los doce puntos pozo-jing (sobre todo C 9 y R 1)

Debilidad (general)	E 36, VC 4, VC 6, VG 4, V 23, H 13
Debilidad de las extremidades	E 36, H 13, B 3, IG 10
Desmayo y pérdida de conciencia	VG 26, VG 20, VC 4, E 36, IG 4, PC 9, R 1
Diarrea	E 25, B 3, B 6, B 9, E 36, E 37, VC 6, VC 8 (moxa), V 25, EX-EC 35 (<i>Huatuojiaji</i>) (T10-L5)
Disfagia	VC 22, PC 4, H 3, IG 4, E 9, IG 18
Dismenorrea	B 4, B 6, B 10, H 3, VC 4, E 25, VB 27, VB 28, V 23, V 32, EX-EC 25 (<i>Shiqizhui</i>)
Distensión abdominal	E 36, B 3, B 6, B 9, B 4, B 15, E 25, VC 6, VC 9, VC 12
Distensión y dolor abdominal	E 36, B 4, B 3, B 6, E 25, B 15, VC 4, VC 6, VC 12, IG 4, IG 11, H 3
Dolor (en cualquier parte del cuerpo)	IG 4, H 3, B 21, V 17, TR 5, PC 6, VB 34, VG 26
Dolor abdominal	B4, E 34, H 3, PC 5, IG 4
Dolor de cabeza	H 3, IG 4, EX-CC 3 (<i>Yintang</i>), EX-CC 9 (<i>Taiyang</i>), VG 20, VB 20, VB 21
Dolor de pecho	VC 17, PC 4, PC 6, IG 4, TR 6, V 13-V 17, EX-EC 35 (<i>Huatuojiaji</i>) (C3-T9)
Dolor epigástrico	VC 12, PC 6, E 34, E 36, V 21
Dolor hipocondrial	VB 24, VB 34, VB 41, H 14, TR 5, TR 6, PC 6, V 17-V 20
Dolor o picor genital	H 5, B 6, E 30, V 32
Espasmo muscular del gastrocnemio	V 56, V 57, V 60, VB 34
Estreñimiento	B 15, E 25, E 36, E 37, V 25, VC 6, VC 4, B 6, IG 4, TR 6, EX-EC 35

Feto (mala posición)	V 67 (moxa +/- aguja)
Fiebre	VG 14, IG 4, IG 11, P 10, H 3
Flujo vaginal (o leucorrea)	B 3, B 6, B 9, VC 6, VB 26, E 36, 28, R 3, VB 41
Garganta irritada	P 1, P 10, P 11, IG 1, IG 4, IG 18, E 9
Hemorragia	B 1 (moxa), B 10, H 1 (moxa)
Hemorroides	VG 1, VG 20, V 57, B 6, V 30
Hipertensión	E 9, H 2, H 3, IG 11, IG 4, B 6, R 6, VB 20, VB 21, TR 5, ID 3, VG 14
Hipo (o espasmo del diafragma)	PC 6, V 17, PC 8, E 12, E 13, VB 24, H 14, E 36
Histeria	PC 6, C 7, ID 3, VG 26, IG 4, H 3, los doce puntos pozo- <i>jing</i>
Impotencia y eyaculación precoz	VC 4, VC 6, B 6, R 3, V 23, V 52, E 29, E 30, R 3, R 6
Indigestión	E 36, B 4, VC 12, E 25, PC 6
Infertilidad	V 23, V 32, V 52, B 4, B 6, B 10, R 3, R 6, VC 4, VC 6, E 29, E 30, E 36, PC 6
Insomnio	C 7, B 6, R 6, VB 13, VB 20, VB 21, EX-CC 54 (<i>Anmian</i>)
Lactancia insuficiente	VC 17, E 18, E 36, H 14, B 3, ID 1
Mareos	VB 20, EX-CC 3 (<i>Yintang</i>), VG 20, H 3, VB 39
Mastitis	H 14, E 18, VC 17, H 2, ID 1, PC 6
Metrorragia (o sangrado uterino)	H 1, B 1 (moxa)
Micción frecuente	VC 3, R 3, R 7, V 23, V 28

Micción frecuente	VC 3, R 3, R 7, V 23, V 28
Náuseas matutinas (durante el embarazo)	VC 12, PC 6, E 36, 30, V 20, V 21
Náuseas y vómitos	PC 6, E 36, E 21, VC 12
Olfato (pérdida del sentido)	IG 20, P 7, IG 4
Orina (infección)	véase <i>cistitis</i>
Orina (retención)	B 6, B 9, V 28, V 39
Palpitaciones	C 7, PC 4, PC 6, VC 17, V 14, V 15, EX-EC 35 (<i>Huatuojiaji</i>) (T2-T6)
Parto (retrasado o prolongado)	V 31, V 32, B 6, H 3, H 5, IG 4, VB 21, V 60, V 67
Pechos, hinchazón y dolor	H 14, E 18, H 3, VB 41, VB 34, PC 1, PC 6, E 36, E 40
Picor (o prurito)	B 6, B 10, EX-EI 34 (<i>Baichongwo</i>), IG 11, P 7
Picor vaginal	H 1, H 3
Plenitud en el pecho	PC 6, IG 4, VC 17, P 1, P 7
Prolapso del útero o recto	VG 20, E 30, E 36, VG 1, V 30, V 32
Salivación excesiva	VC 24, VG 26, E 4, E 6, IG 4, B 3
Shock	E 36, VG 20, VC 8, VC 4 (agua y/o moxa)
Síndrome temporomandibular	E 6, 7, IG 4, VB 34, TR 5
Sofocos	E 9, R 6, R 3, C 6, B 6, VC 4, H 3, VG 15
Sudoración espontánea	IG 4, R 7, E 36, P 9, 7, VG 14, EX-CC 30 (<i>Bailao</i>)
Sudoración excesiva	IG 4, R 7, VG 14, H 3, IG 11, C 6
Sudoración nocturna	C 6, R 7, ID 3, IG 4, V 43, VG 14
Sudoración (ausencia)	IG 4, V 13, R 7, P 7, ID 3

Sueño excesivo

C 7, V 15, H 3, VB 44, IG 4

Tos

P 1, P 7, V 12, V 13, IG 4, VC 22

Tos con mucha mucosidad

P 1, P 5, E 40, B 3, VC 12

Tos improductiva y seca

P 7, P 9, R 6, E 36

Voz (pérdida)

E 9, IG 18, IG 4, PC 5, C 5, VG 15,
VC 23

8

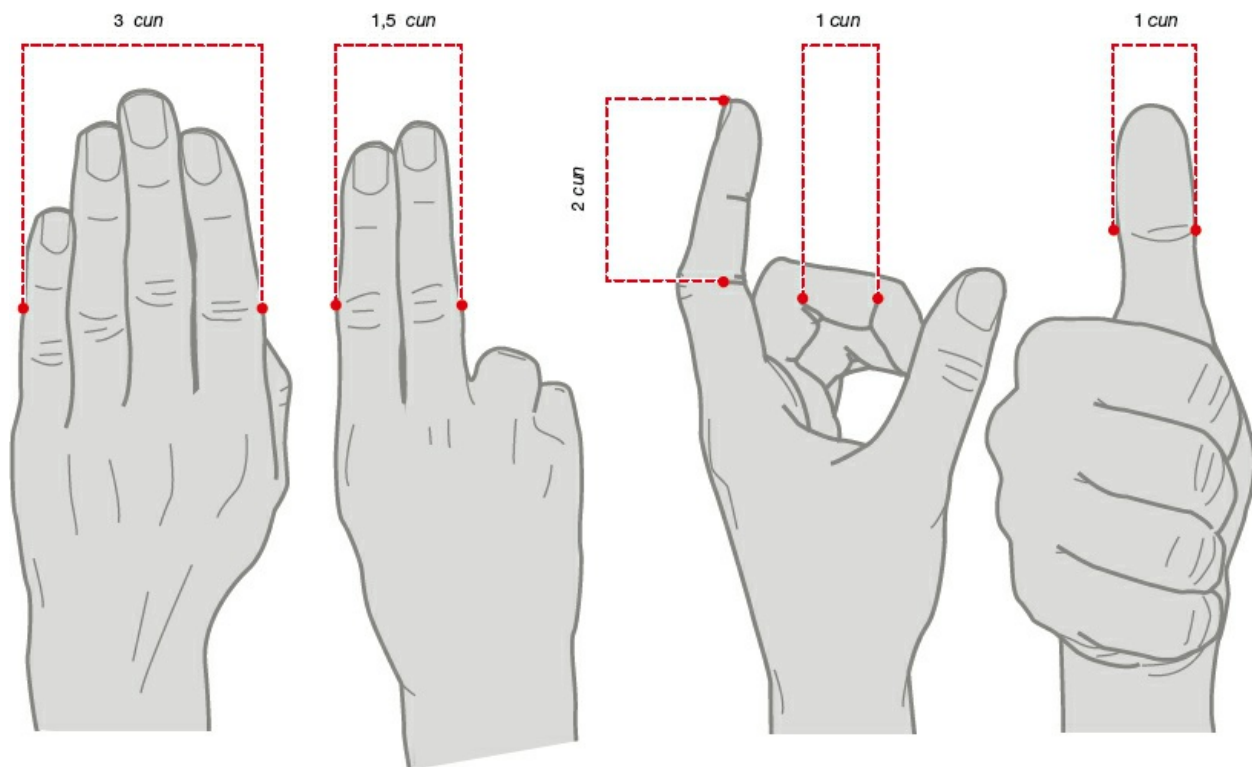
Cómo localizar los puntos: las mediciones en *cun*

Introducción

El método tradicional para localizar los puntos incluye un sistema de medición completo que utiliza la *pulgada corporal* o unidades de medida anatómicas proporcionales. A esta unidad, relativa al tamaño de la zona medida, se la denomina *cun* en chino. Por ejemplo, 1 *cun* en el abdomen es levemente diferente al tamaño de 1 *cun* en el antebrazo o en la cara. De igual forma, 1 *cun* en un adulto es muy diferente de 1 *cun* en un niño.

Directrices generales

- 1 *cun* tiene aproximadamente la longitud de la falange media del dedo corazón.
- 1 *cun* tiene aproximadamente la anchura de la articulación interfalángica del pulgar.
- 3 *cun* tienen aproximadamente la anchura de cuatro dedos a nivel de la primera articulación interfalángica del dedo índice.
- 2 *cun* tienen aproximadamente la longitud de las falanges media y distal del dedo índice.
- 1,5 *cun* tiene aproximadamente la anchura de los dedos índice y corazón, a nivel de la primera articulación interfalángica.



Mediciones en *cun* en función de la zona del cuerpo

Cabeza y cara

Del nacimiento del pelo anterior al posterior	12 <i>cun</i>
De la glabella (entrecejo) a la línea del pelo anterior	3 <i>cun</i>
De la glabella (entrecejo) a la línea del pelo posterior	15 <i>cun</i>
Del punto E 8 izquierdo al derecho (en el lateral de la frente)	9 <i>cun</i>
De la apófisis mastoides izquierda a la derecha	9 <i>cun</i>
Del canto interior al exterior del ojo	1 <i>cun</i>

Pecho

De la línea media anterior a la punta del acromion	8 <i>cun</i>
De la línea media anterior a la línea media mamilar	4 <i>cun</i>
Distancia entre los pezones	8 <i>cun</i>
Distancia entre el punto medio de las clavículas	8 <i>cun</i>
Desde el centro de la axila al borde inferior de la undécima costilla	12 <i>cun</i>

Espalda y cuello

Desde la línea media posterior al borde medial de la escápula	3 <i>cun</i>
Desde el borde de la espina ilíaca posterosuperior a la línea media posterior	1,5 <i>cun</i>
Desde el borde inferior de C7 (VG 14) a la línea del pelo posterior	3 <i>cun</i>

Abdomen

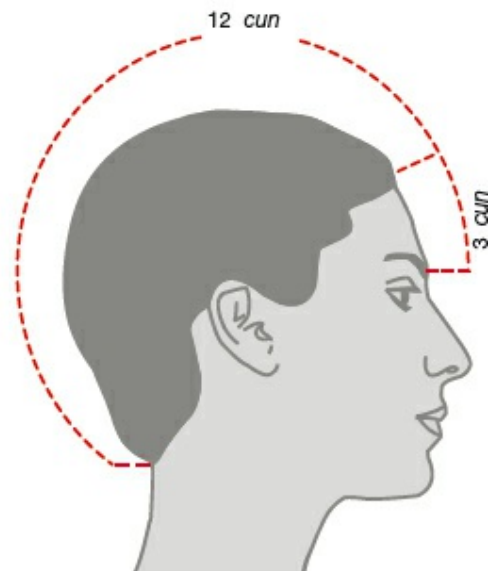
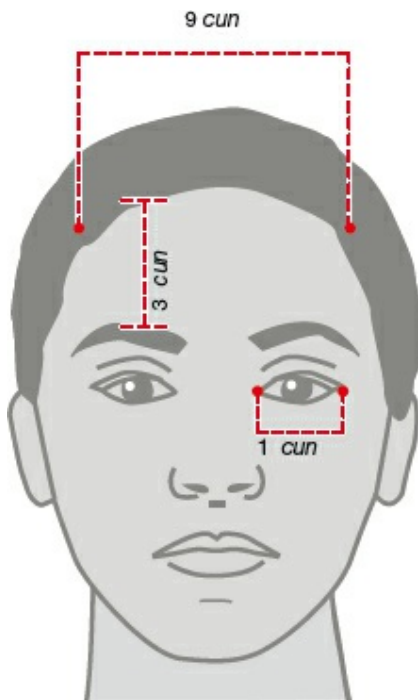
Del ombligo a la unión xifoesternal (ángulo esternocostal)	8 <i>cun</i>
Del ombligo al borde superior de la sínfisis del pubis	5 <i>cun</i>
De la línea media anterior al borde lateral del músculo recto del abdomen o cara medial de la espina ilíaca anterosuperior	4 <i>cun</i>

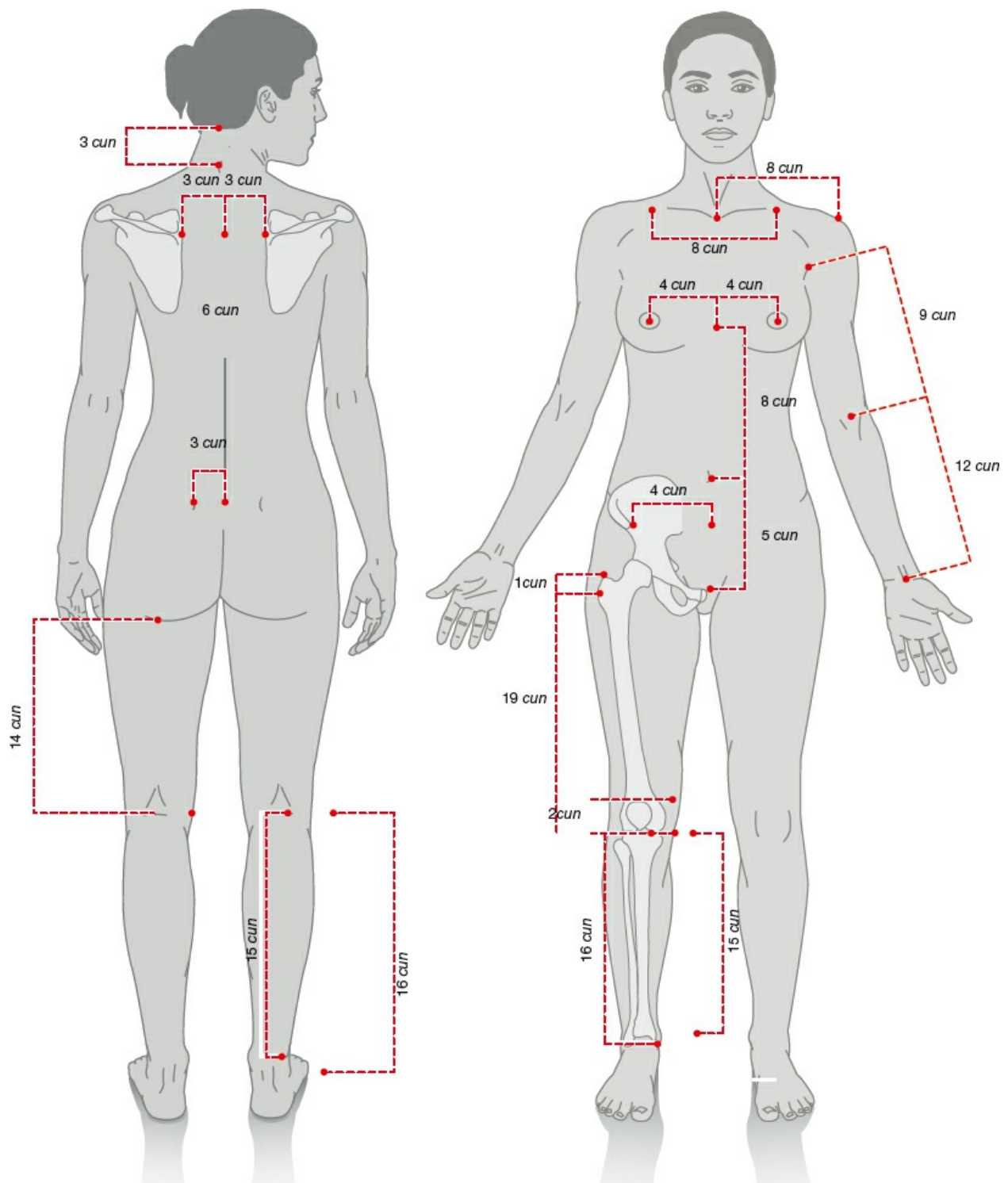
Extremidad superior

Del pliegue axilar anterior al pliegue cubital	9 <i>cun</i>
Del codo al pliegue de la muñeca (de IG 5 a IG 11)	12 <i>cun</i>

Extremidad inferior

Del borde superior del trocánter mayor al pliegue de la rodilla	19 <i>cun</i>
De la protuberancia del trocánter mayor al pliegue de la rodilla	18 <i>cun</i>
Del pliegue glúteo al pliegue poblíteo	14 <i>cun</i>
Del borde superior al inferior de la rótula	2 <i>cun</i>
Del maléolo medial al pliegue de la rodilla (o parte interior de la rodilla)	15 <i>cun</i>
Del maléolo lateral al pliegue de la rodilla (o parte exterior de la rodilla o E 35)	16 <i>cun</i>





9

Consideraciones, precauciones y contraindicaciones

Antes de aplicar alguno de los métodos terapéuticos relevantes, se deben tener muy en cuenta todos los factores que puedan intervenir en el resultado del tratamiento.

Así pues, tras analizar cuidadosamente los antecedentes, los signos clínicos y los síntomas, así como el estado físico y psicológico del paciente, en ese momento, se puede establecer el principio de tratamiento y la prescripción.

Una prescripción útil debe incluir los puntos que sean *más reactivos en cada caso y que ofrezcan los mejores resultados terapéuticos*. Tenga en cuenta que utilizar una aproximación puramente teórica a la selección de puntos no tendrá en cuenta factores importantes como la situación de los tejidos que rodean el punto y a lo largo de la vía del canal, o la sensibilidad localizada o los niveles de dolor del paciente. Por lo tanto, antes de aplicar una forma de tratamiento, siempre se debe examinar la localización mediante la observación, la palpación y las preguntas formuladas al paciente sobre ese punto en concreto.

El tiempo y potencia del tratamiento que debe aplicarse varían de un caso a otro. La energía subyacente, la constitución y el estado psicoemocional de la persona, así como el propio trastorno y las características inherentes o adquiridas del sitio específico que debe tratarse, son todos factores importantes que deben tenerse presentes.

Contraindicaciones generales

Dada la naturaleza no regulada de la acupuntura y de muchas terapias

corporales, es difícil establecer contraindicaciones absolutas para este tipo de terapias. Sin embargo, por razones de seguridad, todos los métodos de tratamiento deben utilizarse con precaución o deben evitarse en las situaciones que se presentan a continuación.

Embarazo

Tanto la acupuntura como las técnicas de masaje deben aplicarse con mucho cuidado durante el embarazo, ya que pueden inducir el parto. La estimulación de ciertos puntos de acupuntura puede provocar contracciones uterinas fuertes y causar un aborto. Por lo tanto, lo mejor es evitar toda forma de tratamiento durante los primeros tres o cuatro meses de embarazo. Los puntos de punción de la parte baja del abdomen y de la región lumbosacra están contraindicados durante el primer trimestre. Tras el tercer mes, deben evitarse los puntos de la parte superior del abdomen y los puntos que pueden provocar fuertes sensaciones.

No se debe utilizar la moxibustión en abdomen y región lumbar en ningún momento del embarazo.

Tampoco suele recomendarse el uso de ventosas durante el embarazo. Sin embargo, es posible utilizar ventosas aplicadas de forma muy suave en ciertos casos (pero no en el abdomen). Además, las ventosas pueden resultar de utilidad durante el parto.

Emergencias médicas y enfermedades quirúrgicas

La acupuntura, la moxibustión, las ventosas y la digitopuntura están contraindicadas en caso de una emergencia médica. En tales situaciones, se deben aplicar técnicas de primeros auxilios y llevar al paciente a un centro médico de urgencias. Estos métodos no deben utilizarse como sustitución de intervenciones quirúrgicas necesarias.

Tumor maligno

No debe utilizarse la acupuntura, la moxibustión, las ventosas ni ningún tipo de digitopuntura como forma de tratamiento primario de tumores malignos. (Sin embargo, es interesante tener en cuenta que la acupuntura y la terapia *qigong* se han empleado con éxito en una amplia variedad de casos de tumores tanto malignos como benignos.) De hecho, está prohibido realizar punciones en el lugar del tumor. No obstante, estos métodos pueden utilizarse

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

como medida complementaria para ayudar al tratamiento médico, en combinación con otras terapias, con el fin de aliviar el dolor u otros síntomas, o paliar los efectos secundarios de la quimioterapia y la radioterapia, y por lo tanto, para mejorar la calidad de vida del paciente.

Trastornos hemorrágicos

No deberían utilizarse la punción, la moxibustión, el *guasha* ni las ventosas en pacientes con trastornos hemorrágicos y de coagulación. También debe evitarse la presión manual en caso de trastorno de coagulación y está contraindicada si hay sospechas de trombosis. Sin embargo, una digitopuntura suave y las técnicas de proyección del *qi*, aplicadas por terapeutas capacitados, pueden ser beneficiosas en ciertos casos.

Puntos sensibles, peligrosos y contraindicados

En los capítulos anteriores se recoge información importante sobre el uso correcto de los puntos. Sin embargo, esta información debe considerarse como una simple guía y cada caso ha de estudiarse de forma individualizada antes de aplicar cualquier tipo de tratamiento.

Puntos sensibles y peligrosos

Se consideran puntos sensibles y peligrosos la mayoría de puntos de cara, abdomen, espalda, pecho, cuello y garganta, pero también lo son los puntos de las extremidades situados sobre los vasos sanguíneos y los nervios más importantes. Todos estos puntos están rodeados de estructuras anatómicas frágiles y pueden sensibilizarse y resultar dolorosos durante la aplicación del tratamiento.

Algunos de estos puntos requieren una habilidad especial para su punción, pero algunas técnicas manuales y la moxibustión, aplicadas incorrectamente, también pueden resultar peligrosas.

Para obtener más información, consulte los capítulos relevantes sobre la punción (página 13), las técnicas manuales y el *shiatsu* (página 17), la moxibustión (página 19) y las ventosas (página 21).

Puntos contraindicados

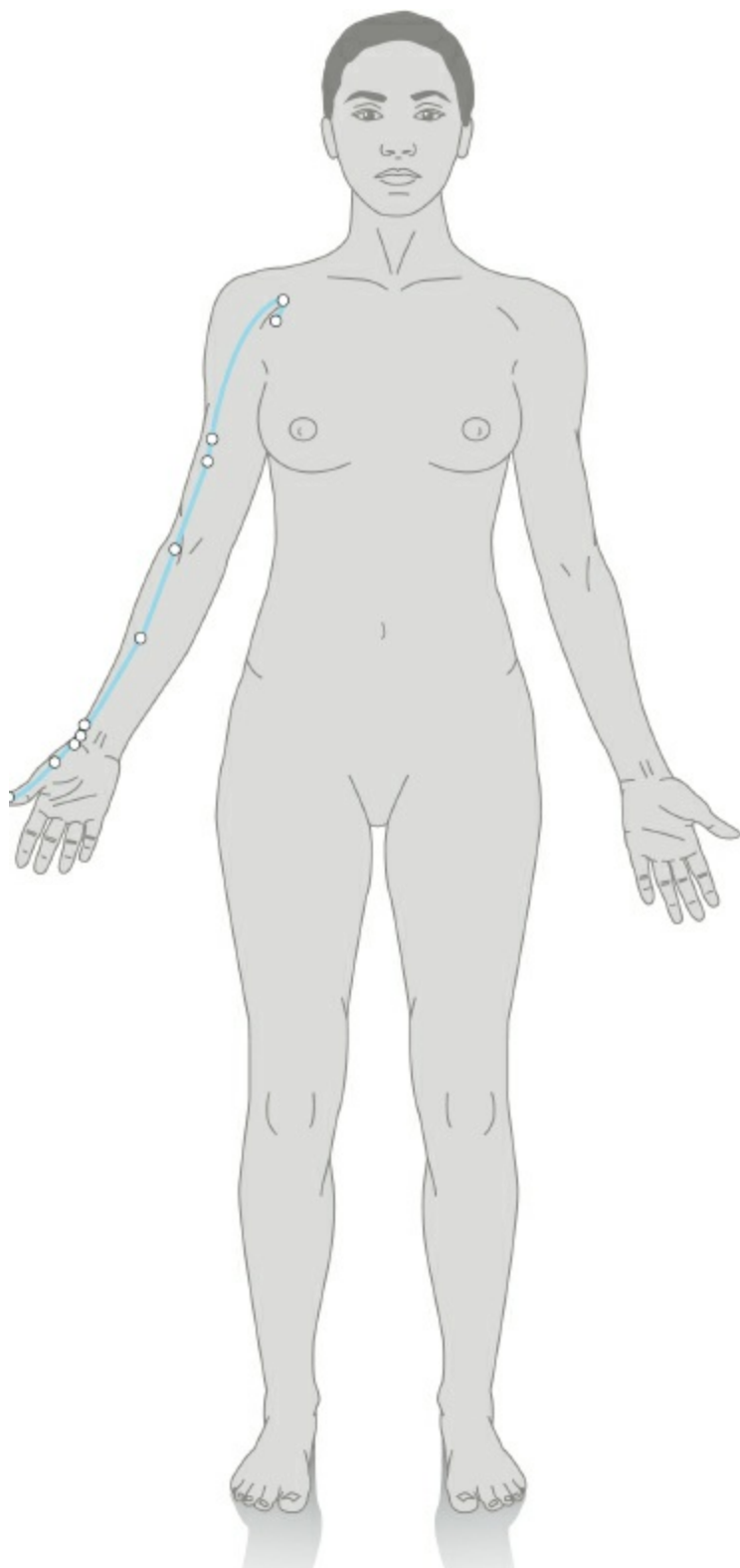
A lo largo de todo el libro, se indican las contraindicaciones clásicas, así como las basadas en la práctica médica contemporánea. Los puntos peligrosos y contraindicados mencionados hacen referencia a modos de tratamiento específicos y casos particulares. Por ejemplo, la moxibustión está contraindicada en E 2, pero no lo están la acupuntura y las técnicas de presión manual.

Las contraindicaciones relacionadas con casos concretos pueden ser generales o específicas. Por ejemplo, de acuerdo con los textos clásicos, la moxibustión está contraindicada en VG 4 en personas de menos de 20 años, mientras que la punción de cualquier punto abdominal durante el embarazo está contraindicado por cualquier consejo médico estándar.

10

**Puntos del Gran *Yin* (*Taiyin*) del
brazo Canal del Pulmón (P)**

手太陰經穴



P 1 Zhongfu
Palacio central

中府

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punto de alarma-*mu* de los pulmones

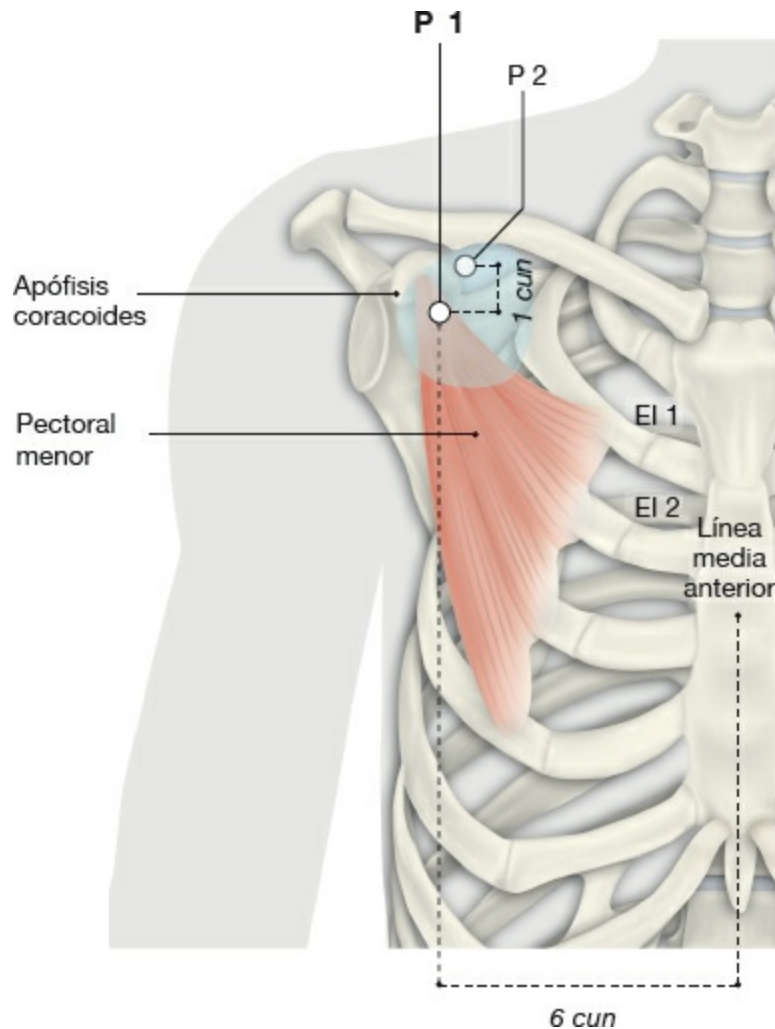
Intersección del canal del Bazo con el canal del Pulmón

Localización

En el pecho, bajo el extremo lateral de la clavícula, aproximadamente a 1 *cun* por debajo y levemente lateral a P 2, medial a la apófisis coracoides de la escápula. En el músculo pectoral mayor y más profundamente en la inserción del pectoral menor. También medialmente, en su posición profunda, los músculos del segundo espacio intercostal (EI2) o el cuerpo de la costilla, en función de la estructura individual de la caja torácica y de la cintura escapular.

Para ayudar a su localización, pida al paciente que tire el brazo hacia delante (flexión del hombro) para resaltar el pectoral y el deltoides anterior. Para empezar, localice P 2 en el centro de la depresión del triángulo deltopectoral y, a continuación, siguiendo el contorno de la caja torácica, mueva la punta del dedo inferiormente, aproximadamente a 1 *cun*, para localizar P 1.

La mayoría de los textos de acupuntura sitúan P 1 en el primer espacio intercostal (EI1), lo que no es exacto por muchas razones. En primer lugar, P 1 se encuentra lateral a la caja torácica, por lo que los espacios intercostales no se encuentran aquí. En segundo lugar, si se aplica presión manual medialmente y con profundidad, se puede llegar al segundo espacio intercostal o al cuerpo de la segunda costilla, dependiendo de la estructura individual de los tejidos circundantes y del ángulo de presión específico aplicado. Sin embargo, *no se alcanzará en ningún caso el primer espacio intercostal*, que se halla mucho más cerca de la línea media anterior.



Esta discrepancia puede deberse a que, si se considera que los espacios intercostales se encuentran junto al esternón, podría decirse que P 1 se halla *al mismo nivel que el extremo medial del primer espacio intercostal* (aproximadamente).

Para tenerlo aún más claro, coloque la punta del dedo en el extremo medial del primer espacio intercostal y a continuación trace una línea que transcurra lateralmente, siguiendo el contorno de la caja torácica. El dedo se detendrá de forma natural en la depresión de P 1, entre la apófisis coracoides y la caja torácica.

Esto mismo puede aplicarse a otros puntos que se localizan relacionándolos con P 1, como B 20 y B 17, que en realidad se encuentran en un espacio intercostal por debajo de su descripción habitual.

Mejores posturas de tratamiento

P 1 es más fácil de tratar con el paciente tumbado en supinación, con el brazo al lado del cuerpo, flexionado en un ángulo de 45 grados aproximadamente.

En casos de tos y disnea graves, lo más adecuado es aplicar el masaje, las ventosas o la moxibustión con el paciente sentado; sin embargo, no se recomienda la punción con el paciente de pie.

En caso de un problema articular en el hombro (unilateral), P 1 y P 2 pueden tratarse eficazmente con el paciente tumbado sobre el costado. Estos puntos pueden abrirse estirando la cintura escapular posteriormente.

- Una estimulación excesiva de P 1 puede reducir el *qi* en personas enfermizas. En pacientes con predisposición, puede empeorar el sistema respiratorio e, incluso, desencadenar un ataque de asma.
- No active en exceso las funciones descendentes de los pulmones en caso de embarazo, flujo menstrual intenso y, en general, en pacientes débiles.

Otra consideración a tener en cuenta es que puede ser más fácil estimular con eficacia P 1 mediante técnicas manuales porque su punción correcta requiere un alto nivel de competencia y es potencialmente peligrosa.

Punción

Inserción lateral oblicua de 0,3 a 0,6 *cun*.

Inserción oblicua transversal de 0,5 a 1 *cun*, inferior y lateralmente, siguiendo el contorno de la caja torácica.

Inserción oblicua transversal de 0,5 a 1 *cun*, hacia arriba, hacia P 2.

- Evite la punción en sentido interno, porque se corre un riesgo considerable de lesionar el pulmón y provocar un neumotórax.

Además, una punción profunda en sentido lateral puede lesionar alguno de los numerosos vasos axilares: superficialmente, la vena cefálica; a mayor profundidad, la arteria y la vena acromiotorácicas; inferiormente, la arteria y la vena torácicas laterales, y aún en una posición más profunda, el nervio torácico largo, la arteria y la vena axilares y los nervios del plexo braquial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión y fricción perpendicular al espacio intercostal con las puntas de los dedos y los pulgares. La estimulación de tipo dispersante, como el frotamiento o la fricción con las palmas, es también efectiva, y se aplica mejor superficialmente en el área circundante para tratar enfermedades exteriores, mientras que una presión estacionaria o más profunda, por lo general aplicada en los ángulos derechos de la caja torácica, se utiliza para disipar el estancamiento interior y tonificar el *qi* del pulmón.

Para los problemas de hombro y pecho, también resulta muy eficaz aplicar una fricción profunda y estirar los músculos pectorales mayor y menor, así como el coracobraquial.

P 1 puede abrirse estirando la cintura escapular hacia atrás mientras se extiende y rota lateralmente el brazo.

■ Esta zona puede ser muy sensible y doler a la palpación.

No aplique presión fuerte en la caja torácica.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Estimulación leve o media.

Ventosas

Se aplica una succión media, leve o vacía con ventosas de tamaño pequeño o medio. No se deben superar los 10 minutos.

Guasha

El *guasha* es aplicable cruzando la inserción de pectoral mayor y pectoral menor en la apófisis coracoides.

Imanes

La aplicación de imanes también es muy eficaz, sobre todo para dolencias respiratorias crónicas. Alterne polos entre P 1 P 9 y V 13. En caso de disnea aguda, aplique el polo norte en P 1 y el polo sur en VC 17 y V 12 o V 13 (dependiendo del que sea más reactivo durante la palpación por presión). La combinación siguiente también es muy efectiva: sur en IG 4 izquierdo, norte en P 1 izquierdo, sur en V 13 izquierdo, norte en V 13 derecho, sur en P 1

derecho y norte en IG 4 derecho (o viceversa).

Sensación de estimulación

Según el tratamiento requerido, el *deqi* puede percibirse propagándose hacia abajo, en el pecho (a través de los lóbulos de los pulmones hasta el diafragma e, incluso, llegando al epigastrio y el abdomen). También puede extenderse por la frente, el pecho y el hombro hasta llegar a la parte alta del brazo, parte superior de la espalda, cuello, garganta y cara. El ritmo y la profundidad de la respiración también pueden alterarse o la persona puede toser o suspirar.

Acciones e indicaciones

P 1 es un *punto muy importante y se usa para diferentes tipos de trastornos respiratorios, sobre todo tos y dificultades para respirar.*

Sus acciones principales son *mejorar el flujo de qi en el pecho y la respiración promoviendo las funciones dispersantes y descendentes del pulmón y, por lo tanto, eliminando, relajando y disipando la plenitud del pecho. Elimina con eficacia el calor interior, el estancamiento y la mucosidad del pecho. También libera el viento, el frío y el calor exteriores. Además, P 1 refuerza el jiao superior y tonifica el qi del pulmón.*

P 1 es uno de los ocho puntos para disipar el calor del pecho, junto con E 12, V 11 y V12.

Sus indicaciones son: dificultades respiratorias, respiración débil crónica, disnea, la mayoría de tipos de tos y sibilancias (sobre todo si los síntomas empeoran al tumbarse), asma, bronquitis, neumonía, plenitud, opresión y dolor de pecho, fiebre y aversión al frío. Se ha usado ampliamente para tratar dificultades para tragar, dolor e inflamación de garganta, cuello o axila, amigdalitis, laringitis, faringitis, linfadenopatía y bocio. Igualmente se emplea en casos de náuseas, arcadas y vómitos (sobre todo si están relacionados con la tos), gripe gástrica, hemoptisis, inflamación de la cara, rinitis y obstrucción nasal.

P 1 también puede utilizarse en otro tipo de casos, como alergias respiratorias y cutáneas, exantemas dolorosos o pruriginosos, transpiración excesiva, neuralgia intercostal, palpitaciones, cansancio crónico, distensión abdominal, dolor hipocondrial y trastornos de la vesícula biliar.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Como *punto local*, es eficaz para el tratamiento de *trastornos del canal*, incluido dolor de hombros, dificultades para abducir y extender el brazo, hombro congelado, dolor del brazo superior y la parte alta de la espalda, periartritis del hombro y espasmo o acortamiento de los pectorales mayor y menor, así como del coracobraquial.

Áreas principales: pecho, pulmones, nariz y hombro.

Funciones principales: mejora la respiración, tonifica y regula el *qi* del pecho, disipa el estancamiento y el calor, y libera el exterior.

P 2 Yunmen

Puerta de las nubes

雲門

Localización

En el centro del triángulo deltopectoral. Esta considerable depresión está formada por la clavícula (arriba), el borde superior del pectoral mayor (abajo) y el borde anterior del deltoides, en la cara lateral.

Para ayudar a localizarlo, pida al paciente que extienda el brazo hacia delante (flexión del hombro) para resaltar el pectoral y el deltoides anterior.

Tratamiento

Igual que P 1.

Punción

Inserción oblicua o transversal de 0,5 a 1 *cun* inferiormente, hacia P 2.

- No puncione en dirección medial ni a demasiada profundidad. Se corre un riesgo considerable de lesionar el pulmón y provocar un neumotórax.

Acciones e indicaciones

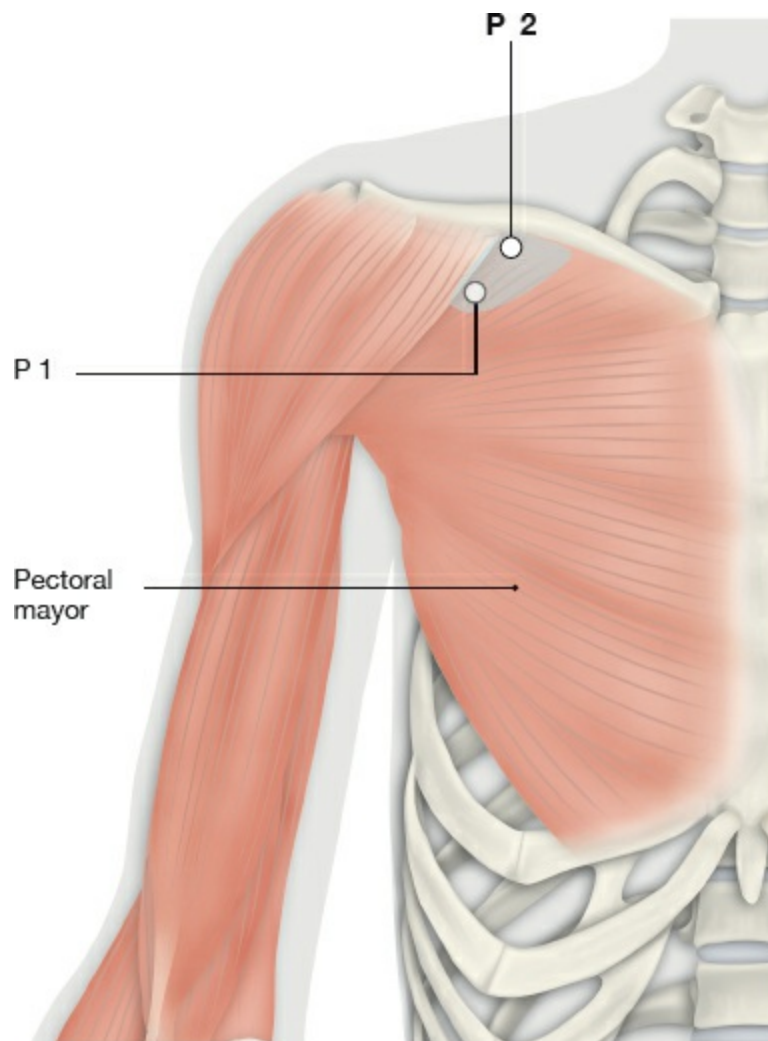
P 2 tiene *funciones similares a las de P 1*. Sin embargo, no se considera tan efectivo para trastornos interiores del pulmón y *se prefiere para dolencias del canal, sobre todo para dolor y rigidez de hombros*.

Además, P 2 se considera el punto por el que el *qi* entra en el ciclo diurno, y

puede utilizarse para generar el flujo de *qi* por todo el cuerpo, así como para aliviar el estancamiento.

P 2 también se utiliza para eliminar calor y se cita como uno de los *siete puntos para drenar calor de las extremidades*. Los otros puntos son IG 15, V 40 y VG 2.

Áreas principales: hombro, brazo, pecho y pulmones.
Funciones principales: regula el *qi* y alivia el dolor.



P 5 Chize
Pantano del codo

尺澤

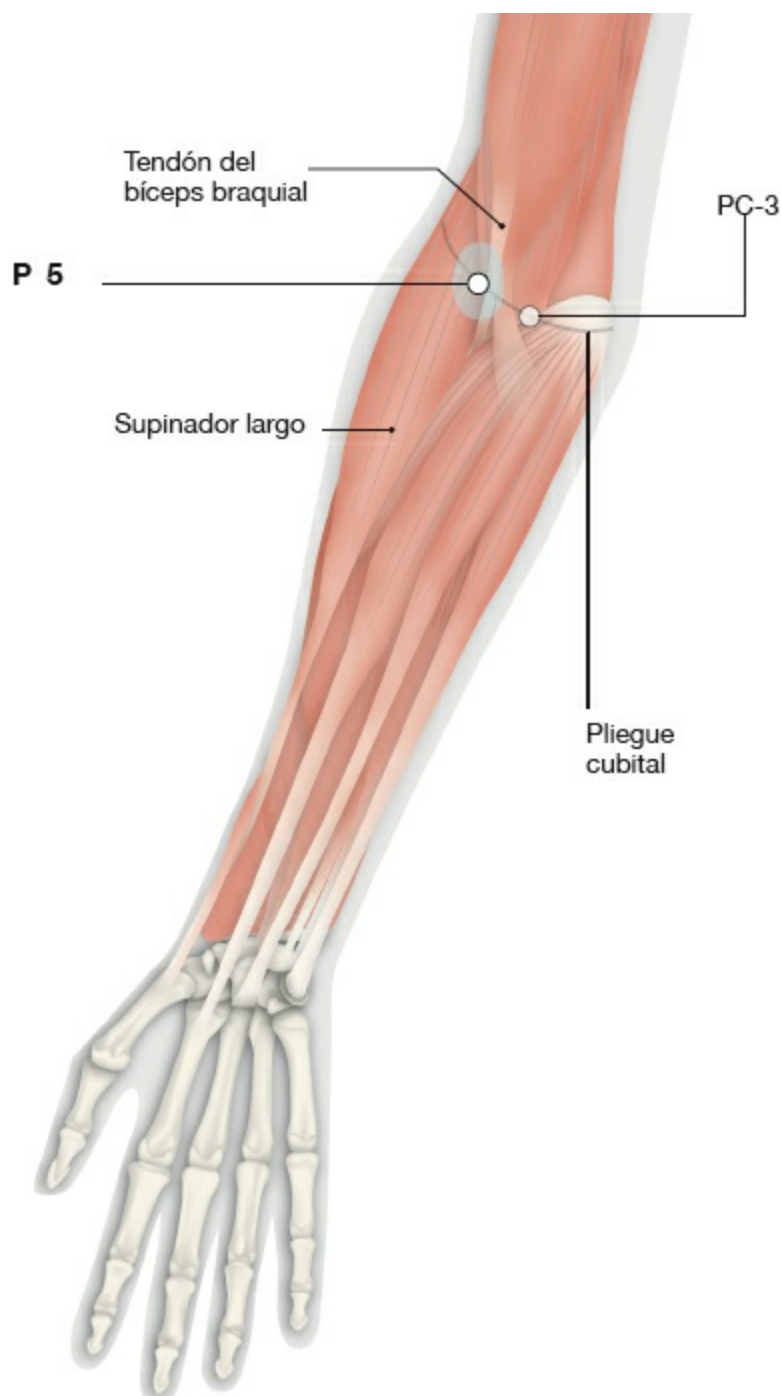
Punto de unión mar-*he*, punto (fase) Agua (sedación)

Localización

En el pliegue cubital, en la depresión de la cara radial del tendón del bíceps braquial, medial al supinador largo. Para ayudar a su localización, pida al paciente que flexione el codo para resaltar el tendón del bíceps braquial.

Mejores posturas de tratamiento

P 5 suele tratarse con el paciente tumbado en supinación, con el brazo flexionado en un ángulo de aproximadamente 45 grados con respecto al cuerpo. El antebrazo debe colocarse en supinación, y el codo, levemente flexionado (coloque un cojín de apoyo bajo el antebrazo). No obstante, puede estimularse eficazmente con el codo en extensión. La primera postura parece ser más eficaz en situaciones en las que existe una tensión o plenitud excesiva en el área, mientras que la segunda es más adecuada para casos de flacidez o debilidad.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*, entre el tendón del bíceps braquial y el músculo supinador largo.

Inserción lateral oblicua, hacia IG 11 o viceversa.

■ Evite la punción de la vena cefálica y el nervio cutáneo lateral del

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

antebrazo y, a mayor profundidad, el nervio radial y la arteria recurrente radial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión se aplica mejor perpendicularmente a la fosa cubital. Una técnica útil es movilizar la articulación del codo con un movimiento circular mientras se aplica la presión.

Puede aplicarse fricción lateralmente al supinador largo y, medialmente, al tendón del bíceps braquial. Además, es posible conseguir la apertura y el estiramiento de la región extendiendo el codo y colocando el antebrazo en supinación.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. Estimulación leve o media. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Imanes

Para tratar la tendinitis, alterne los polos entre P 5 e IG 11, y para la tos productiva, alterne los polos entre P 5, P 9 y E 40.

Sensación de estimulación

Por lo general, se suele percibir dolor y distensiones locales. De igual forma, puede sentirse electricidad por el antebrazo extendiéndose hacia muñeca y palma, dando lugar a entumecimiento. Además, con frecuencia el *deqi* se desplaza proximalmente por el brazo, hacia el hombro y el pecho.

Acciones e indicaciones

P 5 es un punto importante que se utiliza para muchos trastornos de los pulmones. Sus funciones principales son resolver enfermedades crónicas o agudas de pulmón con mucosidad, eliminar el calor, nutrir el yin y humedecer los pulmones. Está especialmente indicado para el calor flemático de pulmón. Además, P 5 también puede utilizarse para disipar el frío y tonificar el qi de los pulmones.

Sus indicaciones son: tos productiva aguda o crónica, esputo denso amarillo, oscuro, verde, marrón, turbio o con sangre, tos seca crónica con expectoración de pequeñas cantidades de esputo seco, pegajoso, oscuro o con

sangre, tos débil crónica, garganta seca, esputo profuso, blanco o incoloro, disnea, asma, bronquitis, neumonía, dolor, plenitud y pesadez en el pecho, dificultades respiratorias, gorgoteo en el pecho, garganta dolorida o inflamada, amigdalitis, epistaxis y fiebre.

P 5 también se utiliza para *abrir los conductos de agua* y tratar casos como la micción frecuente, la enuresis, la retención urinaria, el edema, la diarrea y la hinchazón de las cuatro extremidades.

Además, se ha utilizado para tratar una amplia variedad de trastornos, como náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, dolor hipocondrial, epilepsia y dolor lumbar.

Como *punto local*, P 5 es importante para relajar los tendones y aliviar el dolor en la parte lateral y anterior del codo y el brazo. Sus indicaciones son: dolor y rigidez de codo y brazo, epicondilitis lateral, tendinitis y hombro congelado.

Áreas principales: pulmones, pecho, *jiao* superior y codo.

Funciones principales: elimina la mucosidad, alivia la tos, limpia los pulmones y abre los conductos de agua.

P 6 Kongzui

Agujero de recolección

孔最

Punto de hendidura-xi de acumulación

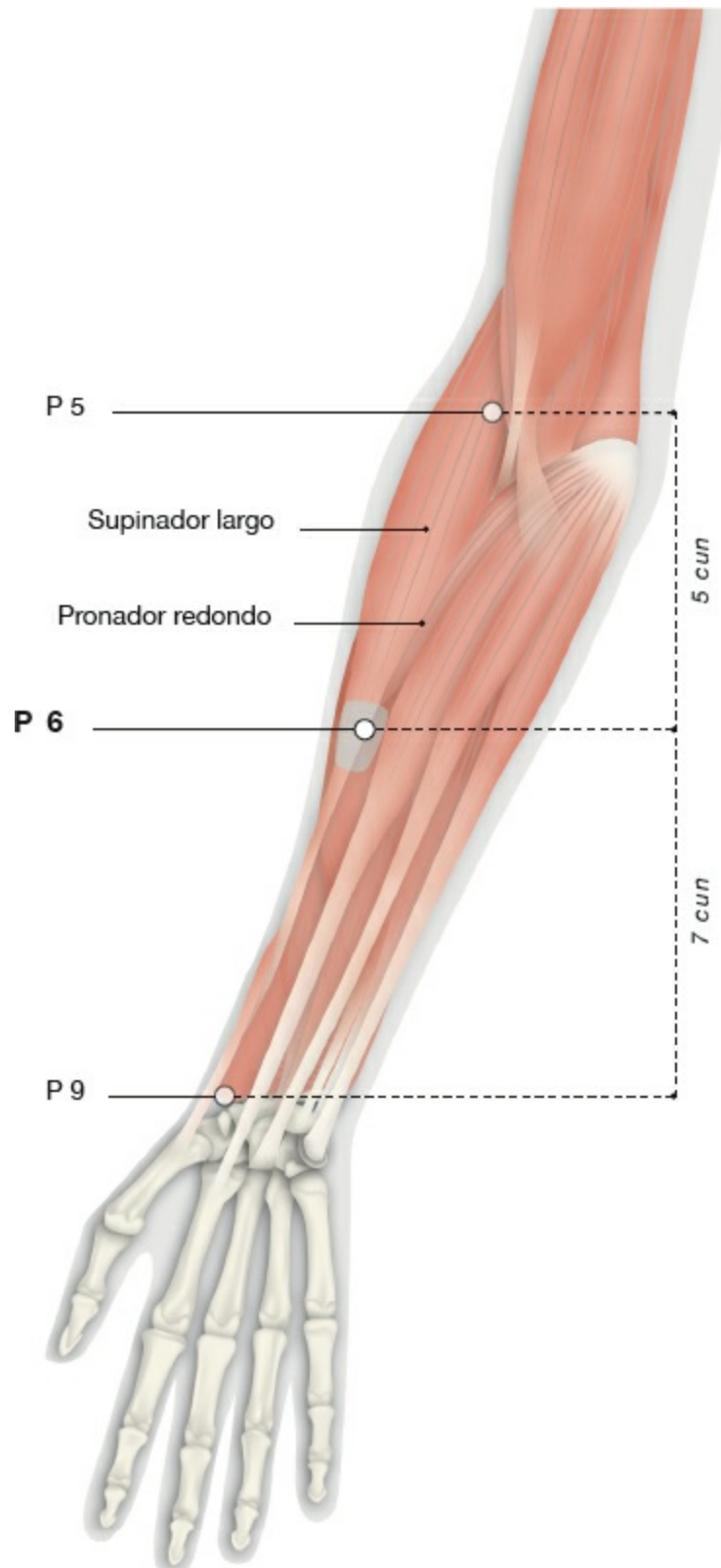
Localización

En la parte anterior del antebrazo, a 7 *cun* por encima de P 9, en la línea que une P 5 y P 9. Situado superficialmente en el músculo supinador largo; a más profundidad, en el pronador redondo y, a mayor profundidad todavía, en el flexor largo del pulgar.

Para localizarlo, P 6 está 1 *cun* por encima del punto medio de la línea que conecta P 5 y P 9.

Mejores posturas de tratamiento

P 6 se trata mejor en supinación, con el brazo del paciente flexionado en un ángulo aproximado de 45 grados con respecto al cuerpo, y el antebrazo en una postura relajada (si es necesario, use cojines).



Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular u oblicua de 0,3 a 1 *cun* (inserte la aguja en el margen lateral del supinador largo).

Inserción oblicua, proximal o distalmente al canal, de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de la vena cefálica, la rama superficial del nervio radial, el nervio cutáneo lateral del antebrazo y la vena y la arteria radiales y, a mayor profundidad, en dirección medial, el nervio mediano.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se aplican técnicas de presión estacionaria leve o media y fricción, porque este lugar puede ser muy sensible.

Moxibustión

Conos: 3-7; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Estimulación leve o media únicamente (no sobrecaliente esta ubicación). También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Imanes

Pueden emplearse imanes con efectividad.

Sensación de estimulación

Es fácil provocar distensión local y sensibilidad dolorosa, ya que se trata de un punto sensible. En ocasiones, también se puede percibir cierta electricidad subiendo o bajando por el canal.

Acciones e indicaciones

P 6 se usa principalmente para *enfermedades agudas por exceso del canal u órgano del pulmón, tanto de origen interior como exterior*. Sus indicaciones son: epistaxis, hemoptisis, afonía, fiebre sin sudor, tos aguda y dolor de garganta, garganta seca, asma y dolor en el pecho.

También se utiliza ampliamente como diaforético para *tratar la ausencia de sudor en enfermedades con fi ebre, porque aumenta la función del pulmón de dispersar el qi y controlar la apertura y cierre de los poros*.

Como *punto local*, P 6 trata con eficacia el dolor y la rigidez de brazo, codo y antebrazo y la dificultad para flexionar el codo y los dedos.

Áreas principales: nariz, pulmones, piel y antebrazo.

Funciones principales: libera el exterior, es diaforético, elimina el calor del *jiao* superior y detiene las hemorragias.

P 7 Lieque Rayo y trueno

列缺

Punto de enlace-*luo*

Punto de apertura (maestro) del canal Vaso Concepción (*Renmai*)

Punto de comando de cabeza y cuello

Punto estrella celeste

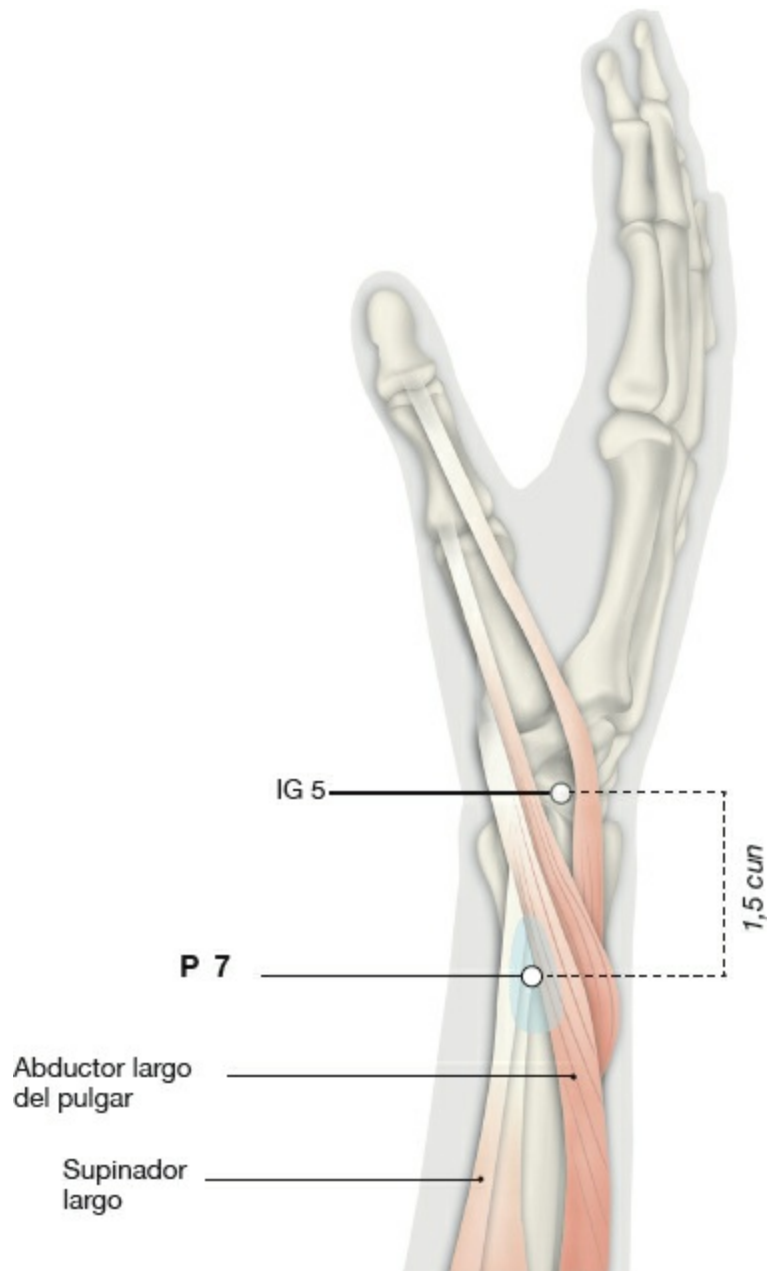
Localización

En la cara más lateral del radio, en la base de la apófisis estiloides, 1,5 *cun* proximales al pliegue transversal de la muñeca. En la cisura con forma de «V», entre los tendones del supinador largo y el abductor largo del pulgar.

Para localizarlo, deslice la punta del dedo índice proximalmente hacia arriba, desde IG 5, hasta introducirlo en la cisura superficial.

Mejores posturas de tratamiento

Por lo general, el tratamiento se aplica con el paciente colocado en supinación o sentado. La mejor postura para la punción es con el antebrazo en semisupinación.



- P 7 puede liberar estados emocionales, como tristeza, depresión o preocupación en pacientes predispuestos.

Punción

Inserción transversal de 0,3 a 1,5 *cun* en la cisura, distal o proximalmente, a lo largo de la vía del canal. La primera puede ser la más efectiva para liberar el exterior, mientras que la segunda puede considerarse más tonificante. Suele ser útil levantar (pellizcar) la piel y el tejido subcutáneo para insertar la aguja.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,3 *cun* en la cisura.

- No puncione las ramas superficiales de la arteria, vena o nervio radiales, la vena cefálica o el nervio cutáneo antebraquial lateral.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión debe aplicarse con mucho cuidado para poder llegar al centro del punto, que se encuentra dentro de la cisura. Puede aplicarse fricción transversal a las fibras en los tendones. Además, es posible conseguir la apertura de este punto estirando la parte anterolateral de la muñeca y tirando levemente del pulgar en dirección medial.

El tratamiento debe aplicarse con regularidad hasta que los síntomas desaparezcan, sobre todo si existe una dificultad aguda para respirar.

Moxibustión

Conos: 2-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxibustión de grano de arroz también puede ser eficaz.

Imanes

Para síntomas de invasión del viento exterior o dolor de cabeza, use polos opuestos en P 7 e IG 14. Para la tendinitis, alterne polos entre P 5 e IG 11. Para la tos productiva, alterne polos entre P 5, P 9 y E 40.

Sensación de estimulación

Puede ser difícil conseguir el *deqi* y, por lo general, no es muy intenso. Esto se debe principalmente a que se trata de una localización muy superficial y la vasculatura circundante hace que sea dolorosa y sensible. Por lo general, el *deqi* se experimenta como un dolor en la región o una pesadez sorda, que posiblemente se extienda proximalmente hacia arriba por el canal, o distalmente hacia la eminencia tenar. En algunos casos, produce una sensación de descarga eléctrica u hormigueo al estimular las ramas del nervio antebraquial cutáneo lateral o la rama superficial del nervio radial.

Acciones e indicaciones

P 7 es un punto muy importante y ampliamente usado porque *es eficaz para el tratamiento de muchas enfermedades pulmonares exteriores e interiores*. Sus principales funciones son *liberar el exterior, incentivar la sudoración,*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

hacer circular el qi defensivo, estimular el qi descendente y dispersante del pulmón y abrir la nariz. También es eficaz para humedecer los pulmones, nutrir fluidos y yin y tonificar el qi del pulmón.

Sus indicaciones son: garganta seca, irritada o dolorida, cosquilleo en la garganta debido al viento exterior, la sequedad, el calor o la deficiencia de yin, infecciones del tracto respiratorio superior, como amigdalitis, faringitis crónica o aguda, asma aguda o crónica y tos provocada por exceso o deficiencia, respiración superficial, respiración débil crónica, disnea, constricción y plenitud del pecho. También es útil en casos de estornudos, picor de nariz, moco u obstrucción nasal, rinitis y pérdida del sentido del olfato. Además, se usa para tratar escalofríos y estados febriles.

P 7 también abre el Vaso Concepción (Renmai) y nutre fluidos y yin a todo el cuerpo. Trata síntomas generales de *deficiencia de yin*, sobre todo los relacionados con los pulmones y los riñones, como calor en los *cinco corazones* (manos, pies y pecho), sudor nocturno, insomnio, rubor malar, piel sensible, micción escasa y funciones sexuales o reproductivas débiles.

Además, ayuda a *abrir los conductos de agua y es beneficioso para el sistema urinario*. Sus indicaciones son: edema o inflamación de la cara, incontinencia urinaria (sobre todo si está relacionada con la tos), disuria y retención urinaria.

P 7 es el *punto de comando para la parte posterior de cabeza y cuello*, y es útil en caso de rigidez del cuello, cefalea, dolor o parálisis facial y dolor de muelas.

Igualmente, tiene un *fuerte efecto emocional* y puede ser de utilidad para mitigar la pérdida y el duelo. Ayuda a liberar estados emocionales bloqueados y, sobre todo, está indicado para el llanto inconsolable, la aflicción, la depresión y la melancolía.

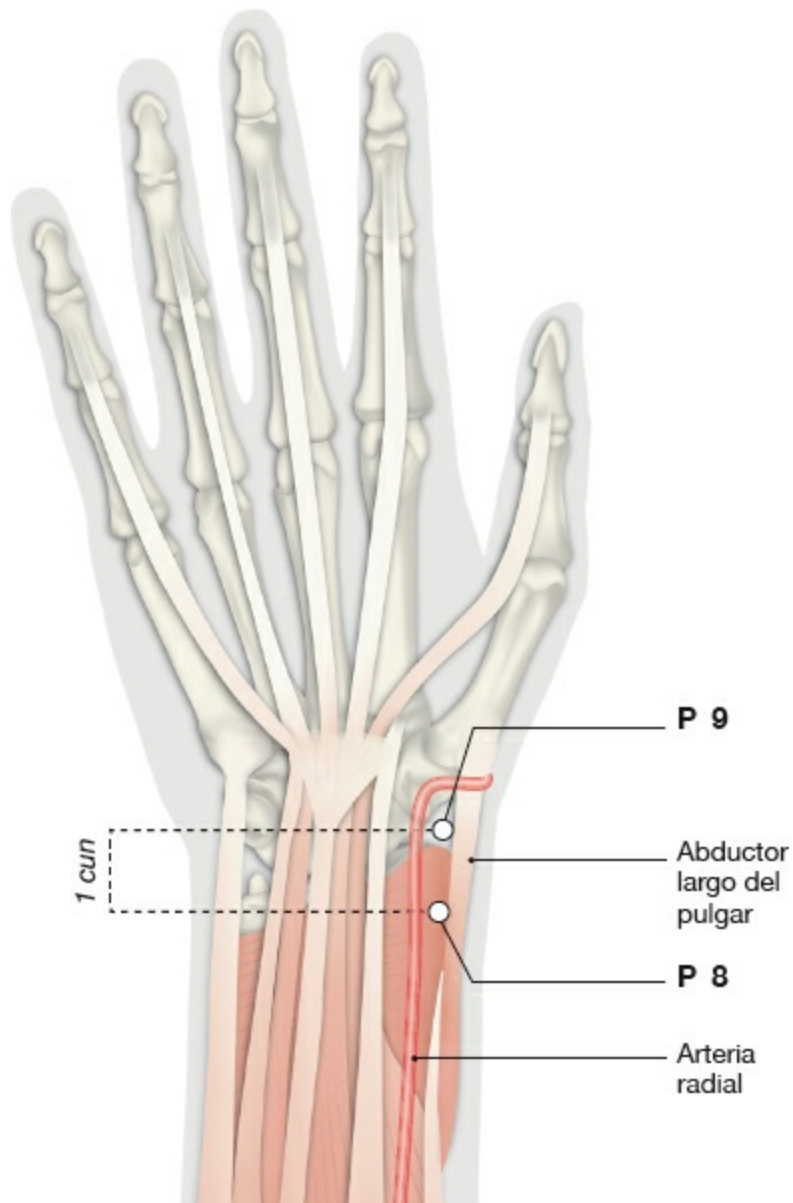
Se suele utilizar también en tratamientos para *dejar de fumar* y resulta de ayuda en otros tipos de adicciones.

Como *punto local*, P 7 puede utilizarse para tratar el dolor o el movimiento deficiente de antebrazo, muñeca, pulgar o dedo índice.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Áreas principales: pulmones, pecho, nariz, garganta, parte posterior del cuello, cabeza, cara, vejiga y antebrazo.

Funciones principales: reduce y dispersa el *qi* del pulmón, libera el exterior, nutre el *yin* y humedece los fluidos, abre el Vaso Concepción (*Renmai*) y es beneficioso para el cuello.



P 8 Jingqu
Zanja del canal

經渠

Punto río-*jing*, punto (fase) Metal (horario)

Localización

En el margen medial del radio, en la depresión, aproximadamente 1 *cun* por encima del pliegue transversal de la muñeca, a la misma altura del punto alto de la apófisis estiloides del radio, en la cara lateral de la arteria radial.

Tratamiento

Igual que P 9.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 a 0,3 *cun*.

- Evite la punción de la arteria radial. P 8 y P 9 se consideran puntos potencialmente peligrosos para la punción (véase la página 15), y requiere habilidades especiales y una gran experiencia.



Acciones e indicaciones

P 8 es un punto muy usado porque sus efectos no son tan intensos como los de otros puntos del canal del Pulmón. Sin embargo, puede ser eficaz para *tonificar el qi del pulmón y armonizar el elemento Metal*.

Áreas principales: pulmones y *jiao* superior.

Función principal: tonifica el *qi* del pulmón y armoniza el elemento Metal.

P 9 **Taiyuan**
Gran fuente

太淵

Punto fuente-*yuan*

Punto arroyo-*shu*, punto (fase) Tierra (tonificación)

Punto de confluencia-*hui* para los vasos

Localización

En el pliegue transversal de la muñeca, en la depresión de la parte radial (lateral) de la arteria radial. Lateral al tendón del flexor radial del carpo y medial al tendón del abductor largo del pulgar.

Para ayudar a localizarlo, la considerable depresión del P 9 se resalta cuando el paciente abduce el pulgar.

Mejores posturas de tratamiento

P 9 puede tratarse fácilmente con el paciente tumbado o sentado.

- P 9 es un punto muy sensible y debe estimularse con cuidado, sobre todo en pacientes enfermizos, para los que suele escogerse este punto.

Punción

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,5 *cun* entre el radio y los huesos escafoides, en el espacio de la articulación de la muñeca.

Inserción oblicua de 0,2 a 0,5 *cun* bajo el tendón del abductor largo del pulgar, hacia IG 5.

- Evite la punción de la arteria radial. P 9 se considera uno de los ocho puntos potencialmente peligrosos para su punción (véase la página 15) y requiere habilidades especiales y una gran experiencia para su uso.

Moxibustión

Contraindicada.

Imanes

Los imanes, aplicados directamente sobre la arteria radial, pueden ser beneficiosos para los trastornos de la circulación y los vasos sanguíneos, gracias al efecto anticoagulante de los imanes en la sangre que circula por la arteria radial. Utilice polos opuestos en cada lado o polos alternos entre P 9 y P 8.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular sostenida es la más eficaz, incluyendo una leve presión en la arteria.

Nota: en muchos casos, no es posible aplicar presión con el dedo en el punto de acupuntura, en la parte radial de la arteria, porque el punto es demasiado pequeño, a menos que el terapeuta tenga dedos pequeños en relación con el paciente que está atendiendo.

P 9 puede abrirse y, por lo tanto, se puede acceder con mayor profundidad, extendiendo el pulgar simultáneamente al aplicar presión. Sin embargo, si el punto está muy denso y lleno, es mejor aplicar la presión con la muñeca flexionada. Además, la presión puede aplicarse con suavidad simultáneamente a la movilización de pulgar y muñeca en varias direcciones.

De igual forma, puede aplicarse una fricción suave en el tendón del abductor largo del pulgar.

- No frote ni friccione con fuerza la arteria, sobre todo en personas mayores y en pacientes con vasos débiles o con deficiencias. Simplemente ejerza una leve presión perpendicular.

Sensación de estimulación

Por lo general, P 9 produce una suave sensación que se extiende por la zona y penetra en la muñeca. El *deqi* también puede subir por el brazo hacia el pecho, o distalmente hacia el pulgar.

Acciones e indicaciones

P 9 es un punto importante y *muy usado para tonificar el qi de pulmón y pecho, ayuda a la respiración y refuerza la voz. Al mismo tiempo, elimina la mucosidad, quita el calor, nutre el yin y humedece los pulmones. Se usa principalmente en enfermedades crónicas para fortalecer los pulmones y tratar la tos.*

Sus indicaciones son: dificultad respiratoria, respiración débil o superficial, disnea, voz débil o ronquera, incapacidad para hablar, tos débil crónica, tos productiva, tos seca, asma, bronquitis crónica, enfisema, garganta irritada crónica, faringitis, cansancio crónico, agotamiento, depresión y sudoración

espontánea o nocturna.

De igual forma, es eficaz para *humedecer y mejorar la voz*, y es beneficiosa para profesionales como cantantes y actores. P 9 también se utiliza para *dejar de fumar*.

Además, P 9 es el *punto de confluencia-hui para los vasos y pulsos*, y se ha utilizado mucho para tratar la mala circulación y los vasos sanguíneos. Sus indicaciones son: pulso débil, irregular o ausente, arritmia, palpitaciones, mala circulación, extremidades frías, tendencia a las varices, venas varicosas y otros trastornos de los vasos, incluidos los sabañones y el síndrome de Raynaud, anemia, hemoptisis y dolor de pecho.

Como *punto local*, P 9 puede ayudar al tratamiento del dolor crónico de muñeca, rigidez o incapacidad de mover el pulgar y debilidad del antebrazo.

Además, P 9 se encuentra sobre el pulso distal, que se utiliza para determinar el estado de salud de los pulmones, el corazón y las funciones del *jiao superior*.

Áreas principales: pecho, pulmones y vasos sanguíneos.

Funciones principales: tonifica el *qi* del pecho, fortalece la respiración y la voz, nutre el *yin* del pulmón, transforma la mucosidad, es beneficioso para los vasos y mejora la circulación.

P 10 Yuji Reencuentro de los peces

魚際

Punto manantial-ying, punto (fase) Fuego

Localización

En la eminencia tenar (base del pulgar), hacia la mitad del primer metacarpiano, en la unión de la piel de las superficies palmar y dorsal.

Para ayudar a localizarlo, palpe con cuidado usando la punta de los dedos para buscar la depresión entre los músculos tenares y el hueso metacarpiano.

Mejores posturas de tratamiento

P 10 se trata mejor con la palma de la mano en semisupinación, de forma que la eminencia tenar quede hacia arriba.

Punción

El mejor lugar de punción es en el pequeño espacio entre el oponente del pulgar y el abductor corto del pulgar.



Inserción perpendicular de 0,3 a 0,8 cun.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Pinchar hasta sangrar. La sangría en el punto P 10 es eficaz en casos de calor interior grave o viento-calor exterior que afecte a la garganta.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La estimulación fuerte mediante presión o fricción perpendicular es más eficaz si se aplica con regularidad hasta que desaparezcan los síntomas. El terapeuta puede sujetar el pulgar del paciente con los dedos para presionar perpendicularmente con el pulgar en el espacio entre el vientre del músculo y el hueso.

Además, se puede conseguir la apertura de este punto estirando el pulgar y haciendo rodar los músculos tenares medialmente hacia la palma de la mano

Moxibustión

Conos: 1-3; cigarro de moxa: 1-5 minutos. La moxibustión no se suele usar en P 10 porque se utiliza principalmente para tratar enfermedades provocadas por el calor. No obstante, la moxibustión de grano de arroz puede ser eficaz.

Guasha

La *guasha*, aplicada con cuidado, puede ayudar en casos de inflamación aguda de garganta.

Imanes

Los imanes pueden ser beneficiosos.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor regional y entumecimiento, que posiblemente se extienda proximalmente hacia la muñeca y el antebrazo.

Acciones e indicaciones

P 10 es un punto importante para *síntomas agudos provocados por un calor exterior o interior excesivo o por mucosidad-fuego en los pulmones*. Se usa ampliamente para *calmar y humedecer la garganta*. Sus indicaciones son: inflamación aguda de la garganta, amigdalitis, faringitis, ronquera, bronquitis, neumonía, fiebre, sed, tos con dolor de pecho y esputo denso, amarillento, pegajoso, seco o con sangre. Otros síntomas son: epistaxis, dolor de muelas y cefalea.

Además, P 10 se ha utilizado para tratar una amplia gama de trastornos, como vómitos, dolor abdominal, picor en los genitales y trastornos psicoemocionales, como enfado, tristeza, miedo e inquietud.

Áreas principales: pulmones, garganta y pulgar.

Funciones principales: elimina el calor exterior y las toxinas de fuego-mucosidad y es beneficioso para la garganta.

P 11 Shaoshang

Metal menor

少商

Punto pozo-*jing*, punto (fase) Madera
Segundo punto fantasma

Localización

En la cara radial (lateral) del pulgar, aproximadamente a 0,1 *cun* proximales al ángulo de la uña. En la intersección del borde radial y la base de la uña.

Mejores posturas de tratamiento

P 11 puede tratarse fácilmente con el paciente tumbado o sentado. Una estimulación fuerte es más eficaz si se aplica con regularidad hasta que desaparecen los síntomas.

Punción

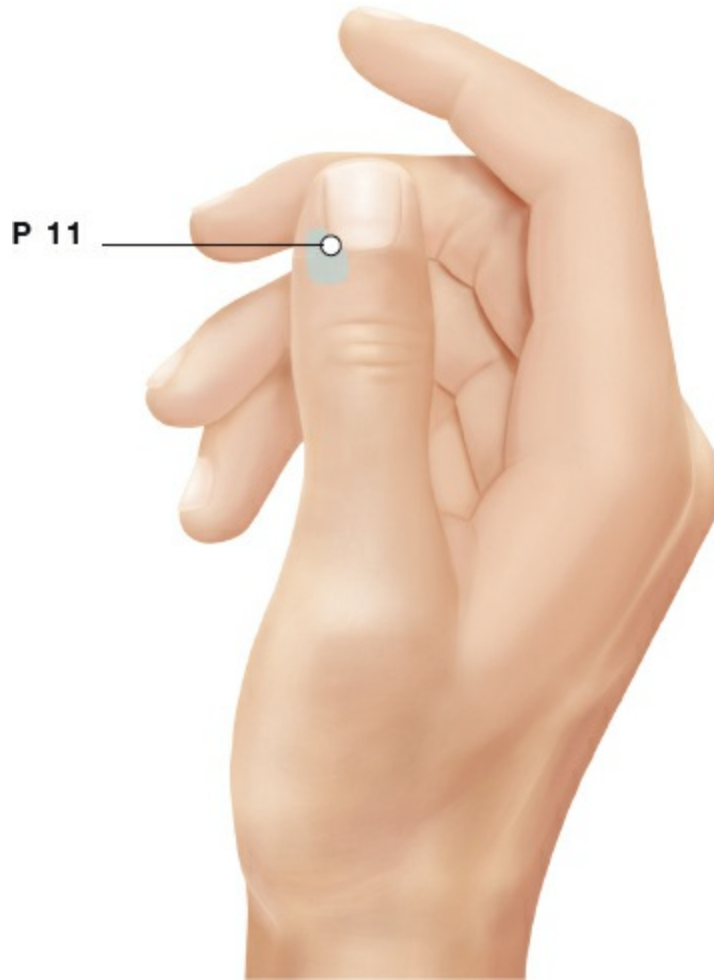
Inserción perpendicular de 0,1 a 0,2 *cun*.

El sangrado de P 11 con una aguja de triple filo es eficaz en casos de calor interior grave o de viento-calor exterior que provoque hinchazón e inflamación agudas de garganta.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse fricción o presión estacionaria con fuerza con ayuda del pulgar o de la punta de los dedos.

Frotar los puntos pozo-*jing* en las puntas de los dedos de manos y pies también puede ser una técnica efectiva.



La autodigitopresión o incluso «morderse» este punto es un método práctico de primeros auxilios para la inflamación de garganta.

Moxibustión

Conos: 1-3; cigarro de moxa: 5 minutos. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor o entumecimiento de la zona. Al igual que el resto de puntos pozo-*jing*, P 11 puede ser bastante doloroso localmente y una estimulación fuerte puede generar una sensación muy intensa que puede llegar al pecho.

Cuando se percibe el *deqi*, el ritmo y profundidad de la respiración puede cambiar o la persona puede suspirar.

Acciones e indicaciones

P 1 se utiliza principalmente en casos de *inflamación de la garganta debido al calor exterior*. Sus indicaciones son: garganta irritada, inflamada y dolorida, amigdalitis aguda, laringitis o faringitis, bocio e inflamación de los ojos debido al viento-calor.

Además, *al igual que el resto de puntos pozo-jing*, P 11 ayuda a *apaciguar el corazón, calmar la mente y restaurar la conciencia* en caso de desmayo o coma debido a un accidente cerebrovascular de viento.

También *activa el canal vigorizante del pulmón*, y puede tratar el dolor y la parálisis o espasticidad del brazo tras un accidente cerebrovascular.

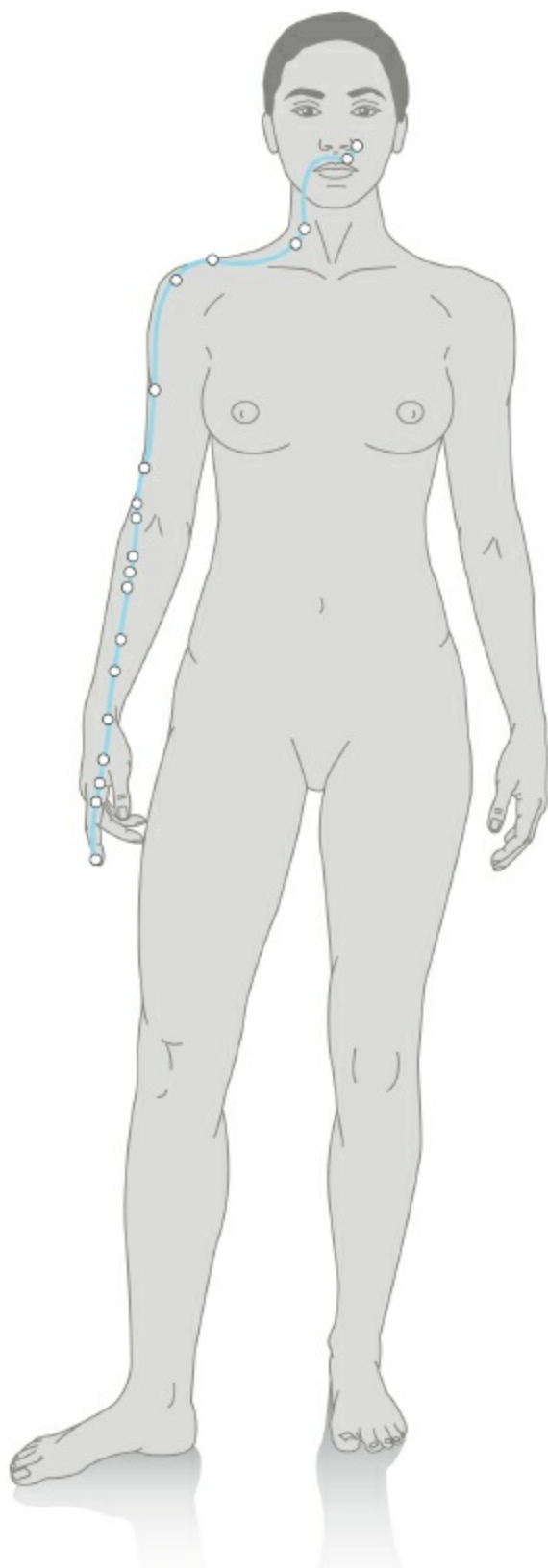
Áreas principales: garganta, canal del Pulmón y mente.

Funciones principales: elimina el calor y el viento exteriores y restaura la conciencia.

11

**Puntos del *Yang* Brillante
(*Yangming*) del brazo Canal del
Intestino grueso (IG)**

手陽明大腸經穴



Punto pozo-jing, punto (fase) Metal (horario)**Localización**

En la cara radial (lateral) del dedo índice, aproximadamente a 0,1 *cun* proximales al ángulo de la uña. Para ayudar a su localización, IG 1 se encuentra en la intersección del borde radial y la base de la uña.

Tratamiento

Igual que P 11 y el resto de puntos pozo-jing.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 *cun*. Pinchar hasta que sangre.

Sensación de estimulación

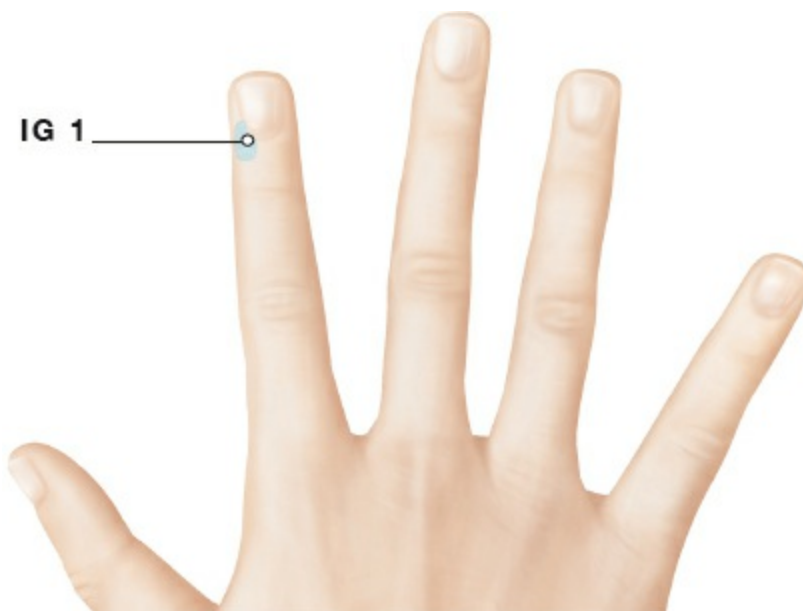
Se percibe dolor o distensión local, que puede extenderse a lo largo del canal. Es una sensación parecida, aunque no tan potente, a la de P 11.

Acciones e indicaciones

IG 1 *elimina tanto el calor como el viento interiores y exteriores*, y se utiliza principalmente para tratar *el dolor agudo, la hinchazón y la inflamación de la garganta*. Al igual que el resto de puntos pozo-jing, IG 1 *ayuda a restaurar la conciencia* en casos de desmayo o coma. Además, abre el canal vigorizante del Intestino Grueso y *trata el dolor en la vía del canal*.

Áreas principales: garganta, canal del Intestino grueso y mente.

Funciones principales: restaura la conciencia y es beneficioso para la garganta.



IG 3

Sanjian
Tercer intervalo

三間

Punto arroyo-shu, punto (fase) Madera

Localización

Próximo al borde radial de la base del dedo índice, proximal a la cabeza del segundo metacarpiano, en la depresión entre el músculo y el hueso. En la cara dorsal a la inserción del primer músculo interóseo dorsal.

Para ayudar a su localización, diga al paciente que cierre el puño (sin apretar).

Mejores posturas de tratamiento

IG 3 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular se aplica mejor entre el músculo y el hueso. La fricción también es eficaz aplicada en la inserción del músculo interóseo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****



Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor o distensión local, que posiblemente se extienda proximal o distalmente a lo largo del canal.

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

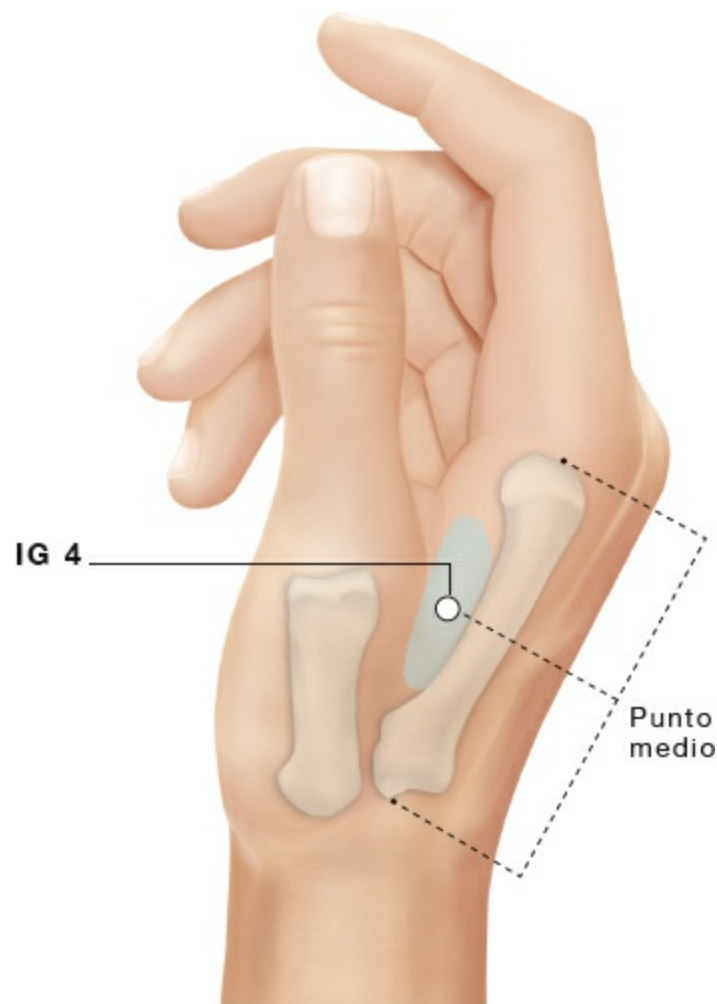
IG 3 está principalmente indicado para *dispersar el viento y eliminar el calor, y es beneficioso para el rostro y la garganta*. Entre los síntomas que trata están: dolor, inflamación e irritación de garganta u ojos, dolor de muelas, escalofríos y fiebre, rigidez de cuello y epistaxis.

Además, *dispersa la plenitud del intestino grueso* y puede utilizarse para tratar casos de diarrea y de distensión y dolor abdominal.

Como *punto local*, puede utilizarse para tratar el dolor y la rigidez del dedo índice o de la segunda articulación meta-carpofalángica.

Áreas principales: garganta, dientes, dedo índice e intestinos.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor, es beneficioso para la cara y la garganta, y alivia el dolor local.



Punto fuente-*yuan*

Punto de comando de cara y boca

Uno de los nueve puntos para recuperar el *yang*

Localización

Existen varias localizaciones de este «punto grande» (como sugiere su nombre chino). Por lo tanto, se recomienda palpar toda el área para determinar qué puntos son los más reactivos. Además, IG 4 puede tratarse en más de una ubicación durante la misma sesión.

Localización estándar

Entre el primer y el segundo metacarpiano, en el centro de la masa muscular, en el punto más alto de la protuberancia del músculo interóseo dorsal (con el pulgar en aducción), a la altura del punto medio del segundo metacarpiano.



En el vientre del músculo interóseo dorsal unido al segundo metacarpiano o entre los dos vientres de los músculos interóseos que se unen al primer y segundo metacarpiano. En su ubicación profunda, en el aductor del pulgar.

Si no es posible conseguir el *deqi* en este lugar, localice IG 4 un poco más proximalmente hacia la base del segundo hueso metacarpiano, o use una de las localizaciones alter-nativas reseñadas a continuación.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Localizaciones alternativas

Al final del pliegue que se forma entre el dedo índice y el pulgar (con el pulgar en aducción).

En una serie de puntos, a nivel del final del pliegue, y más cerca del segundo metacarpiano que la localización anterior.

En lugares variables de los músculos interóseos, en la cara distal a la unión de las bases del primer y el segundo meta-carpianos, localizable con el pulgar y el dedo índice separados. Estos puntos también pueden encontrarse más proximales a las ubicaciones anteriores.

- La arteria radial se encuentra justo en la cara distal a la unión de la base del primer y segundo metacarpianos.

Contraindicaciones

- IG 4 induce la menstruación y el parto, por lo que está contraindicado tratarlo durante el embarazo y en casos de menstruación abundante.
- IG 4 es un punto extremadamente potente, por lo que no debe estimularse demasiado en pacientes en situación delicada. En ciertos casos, incluso una leve estimulación puede provocar una profundización repentina del *qi*.

Mejores posturas de tratamiento

IG 4 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado. Sin embargo, como es un punto muy doloroso, es mejor que las personas sensibles se tumben.

Generalmente, la posición elegida es con la mano en semi-supinación, eso es, con el borde radial mirando hacia arriba.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*, dirigida bajo el punto medio del segundo metacarpiano. La aguja debe insertarse en la fascia que une los dos vientres del músculo interóseo. Palpe con cuidado mientras aduce el pulgar para encontrar la pequeña oquedad.

Inserción de 1,5 a 3 *cun* en la superficie palmar (bajo los metacarpianos) para conectar con PC 8 y/o ID 3.

Inserción oblicua de 0,5 a 1.5 *cun*, dirigida distalmente hacia IG 3 o proximalmente hacia arriba, a lo largo del canal, hacia la base del segundo metacarpiano.

Puncione hasta sangrar.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio radial, y la arteria y la vena metacarpianas dorsales; a mayor profundidad, la rama de la arteria radial, y proximal-mente, la arteria radial.
- IG 4 es uno de los puntos con mayor probabilidad de causar un «*shock* por aguja».

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión de muchas formas posibles, en función de los resultados deseados y de la enfermedad subyacente. El método más potente es aplicar presión perpendicularmente en el segundo metacarpiano, palpando a lo largo de su borde lateral y palmar, hasta localizar los puntos más reactivos.

Si hay mucha tensión, aplique fricción (cuidadosamente, con pequeños movimientos), alternándola con presión perpendicular sostenida en las fibras tensas, espasmos y nódulos del músculo y en los tejidos blandos circundantes.

Presione el punto opuesto a IG 4 en la superficie palmar y, al mismo tiempo, con el pulgar en la superficie dorsal y con el dedo índice en la superficie palmar. Pellizque y presione el vientre muscular para acceder al aductor del pulgar y al flexor corto del pulgar. Aplique también fricción en la cara dorsal con el pulgar, mientras mantiene presión estacionaria en la cara palmar. El autotratamiento del IG 4 está especialmente recomendado, aunque la digitopuntura debe aplicarse con regularidad hasta que los síntomas remitan. Puede hacerse cada hora.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos, sólo estimulación leve o media. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- No sobrecaliente esta zona.

Guasha

El *guasha* es más eficaz aplicado distalmente hacia IG 3 o a través de las fibras del músculo interóseo.

- No dañe la red superficial venosa de la cara dorsal de la mano.

Imanes

Los imanes también son eficaces en esta ubicación. Use polos opuestos en IG 4 y P 7 ante la presencia de síntomas de invasión de viento exterior, e IG 4 y H 3 para tratar el dolor local.

Sensación de estimulación

La estimulación de IG 4 mediante presión o punción puede provocar sensaciones muy intensas de sensibilidad dolorosa, hormigueo, entumecimiento, dolor o sensación eléctrica alrededor del punto y que se extiende distalmente, hacia los dedos y hacia la muñeca, el brazo, el codo, el pecho y el abdomen. Estas sensaciones suelen dar lugar a un entumecimiento. El paciente suele suspirar o respirar profundamente cuando se alcanza el *deqi*.

Además, el *deqi* puede liberar emociones bloqueadas y la persona puede romper a llorar o empezar a hablar en exceso. Igualmente, dado que el IG 4 reduce mucho el *qi*, puede inducir una sensación de mareo o cansancio. En algunos casos, también puede provocar síntomas de *shock*, incluidos palidez, pulso débil, sudoración, mareo y náuseas. Para obtener mejores resultados, debe conseguirse una sensación fuerte. Tras el tratamiento, debería reducirse el dolor y el resto de síntomas agudos.

Acciones e indicaciones

Debido a sus *efectos extremadamente potentes sobre el cuerpo y la mente*, IG 4 es, *posiblemente, el punto de acupuntura más utilizado de todo el cuerpo y se ha usado para el tratamiento de la mayoría de enfermedades y síntomas.*

IG 4 *mueve el qi estancado y reduce el exceso de yang y, por consiguiente,*
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

alivia el dolor y calma la mente. Debido a su gran capacidad para mover el *qi* y disipar la estasis, IG 4 es conocido como el *punto analgésico* y suele combinarse con H 3 para relajar al paciente y *aliviar el dolor, sea cual sea su causa o ubicación.* IG 4 y H 3 son conocidos como las *cuatro puertas* y, combinados, tienen un gran poder analgésico.

También se consideran los puntos más importantes del cuerpo en anestesia acupuntural (combinados con los puntos de la oreja). Estos dos puntos tienen una capacidad parecida para mover el *qi* (esto puede deberse a que ambos puntos comparten la ubicación anatómica equivalente en las zonas musculares más amplias y fuertes de las caras dor-sales de mano y pie).

IG 4 se ha usado mucho para tratar varios tipos de *dolor agudo y crónico*, como el dolor en cualquier parte del cuerpo, el dolor asociado a una herida, el dolor de las extremidades superiores, dolor epigástrico y el dolor agudo o los calambres en el abdomen, además de defecación dolorosa, rigidez, pesadez y dolor de pecho, cefaleas y dolor de ojos, oídos, nariz y garganta.

En la esfera *psicoemocional*, IG 4 es eficaz en casos de ansiedad, estrés físico o emocional, suspiros frecuentes, constricción de la garganta, inquietud o agitación mental, insomnio, irritabilidad, depresión, duelo, cambios de humor, *shock* psicológico, comportamiento extremadamente introvertido o extrovertido, afasia, palpitaciones y ataques de pánico. Además, resulta de gran ayuda para el *tratamiento del abuso de sustancias*, bulimia, dejar de fumar y trastornos relacionados con las adicciones (véase también H 3), y también puede ayudar a acelerar el metabolismo y desintoxicar el cuerpo en programas de adelgazamiento y de otra índole.

IG 4 reduce *fuertemente el qi* y *sube el yang*, *apacigua el viento interior* y *trata los síntomas de apoplejía por viento.* Sus indicaciones son: convulsiones, pérdida de la conciencia, desmayo, mareo, epilepsia, entumecimiento del tronco y las extremidades, ataque isquémico transitorio, parálisis o espasticidad del brazo tras un accidente cerebrovascular, hemiplejía e hipertensión.

Es un punto muy importante para disipar el viento exterior, frío y caliente, induce la sudoración y regula el qi defensivo (Weiqi). Además, *elimina el calor interior y el calor Yangming, transforma la mucosidad, limpia los*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

pulmones, baja el qi rebelde y calma la tos. Se utiliza mucho ante las enfermedades febriles y la mayoría de trastornos de pulmón exteriores e interiores.

Se suele usar para tratar infecciones del tracto respiratorio superior e inferior, escalofríos y fiebre, aversión al frío, fiebre intermitente, sudoración excesiva o falta de sudoración, estornudos, obstrucción nasal, moqueo, dolor de nariz, garganta irritada o inflamada, picor de garganta, amigdalitis, faringitis, tos, disnea, respiración entrecortada, jadeo asmático y rigidez, dolor, pesadez y plenitud del pecho.

Además, IG 4 ayuda en casos de *alergias y trastornos cutáneos provocados por la acumulación de viento, calor o toxinas*. Sus indicaciones son: picor o sarpullido, acné, forúnculos, eccema, urticaria, exantema por ortigas, picaduras de insectos, fiebre del heno y asma alérgica. También se puede utilizar la acupuntura en el punto IG 4 como tratamiento médico adyuvante en caso de alergia o anafilaxis graves.

El IG 4 es, probablemente, el punto distal más poderoso para el tratamiento de *trastornos de cara, boca y órganos sensoriales*. Indicaciones: parálisis facial, dolor facial, neuralgia del trigémino, rigidez y dolor de mandíbula, acúfenos, inflamación de oídos, dolor o sangrado de encías, abscesos bucales, dolor de muelas, hinchazón de cara, garganta o zona mandibular, linfadenopatía, bocio, picor, ojos doloridos, rojos, hinchados e inflamados, conjuntivitis, lagrimeo excesivo, cefalea frontal, migraña, dolor en toda la cabeza, rojeces en la cara, acné, dolor o hinchazón nasal, epistaxis, rinitis alérgica y sinusitis.

IG 4 es el punto fuente-*yuan* del canal del Intestino grueso y puede utilizarse para *mejorar el intestino* y tratar el estreñimiento, la diarrea aguda o crónica, la gastroenteritis, el prolapso del intestino grueso y las hemorroides.

IG 4 también es muy importante para el tratamiento de trastornos ginecológicos, ya que baja el *qi* y limpia el *jiao* inferior, que induce la menstruación, el aborto o el parto. Indicaciones: dismenorrea, amenorrea, retrasos o menstruación irregular, síndrome premenstrual, retraso o parto prolongado, dilatación cervical inadecuada y dificultades para ex-pulsar la placenta.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Además, con la aplicación de la moxibustión, IG 4 puede ayudar a *tonificar el yang y restaurar el yang colapsado*.

Igualmente, es muy importante para el tratamiento de los trastornos del canal para aliviar el dolor y tratar la atrofia o la parálisis. Indicaciones: dolor y rigidez a lo largo del recorrido del canal, sobre todo en el antebrazo, el codo y el hombro, tendinitis, hombro congelado, calambres o espasmos, espasticidad, atrofia y parálisis de los brazos.

Áreas principales: mano, cara, órganos sensoriales, boca, dientes, ojos, nariz, pecho, garganta, mente, pulmones, abdomen, intestino y mano.

Funciones principales: mueve el *qi* estancado y disipa la plenitud, alivia el dolor, desciende el *yang* y limpia el calor, libera el exterior y calma la tos.

IG 5

Yangxi
Arroyo del yang

陽谿

Punto río-jing, punto (fase) Fuego

Localización

En la cara lateral de la muñeca, en el centro de la considerable depresión de la tabaquera anatómica formada por los tendones de los extensores largo y corto del pulgar, entre el escafoides y el radio. Para ayudar a su localización, solicite al paciente que extienda el pulgar para situar con precisión la tabaquera anatómica.

Mejores posturas de tratamiento

IG 5 puede tratarse con el paciente sentado o tumbado. Generalmente, la posición elegida es con la mano en semisupinación, eso es, con el borde radial mirando hacia arriba.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*, dirigida al espacio articular de la muñeca, entre el escafoides y el radio.

- Evite la punción de la vena cefálica y la rama cutánea del nervio radial y, a mayor profundidad, la arteria radial.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular sostenida se aplica eficazmente con el pulgar o con las puntas de los dedos. La fricción de los extensores largo y corto del pulgar y del abductor largo del pulgar resulta de gran eficacia para problemas de movilidad de muñeca y del pulgar.

Otra técnica consiste en sujetar los tendones del extensor corto del pulgar y del abductor largo del pulgar en la cara lateral de la muñeca, de forma que el pulgar presione el punto IG 5 y el dedo índice, el P 9.

Una técnica efectiva es aplicar la presión en el espacio articular con el pulgar extendido, al mismo tiempo que se moviliza la articulación de la muñeca. El terapeuta debe sujetar el pulgar del paciente con los dedos de su mano derecha, de forma que su pulgar presione el IG 5; debe mantener la muñeca del paciente en una posición estable con su mano izquierda para movilizarla así de forma efectiva.

Moxibustión

Conos: 3; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve o media. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

■ No caliente en exceso esta zona.

Imanes

Alterne polos entre IG 5, TR 4 e ID 5 para tratar el dolor de la muñeca, y combine IG 5 y P 9 para los trastornos del pulgar.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor localizado, hormigueo o entumecimiento, que se introduce en la articulación de la muñeca y sube y/o baja por el canal.

Acciones e indicaciones

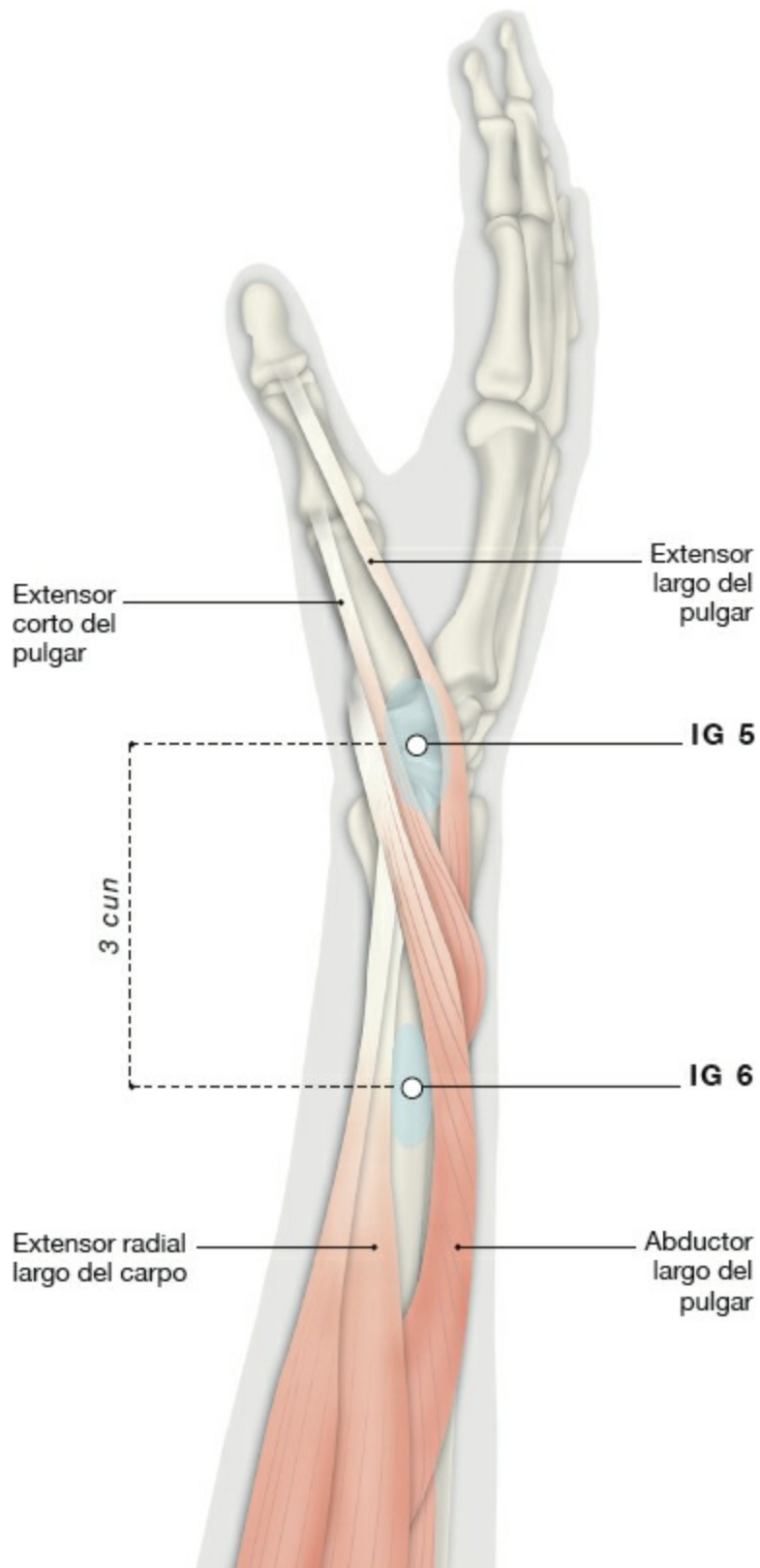
IG 5 es un *punto muy importante para trastornos de la muñeca* y el pulgar, como dolor, hinchazón, rigidez e inflamación, lesiones en tejidos blandos, fracturas, artritis y tendinitis.

Aunque rara vez se usa para dolencias internas, se ha utilizado tradicionalmente para *eliminar el calor del Yang Brillante (Yangming)* y

calmar la mente.

Áreas principales: muñeca y mano.

Función principal: alivia el dolor y la hinchazón.



Punto de enlace-*luo*

Localización

En la cara más lateral (radial) del antebrazo, en la depresión poco profunda, 3 *cun* proximales a IG 5, a un cuarto de la línea que conecta IG 5 con IG 11.

Para ayudar a su localización, aparece una depresión visible en IG 6 cuando se coloca el antebrazo en pronación y se extiende la muñeca.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización puede tratarse con el paciente tumbado o sentado. El antebrazo debe colocarse en pronación, con el codo levemente flexionado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*.

Inserción oblicua hacia arriba o hacia abajo, a lo largo de la vía canal, de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de la vena cefálica y las ramas del nervio cutáneo antebraquial posterior.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos.

Guasha

El *guasha* es eficaz si se aplica bajando el canal o cruzando las fibras de los extensores radiales largo y corto del carpo, y del supinador largo.

- No dañe la vena cefálica.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La fricción y la presión perpendicular sostenida pueden aplicarse con el pulgar o con las puntas de los dedos. La fricción es eficaz si se aplica cruzando las fibras de los extensores radiales largo y corto del carpo (y del

supinador largo).

- Evite lesionar la vena cefálica y el nervio cutáneo ante-braquial lateral.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor localizado, distensión, hormigueo o entumecimiento, que sube y/o baja por el canal.

Acciones e indicaciones

Aunque se trata de un punto de enlace-*luo*, IG 6 rara vez se usa para dolencias internas. Se utiliza *principalmente para tratar trastornos del canal y el dolor* del antebrazo, pero aunque esté indicado para este tipo de tratamientos, no se usa tanto como otros puntos.

Sin embargo, se ha utilizado *tradicionalmente para tratar una amplia variedad de trastornos*, como estornudos, moqueo, congestión nasal, epistaxis, irritación de garganta, inflamación de los ojos, parálisis facial, sordera, acúfenos, dolor de oídos, dolor de muelas, edema, hinchazón de la cara o de la parte superior de cuerpo, retención de orina e, incluso, la locura.

Áreas principales: antebrazo y muñeca.
Función principal: alivia el dolor.

IG 7

Wenliu
Corriente caliente

溫溜

Punto de hendidura-xi (acumulación)

Localización

En la cara más lateral (radial) del antebrazo, en la depresión poco profunda, 2 *cun* proximales a IG 6 (o 5 *cun* proximales a IG 5), en la línea que conecta IG 5 con IG 11.

Tratamiento Igual que IG 6.

Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*.
Inserción oblicua proximal o distalmente de 0,5 a 1,5 *cun*.

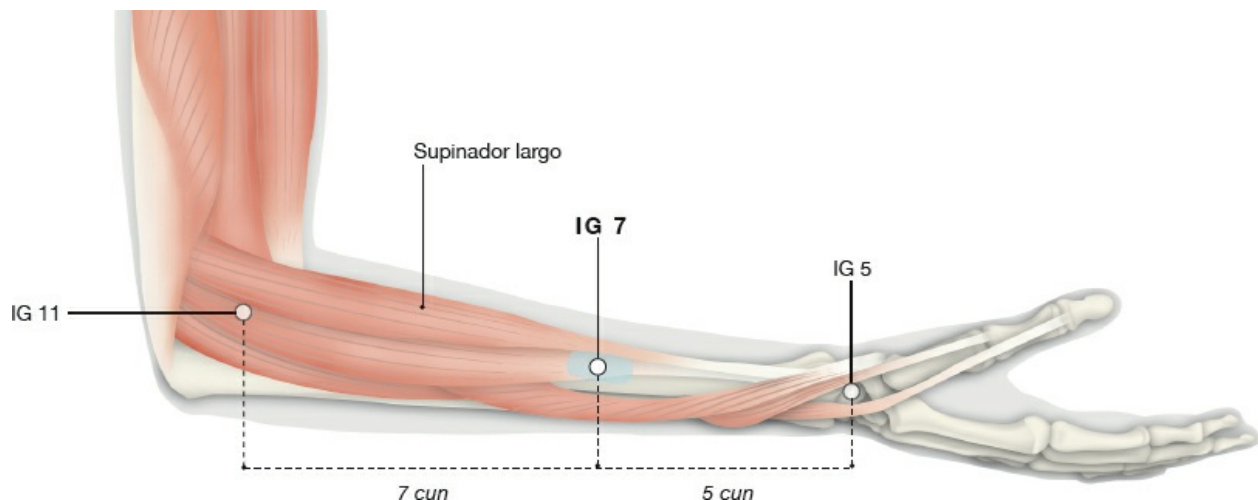
- Evite dañar la vena cefálica accesoria y el nervio cutáneo antebraquial lateral. A mayor profundidad se encuentra el nervio radial.

Acciones e indicaciones

IG 7 se utiliza principalmente en *enfermedades por exceso para aliviar el dolor*, sobre todo para el dolor agudo en el brazo. También *expulsa los factores patógenos externos*, que provocan síntomas como la irritación e hinchazón de garganta, la ulceración de la boca, la epistaxis, la cefalea y la parálisis o el dolor facial.

Además, *elimina el calor Yangming y calma la mente*, pero rara vez se utiliza para estos fines.

Área principal: antebrazo.
Función principal: alivia el dolor.



IG 10

Shousanli
Tres distancias del brazo

手三里

Localización

En la depresión, 2 *cun* distales a IG 11, en la línea que une IG 11 e IG 5.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Lateral al borde del supinador largo, en el extensor radial largo del carpo y, a mayor profundidad, en el extensor radial corto del carpo. En su posición profunda se encuentra el supinador.

Para ayudar a su localización, defina el borde lateral del supinador largo solicitando al paciente que flexione el codo contra una resistencia ejercida en la parte inferior del ante-brazo, que debería estar en semisupinación.

Mejores posturas de tratamiento

IG 10 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado. Puede localizarse y tratarse con mayor facilidad con el codo flexionado y el antebrazo en semisupinación.

- IG 10 suele ser un punto sensible o doloroso.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun* en los extensores radiales largo y corto del carpo y, a mayor profundidad, el supinador.

- Evite la punción de las ramas del nervio cutáneo ante-braquial posterior o lateral y, a mayor profundidad, la arteria colateral radial y las ramas del nervio radial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La fricción o la presión perpendicular sostenida se aplican mejor con el pulgar o con las puntas de los dedos. La presión tiene que ser lo suficientemente fuerte para provocar una sensación de calor o expandir el dolor muscular al subir o bajar el brazo.

Moxibustión

Conos: 3-7; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve o media.

Ventosas

La succión leve o media con una ventosa pequeña puede resultar eficaz.

Guasha

Un *guasha* suave resulta eficaz si se aplica a través de las fibras musculares o a lo largo de la vía del canal.

Imanes

Los imanes pueden resultar efectivos en esta zona. Use polos opuestos en IG 10, IG 4 e IG 11 para tratar el dolor en el codo y el antebrazo, y combine IG 10 con E 36 para el fortalecimiento de las cuatro extremidades.

Sensación de estimulación

El calor y el dolor deberían extenderse en torno a la ubicación, y subir y bajar por el antebrazo.

Acciones e indicaciones

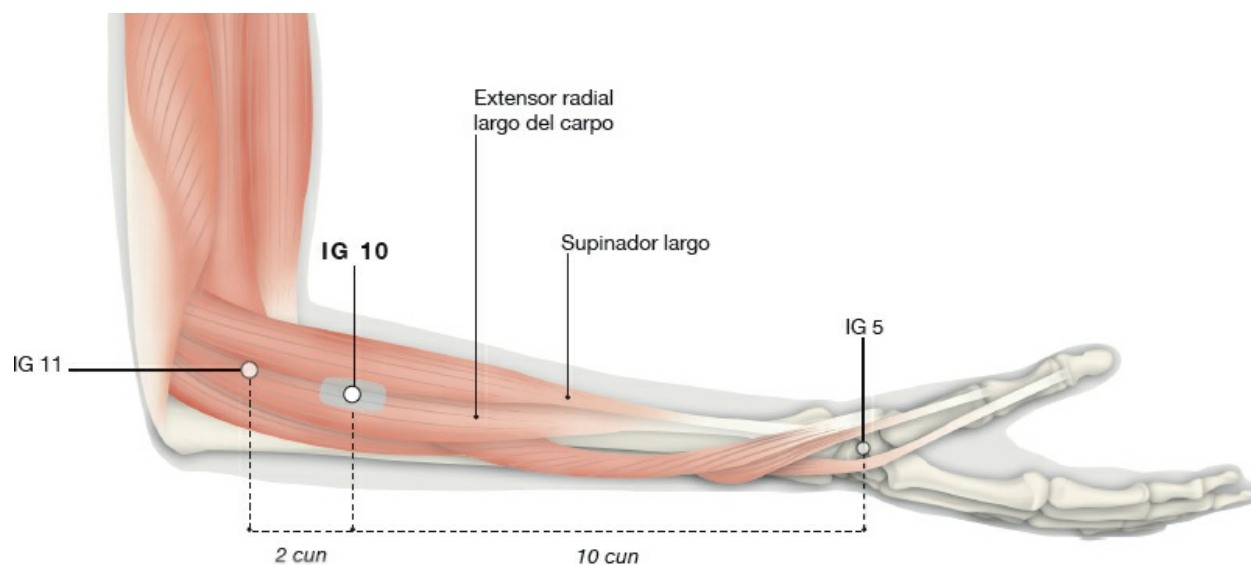
IG 10 es un punto importante para *tratar el dolor, la rigidez, la debilidad, la discapacidad motriz, la atrofia o la parálisis de las extremidades superiores* y los hombros.

IG 10, también llamado las *Tres distancias del brazo*, es el punto de las extremidades superiores equivalente al E 36 o *Tres distancias de la pierna*, y tiene funciones similares, como la *tonificación del qi y la sangre y la armonización del Yang Brillante (Yangming)*, aunque con menor potencia.

Las tres distancias del brazo y de la pierna se suelen combinar para *fortalecer las cuatro extremidades*.

Áreas principales: antebrazo, brazo, hombro, estómago e intestinos.

Funciones principales: fortalece los brazos, alivia el dolor y armoniza el *Yang Brillante (Yangming)*.



IG 11 Quchi Estanque de la curva

曲池

Punto de unión mar-*he*, punto (fase) Tierra (tonificación)

Punto estrella celeste

Duodécimo punto fantasma

Localización

En el extremo lateral del pliegue cubital transversal, con el codo flexionado. Aproximadamente en el punto medio entre P 5 y el epicóndilo lateral del húmero.

Se encuentra lateral al borde del supinador largo, cerca del origen del extensor radial largo del carpo.

Para ayudar a su localización, palpe y aplique presión para determinar el lugar más reactivo. Si no se produce ninguna reacción del *deqi* durante la palpación, intente localizarlo y tratarlo con el codo extendido (esto ayuda a acercar el *qi* a la superficie y, por lo tanto, aumenta el *deqi*).

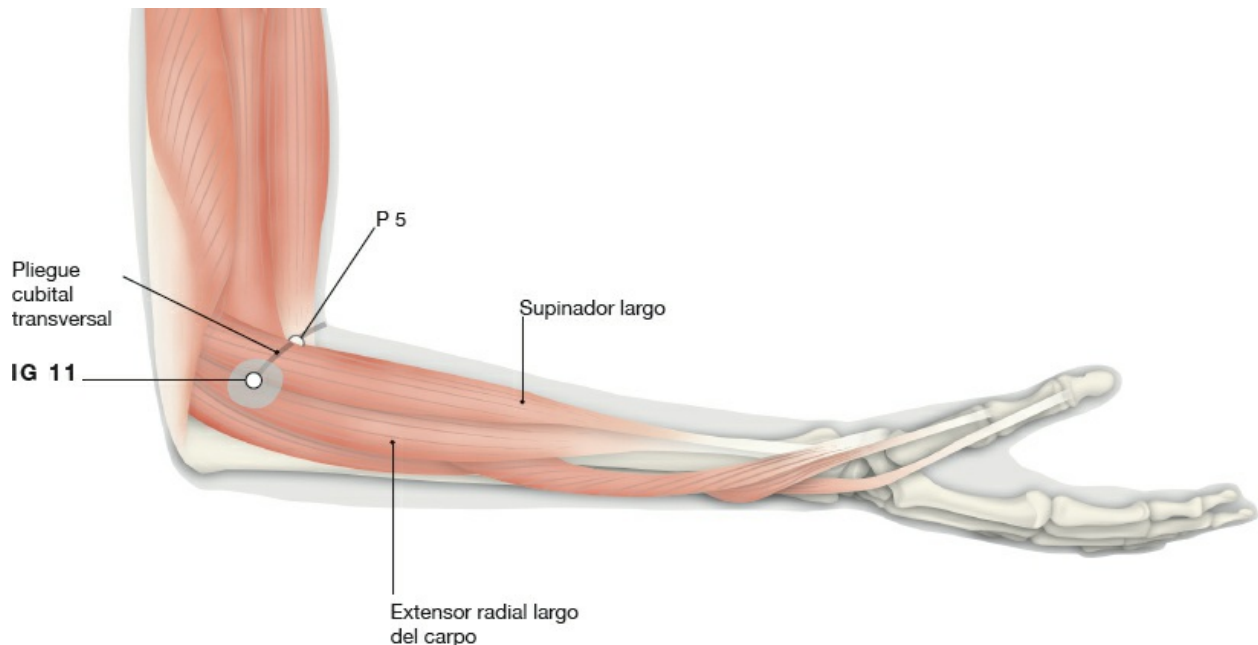
Mejores posturas de tratamiento

IG 11 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado. Se suele tratar con mayor frecuencia con el codo flexionado y el antebrazo apoyado en el

abdomen. No obstante, también puede tratarse con el codo extendido y el antebrazo en pronación.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun* (codo flexionado). Inserción perpendicular de 1 a 3 *cun* en ángulo para conectar con P 5 o C 3 (codo flexionado).



Inserción oblicua de 1 a 2 *cun* en el extensor radial largo del carpo y en extensor radial corto del carpo, bajando distalmente por el canal (codo extendido).

Inserción de 0,5 a 1 *cun* dirigida algo lateralmente en el espacio articular que queda entre el húmero y la cabeza radial (codo flexionado).

- Evite la punción de las ramas del nervio cutáneo ante-braquial posterior. A mayor profundidad, la arteria co-lateral radial y las ramas del nervio radial, y todavía más profundamente, la arteria braquial y el nervio mediano.

Técnicas manuales y *shiatsu*

En esta localización, puede aplicarse fricción o presión perpendicular sostenida con bastante fuerza utilizando los pulgares y las puntas de los dedos. Las técnicas de fricción son eficaces aplicadas a través de las fibras

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

musculares que se insertan en el epicóndilo lateral, incluido el tendón del extensor común y el extensor radial largo. Estas técnicas son más fuertes si se aplican con el codo extendido y el antebrazo en pronación.

Además, movilice la articulación del codo al mismo tiempo que aplica la presión.

Otra técnica efectiva para los trastornos de codo y brazo es aplicar presión simultáneamente en IG 11 y P 5. Una forma eficaz de hacerlo es colocar el pulgar en P 5 y el dedo corazón en IG 11, mientras sujeta y presiona los músculos que hay entre los dos puntos.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-20 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Ventosas

Una succión media o fuerte con ventosas pequeñas puede resultar muy efectiva para las inflamaciones crónicas de los tendones extensores.

Guasha

Aplique el *guasha* a través de las fibras musculares, o distalmente, a lo largo de la vía del canal.

Imanes

Los imanes adhesivos también pueden ser beneficiosos para una amplia gama de dolencias. Alterne polos en IG 11, IG 12, P 5 e IG 4 para la tendinitis del extensor, y combine IG 11, IG 14, IG 15 y VB 21 para el dolor y la rigidez del hombro.

Sensación de estimulación

Se podría producir un fuerte dolor o sensación de descarga eléctrica en torno a la zona y bajo las caras anterior y lateral del antebrazo (canales del Pulmón y del Intestino grueso) hacia la muñeca y la mano. La sensación también se percibe desplazándose proximalmente hacia el hombro y el pecho. El *deqi* en esta localización puede ser bastante intenso y suele provocar entumecimiento. Varía considerablemente dependiendo de la ubicación exacta y el tipo de tratamiento aplicado. (Consulte el apartado sobre cómo localizar el punto IG

11.)

Acciones e indicaciones

IG 11 es uno de los puntos más importantes y se utiliza para una amplia gama de trastornos. Sus funciones principales son dispersar el viento y liberar el exterior, eliminar el calor, la humedad y el calor húmedo, reducir el exceso de yang, enfriar la sangre y aliviar el picor. Además, regula el qi y la sangre, dispersa la estasis, seda el viento interior y armoniza el Yang Brillante (Yangming).

Sus indicaciones son: fiebre baja o alta con o sin escalofríos y sudoración, dolor corporal, cefalea, ojos rojos e inflamados con picor, obstrucción nasal, dolor e inflamación de garganta, dolor de oídos, dolor de muelas, bocio, nódulos de mucosidad, linfadenopatía, tos, asma, disnea, expectoración de flemas amarillentas y pegajosas, plenitud y pesadez en el pecho, infecciones del tracto respiratorio superior o alergias, distensión y dolor abdominal, náuseas, vómitos, dolor y distensión hipocondrial, ictericia, hepatitis, enfermedades hepáticas, diarrea, disentería, gastroenteritis, infecciones del tracto urinario, cistitis, piel escamosa seca, sarpullidos, picor en general, enfermedades cutáneas agudas o crónicas, como acné, eccema, urticaria, enfermedades inflamatorias o alérgicas sistémicas o locales, hinchazón y edema, hipertensión, apoplejía, parálisis facial, hemiplejia y mareo.

Psicológicamente, IG 11 ayuda en casos de depresión, agitación e irritabilidad.

IG 11 *activa el canal, dispersa la estasis y alivia el dolor*, y es uno de los puntos más importantes para el tratamiento de *trastornos del codo y el antebrazo*. Indicaciones: dificultades de movimiento o atrofia de codo, brazo y antebrazo, dolor y rigidez del hombro, periartrosis, epicondilitis lateral y anquilosis del codo.

Áreas principales: codo, antebrazo, garganta, cara (nariz, ojos, boca y orejas), pulmones, abdomen e intestinos.

Funciones principales: elimina el calor y el calor húmedo, baja el yang que sube, regula el qi y dispersa la estasis.

Localización

En la depresión que hay justo encima del epicóndilo lateral del húmero, aproximadamente 1 *cun* supralateral a IG 11 con el codo flexionado a 90 grados. En la cara lateral del tríceps braquial, en el origen del músculo ancóneo.

Mejores posturas de tratamiento

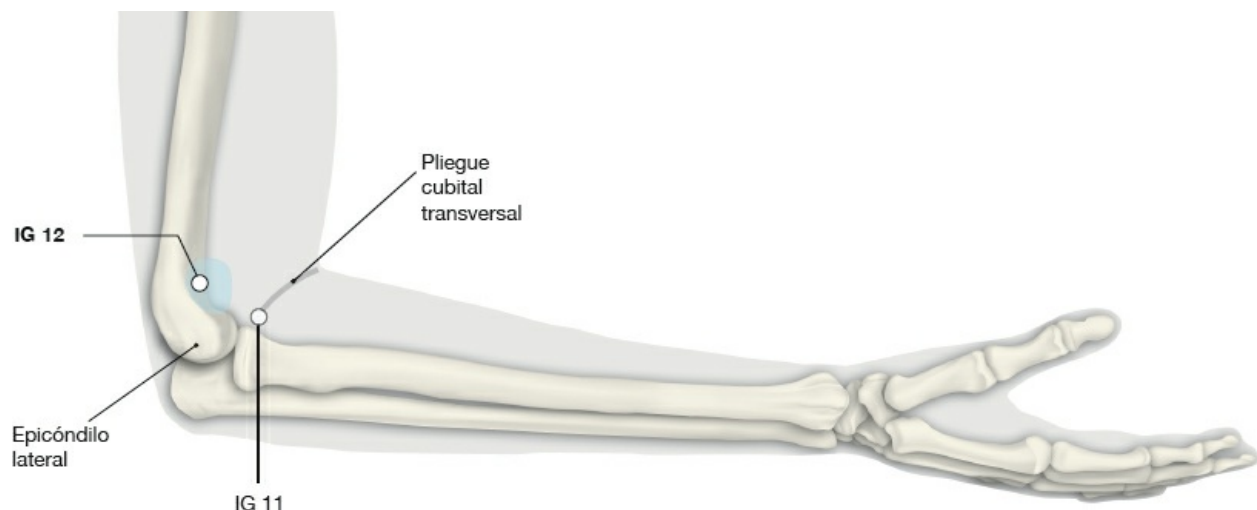
Debe tratarse con el codo flexionado, aproximadamente a 90 grados.

- Esta localización puede ser muy dolorosa al simple roce, sobre todo si hay inflamación o rigidez en el codo.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* (codo flexionado).

- Evite la punción del nervio cutáneo antebraquial posterior y, a mayor profundidad, las ramas de la arteria colateral radial y el nervio radial.



Técnicas manuales y *shiatsu*

La fricción o la presión perpendicular sostenida pueden aplicarse con los pulgares o con las puntas de los dedos. Las técnicas de fricción resultan eficaces si se aplican a través de las fibras musculares del tríceps braquial y el

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ancóneo.

■ Esta localización suele ser dolorosa sólo con tocarla.

Moxibustión

Conos: 3; cigarro de moxa: 5-10 minutos.

Guasha

Es eficaz. Puede aplicarse con suavidad.

Acciones e indicaciones

IG 12 es un *punto local importante* para el tratamiento de trastornos del codo, como dificultades para flexionar y extender el codo, dolor, atrofia o parálisis del brazo.

Área principal: codo.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

IG 14

Binao

Prominencia superior del brazo

臂臑

Intersección del canal del Intestino delgado, el canal de la Vejiga y el canal defensor del *Yang* (*Yang Wei Mai*) con el canal del Intestino grueso

Localización

En la cara lateral del húmero, a lo largo de la línea que une IG 11 con IG 15, en la depresión levemente anterior y superior a la inserción del deltoides.

Pida al paciente que levante (abduzca) el brazo contra resistencia para contraer el deltoides y definir la inserción.

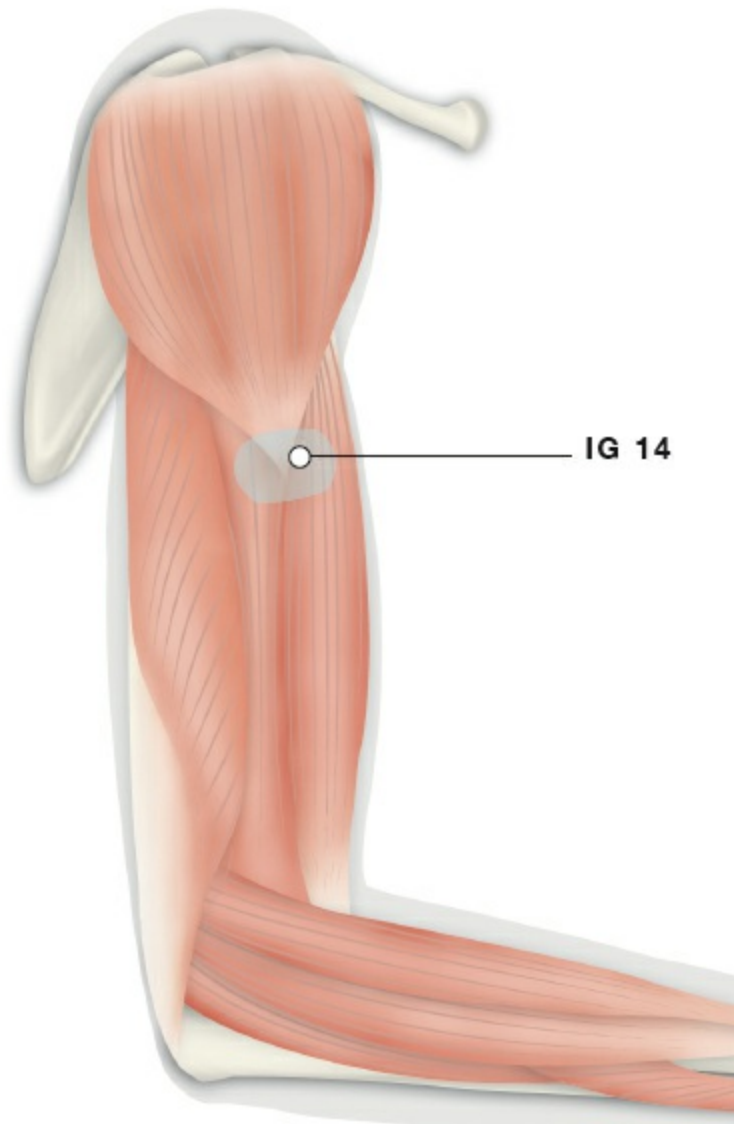
Localizaciones alternativas

En una depresión entre las fibras del deltoides, justo por encima de su inserción.

En la depresión posterior a la inserción del deltoides.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización puede tratarse con el paciente tumbado en supinación o sobre el costado o sentado.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,7 *cun*.

Inserción oblicua hacia arriba de 0,5 a 1,5 *cun* en el músculo. Inserción horizontal de 1 a 1,5 *cun* bajo la inserción del deltoides posterior o anteriormente. Inserte la aguja en la localización principal y puncione posteriormente. Para efectuar una punción anterior, use la segunda

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

localización alternativa, justo por detrás de la inserción del deltoides.

- Evite la punción del nervio cutáneo braquial posterior y, a mayor profundidad, las ramas de la arteria y la vena braquiales profundas.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos.

Guasha

El *guasha* se aplica eficazmente a través de la inserción del deltoides y hacia arriba, entre las fibras del deltoides.

- Esta localización puede ser dolorosa.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La fricción o la presión perpendicular sostenida pueden aplicarse con los pulgares o con las puntas de los dedos. También es muy eficaz friccionar la inserción del deltoides y subir por el canal entre las fibras anteriores y medias del deltoides.

La presión *shiatsu* se aplica mejor con el paciente tumbado sobre su costado o sentado.

Imanes

Alterne polos entre las tres localizaciones indicadas de IG 14 para tratar el dolor en la inserción del deltoides o la atrofia de ese músculo. Alterne polos entre IG 4, IG 11, IG 14 e IG 15 para el dolor y la rigidez del hombro y el brazo.

Acciones e indicaciones

IG 14 se utiliza principalmente para *tratar el dolor, la rigidez, la atrofia, la parálisis y la movilidad reducida del brazo y el hombro*. Está especialmente indicado para el hombro congelado y cuando existe dificultad para levantar el brazo.

Tradicionalmente se ha utilizado para otros síntomas como el dolor e inflamación ocular, nódulos de mucosidad en el cuello y el brazo y dolor en el pecho.

Áreas principales: brazo y hombro.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

IG 15

Jianyu

Hombro y clavícula

肩髃

Intersección del canal del Intestino delgado y el canal de movilidad del *Yang* (*Yang Qiao Mai*) con el canal del Intestino grueso

Localización

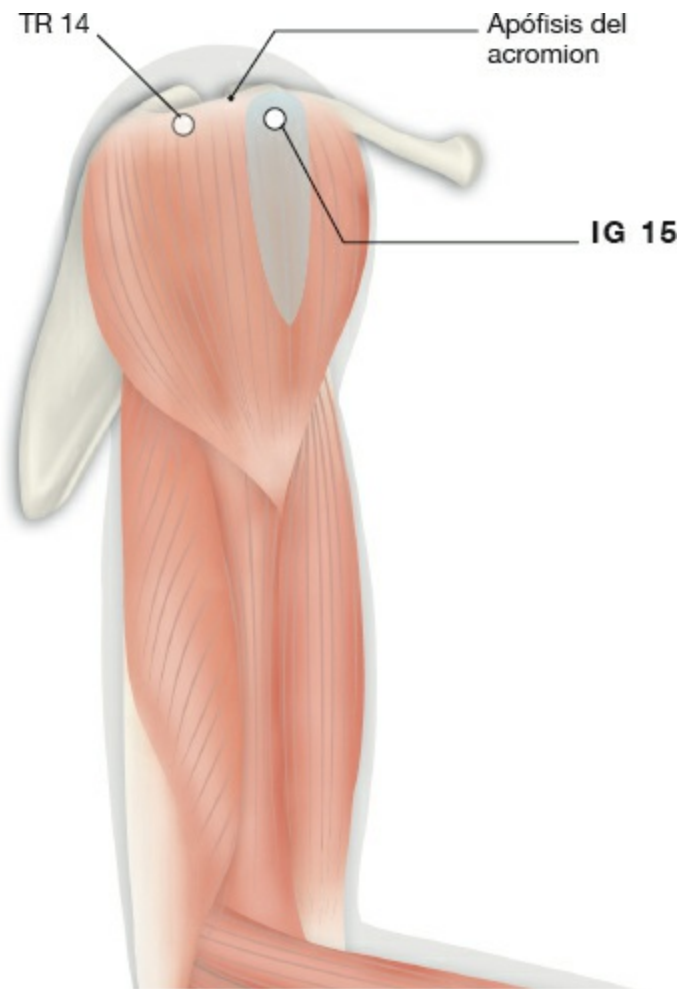
En la cara anterolateral del hombro, en la depresión directamente inferior a la apófisis del acromion, entre las fibras anteriores y medias del deltoides, directamente anterior a TR 14.

Para ayudar a su localización, IG 15 se encuentra en la parte anterior de las dos depresiones formadas entre el borde inferior de la apófisis del acromion y el tubérculo mayor del húmero. Para definir mejor las depresiones, pida al paciente que levante (abduzca) el brazo. Use resistencia si es necesario. Resalte así estas depresiones: con el paciente sentado con el brazo colgando a un lado del cuerpo, el terapeuta tira suavemente del brazo hacia abajo, hacia el suelo, con lo que se resalta el húmero de la escápula y se definen las dos depresiones de IG 15 y TR 14.

Localice IG 15 directamente anterior a TR 14.

Mejores posturas de tratamiento

IG 15 suele tratarse con el brazo al lado del cuerpo, aunque también puede efectuarse la punción con el brazo en abducción (levantado).



Punción

Con el brazo caído hacia abajo, en el lateral del cuerpo, inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*. La aguja no debe llegar al espacio que hay entre la bolsa subacromial en la parte inferior y el acromion en la zona superior.

Con el brazo caído hacia abajo, en el lateral de cuerpo, inserción oblicua o transversal de 0,5 a 2 *cun* a lo largo del canal, entre las fibras anteriores y mediales del deltoides.

Con el brazo en abducción (levantado), inserción perpendicular de 1 a 3 *cun* dirigida hacia C 1, en el centro de la axila.

Con el brazo en abducción, inserción transverso-oblicua de 0,5 a 2 *cun* en las fibras del deltoides, distalmente hacia abajo.

Inserción transversal posterior hasta llegar a TR 14.

■ Evite la punción de la rama de la arteria toracicoacromial y el nervio

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

supraclavicular. Cuando inserte la aguja profundamente, tenga cuidado de no puncionar el nervio axilar. Asimismo, en una punción profunda, evite pinchar la arteria circunfleja humeral, situada distal-mente a la cabeza del húmero.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 10-20 minutos. La moxibustión indirecta es más eficaz si se aplica durante 15-30 minutos en IG 15 y otros puntos importantes que rodean el hombro, incluidos IG 14, IG 16, VB 21 y EX-ES 48 (*Jianqian*).

Ventosas

Pueden usarse ventosas pequeñas y medianas. Las ventosas de boca curvada son las mejores. Una succión de media a fuerte es eficaz ya sea sobre agujas o por separado.

Guasha

El *guasha* es muy eficaz por toda la articulación del hombro, sobre todo en caso de rigidez y dolor.

Imanes

Utilice polos opuestos en IG 15, TR 14, IG 16, VB 21, EXES 48 (*Jianqian*), ID 11 y otros puntos locales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Pueden aplicarse técnicas de presión perpendicular sostenida o fricción con los pulgares o las puntas de los dedos en el espacio que hay entre la apófisis del acromion y la cabeza del húmero. También es muy eficaz la fricción bajando por el canal, entre las fibras anteriores y medias del deltoides. La presión *shiatsu* también puede aplicarse cuidadosamente en la zona circundante con los antebrazos o los codos, con el paciente tumbado sobre el costado o sentado.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, dolor, sensibilidad dolorosa o electricidad que se extiende hacia las áreas tratadas (por lo general, en la articulación del hombro, subiendo hacia el cuello y bajando por el brazo hacia el codo, el antebrazo, la mano y los dedos).

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Acciones e indicaciones

IG 15 es de gran utilidad para tratar *muchos trastornos del hombro*. Trata con eficacia el dolor y la rigidez del hombro, sobre todo si hay *difi cultades para levantar el brazo* y moverlo hacia delante (abducción y flexión del hombro). Está especialmente indicado para la tendinitis supraespinosa, la periartritis del hombro, el calor en el hombro (inflamación), el hombro congelado y la atrofia o parálisis de la extremidad superior.

IG 15 también se menciona como uno de los *siete puntos para drenar el calor de las extremidades*, junto con P 2, VG 2 y V 40. Otras de sus indicaciones tradicionales son: sarpullidos provocados por el viento-calor exterior, bocio, dolor de muelas e hipertensión.

Área principal: hombro.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, dispersa la estasis y alivia el dolor.

IG 16

Jugu
Hueso grande

巨骨

Intersección del canal de movilidad del *Yang* (*Yang Qiao Mai*) con el canal del Intestino grueso

Localización

En la cara superior del hombro, en el centro de la gran depresión entre la clavícula y la apófisis del acromion. En los músculos trapecio y supraespinoso.

Para ayudar a su localización, deslice la punta del dedo por el acromion. Debería «caer» la depresión de IG 16.

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación puede tratarse con el paciente en supinación, tumbado de lado o sentado.

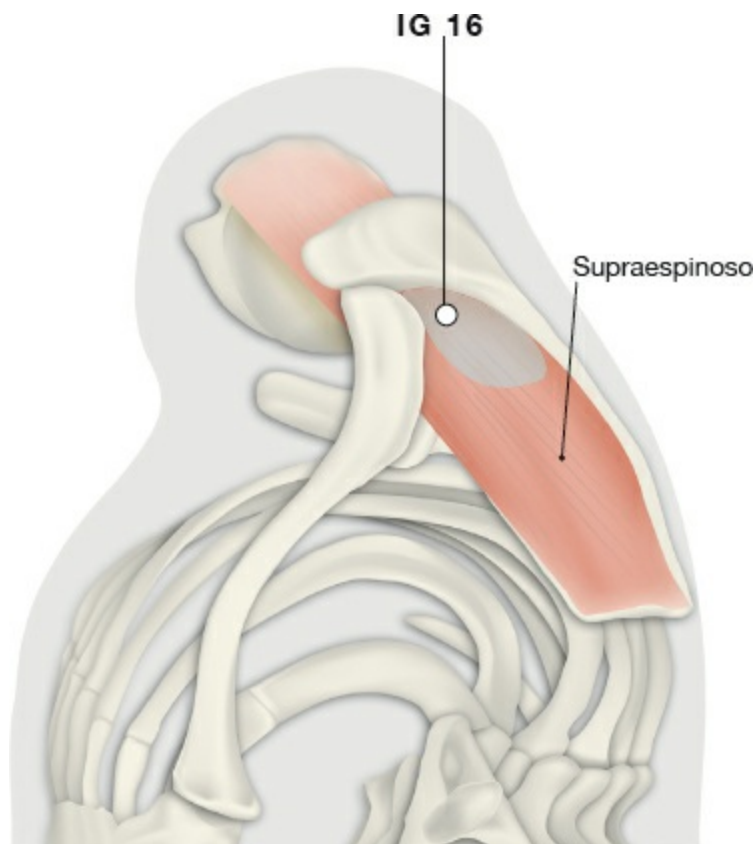
- Es un punto sensible y tanto la presión como la acupuntura pueden resultar peligrosas si no se aplican correctamente.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*, dirigida lateral-mente.

- Evite la punción de las ramas de los nervios supraclaviculares laterales (y mediales).
- No puncione a demasiada profundidad medialmente, porque podría perforar el vértice del pulmón.



Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos. No se recomienda la moxibustión directa en esta ubicación. Puede utilizarse la moxa de grano de arroz.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse a través de las fibras del trapecio. También es efectivo en sentido ascendente, hacia VB 21, o posteriormente, hacia ID 12.

Imanes

Alterne polos en IG 16, VB 21, EX-ES 48 (*Jianqian*) y otros puntos locales.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular sostenida y profunda es la más eficaz si se aplica con la persona sentada o tumbada sobre su costado. Las técnicas de fricción son más difíciles de aplicar, sobre todo si la distancia entre los huesos es pequeña. La autodigitopuntura también es efectiva.

Sensación de estimulación

Debería radiar una sensación de distensión, dolor u hormigueo hacia el hombro y hacia los pulmones y el pecho. También puede subir esa sensación hacia la garganta y el área submandibular o bajar distalmente hacia el brazo.

Acciones e indicaciones

IG 16 es un punto poderoso para *regular el qi y la sangre, dispersar la estasis y aliviar el dolor*. Se usa principalmente para tratar el dolor y la movilidad reducida del hombro y el brazo, especialmente en casos crónicos.

Además, relaja, abre y limpia el pecho, y ayuda a la función del pulmón a dispersar, reducir y eliminar la acumulación de mucosidad del *jiao* superior. Sus indicaciones son: dolor e hinchazón del cuello y el área supraclavicular, linfadenopatía, bocio, enfermedad tiroidea, pesadez en el pecho, disnea y tos.

IG 16 también se ha utilizado tradicionalmente para tratar la estasis de sangre en el pecho, que provoca tos o vómitos de sangre.

Áreas principales: hombro y pecho.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, dispersa la estasis, alivia el dolor y abre el pecho.

IG 18

Futu

A lado del saliente

扶突

Punto ventana del cielo

Localización

En la cara anterolateral del cuello, en la depresión entre las dos cabezas del esternocleidomastoideo, directamente lateral a E 9, aproximadamente 3 *cun*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

laterales a la punta de la prominencia laríngea (nuez).

Para resaltar el borde esternocleidomastoideo, pida al paciente que gire la cabeza a un lado para poder palparlo (aplique resistencia si es necesario).

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento bilateral de acupuntura se aplica mejor en supinación sin poner ninguna almohada debajo de la cabeza, de forma que la garganta quede abierta. El tratamiento unilateral puede ser eficaz aplicado con el paciente sobre el costado. No obstante, también se pueden aplicar técnicas de presión con el paciente sentado. (Consulte también E 9.)

- Es un punto muy sensible. Tanto el masaje como la acupuntura pueden resultar muy peligrosos si no se aplican correctamente.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

- Evite la punción profunda. No puncione las ramas del nervio auricular mayor o el cervical trasverso.

Moxibustión

Estimulación suave indirecta durante 5-10 minutos. La moxibustión directa está contraindicada.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Las técnicas de fricción suave y la presión perpendicular sostenida se aplican con efectividad con las puntas de los dedos o los pulgares (con cuidado). Estimule con regularidad hasta que los síntomas remitan.

- No aplique una presión fuerte en esta zona.

Sensación de estimulación

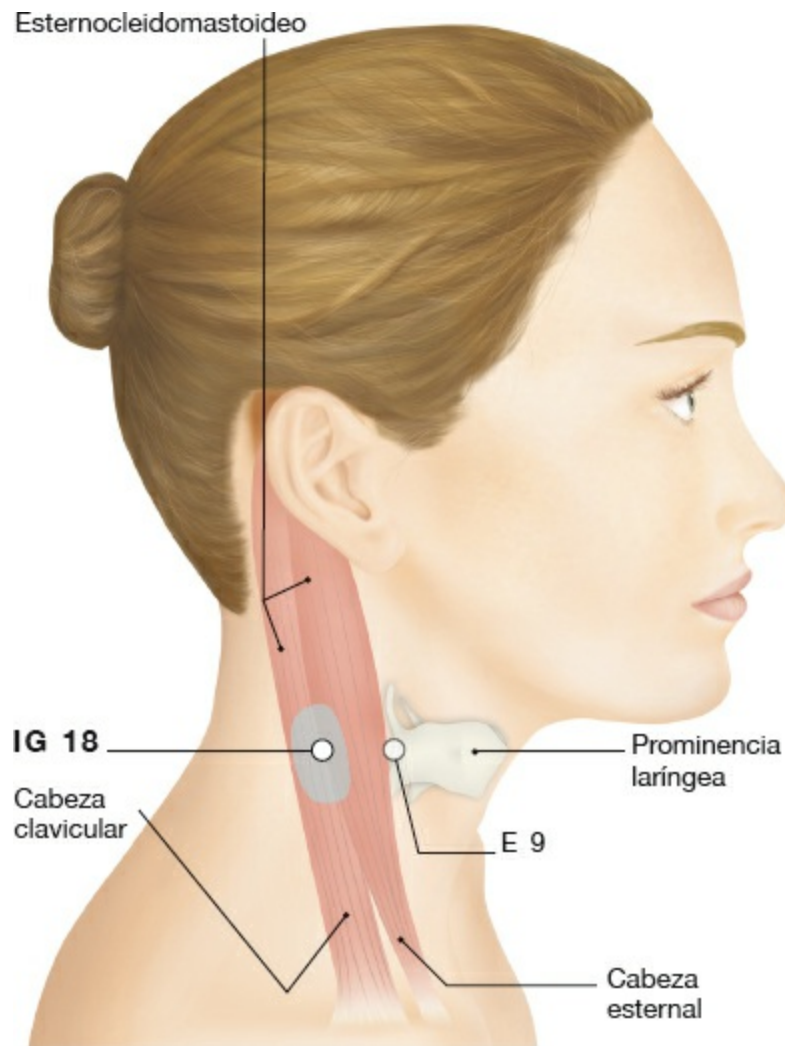
Se percibe una sensación de distensión, dolor u hormigueo que se extiende en torno al punto y hacia el hombro o dentro de la garganta subiendo hacia el área submandibular y/o bajando hacia el pecho.

Acciones e indicaciones

IG 18 se utiliza principalmente para *tratar trastornos de la garganta*, como dolor, hinchazón e inflamación aguda de garganta y cuello, pérdida de la voz, tos y dificultades para tragar provocadas por el viento exterior, mucosidad o acumulación de calor como resultado de enfermedades febriles o tiroideas. También puede utilizarse para la parálisis de los músculos de la garganta.

Área principal: garganta.

Función principal: alivia la hinchazón y el dolor de garganta.



IG 20

Yingxiang
Fragancia de bienvenida

迎香

Intersección del canal del Estómago en el canal del Intestino grueso

Localización

En el surco nasolabial, en el punto medio del borde lateral del ala de la nariz.

Punción

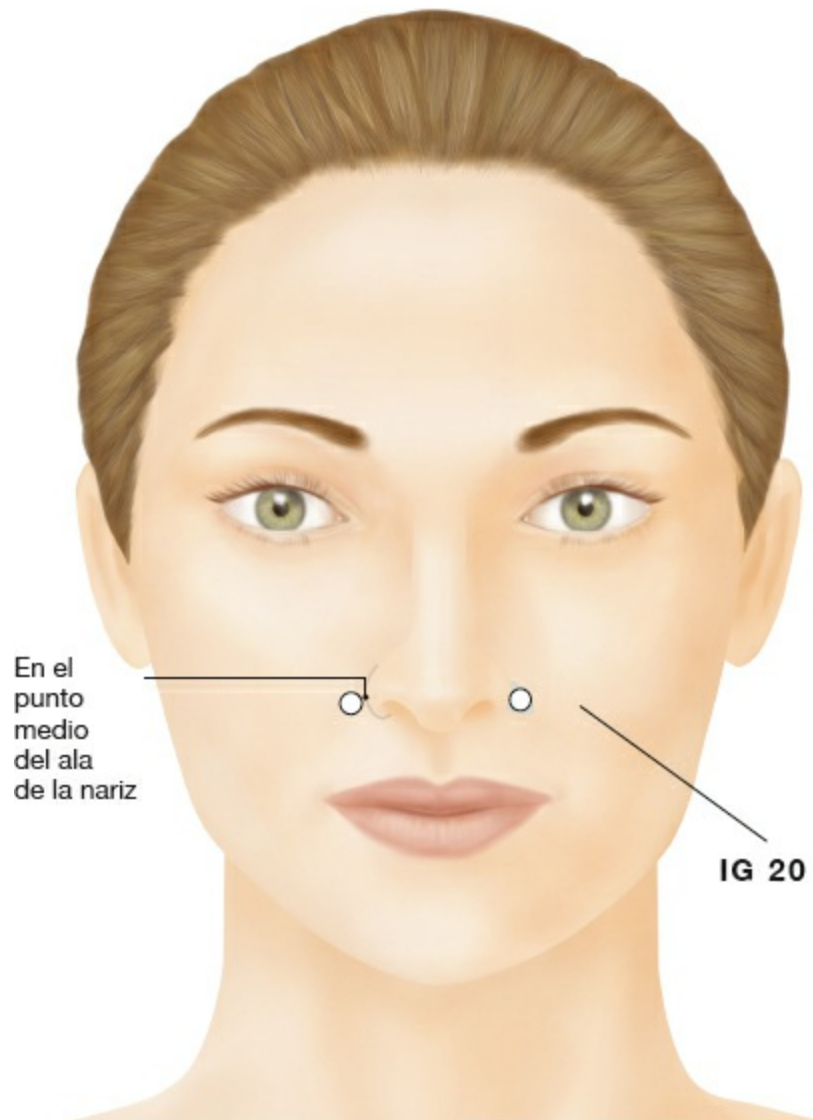
Inserción transversal de 0,3 a 1 *cun* hacia arriba y medialmente para unirlo con EX-CC 14 (*Bitong*).

Inserción oblicua o transversal de 0,2 a 0,5 *cun* dirigida directamente hacia abajo.

Inserción transversal de 0,5 a 1,5 *cun* dirigida hacia abajo, a lo largo del surco nasolabial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular sostenida o la fricción suave en pequeños círculos son eficaces y pueden aplicarse con el pulgar o la punta de los dedos. También es efectivo estirar los dos puntos alejándolos el uno del otro de forma que se abran las fosas nasales.



La autodigitopuntura es más eficaz si se aplica con regularidad a lo largo del día hasta que los síntomas remitan. Es posible aplicar una técnica de *autoshiatsu* efectiva estando sentado; para ello, coloque el pulgar en IG 20 de forma que las puntas de los dedos toquen la frente para ofrecer apoyo. Deje que el peso de la cabeza caiga en el punto (inclinando levemente la cabeza hacia delante), de manera que presione la punta del pulgar. Esto puede hacerse unilateral o bilateralmente.

Sensación de estimulación

Se suele percibir distensión, dolor u hormigueo que entra por la cavidad nasal y llega hasta el fondo de la garganta. También puede subir por la mejilla hacia el ojo. Puede producirse picor de nariz, goteo nasal y lagrimeo como

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

resultado del *deqi*, lo que indicaría que la estimulación está funcionando. En algunos casos, se puede llegar a estornudar y a sentir picor en la garganta. La nariz debería empezar a abrirse inmediatamente en cuanto se percibe el *deqi*.

Acciones e indicaciones

IG 20 es un *punto importante para abrir la nariz y mejorar la respiración*. Se usa ampliamente para tratar la obstrucción nasal, la epistaxis, la pérdida del sentido del olfato y el dolor facial provocado por enfermedades inflamatorias crónicas o agudas, como rinitis, pólipos nasales y sinusitis.

IG 20 también puede tratar la parálisis facial, el acné, la hinchazón o el picor de cara, los abscesos bucales, el dolor de muelas, y el enrojecimiento y el dolor de ojos.

La respiración debería mejorar tras el tratamiento. Si no se percibe mejoría, vuelva a tratar IG 20 durante más tiempo o con una técnica diferente.

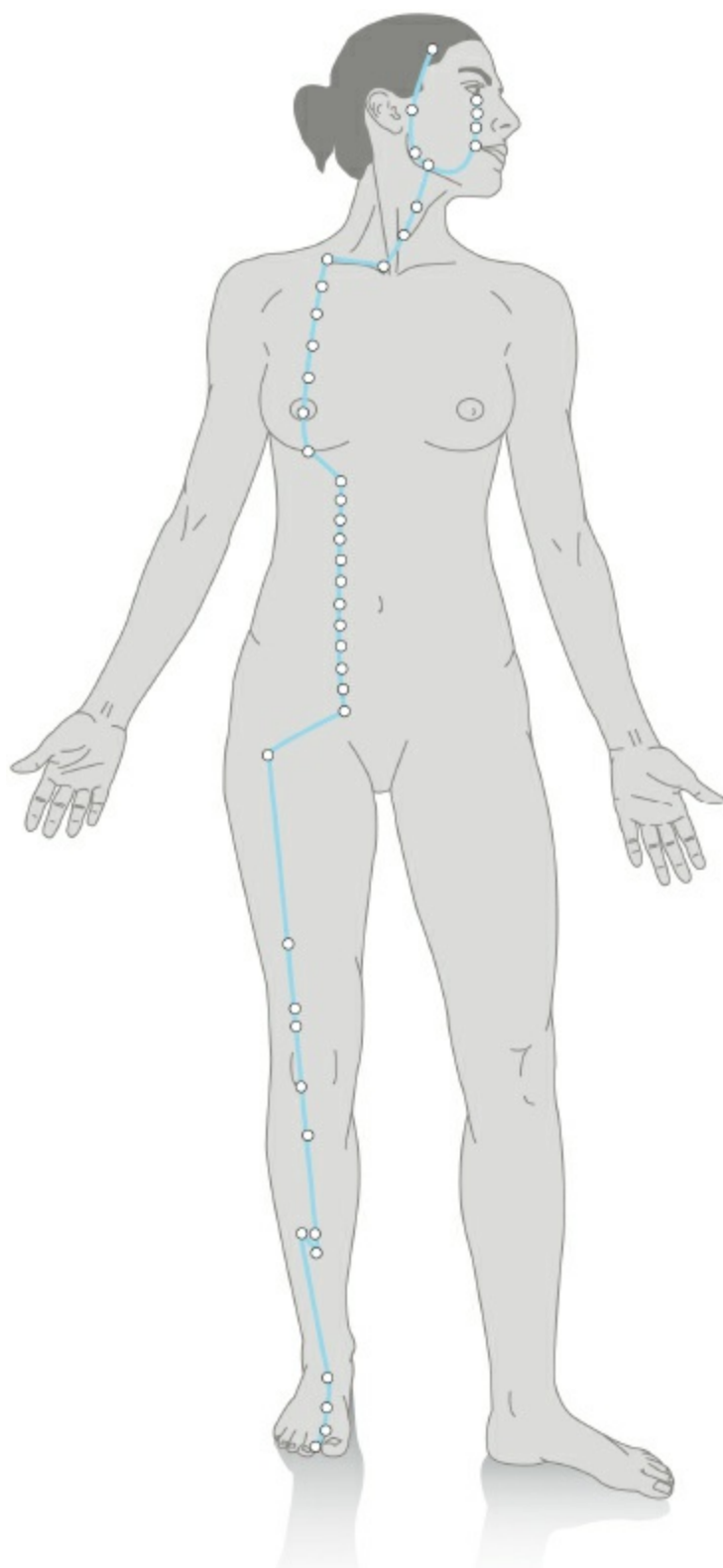
Área principal: nariz.

Funciones principales: mejora la respiración y el sentido del olfato y elimina el calor y el viento.

12

**Puntos del *Yang* Brillante
(*Yangming*) de la pierna Canal del
Estómago (E)**

足陽明胃經穴



E 1 Chengqi

承泣

E 1 Vaso de las lágrimas

Intersección de canal de movilidad del Yang (*Yang Qiao Mai*) y el canal Vaso Concepción (*Renmai*) con el canal del Estómago

Localización

Entre el globo ocular y el punto medio de la cresta infraorbitaria, al mismo nivel del centro de la pupila cuando el ojo mira hacia el frente.

Situado en el músculo orbicular del ojo y, en su posición profunda, en el músculo recto inferior y oblicuo inferior.

- Es uno de los puntos más sensibles y peligrosos, por lo que tiene que tratarse con sumo cuidado, sea cual sea el método usado.

Mejores posturas de tratamiento

La mejor postura es en supinación, con la cabeza apoyada cómodamente sobre almohadas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun* en ángulo, entre el globo ocular y la cresta orbitaria inferior.

Sujete el globo ocular con la punta del dedo e inserte la aguja lentamente y con cuidado mientras el paciente mira hacia arriba. Incline la aguja un poco hacia abajo y, a continuación, perpendicularmente a lo largo de la pared orbitaria inferior, bajo el globo ocular.

Inserción transversal de 0,3 a 0,5 *cun* a lo largo de la cresta orbitaria, hacia el canto interior o exterior.

Utilice la aguja más fina posible (calibre: 36-40, 0,14-0,18 mm).

No manipule la aguja. El paciente debe mantener los ojos lo más quietos y relajados que sea posible durante la retención de la aguja y evitar el parpadeo innecesario. Lo mejor es mantener los ojos cerrados durante el tratamiento, hasta extraer la aguja, para evitar que tire de la piel. Tras sacar la aguja, aplique presión con un algodón durante un minuto.

- La punción en E 1 es potencialmente peligrosa y requiere habilidades

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

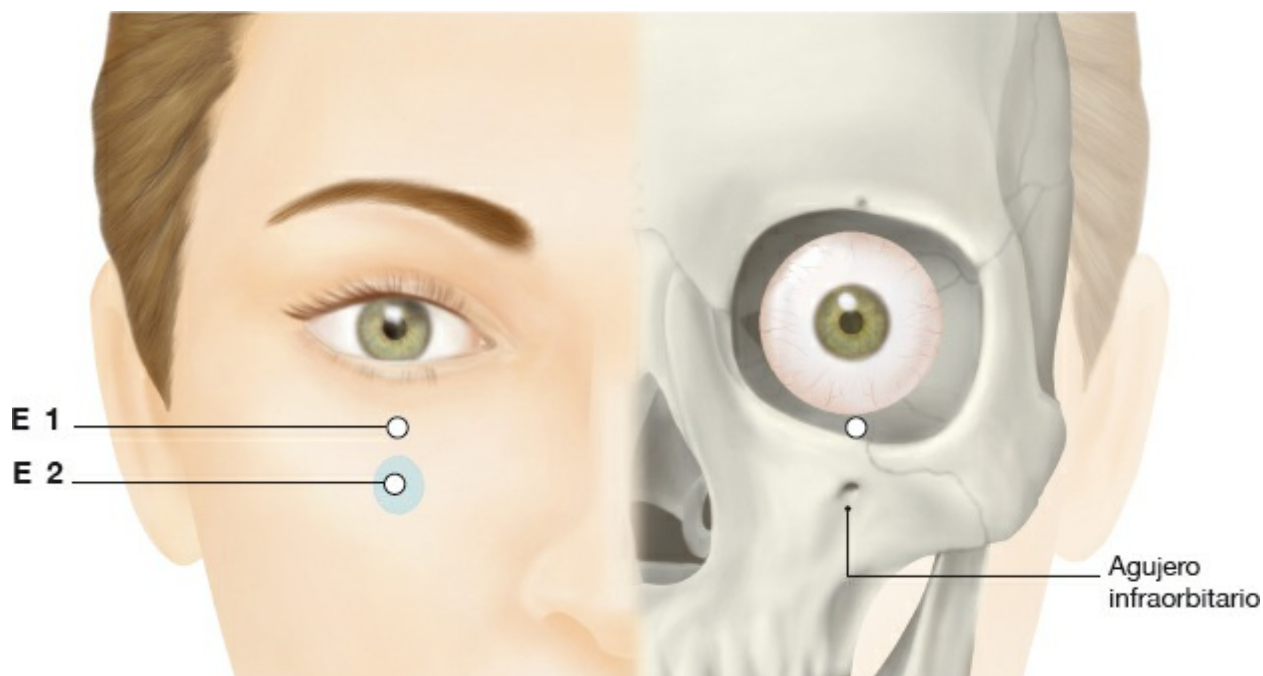
sumo cuidado, pues una inserción en un ángulo incorrecto puede lesionar el ojo.

- Es bastante fácil que aparezca un moratón en E 1. Si se observa la más mínima hinchazón, saque la aguja inmediatamente, y aplique presión y una compresa fría. Si aparece el hematoma, aplique una compresa fría durante 2-5 minutos. También puede administrar un remedio homeopático de árnica de 30 CH o 200 CH, seguido de 12 CH o 30 CH, diariamente, durante siete días (en algunos casos, se puede dar mayor potencia). El hematoma debería desaparecer en una semana y no afectará a la visión.
- Evite la punción de la arteria, la vena y el nervio infraorbitarios, la rama inferior del nervio oculomotor y la rama inferior de la arteria oftálmica. En una punción profunda, no lesione el nervio óptico.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse presión leve y sostenida en la cresta infraorbitaria con la yema de los dedos (la ilustración no muestra ninguna área de presión sombreada).

- No debe ejercerse presión en el pequeño espacio que hay entre el globo ocular y la cresta infraorbitaria, pero sí se puede aplicar terapia *qigong* aquí. No friccione ni frote esta localización y evite el uso de aceites o lubricantes para masaje. Asegúrese de tener las manos perfectamente limpias.



- E 1 es un punto muy sensible y puede dejar moratones si se aplica demasiada presión o se punciona en un ángulo incorrecto.

Moxibustión

Contraindicada.

Sensación de estimulación

Puede obtenerse una sensación de distensión o tirantez alrededor del punto, que se expande hacia el ojo o baja hacia la mejilla. Suele producirse lagrimeo.

Acciones e indicaciones

E 1 es un *punto importante que se utiliza en una amplia gama de trastornos del ojo. Limpia e ilumina la mirada, dispersa el viento, elimina el calor y suaviza las reacciones inflamatorias del ojo.* Sus indicaciones son: ojos cansados, dolor, hinchazón o enrojecimiento de los ojos, lagrimeo excesivo, picor o sequedad de los ojos, migraña, alergias, queratitis, estrabismo, desviación del ojo, espasmo o parálisis de los músculos oculares inferiores.

También es eficaz para ayudar a *mejorar la visión* en una serie de trastornos como miopía, astigmatismo, hipermetropía, retinitis, neuritis óptica, glaucoma, ceguera nocturna, daltonismo y cataratas.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

E 1 es un *punto de belleza importante para mejorar el aspecto de la zona bajo los ojos*. Trata las ojeras, las bolsas, la tumefacción y la hinchazón.

Áreas principales: ojos y área inferior.

Funciones principales: es beneficioso para los ojos y el área ocular inferior, mejora la visión, dispersa el viento, elimina el calor y mejora la apariencia de los ojos.

E 2 **Sibai** **Claridad en las cuatro** **direcciones**

四白

Localización

En la depresión del agujero infraorbitario, en línea con E 1 y E 3. Para ayudar a localizarlo, se encuentra aproximadamente a 0,3 *cun* por debajo de E 1.

■ E 2 es un punto muy sensible.

Mejores posturas de tratamiento

En posición supina, con la cabeza apoyada cómodamente en almohadas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 a 0,3 *cun* en el agujero infraorbitario.

Inserción transversal de 0,3 a 0,5 *cun* hacia arriba y hacia fuera.

Inserción transversal a 0,3 *cun* hacia arriba, hacia E 1.

Inserción transversal de 0,5 a 1 *cun* hacia fuera, hacia ID 18 u otras zonas de la mejilla.

Inserción transversal hacia abajo, hacia E 3, EC-CC 14 (*Bitong*), IG 20 u otras zonas de la mejilla.

■ No puncione el paquete neurovascular infraorbitario. No inserte la aguja demasiado para evitar dañar el globo ocular.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse presión estacionaria y fricción suave en el agujero infraorbitario.

- Este punto es sensible y pueden aparecer hematomas si se aplica presión excesiva o se punciona en un ángulo inadecuado.

Sensación de estimulación

Debería conseguirse una sensación de distensión alrededor del punto, que baja por la mejilla hacia las encías y la nariz, o sube hacia el ojo. Suele producirse lagrimeo.

Acciones e indicaciones

E 2 es un punto importante utilizado para *tratar múltiples trastornos del ojo. Tiene un efecto general iluminador de la mirada, disipa el viento, elimina el calor, detiene el lagrimeo excesivo y ayuda a mejorar la visión.*

Además, regula la circulación de qi y sangre, con lo que ayuda así a aliviar el dolor de la cara, las mejillas y los ojos. Comparado con E 1, el punto E 2 es menos eficaz para enfermedades del ojo, pero es más efectivo para el dolor, la parálisis o los espasmos de los músculos inferiores del ojo y la mejilla. También es más fácil de tratar que E 1 y, por lo tanto, se usa más.

Sus indicaciones son: espasmos o parálisis de los músculos inferiores del ojo, desviación del ojo o la mejilla, lagrimeo excesivo provocado por el viento, cualquier enfermedad inflamatoria crónica o aguda de los ojos, dolor, hinchazón o enrojecimiento ocular, rinitis, sinusitis, dolor o parálisis facial. También se usa para el tratamiento de la neuralgia del trigémino y la migraña.

E 2 es un *punto de belleza importante para la zona inferior del ojo*, ya que trata la tumefacción, la hinchazón, las bolsas y las ojeras.

Áreas principales: ojo, zona inferior del ojo, mejilla y nariz.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor, detiene el lagrimeo excesivo y mejora el aspecto.

E 3 Juliao Gran hueso

巨髎

Intersección del canal de movilidad del Yang (Yang Qiao Mai) y el

canal del Intestino grueso con el canal del Estómago

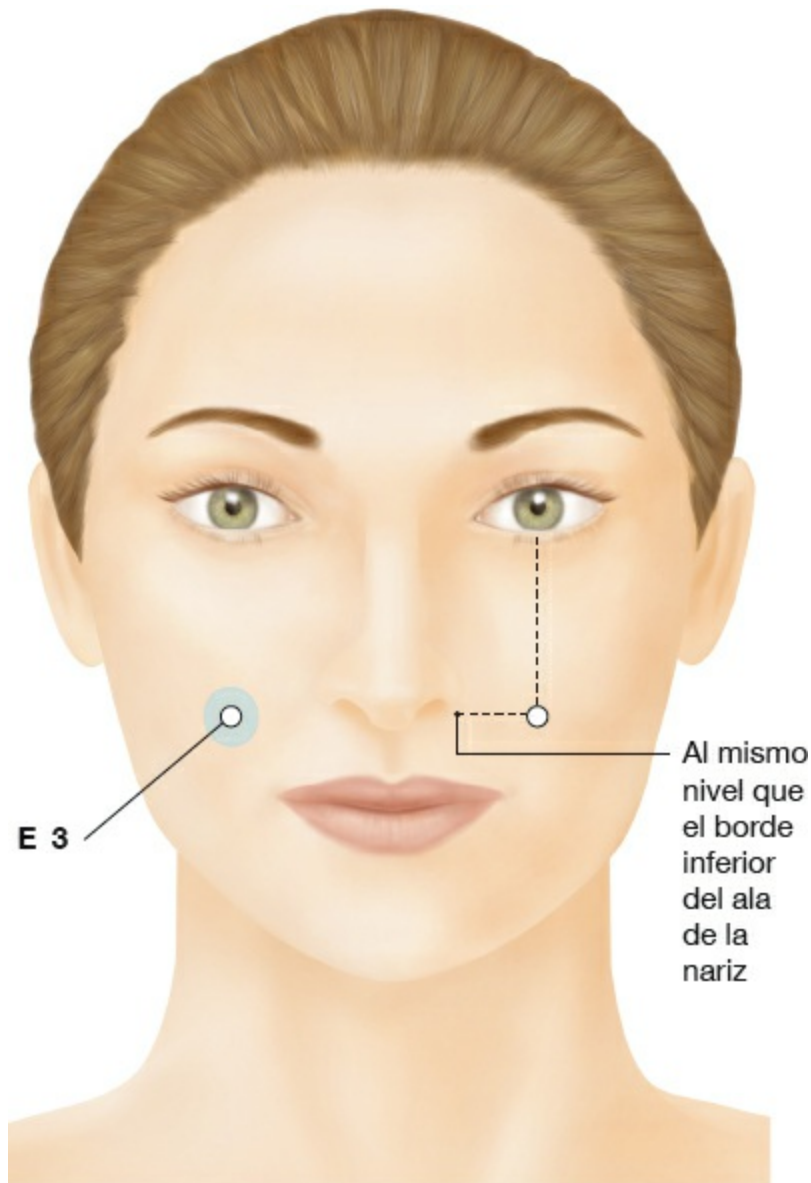
Localización

En una depresión palpable bajo el arco cigomático, justo debajo de E 1 y E 2, aproximadamente al mismo nivel del borde inferior del ala de la nariz. En el músculo cigomático menor y, a mayor profundidad, el elevador del ángulo de la boca.

Para ayudar a su localización, deslice la punta del dedo lateralmente desde el borde del ala de la nariz. Debería detenerse de forma natural en la depresión de E 3. Adicionalmente, deslice el dedo hacia abajo, desde E1 y E 2, sobre el arco cigomático, y el dedo debería «caer» sobre E 3.

Mejores posturas de tratamiento

E 3 se trata mejor con el paciente tumbado en supinación, pero también puede hacerse con el paciente sentado.



Punción

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,5 *cun*.

Inserción oblicua en varias direcciones, por ejemplo, hacia E 2, E 4 o IG 20.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o los pulgares.

Moxibustión

Rara vez se recomienda la moxibustión en los puntos faciales, excepto en casos de invasión fría y parálisis facial. Sin embargo, puede ser muy eficaz si

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

se emplea con estimulación leve indirecta durante un máximo de 5-10 minutos. Use únicamente moxa sin humo.

También puede utilizarse un barquito de moxa sobre la mejilla.

■ Evite la sobrestimulación.

Sensación de estimulación

Suele producirse algo de dolor, entumecimiento u hormigueo que surge alrededor del punto, se extiende por mejilla, encías y nariz, y sube hacia el ojo. También puede producirse lagrimeo, lo que indica *deqi*.

Acciones e indicaciones

E 3 es un *punto principal para el tratamiento de la obstrucción nasal*, la sinusitis y el dolor de mejilla, ya que *dispersa el viento y el frío de la cara, baja la hinchazón, promueve la circulación de qi y sangre y alivia el dolor*. También *elimina con eficacia el calor y es beneficioso para los ojos*.

Sus indicaciones son: sinusitis, obstrucción nasal, epistaxis, rinitis alérgica, hinchazón alérgica de labios y mejilla, cefalea frontal, dolor de muelas, trastornos de las encías superiores y los dientes, parálisis y dolor facial, neuralgia del trigémino, desviación de la boca, la mejilla o el ojo, espasmos, tics o parálisis de la mejilla, palpitación de los párpados, lagrimeo excesivo, ojos rojos, doloridos o hinchados, conjuntivitis, queratitis y deterioro de la visión.

Áreas principales: mejillas y centro de la cara, nariz, senos nasales, ojos, encías y dientes.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor, abre la nariz y alivia el dolor.

E 4 **Dicang** Granero de la Tierra

地倉

Intersección del canal del Intestino grueso, el canal de movilidad del Yang (Yang Qiao Mai) y el canal Vaso Concepción (Renmai) con el canal del Estómago

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Localización

Directamente debajo de E 3, aproximadamente 0,4 *cun* laterales a la comisura de los labios, en la parte inferior del surco nasolabial. En el risorio, el cigomático mayor y, a mayor profundidad, el buccinador.

Mejores posturas de tratamiento

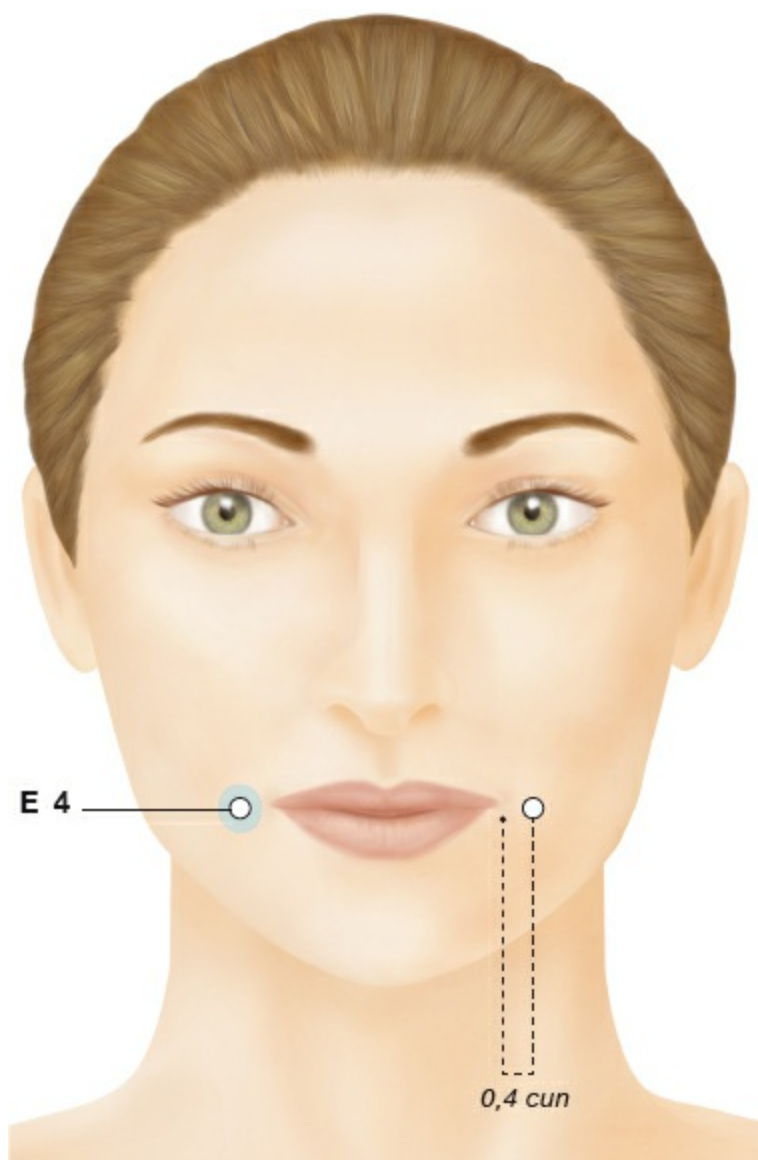
Este punto puede tratarse con la cabeza boca arriba o levemente hacia un lado, en función del tratamiento que se quiera aplicar, con el paciente tumbado en supinación o sobre el costado.

Punción

Inserción transversal de 0,5 a 2 *cun* hacia fuera, hacia E 5 o E 6.

Inserción transversal de 0,5 a 1,5 *cun* hacia arriba, hacia E 3 o IG 20.

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,3 *cun* en el risorio (también en el cigomático mayor) y el buccinador.



- No realice grandes manipulaciones ni aplique fuerza. No puncione a demasiada profundidad. Es bastante fácil que aparezca un hematoma en este punto. Si se observa la más mínima hinchazón, saque la aguja inmediatamente y aplique presión y una compresa fría.
- Evite la punción de la rama bucal del nervio facial (la arteria y la vena faciales se encuentran lateralmente a E 4).

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse presión estacionaria y fricción, teniendo cuidado de no presionar la mejilla con demasiada fuerza contra los dientes subyacentes. Si

es necesario aplicar más fuerza, pida al paciente que contraiga los músculos risorios (apretando un poco los labios y sonriendo con las comisuras).

Una técnica efectiva para tonificar y elevar la zona de la boca y la mejilla sería aplicar presión en el risorio con la punta de los dedos mientras se estiran las comisuras de los labios hacia arriba y hacia fuera. Al mismo tiempo, el paciente debe contraer los músculos circundantes en dirección opuesta con bastante fuerza, apretando los labios. Esta técnica es más eficaz si se aplica con regularidad como autoejercicio.

Moxibustión

No se recomienda. Sin embargo, en casos muy concretos, puede ser de ayuda una leve estimulación indirecta durante algunos minutos.

Sensación de estimulación

El *deqi* no es muy intenso en esta zona, sin embargo puede producirse distensión, dolor u hormigueo localmente o hacia la nariz, el ojo o la mejilla.

Acciones e indicaciones

E 4 se utiliza principalmente para *tratar trastornos de boca y mejillas, ya que elimina el viento y el frío, relaja los canales y promueve la circulación de qi y sangre*. Sus indicaciones son: parálisis y dolor facial, neuralgia del trigémino, espasmos o tics de la mejilla, la boca o los músculos inferiores de los ojos, salivación excesiva, babeo, afasia, incapacidad para comer, bulimia y hambre excesiva.

E 4 también se suele utilizar como punto de belleza para liberar tensión del músculo risorio y elevar las comisuras de la boca.

E 4 se usa para reducir el apetito durante los programas de pérdida de peso. Se puede aplicar autodigitopuntura con regularidad durante todo el día o cuando se sienta hambre.

Áreas principales: boca, labios y zona delantera de la mejilla.
Función principal: reduce el apetito.

E 5 Daying

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

E 5 Gran bienvenida

Localización

En el cuerpo de la mandíbula, en la depresión en forma de surco anterior al borde del masetero.

Para ayudar a su localización, hinche las mejillas (como si fuera a inflar un globo) o apriete la mandíbula con fuerza para definir el borde anterior del músculo masetero.

- Esta localización puede ser muy dolorosa o sensible, por lo que todas las formas de tratamiento deben aplicarse con sumo cuidado.

Mejores posturas de tratamiento

E 5 puede tratarse con la cabeza hacia arriba o levemente hacia un lado, en función del tratamiento que se quiera aplicar, con el paciente tumbado en supinación o sobre el costado.

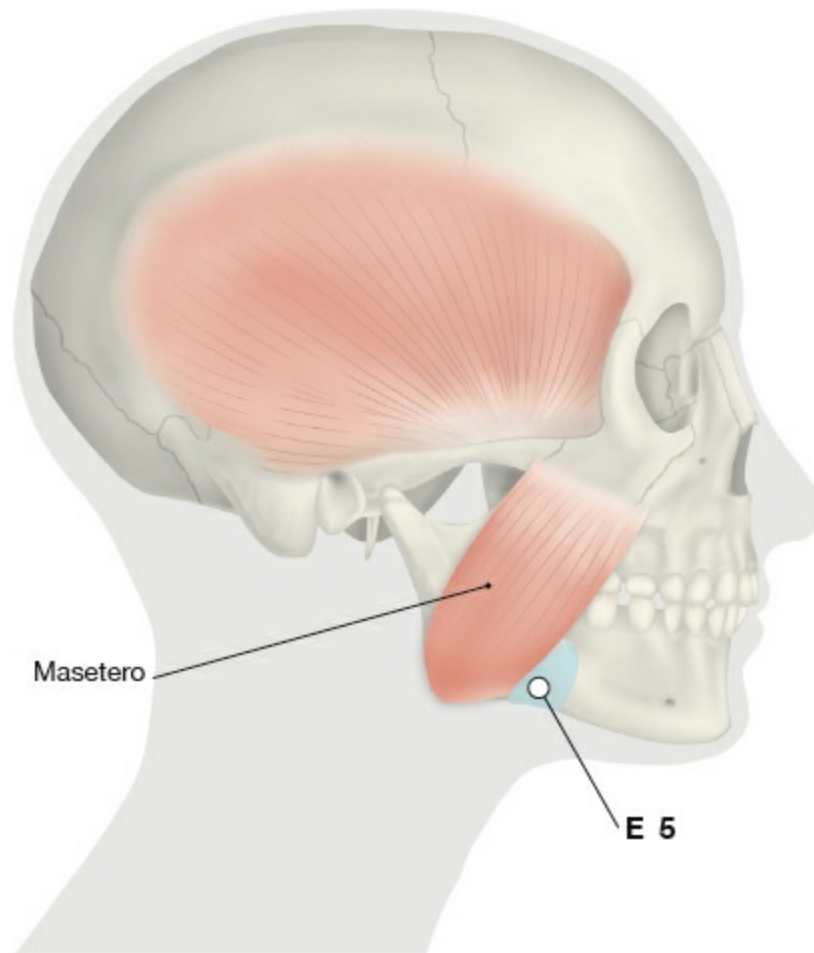
Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción transversal de 0,3 a 1,3 *cun* hacia E 6.

Inserción transversal de 0,5 a 1,5 *cun* hacia VC 24 o E 4.

- No realice grandes manipulaciones ni aplique fuerza. Evite la punción de la arteria y la vena faciales o las ramas del nervio facial.



Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar con eficacia presión estacionaria y fricción perpendicularmente y también en dirección posterior sobre el borde anterior del masetero. La fricción del borde del masetero puede ser igualmente eficaz. También puede resultar de ayuda aplicar presión simultáneamente en E 5 y E 6 para tratar trastornos de la mandíbula.

Trate E 5 en vez de E 6 si esta ubicación resulta demasiado dolorosa o tensa.

Sensación de estimulación

Para obtener los mejores resultados, debe aparecer una fuerte sensación, a veces eléctrica, que surge del punto y cruza la mandíbula y la mejilla.

Acciones e indicaciones

E 5 se utiliza principalmente para *limpiar el canal, hacer circular el qi y la sangre y aliviar el dolor*. Sus indicaciones son: dolor o hinchazón de los

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dientes inferiores o la mandíbula, caries, periodontitis u otras enfermedades inflamatorias de dientes y encías, encías retraídas, desviación de la boca, mejilla hinchada, inflamación de la glándula parótida, parálisis y dolor facial y mandíbula tensa.

E 5 no se suele utilizar tanto como E 6 para tratar problemas mandibulares, porque este último suele ser más dinámico.

Áreas principales: mandíbula, mejilla, encías y dientes.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, dispersa la estasis y alivia el dolor.

E 6 **Jiache** Hueso de la mandíbula

頰車

Séptimo punto fantasma

Localización

En la depresión de la prominencia del masetero, aproximadamente a 1 *cun* anterosuperior a la punta del ángulo de la mandíbula. Localícelo con la mandíbula apretada para definir el masetero.

Mejores posturas de tratamiento

Este punto puede tratarse con la cabeza hacia arriba o levemente inclinada hacia un lado, en función del tratamiento que se quiera aplicar, con el paciente tumbado en supinación o sobre el costado, pero también puede tratarse con el paciente sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción transversal de 0,5 a 2 *cun* hacia E 4.

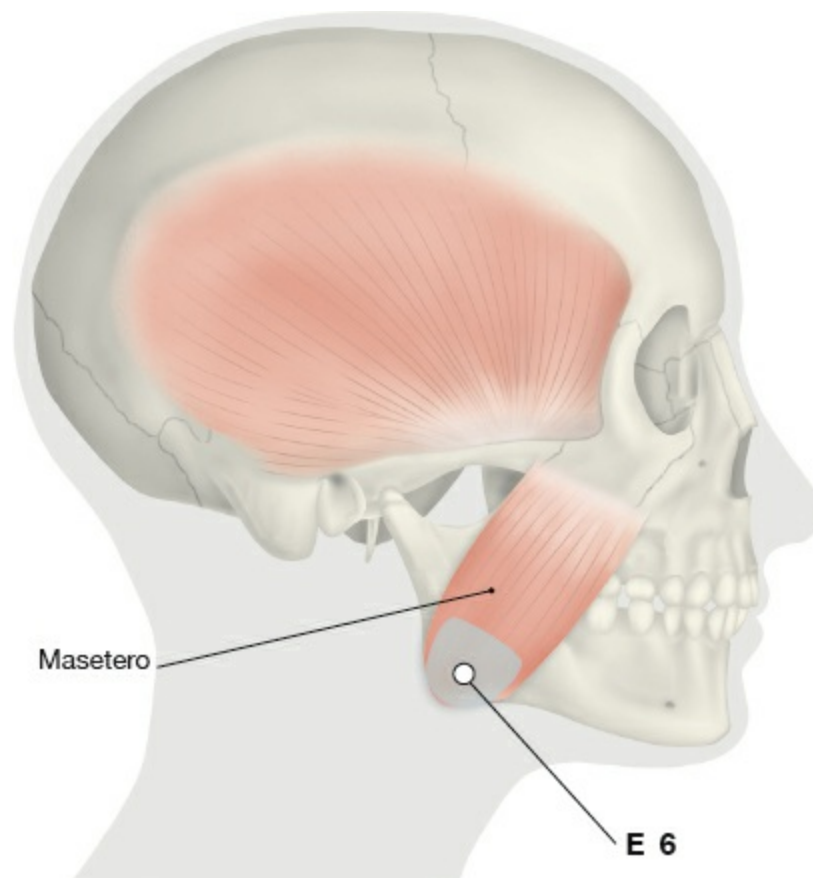
Inserción transversal hacia arriba, en el masetero.

■ Evite la punción de las ramas bucales del nervio facial.

Moxibustión

Si bien la moxibustión generalmente no se recomienda en la cara, en algunos

casos puede ser de ayuda una aplicación suave de moxibustión indirecta. Use cigarro de moxa o caja de moxa durante algunos minutos.



Guasha

Aunque el *guasha* no es recomendable en la cara, un *guasha* ligero puede resultar eficaz si se aplica a través o a lo largo de las fibras del masetero con el fin de tratar el dolor y otros trastornos de la mandíbula.

Imanes

Use polos opuestos entre E 6 y E 7 para tratar la tensión excesiva del masetero, y otros síntomas, como el rechinar de dientes.

Técnicas manuales y shiatsu

Puede aplicarse presión perpendicular y fricción con las puntas de los dedos o los pulgares simultáneamente a ambos lados, con el paciente en supinación o sentado. Además, puede aplicarse presión unilateral con el paciente tumbado sobre un costado o en supinación con la cabeza levemente girada. Si esta ubicación está muy tensa y dolorida, aplique fricción suave circular y

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

transversal con ayuda de un lubricante administrado con las puntas de los dedos.

- Esta localización puede ser muy sensible o dolorosa.
- Una presión unilateral incorrectamente aplicada o excesiva puede lesionar la articulación temporomandibular.

Sensación de estimulación

Se puede alcanzar una sensación intensa con gran facilidad, ya que en la mayoría de personas existe mucha tensión en esta área. Esta sensación debería surgir del punto y expandirse hacia la mandíbula, la mejilla, la oreja y/o los laterales de la cara.

Acciones e indicaciones

E 6 es un punto muy potente que se suele utilizar para *tratar trastornos de la mandíbula y la articulación temporomandibular*. Sus funciones principales son *limpiar el canal, eliminar obstrucciones, relajar los tendones y aliviar el dolor*. Sus indicaciones son: tensión y dolor en la mandíbula, síndrome de la articulación temporomandibular, bruxismo o rechinar de dientes, cefalea tensional, migraña, dolor de muelas, mejillas hinchadas, parotiditis, encías inflamadas e hinchadas, desviación de la boca, parálisis y dolor facial y neuralgia del trigémino.

E 6 también puede utilizarse para *calmar la mente y relajar la cabeza y el cuello* en casos de inquietud mental que provoca síntomas como estrés, cefaleas tensionales, rigidez y dolor de cuello e insomnio. También se ha utilizado tradicionalmente para tratar la salivación excesiva.

Áreas principales: mandíbula, articulación temporomandibular, dientes, mejilla, cabeza y mente.

Funciones principales: beneficioso para la mandíbula, dispersa la estasis, alivia el dolor y calma la mente.

E 7

Xiaguan
Bajo el arco

下關

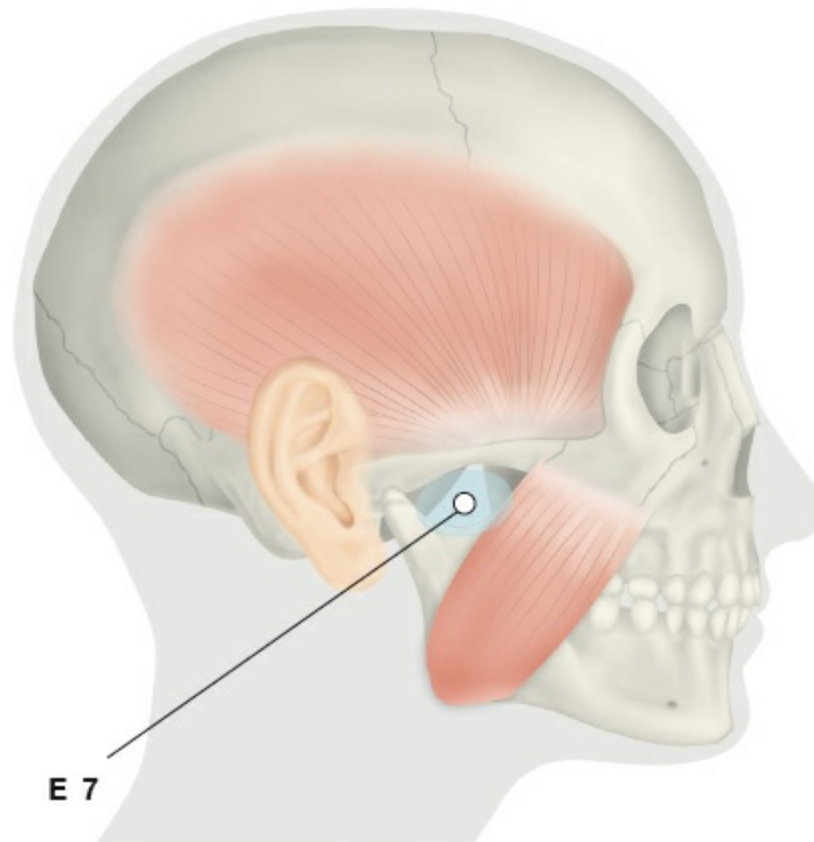
Intersección del canal de la Vesícula biliar con el canal del Estómago

Localización

En la depresión de la escotadura mandibular, anterior a la apófisis condilar de la mandíbula, en el borde inferior del arco cigomático. En el músculo pterigoides lateral. Justo debajo de VB 3

Para ayudar a su localización, pida al paciente que abra la boca y coloque un dedo en la apófisis condilar de la mandíbula. Cuando cierre la boca, el dedo «caerá» en E 7.

- Esta localización puede ser muy sensible o dolorosa al más mínimo roce.



Mejores posturas de tratamiento

E 7 puede tratarse con la cabeza mirando hacia arriba o a un lado, en función del tratamiento que se quiera aplicar. Debería tratarse con la boca cerrada, excepto si se aplican técnicas manuales específicas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun* en ángulo ligeramente hacia abajo (en ciertos casos, puede puncionarse más profundamente, pero sólo deben hacerlo los terapeutas con la experiencia adecuada).

Inserción transversal de 1 a 1,5 *cun* inferiormente hacia E 6, posteriormente hacia TR 21, ID 19 o VB 2, o anterior-mente a lo largo del borde inferior del cigomático, hacia ID 18.

- Evite la punción profunda, ya que se corre un riesgo considerable de lesionar alguno de los vasos de la zona. Superficialmente, se encuentra la arteria y la vena faciales, y las ramas cigomáticas del nervio facial. A mayor profundidad, la arteria y la vena maxilares. Tenga cuidado de no lesionar una glándula parótida hipertrofiada.

Moxibustión

Si bien la moxibustión generalmente no es recomendable en la cara, en algunos casos la moxibustión suave indirecta puede ser eficaz. Use cigarro de moxa durante unos minutos.

Guasha

Un *guasha* suave puede ser eficaz, aunque puede provocar hematomas y, por lo tanto, rara vez se usa. Sin embargo, puede ser muy efectivo para tratar el dolor agudo de la articulación temporomandibular y el dolor de muelas.

Imanes

Los imanes también pueden ayudar.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que E 6. Para conseguir una estimulación más fuerte y profunda en esta localización, intente aplicar presión estacionaria mientras el paciente mantiene la boca ligeramente abierta.

- Evite la presión unilateral excesiva, ya que se correría un riesgo considerable de lesionar la articulación temporomandibular.

Sensación de estimulación

Se debería alcanzar una distensión localizada, entumecimiento y dolor que se introduce en la articulación temporomandibular. El *deqi* también puede llegar

a las orejas, los laterales de la cara, las mejillas y las encías. Una fuerte estimulación puede provocar una sensación de descarga eléctrica o entumecimiento.

Acciones e indicaciones

E 7 es un *punto muy importante para el tratamiento de trastornos de la articulación temporomandibular. Alivia el dolor y la rigidez de mandíbula, y es beneficioso para oídos, mejillas y dientes.* Sus indicaciones son: dolor y rigidez de la articulación temporomandibular, dificultad para abrir y cerrar la boca, parálisis y dolor facial, neuralgia del trigémino, desviación de ojos y boca, dolor de muelas, mejillas hinchadas y parotiditis.

También se ha utilizado para mejorar la audición y tratar la sordera, los acúfenos, la otitis y la enfermedad de Ménière.

Áreas principales: mandíbula, articulación temporomandibular, oreja, mejilla y dientes.
Funciones principales: dispersa la estasis, alivia el dolor y la hinchazón, y es beneficioso para la articulación temporomandibular.

E 8 **Touwei** Rincón de la cabeza

頭維

Intersección del canal de la Vesícula biliar y el canal defensor del Yang (Yang Wei Mai) con el canal del Estómago

Localización

En la depresión poco profunda de la «esquina de la frente», en el margen superior del músculo temporal, 0,5 *cun* hacia el interior de la línea del pelo anterior y 4,5 *cun* laterales a la línea media anterior (VG 24), justo sobre E 7 y VB 3.

Para ayudar a su localización, apriete la mandíbula para definir el borde del músculo temporal, deslice la punta del dedo directamente hacia arriba, partiendo de E 7 y VB 3, hasta encontrar la depresión poco profunda formada por el borde superior del músculo temporal y la hendidura ósea, definida por la línea temporal superior de la sutura coronal. Con una palpación leve, se

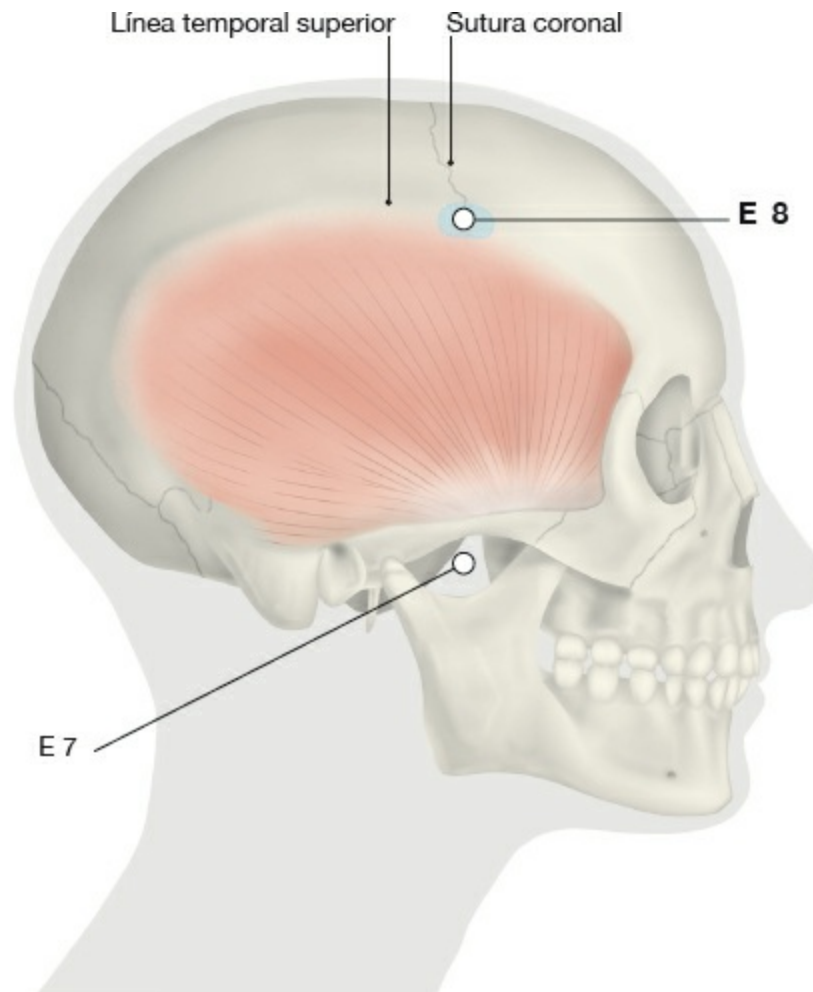
puede percibir el pulso de la arteria temporal.

Mejores posturas de tratamiento

E 8 puede tratarse con la cabeza mirando hacia arriba o a un lado, en función del tratamiento que se quiera aplicar. El paciente puede tumbarse o sentarse en una silla.

Punción

Inserción transversal de 0,5 a 1 *cun* hacia abajo, hacia VB 4 o posteriormente.



Levante el tejido cutáneo del cuero cabelludo con un pellizco e inserte la aguja subcutáneamente, bajo la aponeurosis epicraneal paralela al hueso. Si el cuero cabelludo está muy tenso, esto puede resultar muy difícil; en tal caso, puncione perpendicularmente de 0,1 a 0,2 *cun*.

Sin embargo, dado que la punción perpendicular no es tan efectiva, considere

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la posibilidad de aplicar moxibustión o masajear la zona (o utilice otra técnica) para distenderla un poco.

- Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena temporales superficiales.

Moxibustión

Tradicionalmente, la moxibustión está contraindicada en esta localización, pero, en la práctica, una aplicación cuidadosa puede resultar eficaz en ciertos casos. Aplique moxibustión indirecta suave durante unos minutos.

- No sobrecaliente esta zona, ya que hay vasos temporales subyacentes. No queme el pelo.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse fricción o presión sostenida con las puntas de los dedos o de los pulgares. Esta localización puede ser extremadamente sensible en ciertos casos, sobre todo si hay mucha tensión y rigidez en los tejidos epicraneales. En estos casos, lo mejor es movilizar el cuero cabelludo con cuidado aplicando un movimiento circular.

- Esta región puede ser muy sensible a la presión en caso de dolores intensos.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor suave, entumecimiento o distensión local. También puede notarse una descarga eléctrica. El *deqi* puede llegar hasta el canal de la Vesícula biliar.

Acciones e indicaciones

E 8 es un punto importante para *limpiar la cabeza e iluminar la mirada*. Ayuda a *solucionar la humedad, expulsar el viento y detener el lagrimeo excesivo*. Sus indicaciones más comunes son: cefalea, migraña, sensación de confusión o pesadez en la cabeza, mareo, vértigo, falta de concentración, depresión, trastornos mentales y psicoemocionales, parálisis facial, trastornos oculares, lagrimeo excesivo, palpitación o espasmos de los músculos oculares y pérdida de visión o visión borrosa.

Áreas principales: cabeza, ojos y mente.

Funciones principales: dispersa el viento y la humedad, es beneficioso para cabeza, cerebro y ojos y detiene el lagrimeo.

E 9 Renying **Prognosis del hombre**

人迎

**Intersección del canal de la Vesícula biliar con en canal del
Estómago**

Punto mar de *qi*

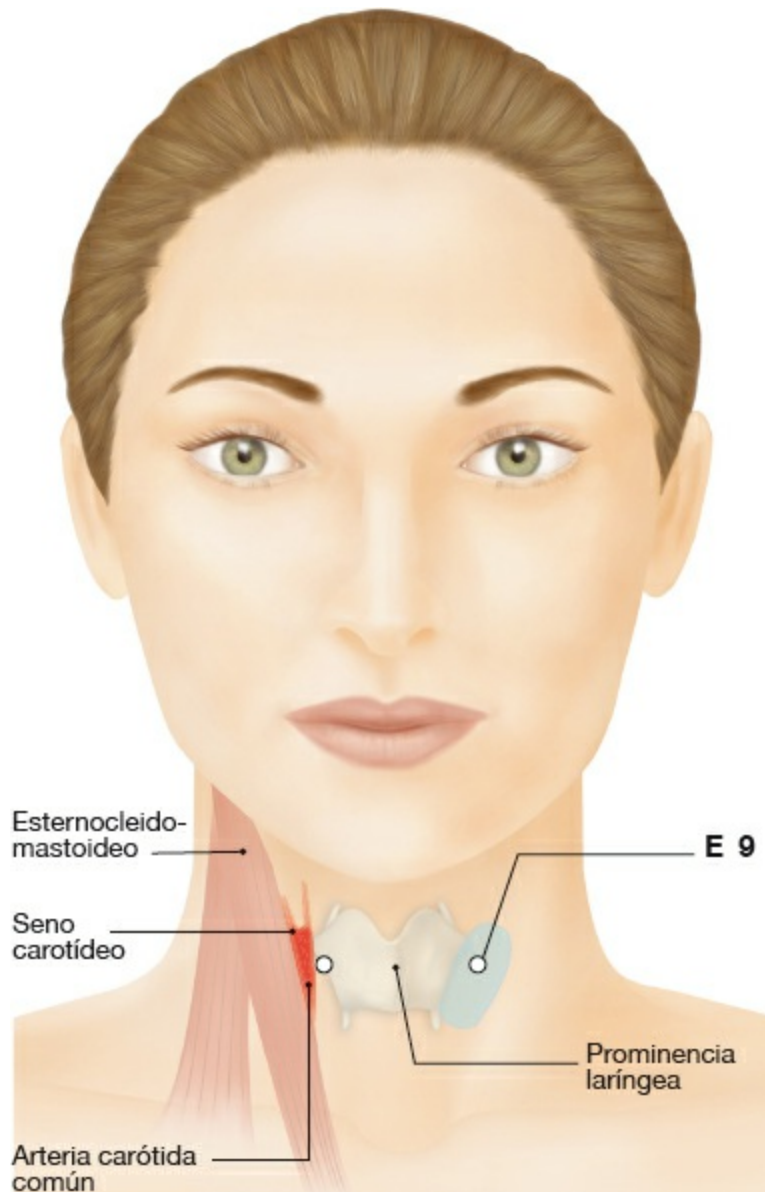
Punto ventana del cielo

Localización

En el triángulo carotídeo, anterior al borde del músculo esternocleidomastoideo, entre la arteria carótida común y el cartílago tiroideo, aproximadamente 1,5 *cun* laterales a la punta de la prominencia laríngea (nuez).

Situado en el borde lateral del músculo omohioideo. En su posición profunda, se encuentra el músculo largo de la cabeza y el escaleno anterior.

- En casos de tiroides hipertrofiado, reubique E 9 hacia arriba o escoja otro punto (como IG 18).
- Es un punto extremadamente sensible. Tanto el masaje como la acupuntura pueden resultar muy peligrosos si no se aplican correctamente.



Contraindicaciones

Asegúrese de que el paciente no padece el síndrome de hipersensibilidad del seno carotídeo antes de aplicar cualquier forma de tratamiento en la zona de la garganta.

- Si la persona se siente mareada o llega a desmayarse durante o después del tratamiento, significa que la tensión arterial ha bajado por debajo de lo normal. En tal caso, tumbe al paciente con las piernas en alto. Ofrecerle una bebida dulce (como un zumo de frutas) puede ayudar. También es posible que la persona sienta náuseas o frío por culpa de una estimulación excesiva del nervio simpático. Deje que descanse durante al menos veinte

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

minutos; en casos graves, llame a una ambulancia.

Mejores posturas de tratamiento

Tanto la acupuntura como el tratamiento manual se aplican mejor en supinación sin colocar ninguna almohada debajo de la cabeza, de forma que la garganta quede abierta. Sin embargo, las técnicas manuales y el *shiatsu* también pueden aplicarse con el paciente tumbado o sentado.

Si la fascia superficial de la garganta es muy gruesa, la cabeza debe elevarse por detrás con la ayuda de un cojín, con lo que quedará ligeramente inclinada hacia delante. Esta posición relaja la fascia y facilita la punción (que no debe aplicarse si la fascia está tensa).

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*, medial a la arteria. Con una mano, aparte la arteria hacia el esternocleidomastoideo y, con la otra, inserte la aguja en el espacio entre el cartílago tiroideo y la arteria.

- E 9 es uno de los puntos más peligrosos y exige habilidades de punción especiales. Evite la punción profunda y no realice ninguna manipulación, aparte de una muy pequeña rotación de la cabeza.
- Evite la punción de alguno de los numerosos vasos y nervios que hay cerca de esta localización. Superficialmente, la vena yugular anterior y el nervio cervical transversal. A mayor profundidad, la arteria y la vena tiroideas superiores, el nervio laríngeo superior y la raíz superior del asa cervical; y, un poco lateralmente, el nervio vago, sin olvidar la arteria carótida y la vena yugular interna.
- Tenga cuidado de no lesionar una glándula parótida hipertrofiada.

Moxibustión

Contraindicada.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Existe una amplia variedad de técnicas manuales que pueden aplicarse con eficacia en E 9 para diferentes fines. Como norma general, las técnicas manuales se aplican con menores reparos. Esto se debe en parte a que la

punción puede resultar peligrosa y requiere habilidades especiales, y en parte a los diferentes resultados terapéuticos que pueden obtenerse con las técnicas manuales. Sin embargo, estas técnicas manuales también pueden ser extremadamente peligrosas si no se aplican correctamente (véanse las contraindicaciones, más arriba).

- Aplique la presión con cuidado durante unos segundos cada vez. No aplique presión a ambos lados simultáneamente, excepto una presión suave en el cartílago tiroideo.

Se debe aplicar presión perpendicular sostenida con las puntas de los dedos en una dirección levemente medial sobre el músculo omohioideo y el cartílago tiroideo. Además, puede aplicarse una presión suave simultáneamente a ambos lados del cartílago carotídeo con los dedos en un lado y el pulgar en el otro. De igual forma, puede resultar eficaz movilizar muy suavemente el cartílago tiroideo de izquierda a derecha.

Otra técnica sería aplicar la presión lateralmente a la arteria carótida y la vena yugular interna, mientras se estira el esternocleidomastoideo lateralmente. En ciertos casos, puede aplicarse una presión razonablemente fuerte, pero sólo si lo hace un terapeuta experimentado. La presión puede llegar hasta la apófisis transversa de C4-C5 a través de los músculos y nervios profundos. Esto significa que puede verse afectado tanto el nervio simpático como el parasimpático del corazón, ofreciendo así resultados terapéuticos en una amplia gama de dolencias cardiovasculares, como una tensión arterial alta o baja, palpitaciones, taquicardia y bradicardia.

Esta técnica también estimula el nervio vago y las fibras simpáticas que tienen efectos sobre muchos órganos, áreas y funciones corporales. Para acceder al nervio vago, aplique presión suave en la parte lateral de la arteria. Sin embargo, este método puede ofrecer resultados impredecibles en ciertos casos y debe utilizarse con extrema precaución. Aunque es inusual, el paciente puede desmayarse, ya que la estimulación del nervio vago enlentece la frecuencia cardíaca. Esta estimulación provoca náuseas, frío y sudor. Además, dado que se incrementa la presión en la vena yugular interna, esta técnica debe aplicarse con mucho cuidado o, simplemente, no aplicarse si el paciente tiene problemas circulatorios o vasculares.

- No aplique la presión durante más de unos segundos cada vez.

Masaje del seno carotídeo

Aplique presión suave o masajee con las puntas de los dedos directamente en la bifurcación de la arteria, donde se encuentra el seno carotídeo. Localice la bifurcación carotídea levemente superior del extremo de la prominencia laríngea. La estimulación debe aplicarse entre 1 y 3 minutos a cada lado y por separado hasta que las pulsaciones empiecen a ralentizarse y la energía del paciente «se calme».

Desbloqueo del esternocleidomastoideo

Sujete la cabeza esternal del esternocleidomastoideo con el dedo en su borde anterior, en E 9, y el pulgar en su borde posterior, en IG 18 (o viceversa). Presione, estire y levante el músculo hacia fuera. Esta técnica puede aplicarse a todo lo largo de la cabeza esternal del músculo.

Desbloqueo del omohioideo

Sujete el vientre superior del omohioideo con el dedo en su borde posterior, en E 9, y el pulgar en su borde anterior, un poco más arriba (o viceversa).

Estiramiento anterior del cuello

Este estiramiento puede realizarse en varios ángulos para abrir toda la región. Debe realizarse en supinación o, si es un autoestiramiento, sentado. Con la columna cervical lo más recta posible, extienda la cabeza un poco, de forma que el mentón se levante en una dirección levemente contralateral hacia el lado que se quiere tratar. A continuación, estire el músculo cutáneo del cuello en dirección inferior, tirando de él hacia abajo con la palma de la mano en la zona infra-clavicular. Como alternativa, inmovilice el músculo cutáneo del cuello manteniéndolo presionado contra la pared torácica y, a continuación, suba el mentón en dirección contralateral hasta conseguir el estiramiento.

Sensación de estimulación

Se suele conseguir una sensación de distensión, dolor, hormigueo o descarga eléctrica que sale del punto, entra en la garganta y sube hacia la zona submandibular. En muchos casos, la sensación también baja hacia la clavícula y el hombro y/o penetra en el pecho.

Además, se producirá una ralentización evidente del pulso, que deberá

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

percibirse más calmado y suave. La respiración será también más tranquila y el calor de la cara tenderá a normalizarse (más pálido si era muy enrojecido, y más luminoso si era pálido).

Acciones e indicaciones

E 9 es un *punto muy importante para eliminar el calor, moderar el exceso de yang y bajar el qi ascendente. También regula eficazmente la circulación de qi y sangre, y alivia el dolor. Además, es importante para humedecer y abrir la garganta, detener la inflamación, y mejorar los pulmones y la respiración.*

Sus indicaciones son: enrojecimiento de cara y ojos, sofocos, cefaleas, fiebre, sudoración, palpitaciones, taquicardia, mareo, inquietud mental, miedo, ataques de pánico, tensión arterial alta o baja, insomnio, dolor de lumbares o en cualquier parte del cuerpo, dolor o constricción del pecho, asma, inflamación o dolor de garganta debido al calor, viento o humedad interior o exterior, amigdalitis, bocio, enfermedades del tiroides, constricción esofágica, sensación de hueso de ciruela en la garganta (globo histérico), dificultad para tragar y disfunción del habla.

E 9 también es útil para tratar los síntomas de la menopausia, como sofocos, hipertensión, ansiedad e insomnio.

Masajear el seno carotídeo *aumenta la acción de la división parasimpática del sistema nervioso, con lo que se relaja todo el cuerpo y se produce vasodilatación, y por lo tanto baja la tensión arterial y se reduce al mismo tiempo la frecuencia y el gasto cardíacos. Tiene un potente efecto calmante y relajante en todo el cuerpo y en la mente. Por lo tanto, en dichos casos, es más eficaz aplicar presión manual directamente en la arteria en vez de puncionar la localización exacta de E 9.*

Aplicar presión manual en la zona de E 9 es una de las *manipulaciones de primeros auxilios* más importantes, y se puede usar en casos de síntomas producidos por el aumento excesivo del *qi* del *yang*, como sofocos, palpitaciones, mareo, hipertensión, malestar emocional, miedo o pánico.

La acupuntura puede considerarse más eficaz para el tratamiento de los *trastornos locales de la garganta*, como la inflamación de la laringe y los problemas de tiroides.

Áreas principales: garganta, tiroides, cara, cabeza, cerebro, corazón y vasos sanguíneos.

Funciones principales: baja el *yang* ascendente, elimina el calor, calma la mente y el cuerpo, aumenta la actividad del sistema nervioso parasimpático, reduce la frecuencia y el gasto cardíacos, y es beneficioso para garganta y tiroides.

E 10 Shuitu Conducto líquido

水突

Localización

En el borde anterior del esternocleidomastoideo, en el punto medio entre E 9 y E 11.

Tratamiento

Las posturas de tratamiento, así como las técnicas manuales aplicables son las mismas que para E 9.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,8 *cun*.

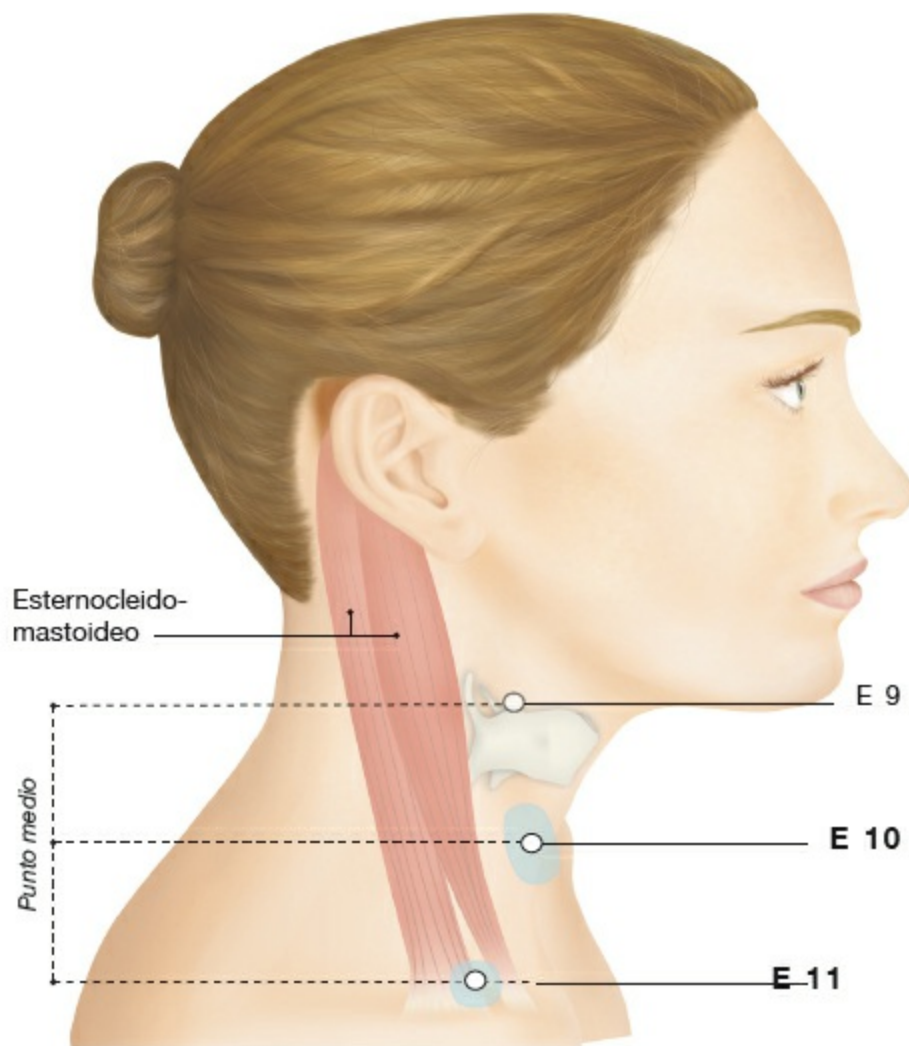
- Evite la punción a demasiada profundidad. No lesione alguno de los numerosos vasos de esta región (véase E 9).

Acciones e indicaciones

Aunque E 10 no se usa con demasiada frecuencia, puede ser eficaz en casos de *irritación e inflamación de garganta, trastornos de la glándula tiroidea, bocio, alteraciones de las cuerdas vocales, dificultades para respirar o tragar y asma*.

Áreas principales: garganta y glándula tiroidea.

Función principal: es beneficioso para la garganta.



E 11 **Qishe** Hogar del *qi*

氣舍

Localización

Por encima del extremo medial de la clavícula, entre la cabeza clavicular y esternal del esternocleidomastoideo, a la altura de VC 22.

Tratamiento

Igual que E 9 y E 10.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Se encuentra sobre vasos importantes y el vértice del pulmón. Una inserción profunda puede provocar un neumotórax.

Acciones e indicaciones

E 11 se utiliza principalmente para tratar *trastornos respiratorios* provocados por el contraflujo del *qi* del pulmón y por *enfermedades de la garganta*.

Áreas principales: garganta y glándula tiroidea.
Función principal: es beneficioso para la garganta.

E 12 Quepen Cuenco vacío

缺盆

Intersección de los canales del Intestino grueso, el Intestino delgado, el Triple Recalentador, la Vesícula biliar y el canal de movilidad del Yang (Yin Qiao Mai) con el canal del Estómago

Localización

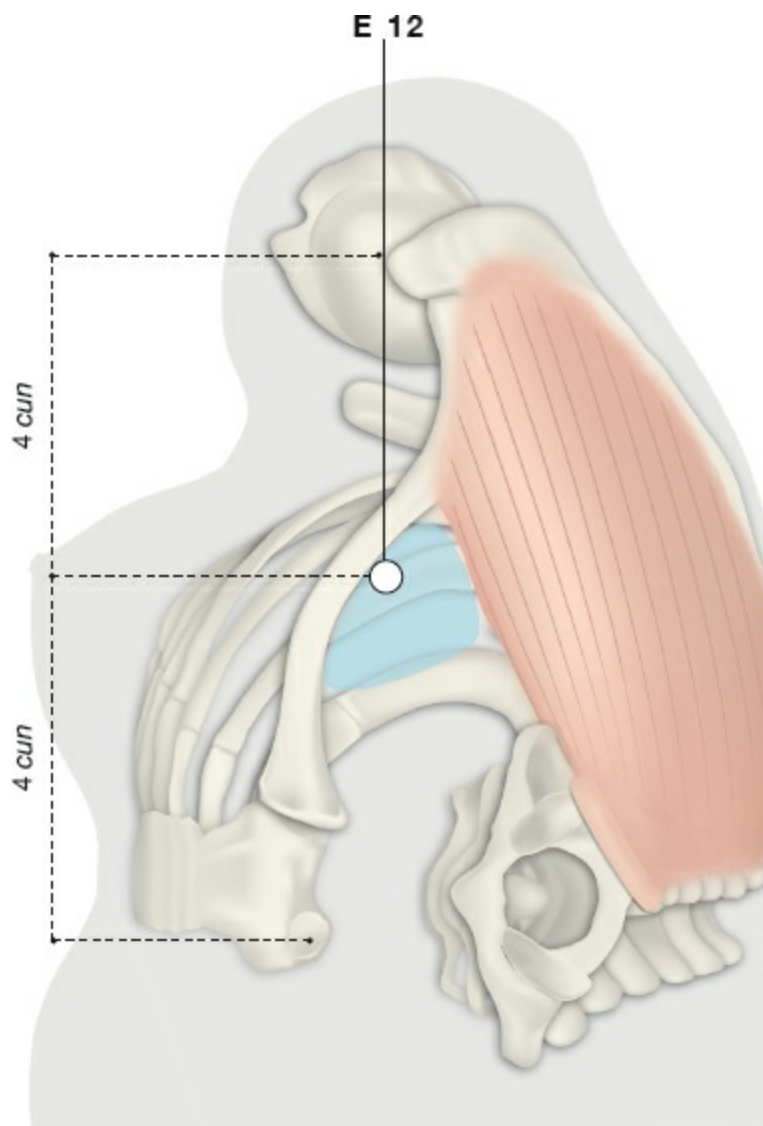
En el punto medio de la fosa supraclavicular, 4 *cun* laterales a la línea media (aproximadamente a la altura de VC 22). Pase la punta del dedo índice sobre la clavícula para determinar el borde inferior.

Contraindicaciones

Todas las formas de tratamiento están contraindicadas durante el embarazo o una menstruación abundante.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización se trata mejor con presión y técnicas manuales si el paciente se coloca en supinación o se sienta en una silla. La punción no es recomendable con el paciente sentado.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*, justo detrás de la clavícula para evitar que la punta de la aguja vaya demasiado lejos posteriormente y puncione el vértice del pulmón.

- La punción en esta localización es potencialmente peligrosa. Evite la punción profunda, ya que se corre un riesgo considerable de pinchar el vértice del pulmón o los vasos subclavios. Superficialmente, no puncione las ramas del nervio supraclavicular.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Una presión perpendicularmente hacia abajo es eficaz como tratamiento de

primeros auxilios para la tos, la disnea y la hipertensión. Puede ser más eficaz si el paciente permanece sentado en vez de tumbado.

Se puede aplicar presión simultáneamente en E 12 y E 13, detrás o bajo la clavícula. Esto es muy eficaz en caso de rigidez o dolor del área circundante y del hombro.

Sensación de estimulación

Es más fácil conseguir un *deqi* eficaz en E 12 mediante la aplicación de presión manual que mediante punción, ya que el lugar de punción es complicado y requiere experiencia y habilidades sustanciales. Consulte la nota sobre las técnicas manuales y el *shiatsu*, más arriba. Una presión perpendicular debería producir una intensa sensación de *deqi* que irradia hacia abajo, a través del pecho y los pulmones. La sensación puede incluso llegar al estómago y el abdomen.

Acciones e indicaciones

E 12, al igual que E 9, es un punto importante para *detener el ascenso excesivo del qi, así como para abrir y relajar el pecho, y mejorar los pulmones y la respiración.*

Se ha utilizado ampliamente para tratar hipertensión, sofocos, enrojecimiento de la cara, mareo, plenitud del pecho, disnea, tos, asma, hipo, inflamación de garganta, linfadenopatía, neuralgia intercostal, y dolor de hombros y cuello.

Además, E 12 se cita como uno de los *ocho puntos (bilaterales) para eliminar el calor del pecho*, junto con P 1, V 11 y V 12, y se considera importante para *eliminar el calor del jiao superior.*

Áreas principales: pecho, pulmones y hombro.

Funciones principales: baja el *qi* ascendente, reduce la tensión arterial y elimina el calor.

E 13 **Qihu**
Puerta del qi

氣戶

Localización

En la depresión directamente inferior a E 12, justo debajo del borde inferior de la clavícula, en la línea mamilar, 4 *cun* laterales a la línea media corporal. En la cabeza clavicular del pectoral mayor y, a más profundidad, el músculo subclavio.

Para ayudar a su localización, E 13 se encuentra aproximadamente a la altura de VC 21 y R 27.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización, puede tratarse con el paciente tumbado en supinación o sentado.

Punción

Inserción transversal de 0,4 a 1 *cun*, medial o lateralmente, o bajando por el canal del Estómago.

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,5 *cun*.

Subcutáneamente de 1 a 2 *cun* hacia P 2 o VC 21.

- Evite una punción a demasiada profundidad, ya que existe un riesgo considerable de pinchar el pulmón.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción, con el paciente sentado o tumbado. Puede ejercerse presión simultáneamente detrás o bajo la clavícula, en E 12 y E 13.

- No aplique presión fuerte en la caja torácica.

Moxibustión

Rara vez se recomienda la moxibustión en E 13; no obstante, puede aplicarse una moxibustión suave con cigarro de moxa durante unos pocos minutos.

- La moxibustión directa o fuerte está contraindicada.

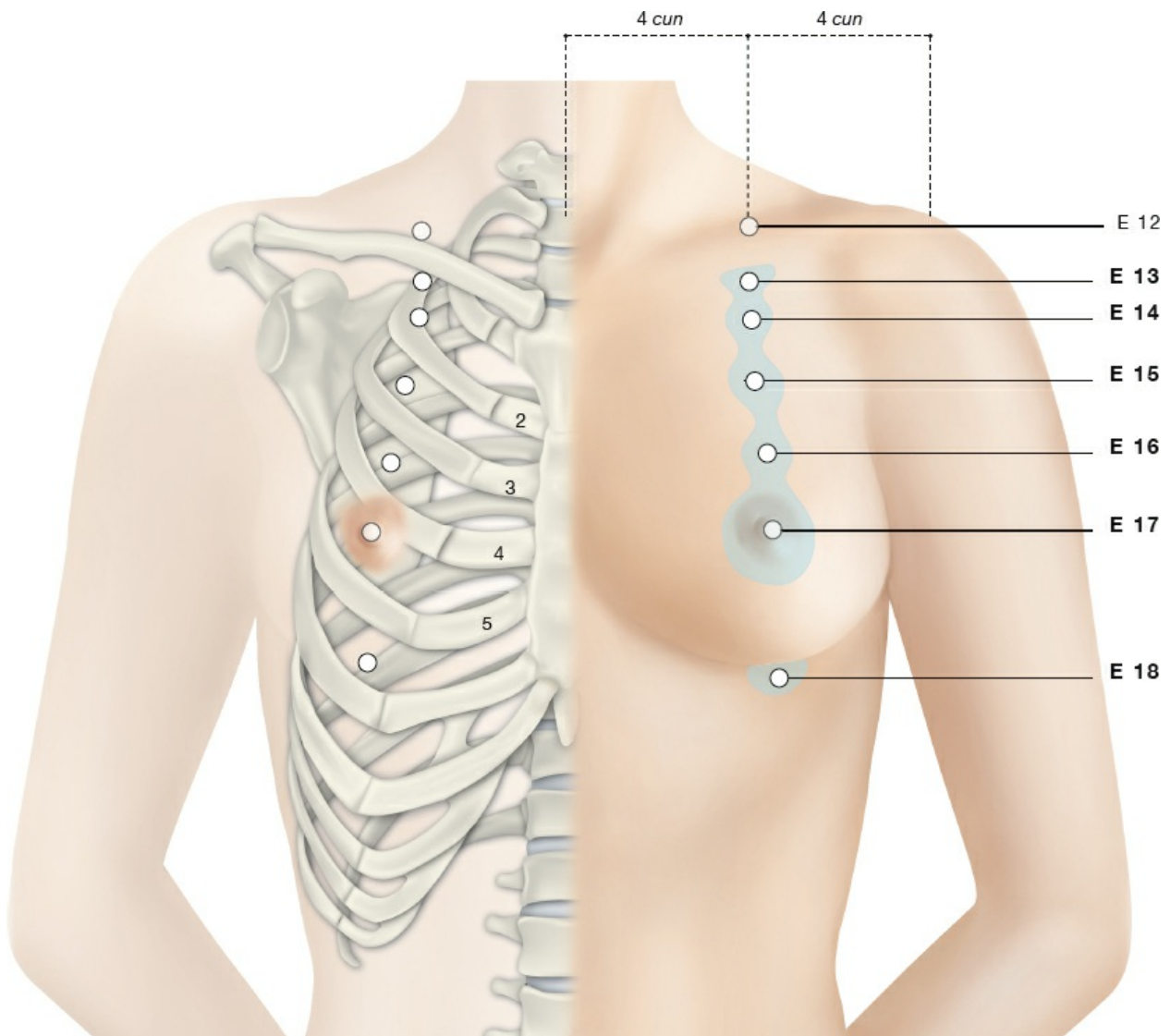
Acciones e indicaciones

E 13 no suele usarse demasiado, pero puede tratar los *trastornos del pecho y el sistema respiratorio*, como pesadez y dolor en el pecho, disnea, tos e hipo.

También puede utilizarse con éxito para *tratar el dolor y la rigidez del área infraclavicular y del hombro*, así como trastornos de las mamas.

Áreas principales: clavícula, hombro y pecho.

Funciones principales: alivia el dolor y la rigidez y es beneficioso para la respiración.



E 14 **Kufang**
Habitación del almacén

庫房

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En el primer espacio intercostal, en una depresión, debajo de E 13, en la línea mamilar, 4 *cun* laterales a la línea media anterior.

Para ayudar a su localización, E 14 se encuentra aproximadamente a la altura de VC 20 y R 26.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización se trata mejor con el paciente tumbado en supinación o sentado.

Punción

Inserción transversal de 0,4 a 0,8 *cun*, medial o lateralmente, o bajando por el canal.

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,5 *cun*.

- No puncione las glándulas mamarias subyacentes.
- Evite la punción profunda, ya que existe un riesgo considerable de pinchar el pulmón.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión perpendicular y fricción en los espacios intercostales. La fricción profunda de los músculos intercostales es muy eficaz para liberar el pecho.

- No presione las glándulas mamarias ni aplique una presión fuerte en la caja torácica.

Moxibustión

Rara vez se recomienda la moxibustión en esta localización; no obstante, puede aplicarse moxibustión suave con cigarro de moxa durante unos minutos.

- La moxibustión directa está contraindicada.

Acciones e indicaciones

Tratar E 14, E 15 y E 16 *ayuda a expandir y relajar el pecho, y a reducir el qi* contracorrente. Es aplicable a plenitud del pecho, disnea, problemas

respiratorios, neuralgia intercostal, rigidez o dolor localizado del pecho y las costillas, inflamación y dolor de las glándulas mamarias y mastitis. Seleccione uno de estos puntos dependiendo de su grado de sensibilidad a la palpación con presión.

Áreas principales: pecho y mamas.

Funciones principales: alivia el dolor y la hinchazón y es beneficioso para los pechos y los pulmones.

E 15 Wuyi Techo

屋翳

Localización

Justo debajo de E 14, en el segundo espacio intercostal, en la línea mamilar, 4 *cun* laterales a la línea media corporal (aproximadamente a la altura de VC 19 y R 25). La localización de E 15 y E 16 varía en función de la estructura de la glándula mamaria.

Tratamiento y aplicaciones

Consulte E 14.

Áreas principales: pezón, pechos, útero y mente.

Funciones principales: sube el *qi* descendente, recupera la conciencia y aumenta la libido.

E 16 Yingchuang Ventana del pecho

膺窗

Localización

Justo debajo de E 15, en el tercer espacio intercostal, en la línea mamilar, 4 *cun* laterales a la línea media corporal (aproximadamente a la altura de VC 18 y R 24). (Véase también la nota sobre cómo localizar E 15.)

Tratamiento y aplicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Consulte E 14.

Área principal: mamas.

Funciones principales: alivia el dolor y la hinchazón.

E 17 **Ruzhong** Centro de la mama

乳中

Localización

En el centro del pezón.

Nota. En el pezón masculino se localiza en el cuarto espacio intercostal, 4 *cun* laterales a la línea media anterior; no obstante, en la mujer, la localización varía, ya que depende de la morfología estructural de las glándulas mamarias.

Contraindicaciones

La punción y la moxibustión están contraindicadas. Es un punto de referencia y no suele utilizarse en ningún tratamiento.

Nota. La autoestimulación manual de los pezones, aplicada con regularidad, puede *mejorar los niveles hormonales* en enfermedades como *amenorrea, infertilidad, prolapso uterino, pérdida de la libido, frigidez y dismenorrea*. Los pezones pueden estimularse con regularidad durante las tres últimas semanas del embarazo para *provocar la segregación de oxitocina*, lo que *facilita el parto*. Además, la estimulación de los pezones durante las semanas posteriores al parto *ayuda al útero a recuperar su tamaño normal*. De igual forma, una estimulación manual (razonablemente intensa) de los pezones (si el bebé no mama inmediatamente tras el parto) puede ayudar a *expulsar la placenta*.

Igualmente, una estimulación fuerte de los pezones puede ayudar a *recuperar la conciencia* en caso de *desmayo y coma*.

La sensibilidad dolorosa, el dolor, la inflamación o el enrojecimiento de los pezones son *signos que pueden utilizarse para el diagnóstico*. Estos signos

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

indican estancamiento del *qi* en el hígado, calor en el hígado, estasis de la sangre y/o acumulación de mucosidad en el pecho, y pueden deberse a desequilibrios hormonales, enfermedades mamarias o embarazo.

Áreas principales: pecho y mamas.

Funciones principales: alivia el dolor y la hinchazón y es beneficioso para los pechos y los pulmones.

E 18 **Rugen** Raíz de la mama

乳根

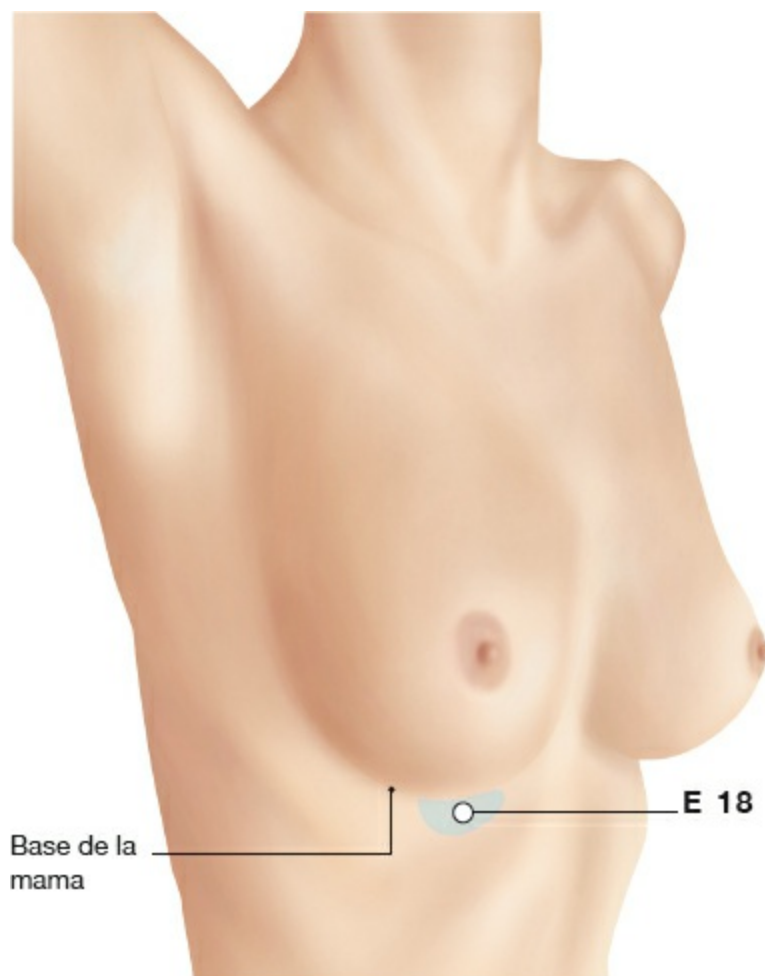
Localización

En el quinto espacio intercostal, justo debajo del pezón, sobre la línea mamilar, 4 *cun* laterales a la línea media anterior corporal.

Para ayudar a su localización, E 18 se encuentra en la base del pecho, alineado con el pezón.

Mejores posturas de tratamiento

La acupuntura y el tratamiento manual se aplican mejor en supinación. La autodigitopuntura también se aplica eficazmente sentado.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,7 *cun*.

Inserción transversal medial o lateral de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción demasiado profunda, ya que existe un riesgo considerable de lesionar el pulmón.

Moxibustión

Rara vez se recomienda la moxibustión en esta localización; no obstante, puede aplicarse moxibustión suave con cigarro de moxa durante unos minutos.

- La moxibustión directa está contraindicada.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción por todo el

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

espacio intercostal.

La autodigitopuntura, aplicada con regularidad con los pulgares, es la más eficaz para los trastorno de las mamas.

■ No ejerza una presión fuerte en la caja torácica.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión u hormigueo local, que se extiende por el pecho, sube hacia las mamas y baja hacia el hígado y la zona hipocondrial.

Acciones e indicaciones

E 18 es un *punto relevante para expandir y relajar el pecho y es un punto importante que se utiliza para muchos trastornos de las mamas*. Se suele utilizar para tratar dolor, hinchazón, fibrosis, lactancia insuficiente, mastitis, dolor o tensión en el pecho, distensión y dolor hipocondrial, asma, bronquitis y tos.

Áreas principales: mamas, pulmones, pecho e hígado.

Funciones principales: dispersa la estasis y es beneficioso para los pechos.

E 19 Burong Sin continencia

不容

Localización

Justo debajo del margen costal, 6 *cun* por encima del ombligo y 2 *cun* laterales a la línea media, a la altura de VC 14 y R 21.

Nota. Las personas que tengan un ángulo costal estrecho, los 2 *cun* laterales a la línea media pueden caer en el cartílago costal. Por lo tanto, en este caso, esa distancia debe reducirse de forma que el punto se encuentre más cerca de la línea media. En tales casos, el primer punto por debajo de la caja torácica es E 20 (a la altura de VC 13 y R 20) o, incluso, E 21 (a la altura de VC 12). En consecuencia, podría decirse que E 19 y E 20 y/o E 21 se encuentran en la misma localización o que E 19 y/o E 20 están, de hecho, dentro de la caja torácica y no pueden tratarse (digamos que no «existen»). Esto significa que

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la punción y el masaje de E 20 o E 21 deberían hacerse de la misma forma que para E 19 y de distinta manera que para un E 20 o E 21 «normales», localizados más abajo. La forma más simple de solucionar este problema es considerar que el tratamiento en este «punto múltiple» combina las funciones de todos estos puntos.

Mejores posturas de tratamiento

La acupuntura y el tratamiento manual se aplican mejor en supinación. No obstante, la autodigitopuntura se administrado eficazmente sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si hay hipertrofia del hígado o el corazón o si el paciente es muy delgado. Una punción profunda podría lesionar el peritoneo.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Imanes

Los imanes adhesivos pueden ser efectivos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular suave es eficaz, así como las técnicas de fricción aplicadas en el margen costal.

- No aplique presión fuerte en esta zona.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor y distensión local, que posiblemente se extienda hacia arriba o hacia abajo, hacia el estómago, el pecho y el área hipocondrial.

Acciones e indicaciones

E 19 no es un punto demasiado usado porque hay otros puntos más eficaces para tratar las dolencias internas (como E 21, VC 12 y E 25). No obstante, puede utilizarse para *armonizar el estómago y reducir el estancamiento del jiao medio*. Sus indicaciones son: plenitud y dolor epigástrico, indigestión,

falta de apetito, vómitos, distensión abdominal, ruido abdominal, dolor hipocondrial, neuralgia intercostal, disnea, tos y dolor en el pecho.

Áreas principales: estómago, abdomen y corazón.
Función principal: armoniza el *jiao* medio.

E 20 Chengman Recepción de la plenitud

承滿

Localización

1 *cun* por debajo de E 19, 5 *cun* por encima del ombligo, 2 *cun* laterales a VC 13. (Consulte la nota de E 19.)

Tratamiento y aplicaciones

Igual que E 19 y E 21.

Áreas principales: estómago, abdomen y corazón.
Función principal: armoniza el *jiao* medio.

E 21 Liangmen Puerta saliente

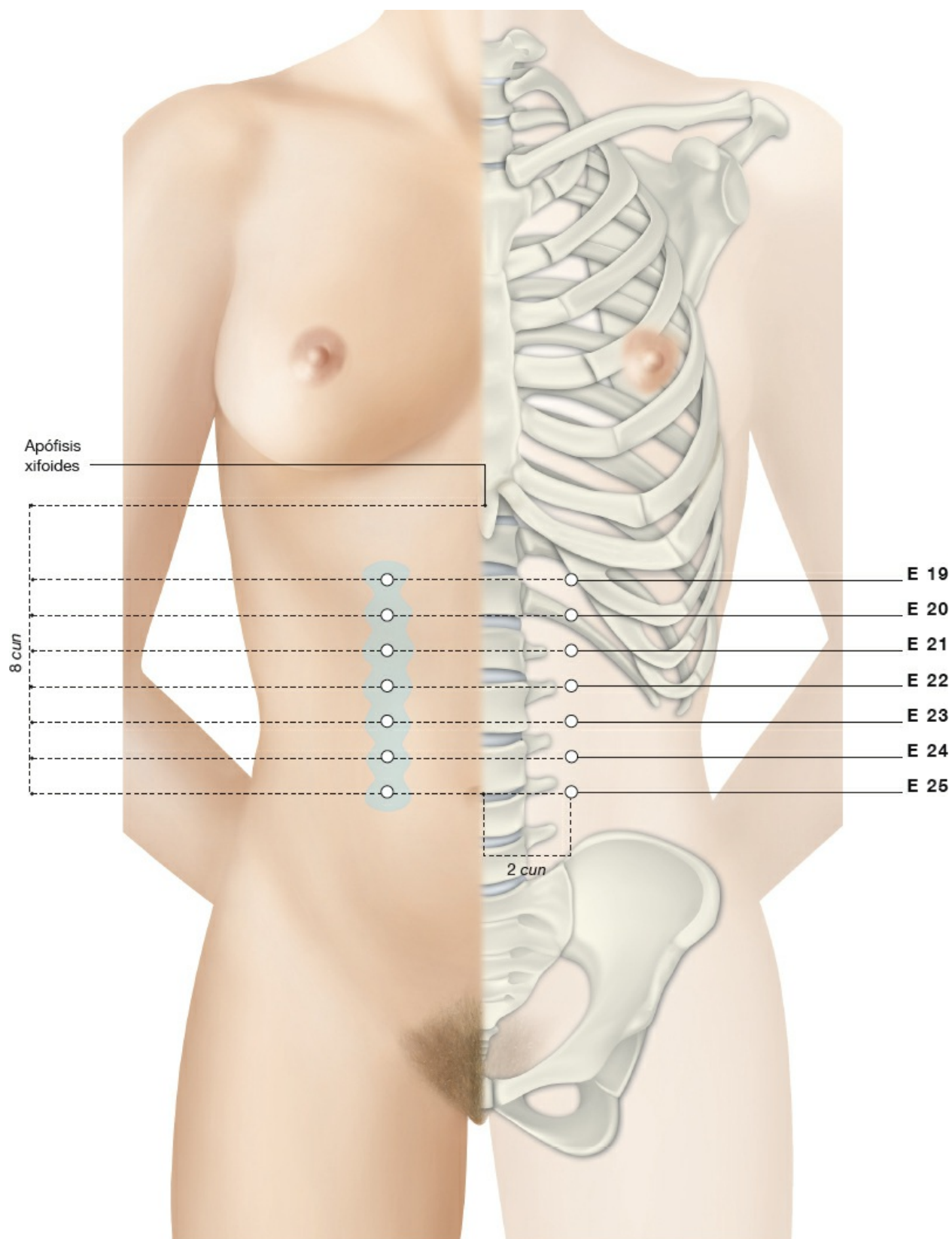
梁門

Localización

2 *cun* laterales a VC 19, 4 *cun* por encima del ombligo. (Consulte la nota de E 19.)

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor en supinación, con las pier-nas flexionadas y apoyadas en cojines.



Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si hay hipertrofia del hígado o el corazón o si el paciente es muy delgado. Una punción profunda podría lesionar el peritoneo.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Ventosas

La aplicación de ventosas pequeñas o medianas, con succión suave o media, es eficaz.

Imanes

Alterne polos entre E 2, VC 12 y E 36 para los trastornos estomacales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede utilizar presión perpendicular o fricción con la punta de los dedos o los pulgares. También puede aplicarse con eficacia la autodigitopuntura, con el paciente de pie o sentado, con el tronco inclinado hacia delante.

- No aplique presión si el paciente tiene náuseas o plenitud excesiva del estómago.

Sensación de estimulación

La sensación *deqi* puede irradiar alrededor del punto o subir o bajar por el canal, hacia el estómago, el pecho y la zona hipocondrial.

Acciones e indicaciones

E 21 tiene funciones parecidas a las de E 19 y E 20, pero se utiliza con mucha más frecuencia. Puede considerarse un *punto de alarma-mu del estómago, pero más para enfermedades por exceso comparado con VC 12*. Es especialmente útil en casos de *qi rebelde del estómago*.

E 21 es un punto importante para *armonizar el estómago, reducir el estancamiento en el jiao medio y bajar el qi rebelde*. Sus indicaciones son: plenitud, pesadez, tensión y dureza epigástrica, dolor estomacal, indigestión, acidez, gastritis, úlcera gástrica, hernia de hiato, náuseas, vómitos, distensión

y dolor hipocondrial, distensión abdominal, heces blandas, diarrea, comida sin digerir en las heces, falta de apetito y ruido abdominal.

Áreas principales: epigastrio, abdomen y corazón.

Funciones principales: baja el *qi* rebelde, alivia el estancamiento y armoniza el estómago.

E 22 **Guanmen** Puerta cerrada

關門

Localización

1 *cun* por debajo de E 21, 3 *cun* por encima del ombligo, 2 *cun* laterales a VC 11.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si el paciente es muy delgado, ya que se corre el riesgo de lesionar el peritoneo.

Técnicas manuales, *shiatsu* y moxibustión

Igual que E 21 y E 25.

Acciones e indicaciones

E 22 no se utiliza mucho, pero puede usarse en situaciones similares a las de los puntos del canal del estómago adyacentes, como E 21, E 23 y E 24.

Áreas principales: epigastrio, abdomen y pecho.

Función principal: regula el *qi* del estómago.

E 23 **Taiyi** Unidad suprema

太乙

Localización

1 *cun* por debajo de E 22, 2 *cun* por encima del ombligo, 2 *cun* laterales a VC 10 y R 17.

Aplicaciones y tratamiento

Como el resto de puntos adyacentes del canal del Estómago, como E 21 y E 25.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 2 *cun*. (Consulte también E 21 y E 25.)

Áreas principales: estómago y corazón.

Funciones principales: armoniza el *jiao* medio, tranquiliza el corazón y calma la mente.

E 24 Huaroumen

Puerta de la carne deslizante
(Píloro)

滑肉門

Localización

1 *cun* por debajo de E 22, 1 *cun* por encima del ombligo, 2 *cun* laterales a VC 9.

Aplicaciones y tratamiento

Como el resto de puntos adyacentes del canal del Estómago, como E 21 y E 25.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 2 *cun*. (Consulte también E 21 y E 25.)

Áreas principales: estómago, abdomen y corazón.

Funciones principales: armoniza el estómago y los intestinos, y calma la mente.

E 25 Tianshu

Eje del cielo

天樞

Punto de alarma-*mu* del canal del Intestino grueso

Localización

2 *cun* laterales al centro del ombligo (VC 8), en el recto del abdomen.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor en supinación, con las caderas levemente flexionadas y las piernas apoyadas en cojines, de forma que el abdomen esté lo más relajado posible (asegúrese de que la región lumbar está totalmente plana).

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- No puncione en exceso, sobre todo en pacientes delgados, ya que puede pinchar el peritoneo.

Moxibustión

Conos: 5-15; cigarro de moxa: 10-20 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz y quemar los conos sobre láminas de jengibre o ajo para tratar los trastornos intestinales y la deficiencia del bazo.

Ventosas

Se pueden usar ventosas pequeñas o medianas con succión suave o media.

Imanes

Use polos opuestos en lados izquierdo y derecho, o alterne polos entre E 25 y B 15, para tratar el estreñimiento crónico el síndrome del intestino irritable y la diarrea.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Una presión sostenida, aplicada perpendicularmente con la punta del dedo o el pulgar, ayuda a armonizar los intestinos y el *jiao* inferior. Una presión bilateral, aplicada medialmente de forma que el vientre del músculo recto del abdomen se levante y el ombligo quede levemente presionado, es más eficaz si la presión perpendicular resulta dolorosa. La fricción circular o transversal es eficaz para relajar la musculatura. También se puede aplicar con la palma proximal de la mano.

Puede aplicarse con eficacia la autodigitopuntura con los pulgares o los dedos, de pie o sentado, con el tronco inclinado hacia delante.

- En casos de estreñimiento grave, inflamación del abdomen o embarazo, evite manipular E 25 y otros puntos abdominales si la presión es dolorosa y el abdomen está duro.

Sensación de estimulación

Debería conseguirse distensión y calor localizados que se extienden al área circundante o que recorren todo el canal. También suele percibirse una sensación de tirantez en los puntos de punción abdominales.

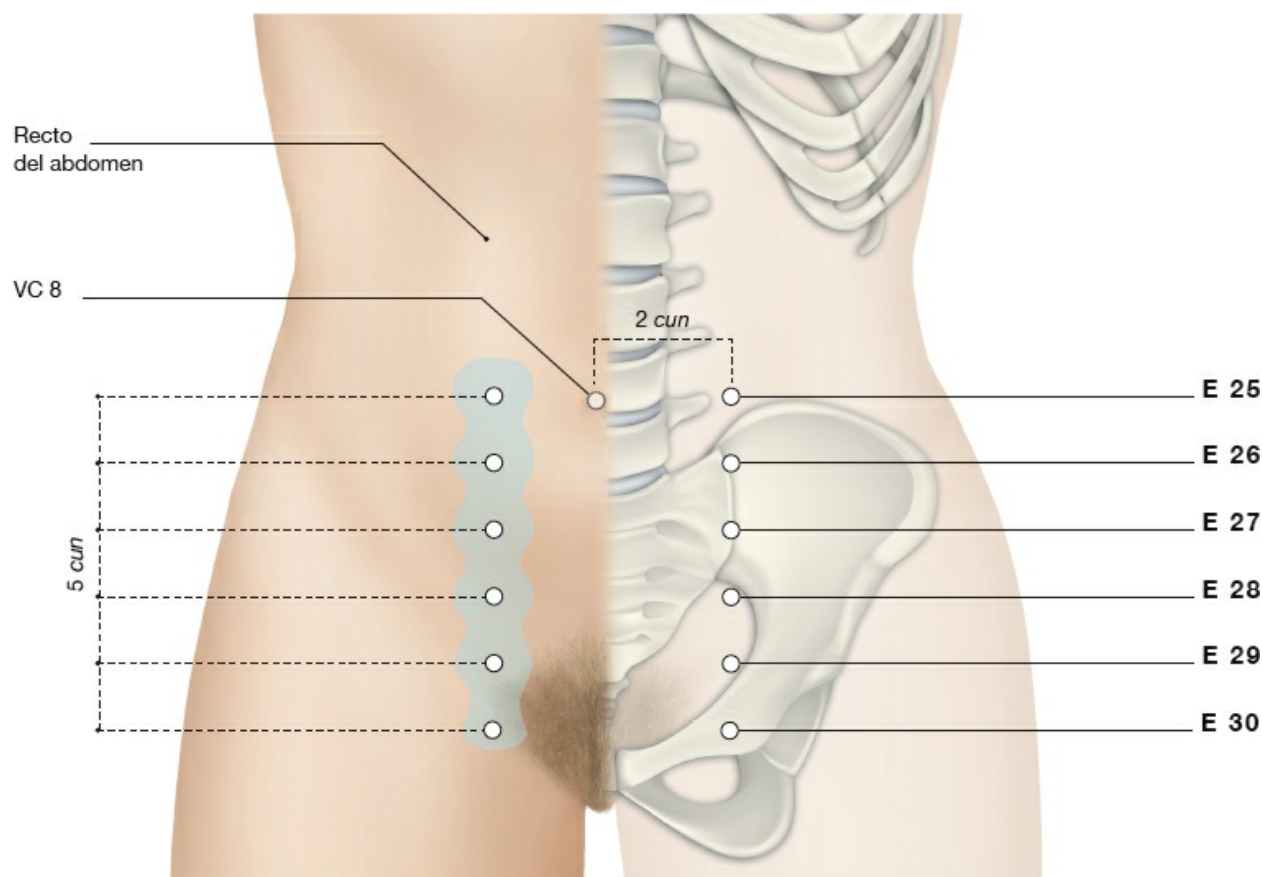
Acciones e indicaciones

E 25 es un punto muy importante que se usa mucho para aliviar el dolor abdominal y regular el *jiao* inferior. Ayuda a eliminar la humedad y el calor y a regular los intestinos, y también promueve la bajada del *qi* del estómago y alivia la retención de comida. Sus indicaciones son: trastornos de los intestinos, distensión abdominal, hinchazón y dolor, ruido, gastroenteritis, diarrea, disentería, deposiciones fétidas, mucosidad o sangre en las deposiciones, apendicitis, enfermedad de Crohn, deposiciones secas, estreñimiento, obstrucción de los intestinos, náuseas, vómitos, leucorrea, menstruación irregular, dismenorrea y disuria.

La moxibustión es especialmente eficaz para eliminar la humedad del *jiao* inferior.

Áreas principales: intestinos, ombligo, abdomen y útero.

Funciones principales: elimina la humedad y el calor, regula el *qi* del *jiao* inferior y es beneficioso para los intestinos.



E 26 Wailing Montículo exterior

外陵

Localización

En el recto del abdomen, 1 *cun* por debajo del ombligo, 2 *cun* laterales a la línea media, a la altura de VC 7.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que E 25.

Acciones e indicaciones

E 26 no se utiliza mucho, pero puede usarse en situaciones similares a las de los puntos del canal del estómago adyacentes, como E 25, E 27 y E 28. Todos estos puntos tienen un efecto en el *abdomen inferior*, los *intestinos*, la *vejiga urinaria* y el *útero*, y están indicados para casos de distensión, pesadez, hinchazón o dolor de abdomen, ruido abdominal, diarrea, estreñimiento,

hernia, disuria, cistitis, dismenorrea, irregularidades menstruales, infertilidad y espermatorrea.

Área principal: abdomen.

Función principal: regula el *jiao* inferior.

E 27 **Daju** Gran coloso

大巨

Localización

2 *cun* por debajo del ombligo, 2 *cun* laterales a la línea media, a la altura de VC 5.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que E 26.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*. En el recto del abdomen.

- Evite la punción profunda, sobre todo si el paciente es muy delgado. Tenga cuidado de no pinchar el peritoneo ni la vejiga llena.

Áreas principales: intestinos y abdomen.

Función principal: regula el *jiao* inferior.

E 28 **Shuidao** La vía del agua

水道

Localización

3 *cun* por debajo del ombligo, 2 *cun* laterales a la línea media anterior. Para ayudar a su localización, E 28 se encuentra al mismo nivel de VC 4.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- No puncione profundamente, sobre todo si el paciente es muy delgado, ya que podría lesionar el perineo o la vejiga llena.

Acciones e indicaciones

E 28 es *beneficioso para todo el abdomen inferior y resulta especialmente útil para el tratamiento de trastornos genitourinarios y problemas de los órganos reproductivos y del útero*. Sus indicaciones son: distensión, pesadez, hinchazón o dolor del abdomen inferior, hernia, disuria, hematuria, cistitis, infecciones del trato urinario, dismenorrea, frigidez, irregularidades menstruales, prolapso del útero enfermedad inflamatoria pélvica, infertilidad, espermatorrea, prostatitis y disfunción eréctil.

Áreas principales: sistema genitourinario y útero.

Funciones principales: elimina la humedad y el calor, regula el *qi* del *jiao* inferior, es beneficioso para la menstruación y aumenta la libido y la fertilidad.

E 29 **Guilai** Retorno

歸來

Localización

4 *cun* por debajo del ombligo, 2 *cun* laterales a la línea media anterior. Para ayudar a su localización, se encuentra al mismo nivel que VC 3.

Tratamiento

Igual que E 28 y E 30.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si el paciente es muy delgado, pues se corre el riesgo de pinchar el peritoneo o una vejiga llena.

Acciones e indicaciones

E 29 tiene acciones parecidas a las de E 28 y E 30. Se ha utilizado mucho para tratar *trastornos del sistema reproductivo y genitourinario*. Está especialmente indicado para amenorrea, dismenorrea y dolor en la parte baja

del abdomen, frío en el abdomen inferior, infertilidad, prolapso uterino, pérdida de la libido, impotencia e inflamación o dolor testiculares.

Área principal: abdomen.

Función principal: regula el *jiao* inferior.

E 30 **Qichong** Explosión de *qi*

氣 衝

Intersección del canal Vital (*Chongmai*) con el canal del Estómago
Punto mar de la alimentación

Localización

2 *cun* laterales a la línea media anterior (VC 2), superior y levemente lateral al tubérculo del pubis, en la cara medial de la vena y la arteria femorales.

Mejores posturas de tratamiento

Este punto se trata mejor con el paciente tumbado en supinación, con las piernas flexionadas y muslos y rodillas bien apoyados en cojines. La digitopuntura puede ser eficaz aplicada tanto en posición sentada como de pie.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si el paciente es muy delgado. No puncione la rama cutánea anterior, el nervio iliohipogástrico ni las ramas de la arteria y la vena epigástricas superficiales, y, a mayor profundidad y levemente lateral, la vena o la arteria femorales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse presión perpendicular estacionaria a ambos lados simultáneamente con los pulgares. La autodigitopuntura es útil y puede aplicarse en supinación o de pie. Esta última está especialmente indicada para las enfermedades crónicas y la deficiencia del *jiao* inferior.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Además, resulta eficaz aplicar presión perpendicular en toda la zona suprapúbica (presionando VC 2, R 11, B 13, B 12 y H 12). La presión perpendicular es generalmente más eficaz que las técnicas de fricción.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxibustión directa no es aplicable.

■ No queme el vello púbico.

Imanes

Pueden aplicarse imanes grandes en esta localización para mejorar la circulación sanguínea y la situación de las paredes de los vasos de las extremidades inferiores y el abdomen. Para obtener los mejores resultados posibles, alterne los polos con otros puntos a lo largo de la vena y la arteria femorales (incluidos H 12 y B 12) o de la vena safena interna (incluidos B 11, H 8, B 8 y B 6).

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión y hormigueo local, que emerge del punto y va hacia los genitales y, distalmente, transcurre por el canal. También puede percibirse electricidad, que da paso a un entumecimiento del muslo. En ocasiones, el *deqi* puede ascender, cruzando el abdomen.

Acciones e indicaciones

E 30 está considerado uno de los *puntos más importantes para promover la fertilidad y regular la menstruación. Ayuda a normalizar el qi y la sangre en el jiao inferior y dispersa la estasis*. Sus indicaciones son: infertilidad, amenorrea, menstruación irregular, hemorragia uterina anormal, dismenorrea, aborto frecuente, leucorrea, prolapso del útero o del recto, hemorroides, dolor de los genitales externos, impotencia, espermatorrea, micción frecuente, dolor del abdomen inferior, dolor abdominal por torsión, hernia inguinal, y dolor y retracción testicular. Además, se ha utilizado para tratar dificultades para expulsar la placenta y la lactancia insuficiente.

De acuerdo con los textos clásicos, el canal Vital (*Chongmai*) emerge en el punto en el que se percibe el pulso de la arteria femoral, en E 30. Este punto se trata con el fin de *regular el canal Vital (Chongmai) y reducir el qi rebelde del estómago*.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Además, se ha utilizado mucho como punto de *focalización mental durante la práctica del qigong*.

Áreas principales: órganos reproductivos, útero, testículos, vejiga, intestinos y abdomen inferior.

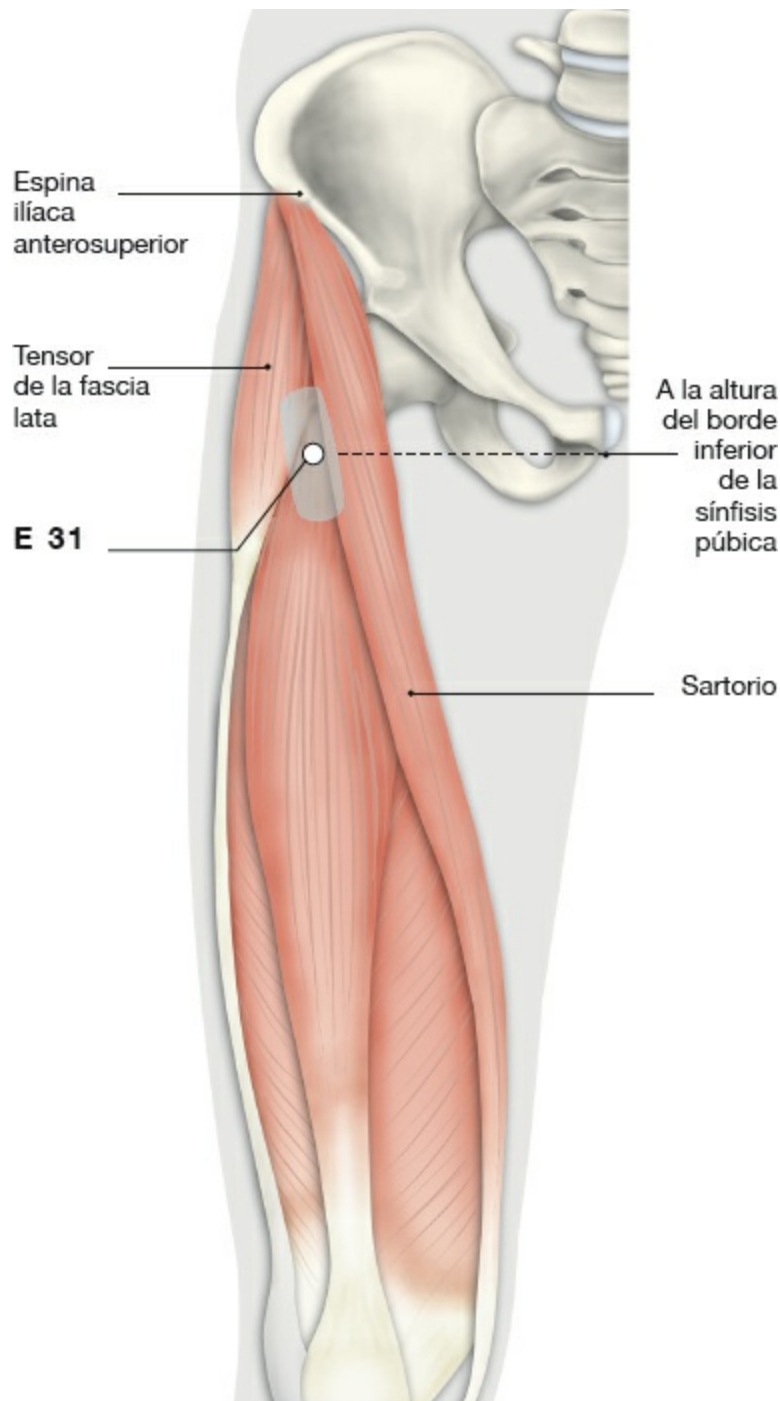
Funciones principales: es beneficioso para el *jiao* inferior, regula la menstruación y mejora la función sexual y la fertilidad.

E 31 **Biguan** Puerta del muslo

髀關

Localización

En la cara anterolateral del muslo, bajo la cadera, en la depresión prominente que aparece cuando se flexiona el muslo, entre el sartorio y el tensor de la fascia lata. Aproximadamente a la altura del borde inferior de la sínfisis púbica, directamente debajo de la espina ilíaca anterosuperior.



Para ayudar a la localización del punto, deslice la punta del dedo hacia abajo desde el extremo de la espina ilíaca ante-rosuperior, con la cadera del paciente en flexión.

Es un punto grande y puede accederse a él desde un área más amplia que se extiende hacia arriba, hacia la espina ilíaca anterosuperior, y hacia abajo, la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

cara lateral del sartorio.

Mejores posturas de tratamiento

E 31 se trata mejor con el paciente tumbado sobre el costado o en supinación. El muslo debe estar flexionado y apoyado en cojines.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 2,5 *cun*.

Moxibustión

Conos: 5-7; cigarro de moxa: 15-30 minutos.

Ventosas

Puede resultar eficaz una succión media o fuerte con ventosas medianas o pequeñas.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse distalmente a lo largo del canal y, lateral o medialmente, a través de las fibras del tensor de la fascia lata y el sartorio.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Lo más eficaz es una presión perpendicular estacionaria razonablemente fuerte, y se aplica mejor con el paciente en supinación o tumbado sobre un costado, con el muslo flexionado. E 31 también puede estirarse eficazmente con la extensión del fémur en la articulación de la cadera, con el paciente en pronación, tumbado sobre un costado o de rodillas (evite la hipertensión de la columna lumbar).

Además, para abrir E 31, aplique presión con la palma de la mano en el tensor de la fascia lata para estirarlo en dirección posterior. La autoestimulación con los pulgares, de pie y agachado, es un ejercicio efectivo y beneficioso para las caderas y las piernas.

Imanes

Use imanes grandes y alterne polos entre E 31, VB 29, VB 30 y los puntos *ashi* para tratar el dolor y la rigidez de la cadera.

Sensación de estimulación

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se suele producir dolor, distensión, hormigueo o electricidad, que da paso a entumecimiento distalmente a lo largo del canal. El *deqi* también puede extenderse hacia la parte delantera de la cadera y el abdomen o entrar en la articulación de la cadera y bajar por el muslo hacia la pierna.

Acciones e indicaciones

E 31 es un *punto muy potente y beneficioso para las caderas y mejora el flujo del qi y la sangre hacia toda la extremidad inferior. Dispersa el viento y la humedad de las caderas y las extremidades inferiores*. Suele utilizarse para tratar el movimiento limitado, la rigidez, la contracción, la atrofia, la parálisis, el entumecimiento y el dolor de caderas, rodillas y extremidades inferiores.

También puede utilizarse con eficacia para aliviar el dolor lumbar y abdominal.

Áreas principales: caderas, extremidades inferiores.

Funciones principales: disipa la estasis, alivia el dolor y la rigidez, y dispersa el viento y la humedad.

E 32 Futu Conejo agazapado

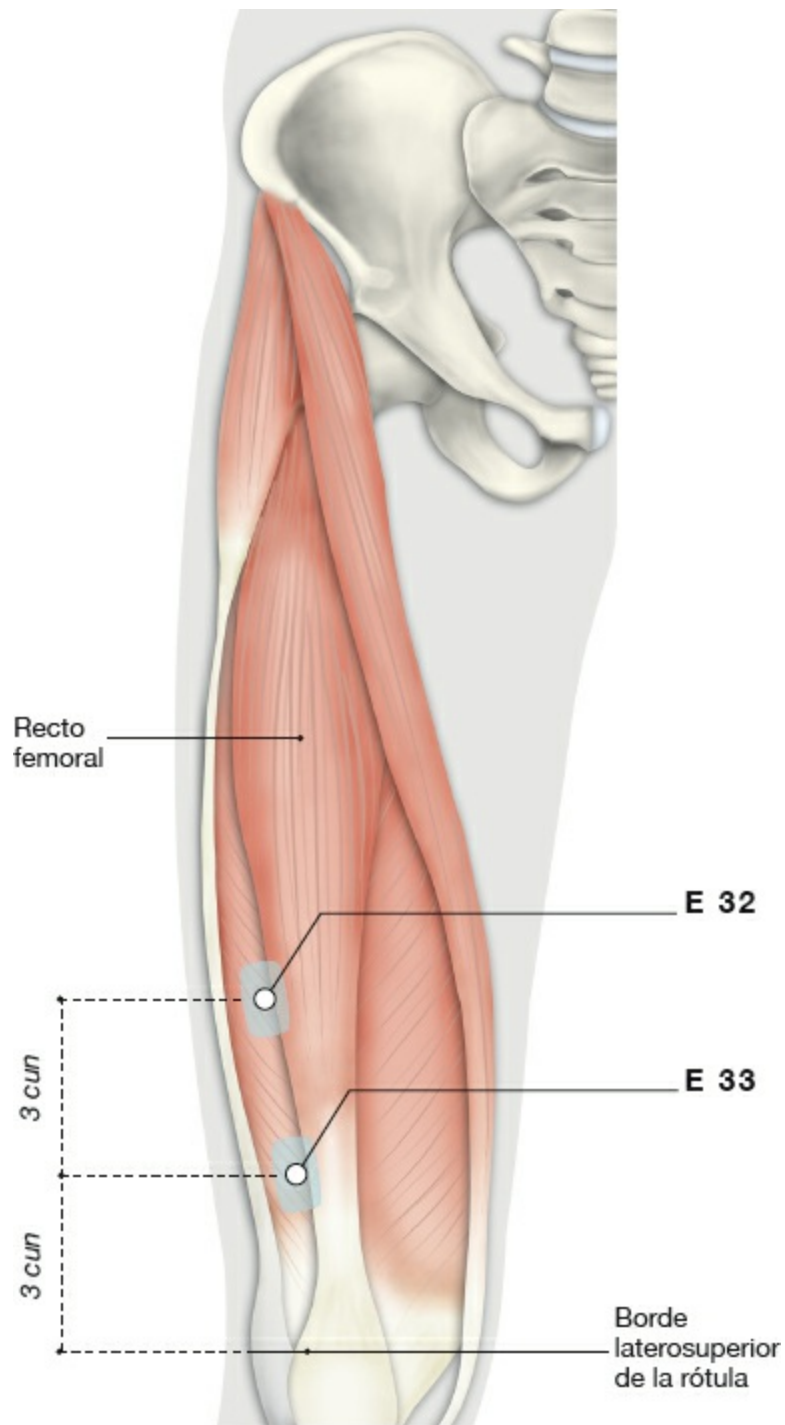
伏兔

Localización

6 *cun* por encima del borde laterosuperior de la rótula, en la línea que une el borde lateral de la rótula con la espina ilíaca anterosuperior.

Mejores posturas de tratamiento

Se trata mejor con el paciente en supinación, las rodillas flexionadas y los muslos bien apoyados en cojines.



Punción

Inserción perpendicular de 1 a 2 *cun*.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Ventosas

Una succión leve o media con una ventosa mediana puede resultar eficaz. Mover las ventosas por la vía del canal también puede resultar útil.

Guasha

Puede aplicarse *guasha* suave.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar tanto técnicas de presión perpendicular como de fricción. Friccionar a lo largo del canal resulta muy beneficioso.

Sensación de estimulación

Suele aparecer un hormigueo, dolor o sensación de entumecimiento que surge del punto y baja o sube por el canal.

Acciones e indicaciones

E 32 se utiliza principalmente como *punto local para eliminar la humedad, el viento y el frío del canal y aliviar el dolor*.

Área principal: muslo.

Funciones principales: dispersa el viento, la humedad y el frío y alivia el dolor.

E 33 Yinshi Mercado del yin

陰市

Localización

3 *cun* por encima del borde laterosuperior de la rótula, en la línea que une el borde lateral de la rótula con la espina ilíaca anterosuperior.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que E 32.

Área principal: muslo.

Funciones principales: dispersa el viento, la humedad y el frío y alivia el dolor.

E 34 Lanqiu

Cima de la colina

梁丘

Punto de hendidura-xi de acumulación

Localización

En la depresión 2 *cun* proximales al borde laterosuperior de la rótula, entre el recto femoral y el vasto lateral, en la línea que conecta la espina ilíaca anterosuperior con el borde lateral de la rótula. Para ayudar a su localización, aparece una depresión visible en E 34 cuando se extiende la pierna. Para verificar la medida de 2 *cun*, mida la rótula, que mide 2 *cun* de alto.

Mejores posturas de tratamiento

Pueden aplicarse técnicas manuales con la rodilla extendida y la pierna en un giro medial suave. Puede aplicarse también presión con la rodilla flexionada (use un cojín como apoyo). La punción se realiza mejor con la rodilla levemente flexionada.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción horizontal de 1 a 2 *cun* hacia B 10.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio femoral y, a mayor profundidad, la rama descendente de la arteria circunfleja femoral lateral.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Ventosas

Puede resultar muy eficaz una succión media o fuerte con ventosas medianas o pequeñas. Mover las ventosas alrededor del punto y hacia arriba, por el recorrido del canal, es también muy eficaz.

Guasha

El *guasha* es aplicable.

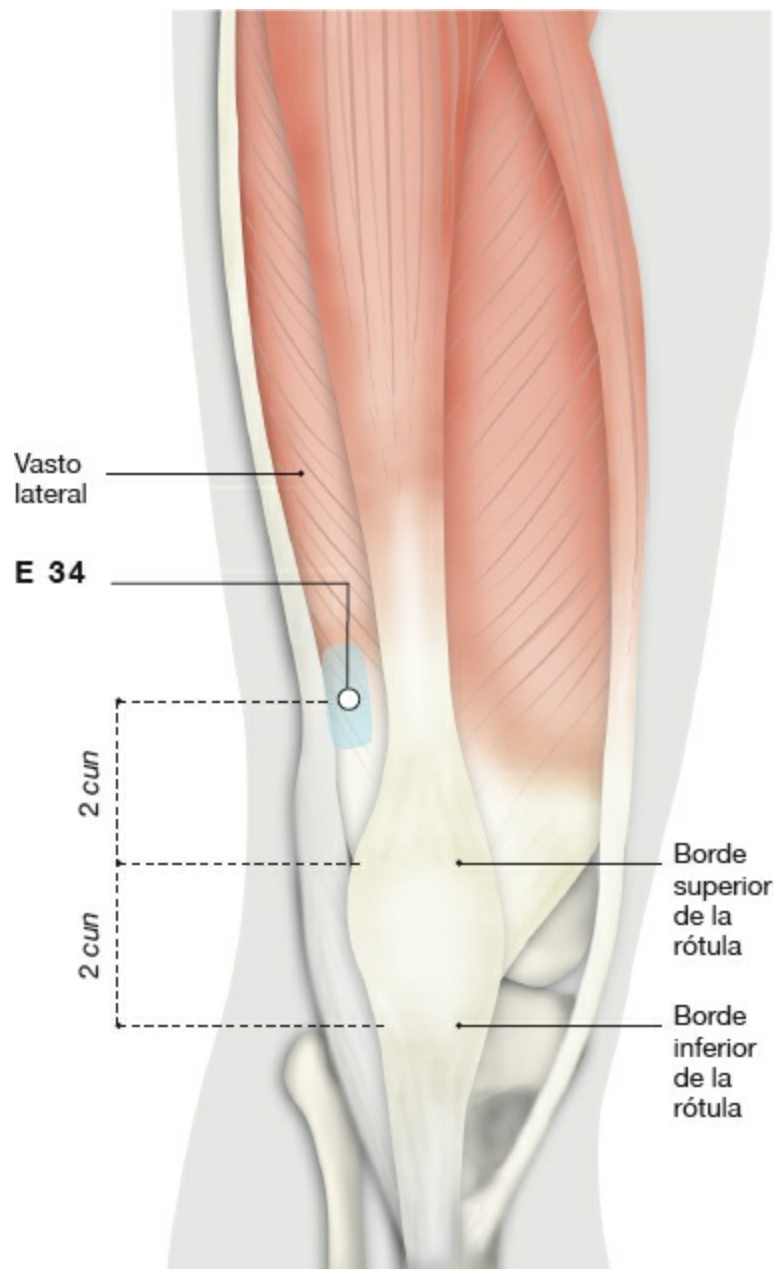
Imanes

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Alterne polos entre E 34, B 10, EX-EI 27 (*Heding*) y EX-EI 16 (*Xiyan*) para tratar el dolor, la hinchazón y la rigidez de la rodilla.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular estacionaria o la fricción se aplican mejor con el paciente en supinación con la pierna extendida y algo girada medialmente.



Sensación de estimulación

Lo más habitual es percibir una sensación de dolor que surge del punto y se

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

irradia hacia la rodilla. No obstante, también puede aparecer un hormigueo sordo o un entumecimiento doloroso que sube hacia el abdomen y el epigastrio.

Acciones e indicaciones

E 34 se suele tratar para trastornos por exceso con el fin de calmar el estómago, aliviar el dolor y reducir el *qi* rebelde. Sus indicaciones son: dolor de estómago agudo, espasmos estomacales, gastritis, acidez, reflujo gástrico, náuseas y vómitos.

E 34 también es importante para eliminar obstrucciones del canal y reforzar las rodillas. Incluye síntomas como dolor o inflamación de la rodilla, rigidez, y movimiento restringido de rodillas y piernas.

Asimismo se ha utilizado para tratar una amplia gama de síntomas, como diarrea, mastitis y palpitaciones.

Áreas principales: estómago, epigastrio, extremidades inferiores y rodillas.
Funciones principales: calma el estómago, baja el *qi* rebelde y alivia el dolor.

E 35

Dubi (Waixiyan)
Hocico de ternero
(Ojo lateral de la rodilla)

犢鼻
外膝眼

Localización

Lateral al tendón rotuliano, en la gran depresión que aparece cuando se flexiona la rodilla. En su posición profunda, se encuentra en el espacio de la articulación de la rodilla que queda entre las superficies articulares de fémur y tibia.

Mejores posturas de tratamiento

E 35 se trata mejor en supinación, con la rodilla flexionada y apoyada en cojines. No obstante, también se puede tratar en otras posturas.

Punción

Inserción perpendicular de 1 a 2 *cun*, algo medialmente, hacia el centro de la

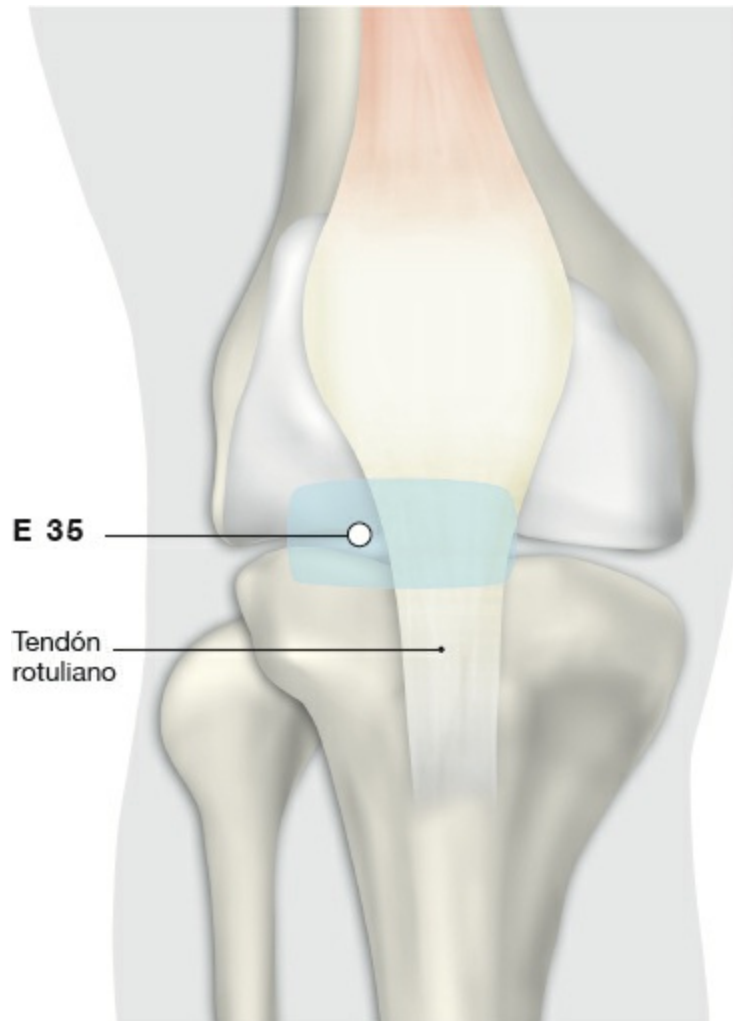
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

articulación de la rodilla o V 40.

Inserción horizontal de 1 a 1,5 *cun*, a través o por debajo del tendón rotuliano, para conectar con EX-EI 16 (*Xiyuan*).

Inserción oblicua medial superior de 1 a 2 *cun*, bajo la rótula.

- Evite la punción de las arterias y las venas de la red genicular.



Moxibustión

Conos: 3-7; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Ventosas

Puede resultar muy eficaz una succión media o fuerte con ventosas pequeñas sobre agujas o por separado.

Guasha

Se aplica de forma eficaz a lo largo del tendón rotuliano.

Imanes

Use polos opuestos en el ojo medial y lateral de la rodilla o EX-EI 16 (*Xiyuan*).

Técnicas manuales y shiatsu

Puede aplicar presión perpendicular con bastante fuerza, y es más efectiva en supinación, con la rodilla flexionada. Las técnicas de fricción son más eficaces si también se aplican al tendón rotuliano y al resto de tejidos blandos e inserciones que rodean la articulación de la rodilla.

Sensación de estimulación

Suele percibirse el *deqi* con un dolor o sensibilidad localizada, que entra en la articulación de la rodilla y baja por la pierna. El tratamiento es más eficaz cuando se siente entumecimiento o dolor en la articulación o en la zona exacta de la dolencia.

Acciones e indicaciones

Es un *punto muy importante para el tratamiento de trastornos de la rodilla*, como dolor, rigidez, hinchazón o movimiento restringido. Se puede utilizar para enfermedades como artritis crónica degenerativa o reumatoide de la rodilla, degeneración del cartílago articular, condropatía y lesión del menisco lateral. Combínelo con EX-EI 16 (*Xiyuan*).

Área principal: rodillas.

Funciones principales: alivia el dolor, la rigidez y la inflamación y fortalece las rodillas.

E 36 Zusanli **Tres distancias de la pierna**

足三里

Punto de unión mar-he, punto (fase) Tierra (horario)

Punto de comando del abdomen

Punto mar de la alimentación

Uno de los nueve puntos para recuperar el yang

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punto estrella celeste

Localización

En el músculo tibial anterior, aproximadamente 1 *cun* lateral a la cresta tibial, a la altura del borde inferior de la tuberosidad tibial, 3 *cun* por debajo del pliegue de la rodilla. Aproximadamente 1 *cun* anterior e inferior a VB 34.

Para ayudar a su localización, E 36 se encuentra a 3 *cun* por debajo de E 35, en una pequeña apertura entre las fibras, en el punto más alto del vientre del tibial anterior. Pida al paciente que flexione dorsalmente e invierta el pie para definir el tibial anterior.

■ E 36 puede ser muy doloroso y estar muy tenso.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor con el paciente confortablemente tumbado en supinación. Las rodillas deben estar levemente flexionadas y apoyadas en un cojín. No obstante, también se puede tratar con el paciente sentado en una silla o tumbado sobre un costado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción oblicua de 1 a 3 *cun* dirigida inferiormente a lo largo del canal.

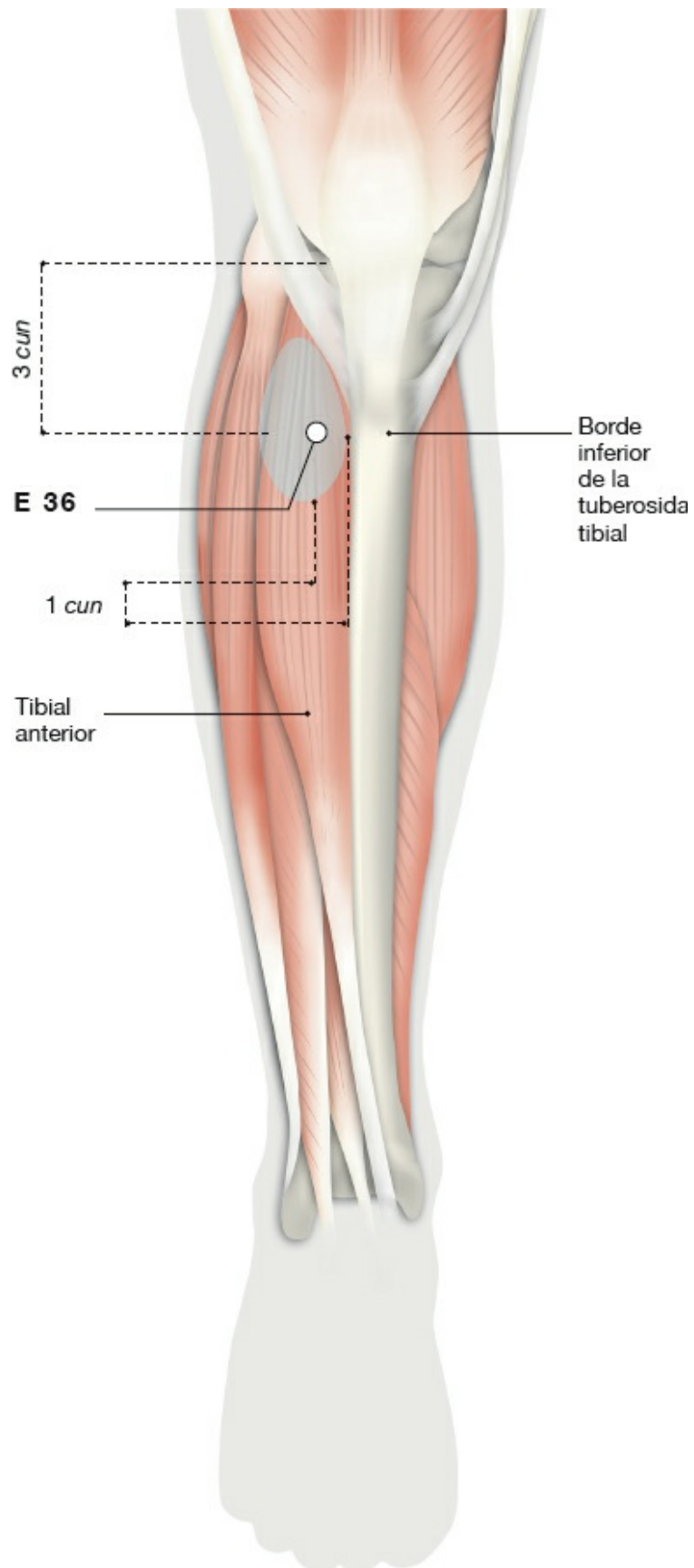
■ Una inserción profunda puede lesionar la arteria y las venas tibiales anteriores, así como la rama profunda del nervio peroneo.
Superficialmente, evite pinchar la rama del nervio cutánea sural lateral.

Técnicas manuales y *shiatsu*

En esta localización, es posible aplicar presión perpendicular y fricción con bastante fuerza. La presión se aplica mejor en supinación con la rodilla extendida o levemente flexionada (coloque un cojín bajo la rodilla y la pierna, según sea necesario).

La presión perpendicular se aplica en la depresión del vientre del tibial anterior, donde las fibras se mueven al presionarlas. Igualmente, se puede aplicar presión un poco más lateralmente, en el borde lateral del músculo. También se puede aplicar presión *shiatsu* con las palmas de las manos, los

codos y las rodillas.



Si el músculo está muy tenso y dolorido, aplique fricción circular y transversal a las fibras para relajar el músculo. Estirar y aplanar las fibras del tibial anterior lateralmente, lejos de la tibia; con la palma de la mano o los dedos también puede relajar la zona y abrirla convenientemente.

Además, aplicar fricción para romper los nódulos de los tejidos profundos que rodean esta localización es muy eficaz para muchos trastornos.

- En ciertos casos, la aplicación de una presión perpendicular puede resultar dolorosa. Evite presionar las venas varicosas.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-20 minutos.

Ventosas

Puede resultar muy eficaz una succión media o fuerte con ventosas pequeñas. También puede ser beneficioso mover las ventosas arriba y abajo por el tibial anterior.

- No aplique ventosas en áreas con venas dilatadas.

Guasha

El *guasha*, aplicado a través o a lo largo de las fibras del tibial anterior, también puede ser muy beneficioso.

- No aplique *guasha* sobre vasos dilatados.

Imanes

Pueden emplearse con eficacia imanes adhesivos. Use polos opuestos en E 36 y VC 6 para tonificar el *qi*, E 36 e IG 10 para fortalecer las cuatro extremidades, E 36, R 6 y VC 12 para nutrir el *yin* y los fluidos, E 36 y B6 para nutrir la sangre, y E 36 y PC 6 para atajar las náuseas.

Sensación de estimulación

La manipulación de E 36 produce una fuerte sensación de hormigueo, descarga eléctrica o dolor con relativamente poca estimulación (excepto en casos de deficiencia extrema de *qi* y sangre). El *deqi* de E 36 suele bajar por

la pierna hacia el tobillo, y con frecuencia llega hasta los dedos de los pies. También puede subir y cruzar la rodilla y el muslo, hasta alcanzar posiblemente el abdomen y el pecho.

- En ocasiones, la sensación puede ser muy intensa y provocar una descarga eléctrica repentina, que desciende por la pierna.

Acciones e indicaciones

E 36 es uno de los *puntos más dinámicos y usados, y se ha utilizado para tratar prácticamente cualquier trastorno. Fortalece el qi del jiao medio y estimula las sustancias vitales: qi, sangre, fluidos, yin y yang. Tratar E 36 es importante para la mayoría de trastornos crónicos en los que hay debilidad de estómago, bazo y otros órganos.*

Sus funciones tradicionales se enumeran a continuación: *tonifica el qi, la sangre, el yin y el yang, estimula el qi de estómago y bazo, favorece la digestión y mejora el abdomen, reduce el qi rebelde del estómago, regula los intestinos, elimina la humedad, refuerza el qi central y sube el qi descendente, calienta y tonifica el yang y restaura el yang colapsado (con moxa), regula el qi nutritivo y defensivo, refuerza el sistema inmunitario y expulsa los factores patógenos, humedece el yin y genera fluidos, tonifica los pulmones, dispersa el estancamiento del pecho, y fortalece las piernas y mejora las rodillas.*

E 36 posee muchas indicaciones, como cansancio, falta de vitalidad, flaqueza, debilidad, flacidez de carne y músculos, mareo, prolapso de órganos, sudoración espontánea, dificultades respiratorias, disnea, inmunidad debilitada, resfriados y gripes recurrentes, asma, falta de apetito, indigestión, náuseas, vómitos, náuseas matutinas, dolor epigástrico, acidez, flatulencias, hipo, dificultades para tragar, úlcera epigástrica, gastritis, esofagitis, hernia de hiato, distensión abdominal, heces blandas, estreñimiento, diarrea, ruido abdominal, comida sin digerir en las heces, menstruación escasa, infertilidad, mareo posparto, moscas volantes en los ojos, piel y pelo secos, tensión arterial alta o baja, anemia, sed, boca seca, sensación de calor, fiebre, debilidad de tendones y músculos, dolor de espalda, cansancio y debilidad en las piernas, atrofia o parálisis de las extremidades inferiores, trastornos de la rodilla, rigidez y dolor de piernas, trastornos de las mamas, lactancia insuficiente, hemiplejia, palpitaciones, dolor de pecho, angina, depresión y

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

cambios de humor.

Además, E 36 puede utilizarse en programas de pérdida de peso para armonizar el estómago y acelerar el metabolismo. Puede ayudar a los atletas antes y después de entrenar, ya que fortalece las piernas.

Asimismo, E 36 puede utilizarse como *tratamiento de belleza* en combinación con otros puntos que suben el *qi*, como VG 20, VC 6, y puntos locales de la cara.

E 36 también se ha usado tradicionalmente para tratar una amplia gama de síntomas y trastornos, como trismo (contracción de los maseteros), epilepsia, escalofríos y fiebre, cefalea, inflamación de la garganta, acúfenos, dolor en el costado, apoplejía y pérdida de la conciencia.

Áreas principales: todo el cuerpo, estómago y bazo, aparato digestivo, abdomen, pecho, extremidad inferior y rodilla.

Funciones principales: tonifica y sube el *qi*, la sangre, los fluidos, el *yin* y el *yang*, estimula estómago y bazo, y es beneficioso para pecho y abdomen.

E 37 Shangjuxu

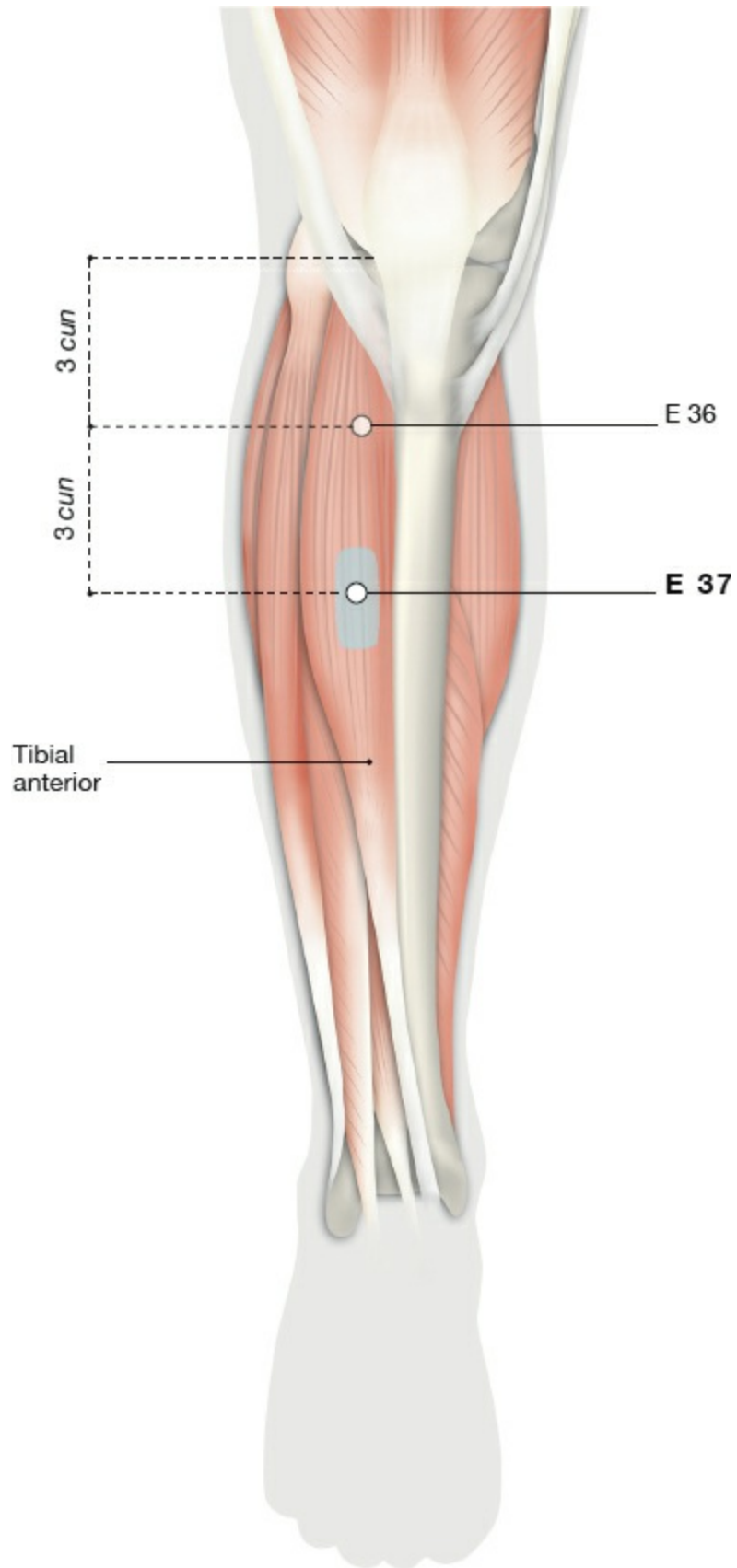
Gran depresión superior

承泣

Punto de unión mar-he inferior del canal del Intestino grueso
Punto mar de la sangre

Localización

Situado en el tibial anterior, 3 *cun* por debajo de E 36, 6 *cun* por debajo del pliegue de la rodilla, 1 *cun* lateral a la cresta tibial.



Mejores posturas de tratamiento

Igual que E 36.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Sensación de estimulación

La sensación que se extiende hacia arriba es la más eficaz para el tratamiento de trastornos del abdomen.

Acciones e indicaciones

E 37 es un *punto importante para eliminar la humedad y el calor del intestino grueso, aliviar la diarrea, y regular el qi de bazo y estómago*. Es útil para el tratamiento de *trastornos agudos o crónicos que afecten los intestinos*. Los principales síntomas son: heces blandas, disentería, comida sin digerir en las heces, ruido abdominal, distensión y dolor abdominal, estreñimiento y dolor umbilical.

Además, tratar E 37 *limpia el canal*, y alivia el dolor y la rigidez de la cara lateral de la pierna.

Tradicionalmente, E 37 se ha utilizado para tratar muchos otros síntomas, como plenitud y dolor en el pecho, disnea, dificultades para respirar, dolor en el costado, dolor de estómago e hinchazón de la cara.

Áreas principales: intestino grueso, aparato digestivo y abdomen.

Funciones principales: regula el intestino grueso, dispersa la humedad, detiene la diarrea y alivia el dolor.

E 38 Tiaokou Banda de apertura

條口

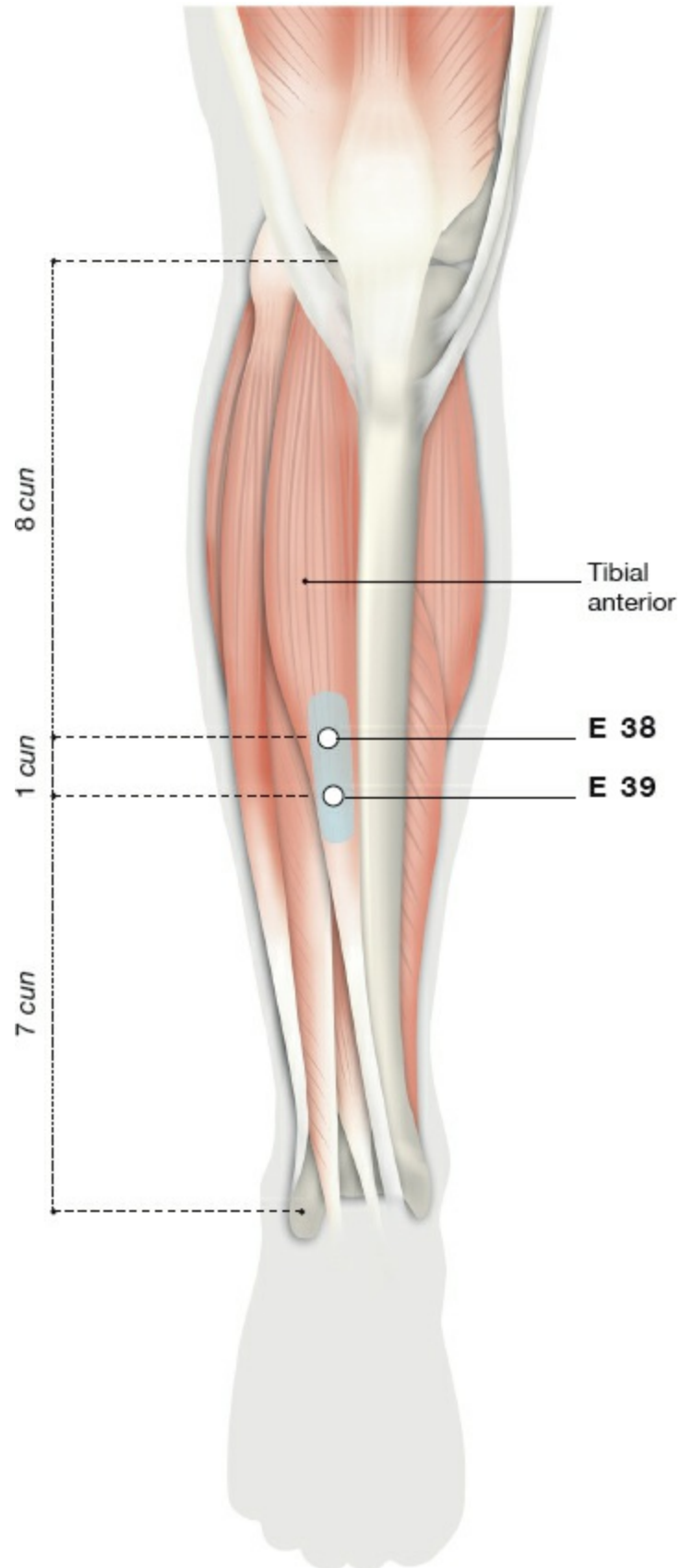
Localización

En el tibial anterior, 8 *cun* por encima del maléolo lateral, en la depresión que hay aproximadamente a 1 *cun* lateral a la cresta tibial.

Para ayudar a su localización, está en el punto medio entre E 35 y E 41.

Tratamiento

Igual que E 36.



Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Acciones e indicaciones

E 38 tiene *funciones internas similares a E 37 y E 39*. Además, *expulsa el viento, el frío y la humedad del canal del Estómago, aliviando así el dolor y mejorando el estado del hombro*.

Sus principales indicaciones son: dolor o entumecimiento de la pierna o la rodilla, dolor de estómago, y dolor y rigidez del hombro. Para obtener mejores resultados en el tratamiento de problemas del hombro, movilice la articulación al mismo tiempo que estimula E 38.

Áreas principales: hombro y aparato digestivo.

Funciones principales: dispersa el viento, la humedad y el frío, alivia el dolor y es beneficioso para el hombro.

E 39 Xiajuxu Gran depresión inferior

下巨虛

Punto de unión mar-he inferior del canal del Intestino delgado
Punto mar de la sangre

Localización

1 *cun* por debajo de E 38 (9 *cun* por debajo del pliegue de la rodilla), 1 *cun* lateral a la cresta tibial.

Tratamiento y aplicaciones

Las funciones y el tratamiento de E 39 son *similares a los de E37 y E 38*, pero tiene un efecto mayor sobre el *intestino delgado*. Se utiliza principalmente para síntomas como distensión y dolor abdominal, ruido abdominal, diarrea y dolor o rigidez de las extremidades inferiores.

Áreas principales: intestino delgado, aparato digestivo y abdomen.

Funciones principales: regula los intestinos y alivia el dolor.

E 40 Fenglong Prominencia Ilena

豐隆

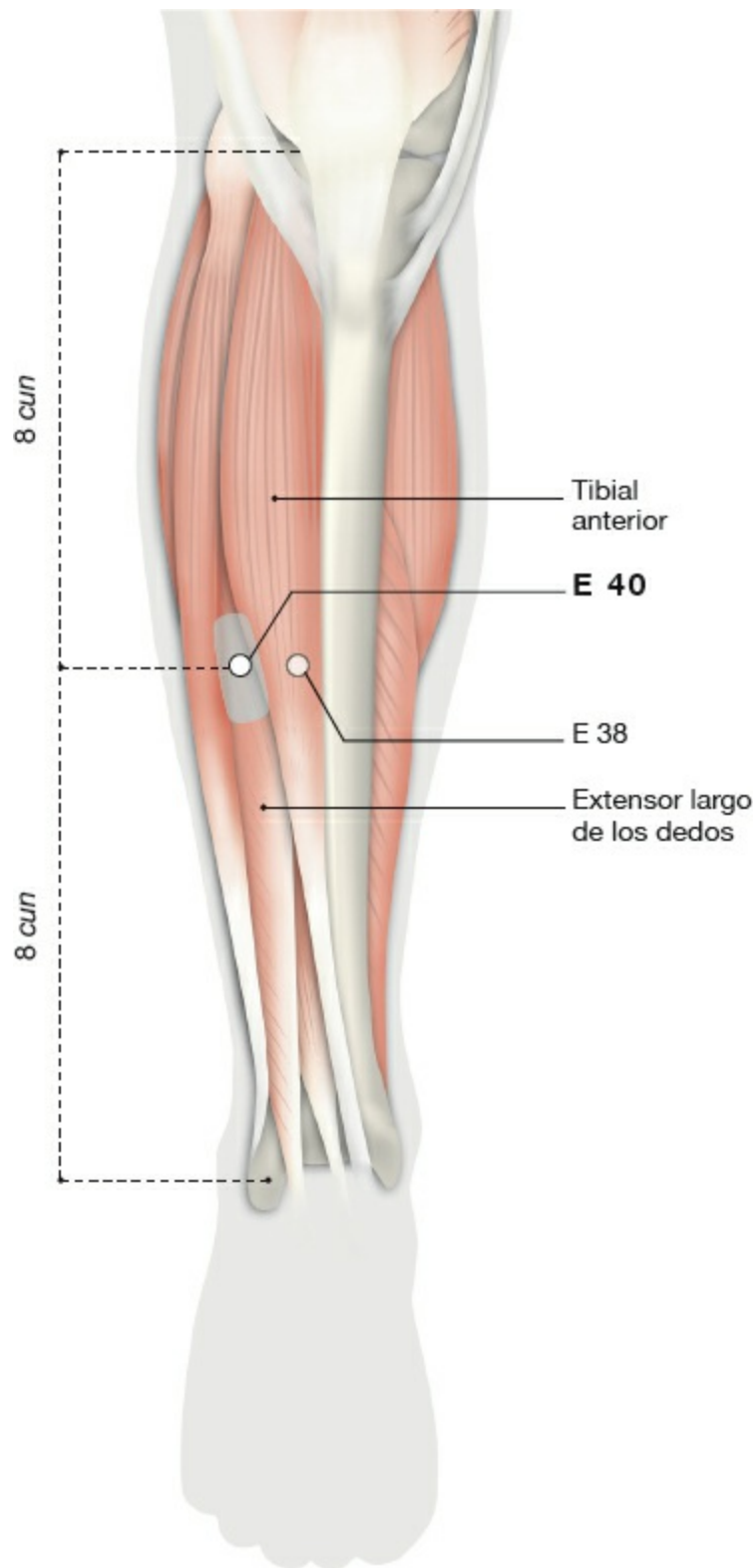
Punto de enlace-*luo*

Localización

En la cara anterolateral de la pierna, 8 *cun* por debajo del pliegue de la rodilla, 1,5 *cun* laterales a la cresta tibial.

Para ayudar a su localización, E 40 se encuentra a 1 *cun* lateral de E 38. Palpe con la punta del dedo hasta encontrar la depresión del borde lateral del extensor largo de los dedos.

- Se trata de un punto muy intenso y debe estimularse con cuidado en pacientes débiles.



Mejores posturas de tratamiento

Como mejor se aplica el tratamiento es con el paciente tumbado en

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

supinación. Sin embargo, también pueden emplearse otras pociones

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción del nervio cutáneo sural lateral y, más profundamente, la arteria y la vena tibiales anteriores.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que E 36.

- Esta localización suele ser sensible o dolorosa, por lo que la presión debe aplicarse con cuidado.

Moxibustión

Conos: 7-15; cigarro de moxa: 5-20 minutos.

Guasha

Se aplica con eficacia para problemas del canal.

Imanes

Use polos opuestos en E 40 y P 5 para tos productiva, E 40 y PC 6 para presión y constricción del pecho, E 40 y VC 12 para náuseas, y E 40 y C 7 para calmar la mente y tratar el insomnio.

Sensación de estimulación

Suele producirse una sensación fuerte que sube y/o baja por la vía del canal. Esa sensación puede llegar al pecho y alterar la profundidad y el ritmo de la respiración, o hacer la persona suspire.

Acciones e indicaciones

E 40 es, posiblemente, el *punto más importante utilizado para eliminar la mucosidad* de cualquier parte del cuerpo, y es especialmente importante para los *sistemas digestivo y respiratorio*. *Transforma con eficacia la humedad, abre y relaja el pecho y alivia la tos*. Además, *elimina el calor y calma y despeja la mente*.

Sus indicaciones son: tensión, pesadez y dolor en el pecho, tos productiva,

disnea, sibilancia asmática, bronquitis, neumonía y otras enfermedades acompañadas de mucosidad densa, náuseas, vómitos, dolor epigástrico, inquietud mental y ansiedad, epilepsia, insomnio, depresión y otros trastornos psicológicos, palpitaciones, mareo, enfermedad de Ménière, vértigo, sensación de confusión y abatimiento, cefalea, entumecimiento de las piernas y el cuerpo, nódulos, quistes, lipomas y tumores.

Áreas principales: pecho, cabeza, mente, pulmones, estómago y corazón.

Funciones principales: elimina la mucosidad y transforma la humedad, abre el pecho, alivia la tos, calma y despeja la mente y es beneficioso para el aparato digestivo.

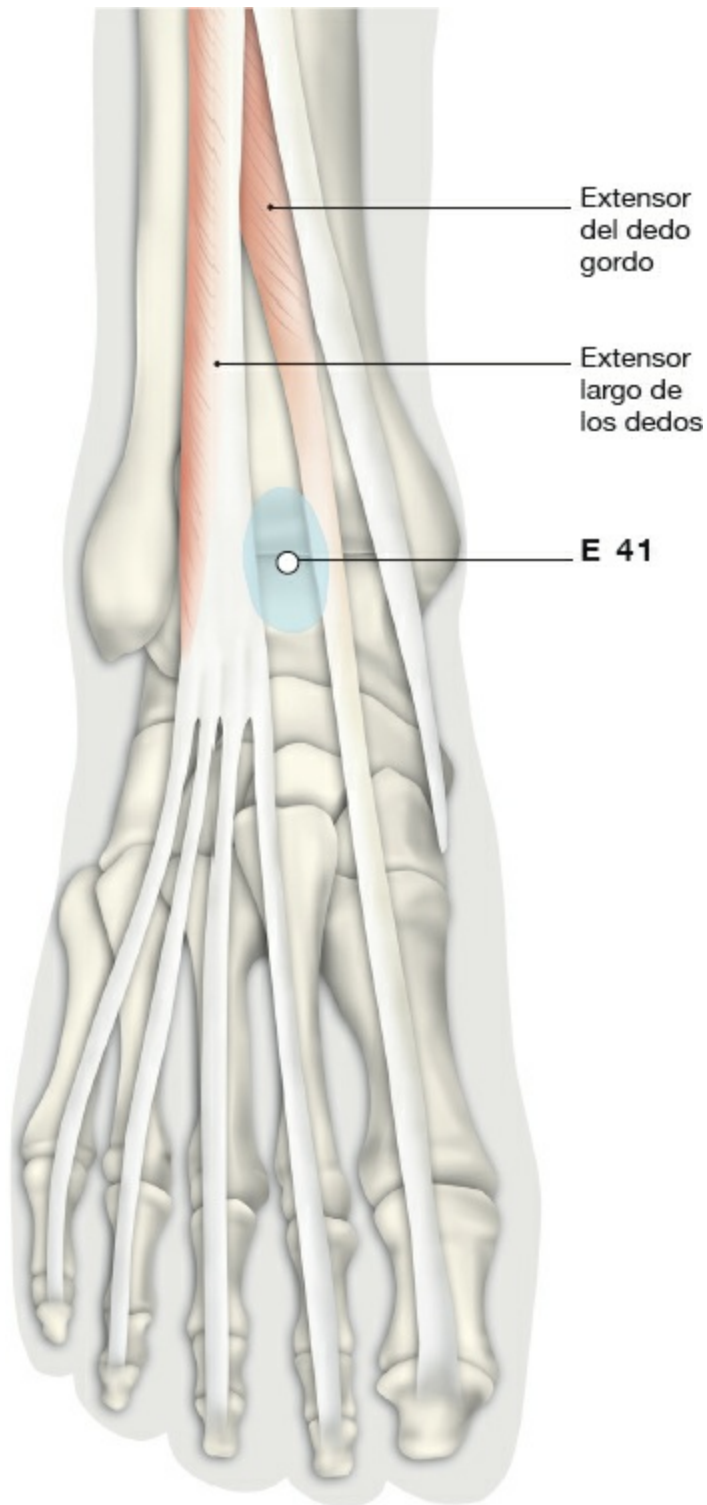
E 41 Jiexi Hendidura divisoria

解谿

Punto río-*jing*, punto (fase) Fuego (tonificación)

Localización

En la cara frontal del tobillo, en la unión del dorso del pie y la pierna, en la depresión entre los tendones del extensor largo de los dedos y el extensor del dedo gordo.



Para ayudar a su localización, se encuentra a la altura de la prominencia del maléolo lateral cuando el pie está flexionado en ángulo recto con respecto a la pierna. Extienda los dedos contra resistencia para definir los tendones.

Mejores posturas de tratamiento

E 41 se trata mejor con el paciente tumbado en supinación. No obstante, se pueden utilizar otras posiciones.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción oblicua, medialmente bajo el tendón del extensor del dedo gordo, hacia B 5.

Inserción oblicua, lateralmente bajo el tendón del extensor largo de los dedos, hacia VB 40.

- Evite la punción de la arteria tibial anterior y el nervio peroneo, que por lo general tienen un transcurso medial a esta localización.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También es aplicable la moxa de grano de arroz.

Guasha

El *guasha* es eficaz para trastornos del tobillo y dolor.

Imanes

Use polos opuestos en E 41, VB 40 y H 4 para el dolor y la hinchazón del tobillo.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Flexione dorsalmente el pie para que la presión perpendicular sea más profunda en el punto. Las técnicas de frotamiento y fricción son eficaces aplicadas directamente sobre los tendones. También resultan útiles las técnicas de movilización para abrir y estirar la parte frontal del tobillo.

Sensación de estimulación

Se suele obtener una sensación razonablemente fuerte que entra en la articulación del tobillo y la rodea o/y que sube por la pierna.

Acciones e indicaciones

E 41 es un punto importante para tratar muchos trastornos del tobillo. Además, elimina el calor del estómago, dispersa el viento, despeja la cabeza,

ilumina la mirada y calma la mente.

Sus indicaciones son: hinchazón y dolor de tobillos y dorso del pie, debilidad de las extremidades inferiores, dolor urente en el estómago, sed, estreñimiento, distensión abdominal, mareo, cefalea, enrojecimiento y dolor de ojos, vértigo, inquietud mental e insomnio.

Esta localización es muy importante porque por ahí pasa la línea de la gravedad del tobillo. Como tal, se trata de un punto de referencia para garantizar la alineación vertical cuando se está de pie al practicar el *qigong*.

Áreas principales: tobillo, pie, estómago y cabeza.
Funciones principales: alivia el dolor y elimina el calor.

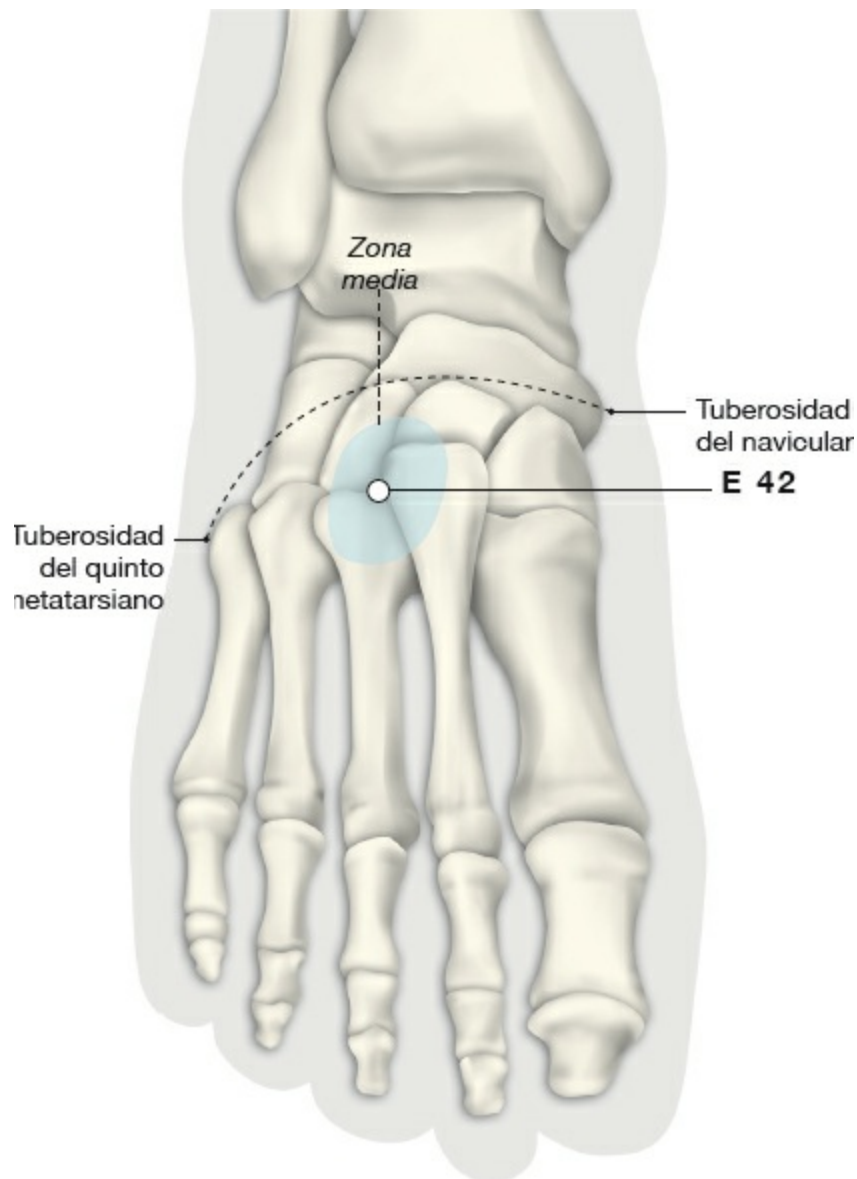
E 42 **Chongyang** Avalancha de yang

衝陽

Punto fuente-yuan

Localización

En el punto más alto del dorso del pie, en el pulso de la arteria dorsal del pie, aproximadamente en el punto medio entre la tuberosidad del hueso navicular y la base del quinto metatarsiano. En la pequeña depresión entre las bases del segundo y el tercer metatarsianos y los huesos cuneiformes lateral e intermedio, justo al lateral del tendón del extensor corto, anexo al segundo dedo del pie.



Para ayudar a su localización, palpe suavemente con la yema del dedo el pulso suave de la arteria radial del pie.

- La arteria dorsal del pie hace que esta localización sea muy sensible a toda forma de tratamiento.

Mejores posturas de tratamiento

E 42 se trata mejor con el paciente tumbado en supinación, pero también puede tratarse con el paciente sentado o tumbado sobre un costado. Las técnicas de presión manual pueden aplicarse con eficacia con el pie apoyado plano sobre el suelo (la rodilla debe estar flexionada).

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*. La punta de la aguja debería penetrar en el pequeño espacio que hay entre los huesos.

- Evite la punción de la arteria dorsal del pie y la red venosa dorsal del pie.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Tanto las técnicas de presión estacionaria como de fricción son eficaces. Las técnicas de movilización, aplicadas en los huesos del tarso, son eficaces para abrir E 42 y la zona circundante.

- No frote ni friccione la arteria ni la red venosa.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos. Sólo estimulación leve. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

- No sobrestimule E 42. Hay muchos vasos en esta localización.

Sensación de estimulación

Debe conseguirse una sensación, que se extienda por el dorso del pie y/o el segundo y tercer dedo del pie, o que sube hacia E 41. El *deqi* también puede ascender por la pierna siguiendo el curso del canal.

Acciones e indicaciones

Aunque E 42 es el punto fuente-*yuan* y, por lo tanto, tonifica el *qi* de estómago y bazo, no se utiliza tanto para este fin como otros puntos, como E 36, B 6 y B 3. Sin embargo, puede ser útil para tratar una amplia gama de *síntomas digestivos*, como falta de apetito, vómitos, heces blandas y dolor epigástrico.

E 42 también puede utilizarse para *calmar la mente y tratar la falta de concentración*, el cansancio, la debilidad, el agotamiento, la inquietud mental y los miedos. Como *punto local*, E 42 también ayuda a *desbloquear la vía del canal y aliviar el dolor*. Incluye síntomas como desviación de la boca, dolor facial, dolor de muelas y atrofia, hinchazón o dolor del dorso y los dedos de los pies.

Tradicionalmente, se considera que la *fuerza y calidad del pulso* en E 42 (arteria dorsal del pie) indica el estado del *qi yang* del cuerpo, mientras que el pulso en E 8 (arteria temporal) está relacionado con el estado del *jing*. El pulso en E 9 (arteria carótida) revela el pronóstico general. También, los tres pulsos: en la muñeca (arteria radial en P 9 y P 8), cuello (arteria carótida común en E 9) y dorso del pie (arteria dorsal del pie en E 42) son conocidos como pulsos Cielo, Tierra y Hombre.

Áreas principales: estómago, *jiao* medio, pie y mente.

Funciones principales: tonifica *qi* y *yang* y alivia la hinchazón y el dolor.

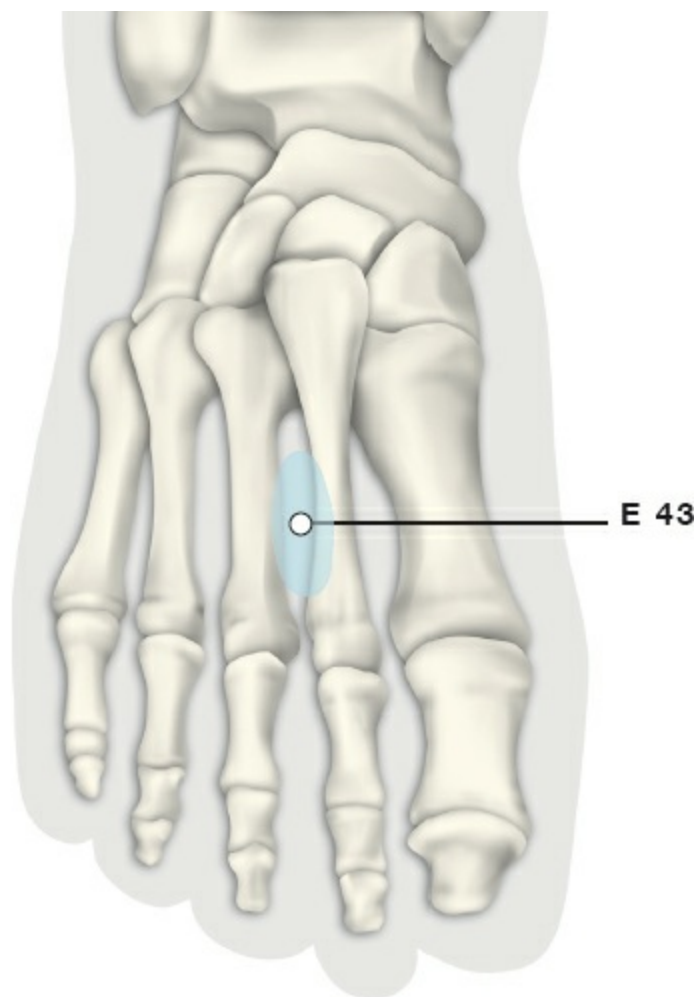
E 43 **Xiangu** Valle hundido

陷谷

Punto arroyo-*shu*, Madera

Localización

En el dorso del pie, entre el segundo y el tercer metatarsiano, en la depresión distal a la unión de sus bases.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

- Evite la punción de las venas cutáneas de la red dorsal y las ramas cutáneas dorsales del nervio peroneo superficial y la arteria metatarsiana dorsal.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular sostenida y fricción suave con los dedos o los pulgares.

Acciones e indicaciones

E 43 rara vez se utiliza para tratar trastornos interiores del estómago, ya que hay otros puntos del canal del estómago más efectivos. No obstante, es útil para tratar *trastornos regionales*, como heridas y dolor en el dorso del pie y en los metatarsianos.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Área principal: pie.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia la hinchazón y el dolor.

E 44 **Neiting** **Patio interior**

內庭

Punto manantial-ying, punto (fase) Agua
Punto estrella celeste

Localización

Entre el segundo y el tercer dedo del pie, en la cara proximal al margen de la membrana interdigital (al final del pliegue), entre las articulaciones metatarsofalángicas.

- E 44 es un punto potente, por lo que se debe tener cuidado de no sobrestimularlo en pacientes con deficiencia.



Mejores posturas de tratamiento

Este punto puede tratarse fácilmente con el paciente tumbado o sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun* entre la segunda y la tercera articulación metatarsofalángica.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-7 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular profunda es la más eficaz. La flexión del segundo y el tercer dedo los estira hacia abajo y abre el punto E 44.

Sensación de estimulación

Debería conseguirse una sensación de dolor, entumecimiento u hormigueo que rodee la localización y se extienda por el dorso del pie.

Acciones e indicaciones

E 44 es un punto dinámico y ampliamente utilizado. Sus funciones principales son *eliminar el calor del estómago, dispersar el viento, eliminar el calor de la cara y la cabeza, y calmar la mente*. Sin embargo, también se utiliza para mejorar la digestión, eliminar el calor húmedo del estómago y eliminar el estancamiento de la comida.

Sus indicaciones son: trastornos digestivos, dolor urente epigástrico, distensión y dolor abdominal, diarrea, disentería, enteritis, estreñimiento, ruido intestinal, gastritis, acidez, halitosis, encías sangrantes, abscesos bucales, periodontitis, caries dental, dolor de muelas, hemorragia nasal, cefalea provocada por calor estomacal (sobre todo cefalea frontal), ojos rojos hinchados y doloridos, conjuntivitis, escalofríos y fiebre, enfermedades febriles, sed, dolor o parálisis facial, neuralgia del trigémino, desviación de la boca, dolor a lo largo del curso del canal del Estómago.

Como *punto local*, E 44 ayuda a aliviar la hinchazón, la rigidez y el dolor en el dorso del pie, la articulación metatarsofalángica y los dedos de los pies.

Áreas principales: estómago, aparato digestivo, cara, boca, ojos, cabeza, y articulación metatarsofalángica y dedos de los pies.

Funciones principales: elimina el calor y el calor húmedo del pie, es beneficioso para el aparato digestivo y alivia la hinchazón y el dolor.

Lidui

Boca enferma

Punto pozo-jing, punto (fase) Metal (sedación)

Localización

En la cara lateral del segundo dedo del pie, 0,1 *cun* proximales a la esquina de la uña. En la intersección de las dos líneas que recorren el borde lateral y la base de la uña.



E 45



Mejores posturas de tratamiento

Este punto puede tratarse fácilmente con el paciente tumbado o sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 *cun*.

Moxibustión

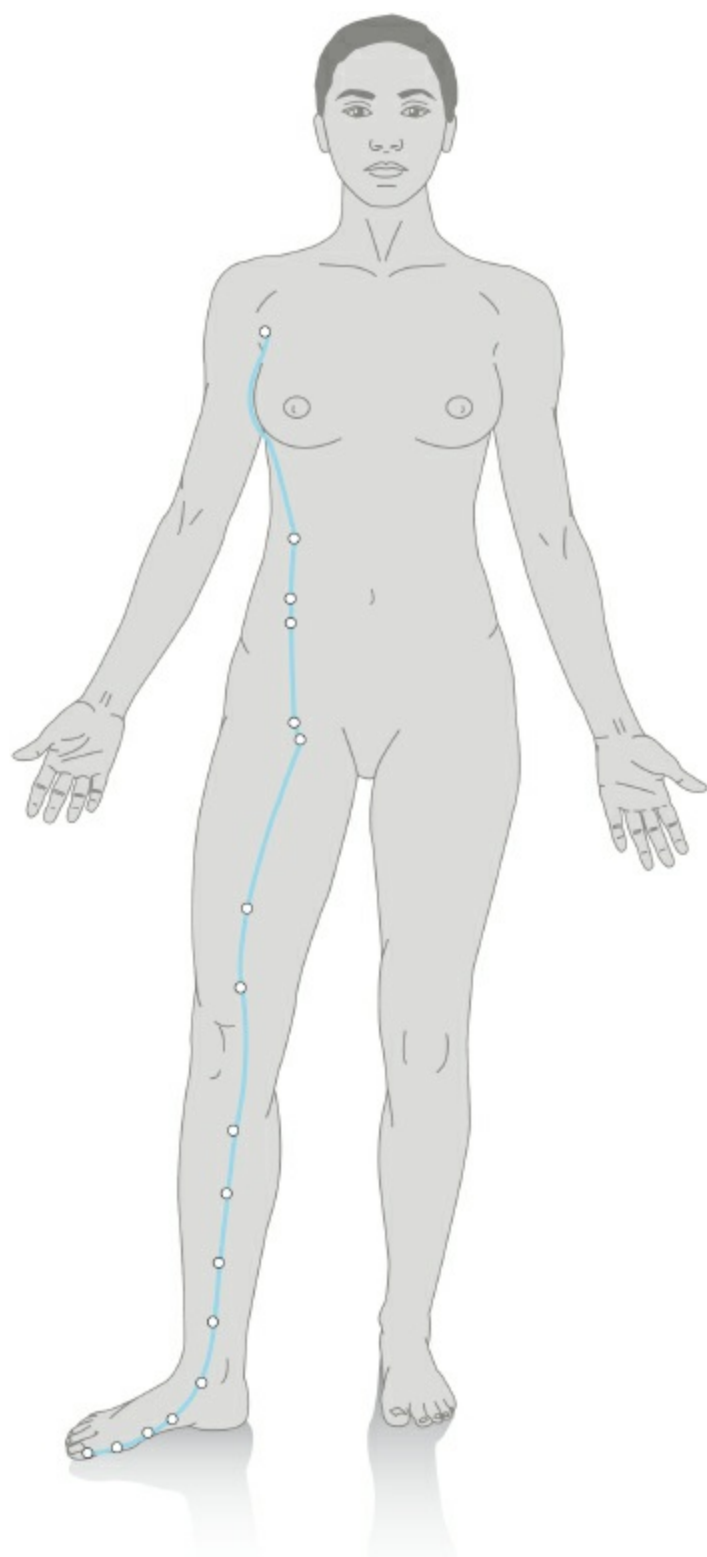
Conos: 3; cigarro de moxa: 2-5 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

13

**Puntos del Gran *Yin* (*Taiyin*) de la
pierna Canal del Bazo (B)**

足太陰脾經穴



B 1

Yinbai

Blanco oculto

隱白

Punto pozo-*jing*, punto (fase) Madera Tercer punto fantasma

Localización

En la cara medial del dedo gordo del pie, aproximadamente 0,1 *cun* proximales a la esquina de la uña.

Para ayudar a su localización, se encuentra en la intersección de las dos líneas que siguen el borde medial y la base de la uña.



B 1

Mejores posturas de tratamiento

Las técnicas de punción y las técnicas manuales se aplican de forma parecida,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

como en otros puntos pozo-*jing* (véase P 11; página 60). Sin embargo, la moxibustión es el tratamiento más utilizado en esta localización.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 *cun*.

Moxibustión

Conos: 5-10; cigarro de moxa: 5-20 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

El propio paciente puede tratar el punto en casa con un cigarro de moxa, durante 5-15 minutos en cada lado, tres veces al día, hasta que deje de sangrar. En casos graves, puede aplicarse cada dos horas.

Además, administre moxibustión en H 1 si la hemorragia se debe principalmente a la estasis de sangre.

Sensación de estimulación

El *deqi* producido por una presión manual o por inserción de aguja es intenso y a menudo doloroso, al igual que con otros puntos pozo-*jing*. Sin embargo, la moxibustión genera una sensación cálida que se propaga proximalmente hacia arriba, por el canal, por toda la cara media del dedo gordo y el pie, hacia la pierna.

Acciones e indicaciones

B 1 es posiblemente el punto más importante para *detener una hemorragia* en cualquier parte del cuerpo, porque ayuda a la función del bazo de *contener la sangre y subir el qi*. También *vigoriza la sangre y dispersa la estasis*.

Es especialmente útil para tratar *trastornos del jiao inferior*, como hemorragia uterina excesiva, dismenorrea, amenaza de aborto, hemorragia posparto, flujo vaginal crónico, prolapso del útero o del recto, hemorroides, sangre en heces u orina, distensión abdominal y venas varicosas. Para todos estos trastornos, B 1 se trata habitualmente con moxibustión. Esta técnica se utiliza como procedimiento de primeros auxilios para detener una hemorragia en cualquier parte del cuerpo.

Además, B 1 también *limpia el corazón y calma la mente*, y puede utilizarse

en casos de mareo, vértigo, desmayo, pérdida de la conciencia, depresión e insomnio.

Áreas principales: útero, vasos sanguíneos y mente.

Funciones principales: detiene las hemorragias, sube el *qi* y calma y despeja la mente.

B 2 **Dadu** **Gran estanque**

大都

Punto manantial-ying, punto (fase) Fuego (tonificación)

Localización

En la cara medial del dedo gordo del pie, en la pequeña depresión distal e inferior a la primera articulación metatarsofalángica.

Para ayudar a localizarlo, B 2 se encuentra en la unión de la piel de la superficie plantar y dorsal, entre la carne y el hueso.

Tratamiento

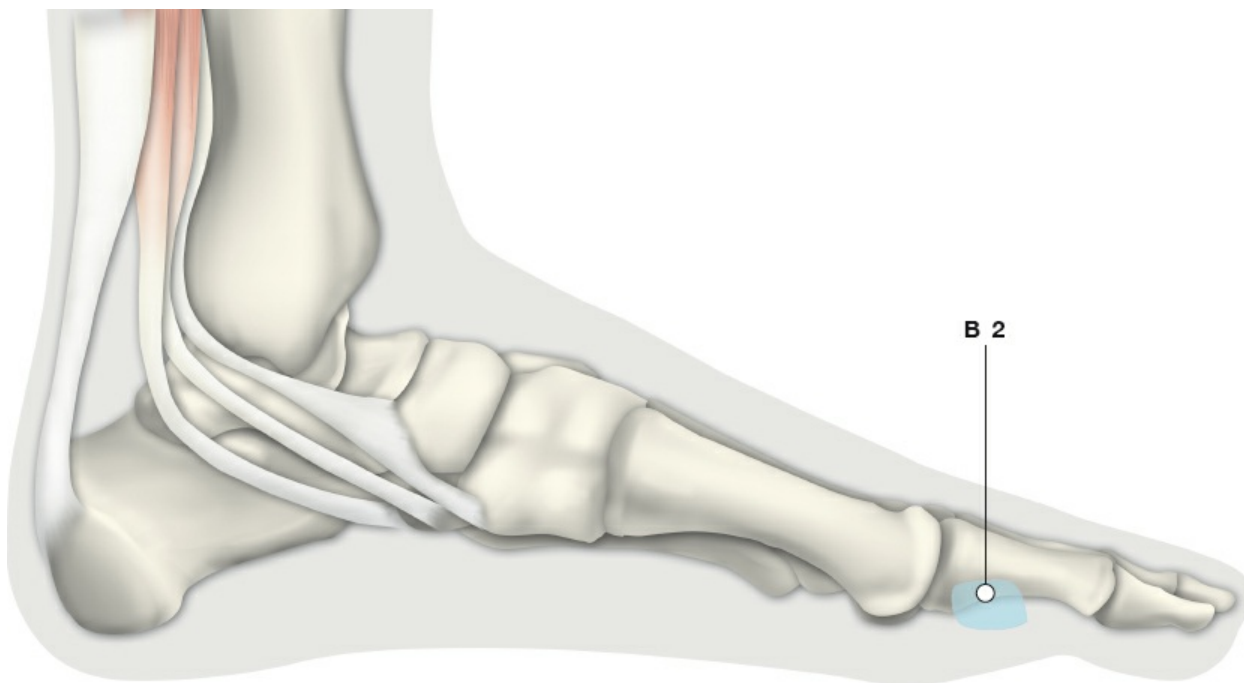
Igual que B 3.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión estacionaria y fricción con la punta de los dedos y los pulgares.



Moxibustión

Conos: 5-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Acciones e indicaciones

Aunque B 2 no se usa tanto como otros puntos del canal del Bazo, puede utilizarse con eficacia para *armonizar el bazo y el estómago, solucionar la humedad y eliminar el calor*, sobre todo del sistema digestivo. Entre los síntomas que trata están escalofríos y fiebre, dolor estomacal, vómitos, diarrea, distensión abdominal, dolor en el pecho e insomnio.

Además, la moxibustión ayuda a *calentar el yang y subir el qi descendente*.

Como punto local, B 2 es útil en casos de hinchazón, dolor, artritis, gota, deformidad o lesión de la primera articulación metatarsofalángica.

Áreas principales: articulación metatarsofalángica, dedo gordo del pie y sistema digestivo.

Función principal: elimina la humedad y el calor.

Taibai

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Blanco supremo

Punto arroyo-shu, punto (fase) Tierra (horario) Punto fuente-yuan

Localización

En la cara medial del pie, en la pequeña depresión proximal e inferior a la cabeza del primer metatarsiano, en la unión de la piel de la superficie plantar y dorsal. Entre el tendón del abductor del dedo gordo y el primer hueso metatarsiano. En su posición profunda, se encuentra el flexor corto del dedo gordo.

Para ayudar a su localización, deslice la punta del dedo proximalmente sobre la cara medial de la primera articulación metatarsofalángica, en la depresión formada entre la carne y el hueso.

Mejores posturas de tratamiento

B 3 se trata mejor con la superficie medial del pie hacia arriba y el paciente en supinación o tumbado sobre un costado. No obstante, también se puede colocar tumbado boca abajo o sentado en una silla.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun* bajo el hueso.

- Asegúrese de que la aguja no pincha el tendón del abductor del dedo gordo. Si se inserta la aguja a mucha profundidad (a través del flexor corto del dedo gordo), la punta llega hasta el tendón del flexor largo del dedo gordo. En ambos casos, resultará muy tenso y doloroso.
- Evite la punción de las venas cutáneas de la red dorsal del pie y la arteria tarsiana medial. En la superficie plantar, no puncione la rama digital del nervio plantar medial del dedo gordo ni, a mayor profundidad, la arteria plantar medial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión estacionaria se aplica con la punta del dedo o con el pulgar en el espacio comprendido entre el músculo y el hueso. Se puede aplicar fricción

espacio comprendido entre el músculo y el hueso. Se puede aplicar fricción perpendicular al tendón del abductor del dedo gordo y, a mayor profundidad, en las fibras del flexor corto del dedo gordo.

El estiramiento del tendón y el músculo del hueso en dirección plantar ayuda a abrir esta zona. Además, la movilización de la primera articulación metatarsofalángica y el estiramiento de los dedos ayudan a relajar los tejidos blandos.

Moxibustión

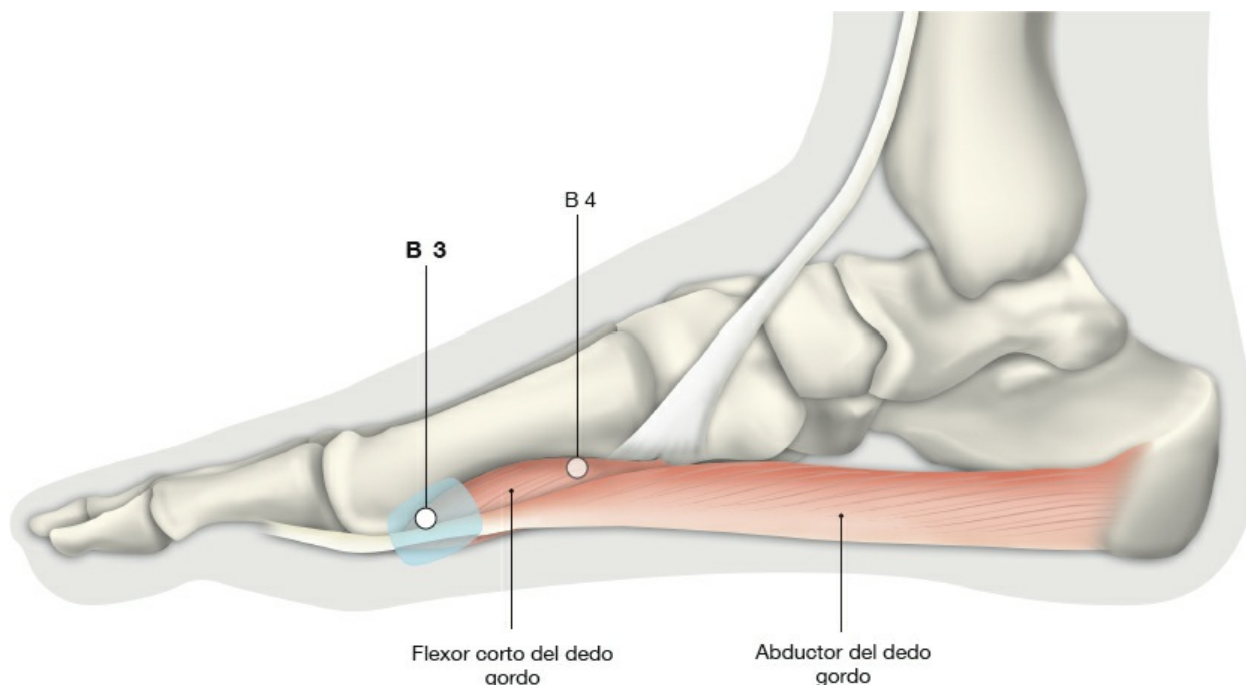
Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Imanes

Alterne polos entre B 3 y B 36 para deficiencias del estómago y el bazo, y para tratar la humedad del *jiaio* inferior, combinando B3 con B 6 y B 9. Asimismo, use polos opuestos en B 3, E 40 y P 5 para la tos productiva debida a la acumulación de mucosidad húmeda.

Sensación de estimulación

Se percibe sensibilidad dolorosa, distensión, calor u hormigueo local, que posiblemente se extienda distalmente hacia el dedo, o proximalmente a lo largo del canal. B 3 puede provocar también una sensación muy aguda y dolorosa.



Acciones e indicaciones

B 3 es un punto importante para *fortalecer el bazo y el elemento Tierra. Estimula la transformación y el movimiento, regula el jiao medio y es beneficioso para el sistema digestivo. Es uno de los puntos más importantes para resolver la humedad, reducir la hinchazón y eliminar el calor húmedo. Además, promueve la circulación de qi y sangre, atenúa la estasis y alivia el dolor.*

Sus indicaciones habituales son: cansancio, debilidad y pesadez en tronco y extremidades, ansia de comer dulces, obesidad, celulitis, retención de líquidos, edema, hipotiroidismo, diabetes, distensión y dolor abdominal, ruido abdominal, dolor de estómago, acidez, indigestión, falta de apetito, náusea, vómitos, heces blandas, diarrea, gastroenteritis, sangre en las heces, disentería, candidiasis, estreñimiento, hemorroides, flujo vaginal, vaginitis, micción frecuente, disuria, cistitis, cefalea, tos productiva y líquidos en los pulmones.

Además, B 3 ayuda a la *Casa del pensamiento del bazo (Yi)* y mejora las funciones mentales y la concentración en casos de falta de memoria, somnolencia, sensación de pesadez y mareo, depresión, confusión mental, arterioesclerosis y facultades mentales disminuidas.

Otro uso de B 3 es fortalecer los músculos, las extremidades y la columna, y se ha utilizado para tratar el dolor lumbar, los trastornos y la debilidad espinales, la atrofia o la parálisis de las extremidades. La localización B 3 también se corresponde con los puntos *sujok* y de reflexología para tratar la columna.

Como punto local, puede utilizarse para tratar la gota, la artritis o las lesiones del dedo gordo del pie y la primera articulación metatarsofalángica.

Áreas principales: aparato digestivo, intestinos, aparato urinario, músculos y mente.
Funciones principales: transforma la humedad y tonifica el *qi* y el *yang* del bazo.

B 4 Gongsun

Abuelo y nieto (Emperador
Amarillo)

公孫

Punto de enlace-luo

Punto de apertura del canal Vital (*Chongmai*)

Localización

En la cara medial del pie, en la pequeña depresión distal e inferior a la base del primer metatarsiano, en la unión de la piel de la superficie plantar y dorsal. Entre el tendón del abductor del dedo gordo y el primer metatarsiano. En su posición profunda se encuentra el flexor corto del dedo gordo.

Localízelo deslizando la punta de un dedo proximalmente desde B 3 a lo largo de la diáfisis del primer metatarsiano, en la depresión formada entre la carne y la base del hueso.

Tratamiento

Igual que B 3.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*, bajo el hueso.

■ Asegúrese de que la aguja no pincha el tendón del abductor del dedo

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

gordo, ya que puede resultar doloroso. Además, cuando puncione a mucha profundidad, evite el tendón del flexor largo del dedo gordo.

- Evite la punción de las venas de la red cutánea dorsal del pie y las ramas cutáneas del nervio safeno y el nervio peroneo superficial. En la superficie plantar, al puncionar a mayor profundidad, no lesione la rama digital del nervio plantar medial del dedo gordo ni, a mayor profundidad todavía, la arteria y la vena plantares mediales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

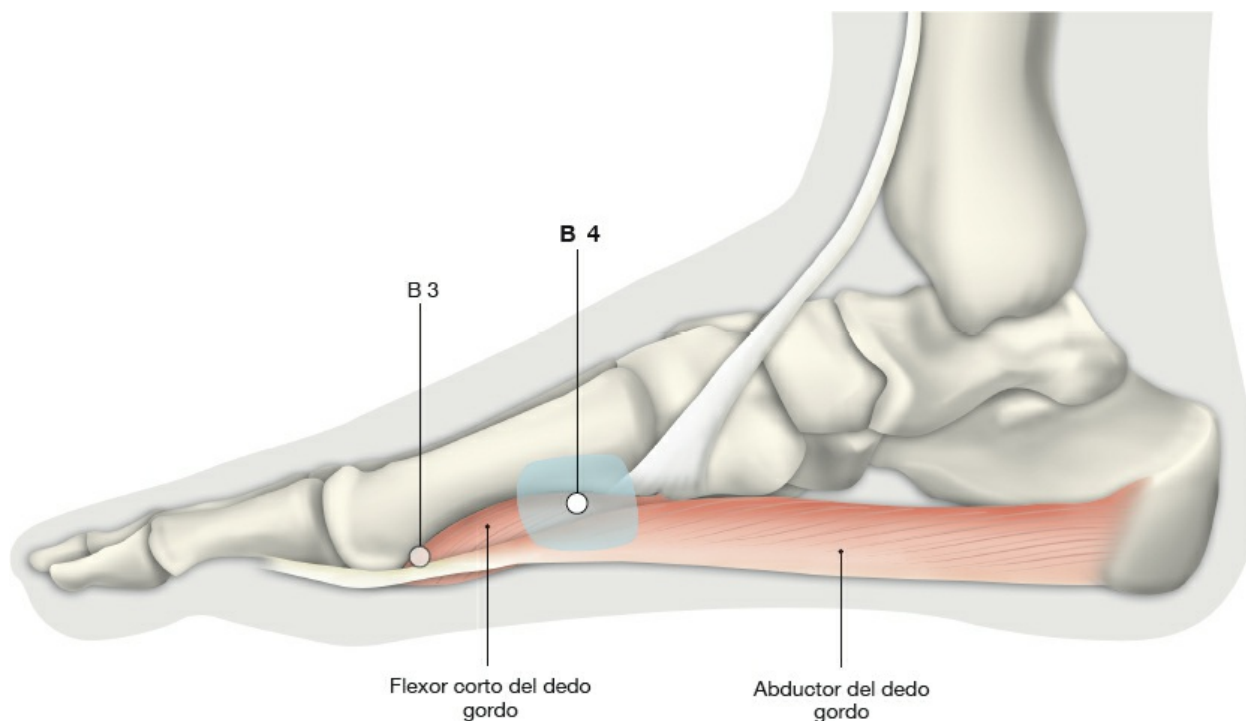
Igual que B 3. Combine la presión estacionaria y la fricción con movilización. La fricción profunda del tendón del abductor del dedo gordo y del músculo flexor corto del dedo gordo es eficaz para disipar el estancamiento.

Moxibustión

Conos: 3-8; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Imanes

Use polos opuestos en B 4 y en el contralateral PC 6 para regular el canal Vital (*Chongmai*) y el canal defensor del Yin (*Yin Wei Mai*).



Sensación de estimulación

El *deqi* puede ser razonablemente difícil de conseguir, en parte porque esta localización suele estar tensa y ser dolorosa, en parte porque el epicentro del punto es difícil de localizar en el pequeño hueco que hay bajo el hueso.

La sensación que se obtiene con mayor frecuencia en B 4 es la sensibilidad dolorosa, el dolor, la distensión o la electricidad percibida localmente o que cruza la planta del pie. Sin embargo, parece ser que los resultados terapéuticos sistémicos más efectivos se obtienen cuando se percibe la sensación subiendo por la pierna hasta alcanzar el abdomen o el pecho, para seguir por el curso del canal del Bazo o del canal Vital (*Chongmai*).

Acciones e indicaciones

B 4 es un punto muy importante y ampliamente utilizado para multitud de fines terapéuticos. Sus funciones principales son *regular el canal Vital (Chongmai)* y *dispersar la estasis* de los tres *jiao*. Además, se utiliza mucho para *regular el jiao medio*, *estimular estómago y bazo*, y *aumentar la producción de sangre*. Igualmente, ayuda a *transformar la humedad* y *dispersar la hinchazón*.

En relación con el *sistema digestivo*, B 4 se ha utilizado mucho en el

tratamiento de dolor, distensión, plenitud o pesadez aguda o crónica del abdomen, ruido abdominal, flatulencia, estreñimiento, síndrome del intestino irritable, enfermedad de Crohn, gastroenteritis, disentería, dolor epigástrico, gastritis, hernia de hiato, acidez, esofagitis, náuseas, vómitos y náuseas matutinas durante el embarazo. B 4 también puede ser muy útil para *aliviar las náuseas* y los síntomas digestivos provocados por una fuerte medicación, como la quimioterapia, sobre todo en combinación con PC 6 y E 36.

B 4 es muy *importante en ginecología*, porque regula la menstruación y es beneficioso para el útero. Sus indicaciones son: menstruación irregular, síndrome premenstrual, dismenorrea, endometriosis, ovarios poliquísticos, amenorrea, hemorragia menstrual excesiva e infertilidad.

Además, B 4 es muy importante para *aliviar la estasis del pecho, regular el corazón y calmar la mente*. Se ha utilizado mucho para tratar el dolor y la pesadez aguda o crónica del pecho, la angina de pecho, las enfermedades vasculares, la anemia, los trastornos psicósomáticos, el insomnio y la depresión.

Áreas principales: los tres *jiao*, estómago, abdomen, útero, corazón y mente.

Funciones principales: abre el canal Vital (*Chongmai*), regula el *qi*, dispersa la estasis de la sangre y es beneficioso para la menstruación.

B 5 Shangqiu Colina de Metal

商丘

Punto río-*jing*, punto (fase) Metal (sedación)

Localización

En la depresión anterior e inferior al maléolo medial. En el punto medio entre la tuberosidad del hueso navicular y la prominencia del maléolo medial.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor con el paciente en supinación o de lado, con la superficie medial del pie hacia arriba.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción oblicua de 1 a 1,5 *cun* hasta llegar a E 41.

- Evite la punción de la vena safena interna, la rama cutánea del nervio safeno, la arteria tarsiana medial y la rama del nervio peroneo superficial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Combine presión estacionaria y fricción suave con movilización para liberar las articulaciones tarsianas.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. Sólo estimulación leve o media. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Guasha

Es recomendable el *guasha* aplicado con suavidad.

Acciones e indicaciones

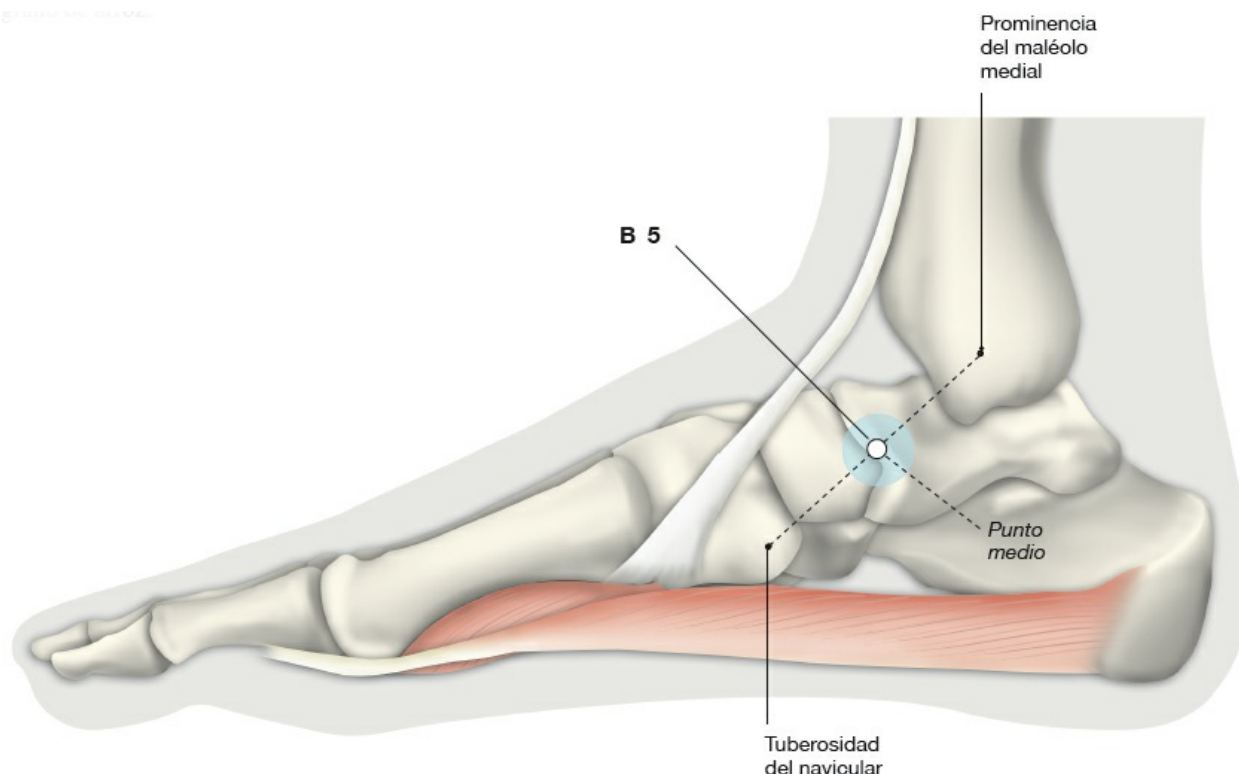
B 5, en combinación con otros puntos locales y adyacentes, se utiliza principalmente para tratar *trastornos del tobillo*, el pie, la pierna y la rodilla.

No obstante, también trata con eficacia enfermedades interiores, debido a sus funciones de *estimulación de bazo y estómago*, *secado de la humedad*, y *regulación de qi y sangre*. Entre los síntomas que puede tratar destacan: dolor y distensión abdominal, diarrea, ruido abdominal, dolor de estómago, indigestión, acidez, vómitos, estreñimiento, hemorroides, pesadez en las extremidades, edema, dolor de mamas, infertilidad, dismenorrea y endometriosis.

B 5 también se ha utilizado tradicionalmente para tratar muchos otros trastornos, como cansancio y letargo, depresión, insomnio, pensamientos recurrentes, escalofríos y fiebre, ictericia, rigidez de la lengua, convulsiones e inflamación de garganta.

Áreas principales: tobillo y abdomen.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, seca la humedad y es beneficioso para el *jiao* inferior.



B 6 Sanyinjiao Cruce de los tres yin

三陰交

Intersección de los canales del Bazo, el Hígado y el Riñón
Uno de los nueve puntos para recuperar el yang

Localización

En una depresión suave, 3 *cun* superiores a la prominencia del maléolo medial, detrás del borde tibial medial. En el flexor largo común de los dedos y, a mayor profundidad, el tibial posterior. A todavía mayor profundidad, el flexor largo del dedo gordo.

Para ayudar a su localización, B 6 está aproximadamente a 3 *cun* proximales al maléolo medial. Palpe suavemente la gran depresión en forma de zanja (por lo general, más grande y suave en las mujeres) y determine con cuidado cuáles son los puntos más reactivos.

Localizaciones alternativas

Podría considerarse que una localización un poco más anterior afecta más al

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

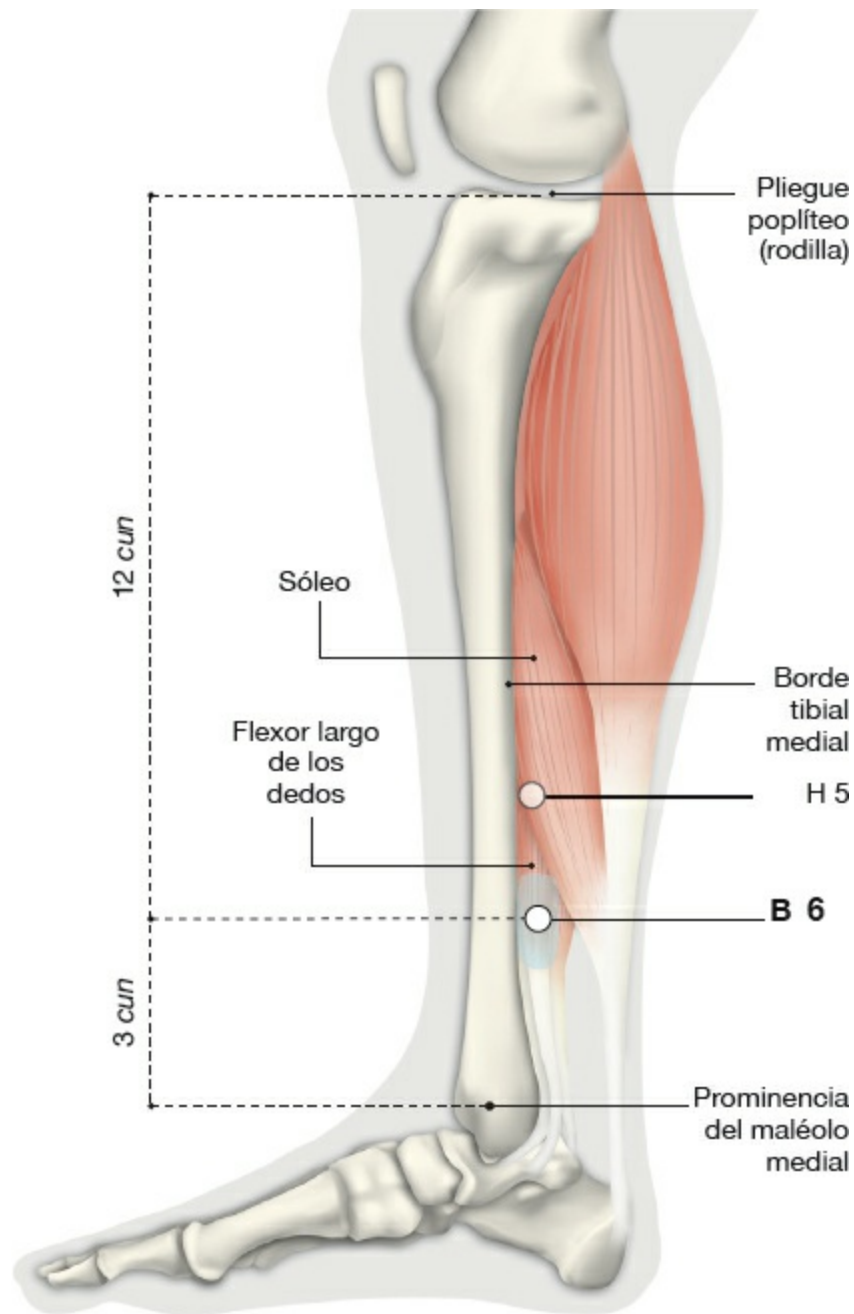
hígado; una más posterior, al riñón, y otra más central, al bazo.

- No trate B 6 durante el embarazo ni en caso de hemorragia menstrual abundante.
- Una fuerte estimulación puede adelantar la menstruación, sobre todo si la paciente tiene deficiencias de bazo.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor en supinación, con la rodilla flexionada y el muslo en rotación lateral, de forma que el canal del Bazo quede expuesto adecuadamente. Asegúrese de que la parte exterior de muslo, rodilla y pierna están correctamente apoyados en cojines. Además, B 6 puede tratarse en supinación, con la pierna extendida.

Como alternativa, el paciente puede estar tumbado en pronación, sobre un costado o sentado en una silla.



Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 2 *cun*.

Inserción perpendicular de 2 a 3 *cun*, hasta la unión con VB 39.

Inserción levemente posterior o proximal de 0,3 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de la vena safena interna, situada en posición anterior, y la rama cutánea del nervio safeno; a mayor profundidad y algo posteriormente, la arteria y las venas tibiales posteriores y el nervio tibial,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

y, a todavía mayor profundidad y en dirección levemente anterior, la arteria y las venas peroneas.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular sostenida con una amplia gama de «herramientas», como los dedos, los pulgares y las palmas de las manos. No obstante, en muchos casos, las manos pueden ser la más adecuada, porque el punto puede ser muy doloroso. Una fricción suave también resulta eficaz.

Además, frotar B 6 y el área circundante superficialmente ayuda a calentar y tonificar el *qi* del *yang*.

Si la zona parece muy tensa y dolorida, estire primero transversalmente las fibras del sóleo y el flexor largo de los dedos. Estire los vientres musculares en sentido posterior con la palma de la mano.

- Esta localización puede ser muy sensible y dolorosa, sobre todo durante la fase premenstrual.

Moxibustión

Conos: 3-8; cigarro de moxa: 10-20 minutos. Use únicamente estimulación leve o media. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

- No se recomienda la moxibustión directa en esta localización en pacientes con varices.

Imanes

Los imanes también son eficaces. Para las deficiencias de bazo y estómago, así como para las de *qi* y sangre, utilice polos opuestos en B 6 y E 36. Para las deficiencias de sangre-*yin*, use el polo sur en B 6 bilateralmente y el polo norte en VC 4 o viceversa. Además, use polos opuestos en B 6 y C 7 para el insomnio.

Sensación de estimulación

Se percibe sensibilidad, dolor y distensión local, que puede ascender proximalmente por el canal hacia la rodilla, la cara medial del muslo y el abdomen. Además, puede sentirse electricidad que baja hacia las plantas y los dedos de los pies.

El *deqi* percibido en una dirección proximal es más eficaz para trastornos internos, y parece esencial para provocar el parto.

Acciones e indicaciones

B 6 es uno de los puntos más usados y de mayor importancia para cualquier tratamiento que busque *nutrir sangre y yin, calmar y enfriar el cuerpo y la mente, y fortalecer bazo, hígado y riñones*, cuyos canales convergen aquí.

Además, B 6 es un punto importante para *regular el qi y la sangre, dispersar la estasis y aliviar el dolor*.

B 6 es un punto importante para fortalecer el *sistema digestivo*, y se utiliza mucho para *eliminar la humedad y el calor húmedo*, sobre todo del *jiao* medio e inferior. Se usa ampliamente en casos de falta de apetito y mala digestión, dolor de estómago, ruido abdominal, distensión y dolor abdominal, heces blandas o fragmentadas, gastroenteritis, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.

De igual forma, es un punto de gran importancia en ginecología, porque *regula el útero y la menstruación e induce el parto*. Sus indicaciones son: dismenorrea, amenorrea, menstruación irregular o retrasada, parto difícil o retrasado, dificultades para expulsar la placenta, infertilidad, frigidez, flujo vaginal, impotencia, picor o dolor genital, disuria, micción frecuente, cistitis, uretritis e incontinencia.

B 6 *enfría y nutre el yin, calma la mente* y tiene efectos beneficiosos en casos de mareo, acúfenos, vértigo, cefalea, sensación de calor, enfermedades cutáneas, boca y garganta secas, sudores nocturnos, hipertensión, palpitaciones, inquietud, insomnio y depresión.

B 6 también se ha utilizado ampliamente para muchos otros trastornos, como agotamiento crónico, cansancio, visión borrosa, demacración, obesidad, bulimia, hinchazón, edema, diabetes y enfermedades del hígado.

Como *punto local*, trata con eficacia la debilidad, la atrofia o la parálisis de la extremidad inferior, el edema o el dolor de tobillo o pie.

Áreas principales: todo el cuerpo, abdomen, útero, hígado, bazo y riñón.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Funciones principales: estimula bazo y estómago, transforma la humedad, nutre sangre y *yin*, calma la mente, regula el *qi* y la sangre, favorece la menstruación y promueve el parto.

B 7 Lougu Valle filtrante

漏谷

Localización

3 *cun* proximales a B 6, en una depresión inmediatamente posterior al borde tibial medial.

Tratamiento

Igual que B 6 y H 5.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Acciones e indicaciones

B 7 no es un punto demasiado utilizado, pero sí se ha usado tradicionalmente para *fortalecer el bazo, promover la micción, eliminar la humedad y reducir la hinchazón*. Los síntomas que trata son: distensión abdominal, ruido abdominal, disuria, retención urinaria, artritis, hinchazón, y dolor frío de pierna y rodilla.

B 8 Dijì Curación terrestre

地機

Punto de hendidura-xi (acumulación)

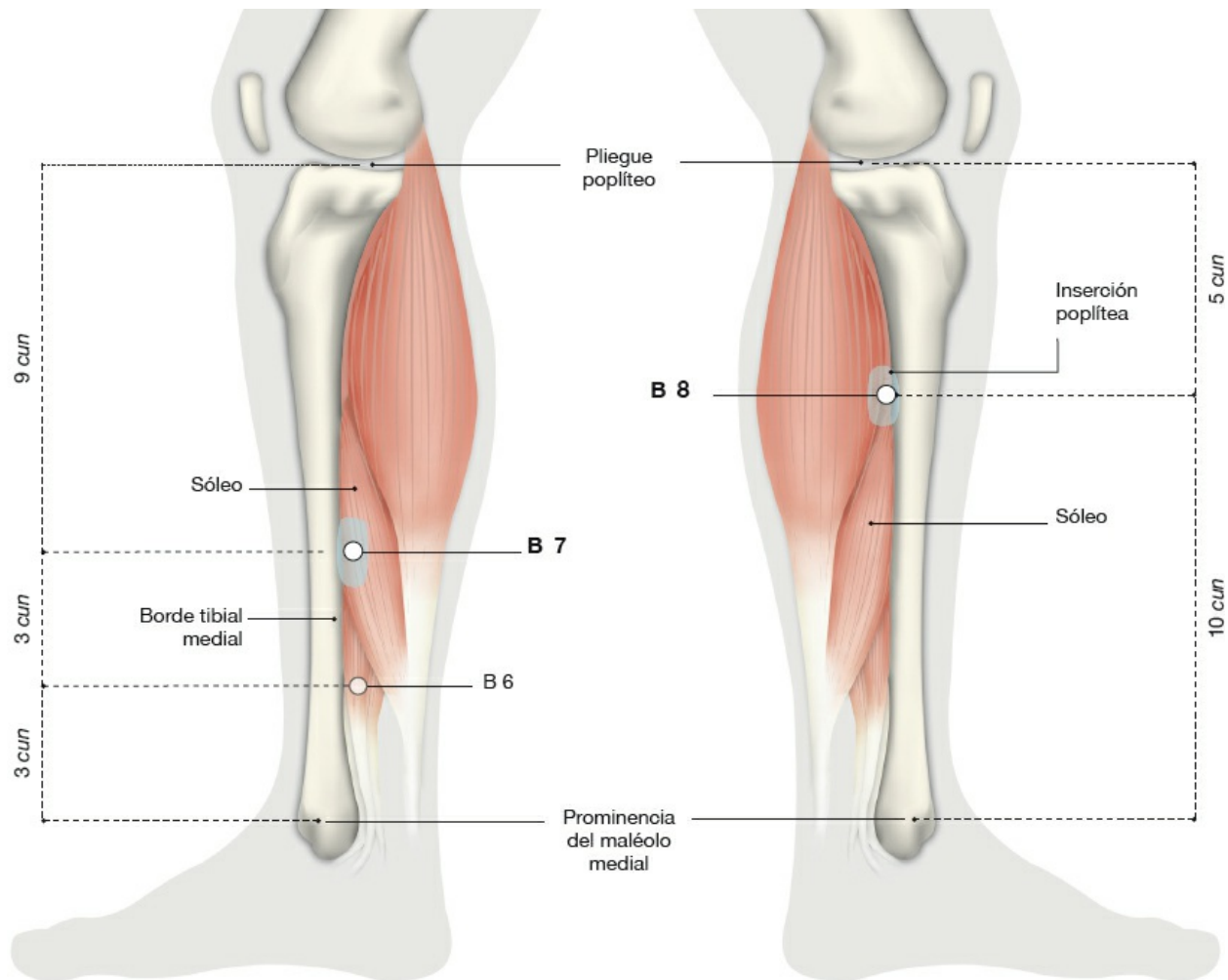
Localización

5 *cun* inferiores al pliegue de la rodilla, en una depresión posterior al borde tibial medial. Entre el sóleo y la tibia.

La depresión de B 8 se forma entre el borde tibial medial (justo encima del extremo medial de la línea del sóleo), el sóleo (abajo) y la inserción del

poplíteo (arriba).

Para ayudar a su localización, B 8 está a un tercio de la distancia entre el pliegue poplíteo (rodilla) y la prominencia del maléolo medial o a 3 *cun* distales de B 9.



- B 8 es un punto muy potente, y sólo debería estimularse ligeramente en pacientes débiles. Tratar (con fuerza) esta localización puede adelantar la menstruación, sobre todo en pacientes con deficiencias de bazo.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que B 6. Si la ubicación está muy tensa y dolorida, aplique la acupuntura y las técnicas manuales con la rodilla flexionada y el muslo girado lateralmente, de forma que el canal del Bazo quede expuesto adecuadamente. Asegúrese de que la parte exterior del muslo, rodilla y pierna

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

estén correctamente apoyados en cojines. No obstante, también puede tratarse con la pierna extendida.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 2 *cun*.

- Evite la punción de la vena safena interna y la rama cutánea del nervio safeno. A mayor profundidad y levemente posterior, la arteria y las venas tibiales posteriores y el nervio tibial. A todavía mayor profundidad, y en una dirección levemente anterior, sortee la arteria y las venas peroneas.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que B 6. Por lo general, para empezar, la mejor elección es una fricción suave, porque la presión perpendicular puede resultar muy dolorosa. No obstante, una presión perpendicular sostenida puede ser muy eficaz si se aplica entre el músculo y el hueso.

Si la zona parece muy tensa y dolorida, estire primero transversalmente las fibras del sóleo en sentido posterior con la palma de la mano.

- B 8 puede ser muy doloroso y estar tenso. También pueden aparecer hematomas con gran facilidad, sobre todo en pacientes con predisposición.

Moxibustión

Conos: 3-8; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Imanes

Los imanes también son eficaces en esta localización. Use polos opuestos en B 8, B 4 y B 6 para tratar trastornos menstruales, y combine B 6 y H 3 para el dolor abdominal.

Guasha

El *guasha*, aplicado con suavidad, puede ser beneficioso.

- No frote transversalmente la vena safena interna.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, sensibilidad y distensión local, que bajan distalmente por la

pierna hacia el área medial del tobillo, o proximalmente a lo largo del canal. Esta sensación puede ser muy potente y alcanzar el abdomen.

Acciones e indicaciones

B 8 es un punto importante y potente para *resolver la estasis, aliviar el dolor y regular el flujo de qi y sangre* en el abdomen y por todo el recorrido del canal del Bazo. Al igual que el resto de puntos de hendidura-xi, ayuda a *moderar enfermedades agudas y detener hemorragias*.

También es un punto muy importante para *regular el útero y la menstruación*. Sus indicaciones más habituales son: dismenorrea, hemorragia uterina excesiva o anormal, menstruación irregular, quistes ováricos, miomas uterinos y endometriosis.

Además, B 8 se ha utilizado para *armonizar el bazo y eliminar la humedad* del *jiao* medio e inferior. Los síntomas que trata son: distensión y dolor abdominal, falta de apetito, diarrea, hemorragia rectal, hemorroides, emisiones seminales, retención de orina y edema.

Igualmente, B 8 trata el *dolor agudo* en cualquier parte del canal, sobre todo en rodillas y piernas.

Áreas principales: útero, abdomen y rodilla.

Funciones principales: revigoriza la sangre, dispersa la estasis y regula la menstruación.

B 9 Yinlingquan

Fuente del montículo *yin*

陰陵泉

Punto de unión mar-he, punto (fase) Agua

Localización

En una depresión, bajo el cóndilo medial tibial, entre el borde tibial medial y el músculo gastrocnemio. El poplíteo se encuentra a mayor profundidad. Localízelo con la rodilla flexionada.

Para ayudar a su localización, con la punta de los dedos, suba por el surco posterior hacia el borde medial de la tibia hasta que se detenga de forma natural en el borde inferior del cóndilo medial tibial.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor en supinación con la rodilla flexionada y el muslo girado lateralmente, de forma que la parte medial de la rodilla quede hacia arriba. Asegúrese de que la cadera, el muslo y la rodilla están bien apoyados en cojines.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* a lo largo del borde tibial posterior, hacia VB 34.

- En dirección anterior, evite la punción de la vena safena interna y la rama cutánea del nervio safeno. A mayor profundidad, se encuentran la vena y la arteria geniculares inferiores. A todavía mayor profundidad y en una dirección anterior, están la arteria y las venas peroneas. A más profundidad aún y posteriormente, la arteria y la vena tibiales posteriores y el nervio tibial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión estacionaria o fricción suave con la palma de la mano, las puntas de los dedos o los pulgares. Además, estirar los músculos en dirección posterior (con las palmas de las manos) también es una técnica efectiva.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también puede utilizarse en B 9 y en los puntos circundantes.

Imanes

Los imanes también son eficaces en esta localización. Para tratar la humedad en el *jiao* inferior o el edema provocado por deficiencias en el bazo, utilice polos opuestos en B 9 y B 6. Para las disfunciones urinarias, utilice el polo norte en B 9 y el sur en VC 3 o viceversa.

Ventosas

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En ciertos casos, las ventosas, con succión media o suave, pueden tener efectos beneficiosos para los trastornos de la rodilla.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, sensibilidad, calor u hormigueo local, que posiblemente se extienda distal o proximalmente a lo largo del canal. En ocasiones se puede sentir electricidad, que se propaga distalmente hacia el tobillo y los dedos de los pies.

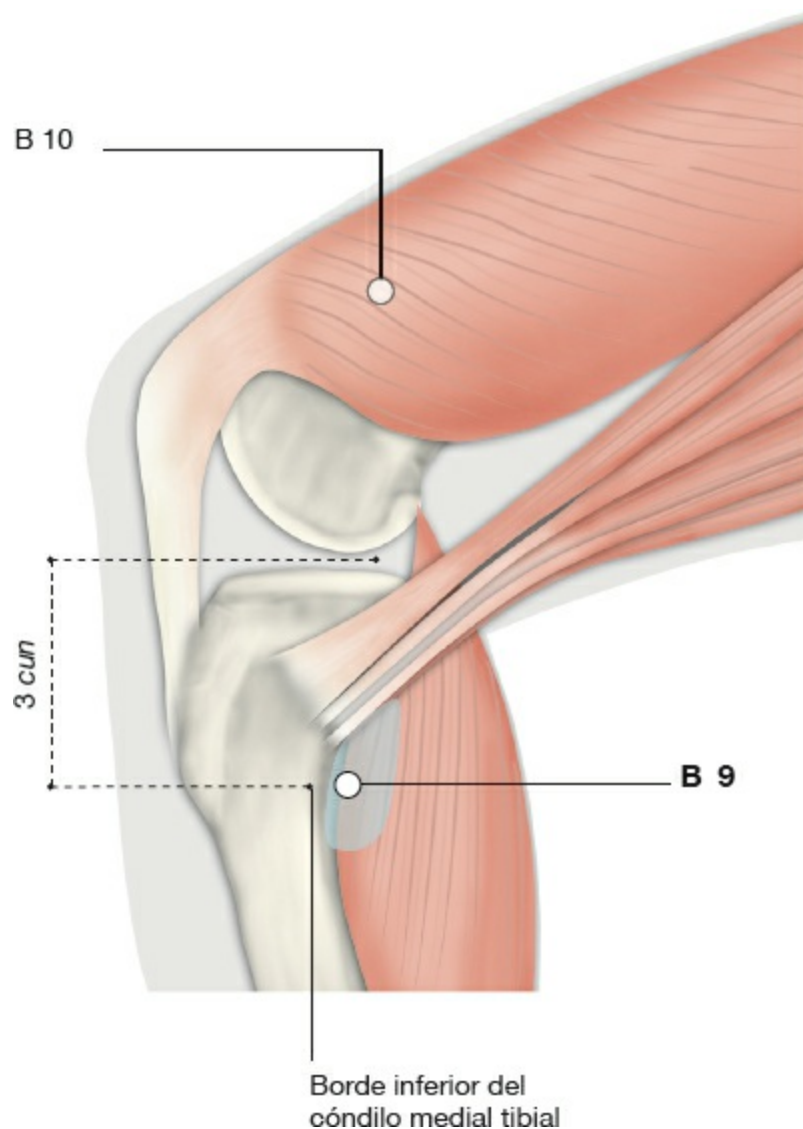
Acciones e indicaciones

B 9 es uno de los puntos más potentes para *abrir los pasos de agua, drenar la humedad y regular el jiao inferior*, sobre todo en relación con los *intestinos y el sistema genitourinario*. Sus principales indicaciones son: disuria, cistitis, uretritis, retención urinaria, incontinencia, flujo vaginal, mens-truación irregular, distensión abdominal, dolor abdominal, diarrea, comida no digerida en las heces, mucosidad en las heces, disentería, enteritis, edema, hinchazón de las extremidades inferiores y del abdomen.

También es muy eficaz para tratar *trastornos del canal*, como el dolor o la hinchazón de la parte medial de la rodilla, el dolor de muslos y el lumbago.

Áreas principales: *jiao inferior, sistema genitourinario, intestinos, abdomen y rodilla.*

Funciones principales: *drena la humedad, regula el jiao inferior y alivia el dolor.*



B 10 Xuehai Mar de sangre

血海

Localización

En la depresión de la protuberancia del vasto medial, 2 *cun* proximales al borde superior interno de la rótula. Justo por encima de B 9, a la altura de E 34. Localícelo y trátelo con la rodilla flexionada.

Para ayudar a su localización, coloque la palma de la mano (izquierda) sobre la rodilla (derecha) de forma que los dedos queden en la cara lateral y apuntando hacia arriba. La punta del pulgar debe «caer» aproximadamente

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sobre B 10.

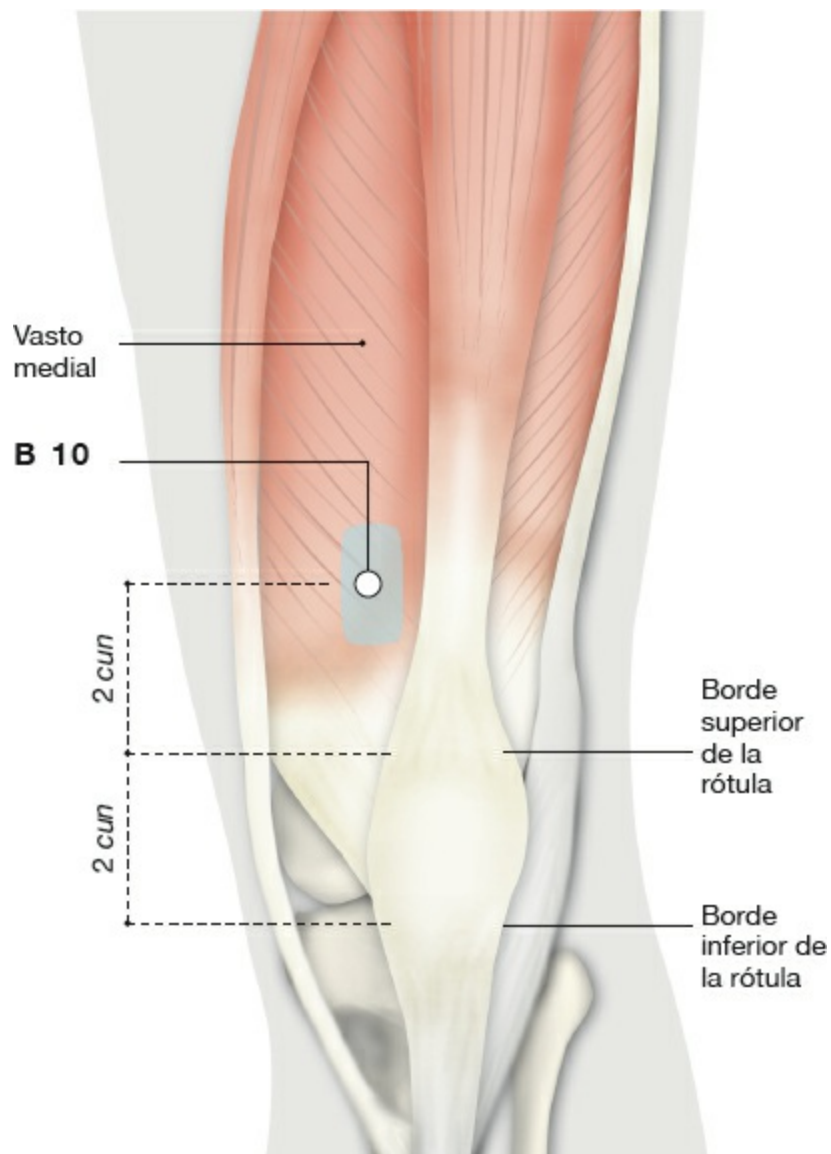
Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de las ramas del nervio cutáneo femoral anterior, y a mayor profundidad, las ramas musculares de la arteria, la vena y el nervio femorales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular o técnicas de fricción con los dedos, los pulgares o las palmas de las manos.



Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Imanes

Los imanes también son eficaces en esta localización. Para los trastornos de la rodilla, utilice polos opuestos en B 10, E 34 y EX-EI 16 (*Xiyan*).

Acciones e indicaciones

B 10 es un punto importante para tratar *muchos trastornos de la sangre. Regula y enfría la sangre, elimina la estasis y detiene la hemorragia* y, sobre todo, se utiliza para tratar *enfermedades ginecológicas y cutáneas. Ayuda a regular la menstruación*, dispersa la estasis del útero y tiene un potente efecto calmante en la piel, sobre todo si hay inflamación o prurito.

Sus indicaciones más habituales son: hemorragia uterina anormal, menstruación irregular, menstruación excesiva, dismenorrea, hematuria, amenorrea, inflamación de los genitales, piel inflamada o con picor, ulceración, eccema, psoriasis, urticaria, herpes zoster, alergias y otros trastornos cutáneos.

Además, B 10 puede utilizarse para *dispersar la humedad* y tratar síntomas como la disuria, el flujo vaginal y las náuseas. Como *punto local*, puede usarse para tratar el dolor en la parte medial de la rodilla y el muslo.

Nota. Para tratar enfermedades cutáneas, utilice EX-EI 34 (*Baichongwo*) M-LE-34 —llamado también B 10 y medio— en lugar (o además) de B 10, sobre todo si es más reactivo al palparlo.

Áreas principales: piel, aparato genital femenino y genitales.

Función principal: vigoriza y enfría la sangre, alivia el prurito y dispersa la humedad.

B 12

Chongmen
Puerta vertiente

衝門

Intersección del canal del Hígado y el canal defensor del Yin (*Yin Wei Mai*) con el canal del Bazo

Localización

En el surco inguinal, en la depresión del hiato safeno, justo al lado de la arteria femoral, aproximadamente 3,5 *cun* laterales a VC 2.

Para ayudar a su localización, B 12 está a un poco más de 3 *cun* laterales a la línea media anterior, aproximadamente 1 *cun* lateral de la arteria femoral (palpable) y aproximadamente 1 *cun* lateral a H 12.

Tratamiento

Igual que H 12.

Nota importante. Tradicionalmente, esta localización se ha tratado con moxibustión en vez de con acupuntura, porque esta última se consideraba peligrosa. Sin embargo, hoy no se recomienda la moxibustión en esta ubicación, excepto en casos contados, y la moxibustión directa está contraindicada. Como norma general, las técnicas de presión son más fáciles de aplicar, y, por lo tanto, son las más recomendadas.

- Es una localización muy sensible y la aplicación de cualquier tratamiento debe considerarse con atención. No aplique ningún tratamiento en esta zona si existe sospecha de trombosis.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*. (Consulte H 12; página 289.)

- Evite la punción de la arteria femoral, medialmente, y el nervio femoral, lateralmente. A más profundidad, no puncione el nervio femoral y, más profundamente aún, los ganglios linfáticos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Existe una amplia variedad de técnicas manuales que pueden aplicarse en esta localización (consulte H 12; página 289).

- No aplique fricción en el área del hiato safeno. De igual forma, no ejerza presión si palpa unos ganglios linfáticos engrosados.

Moxibustión

Puede emplearse con precaución la terapia suave de cigarro de moxa (consulte H 12; página 289).

Imanes

La aplicación de imanes grandes sobre la arteria femoral puede favorecer la circulación y mejorar los trastornos de los vasos sanguíneos (debido al efecto anticoagulante de los imanes). Aplique polos opuestos en B 12 y H 12.

Sensación de estimulación

El *deqi*, en esta localización, suele percibirse en forma de hormigueo o descarga eléctrica que se extiende distalmente por la parte medial del muslo y la pierna. Además, puede sentirse un entumecimiento y un hormigueo, que se propaga medialmente o hacia arriba, en la pelvis y el abdomen.

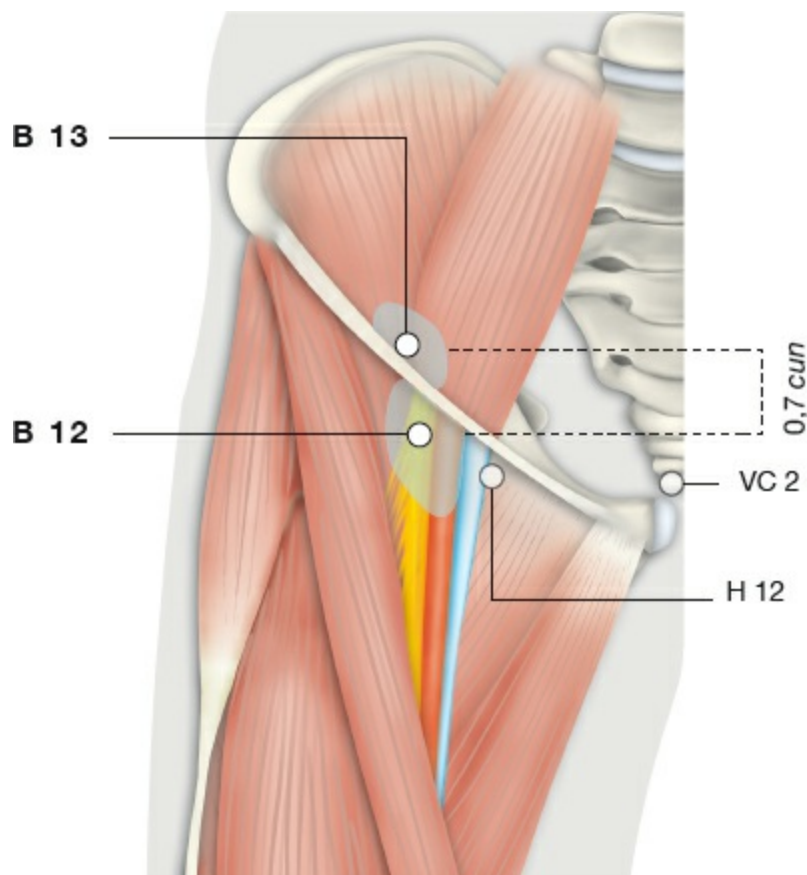
Acciones e indicaciones

B 12 tiene acciones similares a H 12, pues ayuda a *regular la circulación del qi y la sangre, dispersar la estasis y aliviar el dolor*. Ambos puntos tienen efectos parecidos sobre la circulación de la sangre y, en especial, son beneficiosos para los *trastornos de las extremidades inferiores, las ingles y el abdomen inferior*. Sus indicaciones son: mala circulación, trastornos vasculares, piernas y pies fríos, hernia, dolor o hinchazón testicular, impotencia, dismenorrea y prolapso uterino. B 12 también ayuda a *drenar la humedad y regular la micción*, y se ha utilizado para tratar la disuria, la retención o el dolor al orinar, la hinchazón y el frío en la parte inferior del abdomen.

Como *punto local*, B 12 puede utilizarse para tratar la distensión muscular y la ciática.

Áreas principales: extremidades inferiores, ingles y vasos sanguíneos.

Funciones principales: mejora la circulación del *qi* y la sangre, disipa el frío de los canales y alivia el dolor.



B 13 Fushe

Mansión del intestino

府舍

Intersección del canal del Hígado y el canal defensor del Yin (Yin Wei Mai) con el canal del Bazo

Localización

Aproximadamente 0,7 *cun* hacia arriba y levemente laterales a B 12, 4 *cun* laterales a la línea media anterior.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si el paciente es muy delgado. La punción a mucha profundidad supone un riesgo considerable de lesionar el peritoneo. No puncione las ramas de la arteria y la vena epigástricas

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

superficiales ni, a mayor profundidad, la arteria y la vena epigástricas inferiores.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular sostenida o fricción suave con los dedos o los pulgares.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos. No se recomienda la moxibustión directa.

Acciones e indicaciones

B 13 no es un punto muy utilizado, pero puede ser útil en casos de dolor, rigidez y hernia en la parte baja del abdomen o en las ingles. Su función principal es regular y relajar los intestinos.

Áreas principales: abdomen inferior e ingles.
Función principal: regula el *qi* en los intestinos.

B 14 Fujie Nudo del abdomen

腹結

Localización

En una depresión, aproximadamente 1,3 *cun* inferiores a B 15, 4 *cun* laterales a la línea media anterior.

Según ciertas fuentes clásicas, B 14 se encuentra algo más lateralmente, a 4,5 *cun* de distancia de la línea media anterior.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que B 15.

Nota. Utilice B 14 en lugar de B 15 si es más sensible o reactivo al palparlo.

Acciones e indicaciones

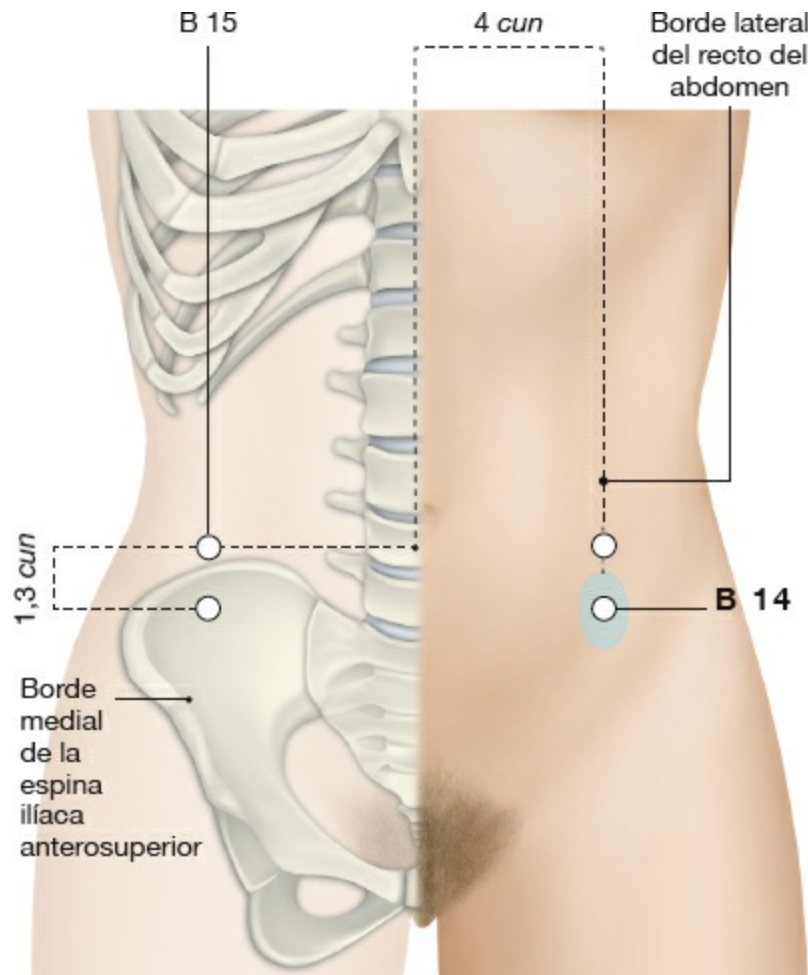
B 14 no es un punto muy usado, pero puede tratar con éxito *síntomas similares a las de B 15*. Su principal función es *regular los intestinos*,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dispersar el frío del jiao inferior y bajar el qi rebelde del pecho. Está especialmente indicado para la diarrea y la tensión y el dolor abdominal.

Áreas principales: intestinos y abdomen.

Funciones principales: regula el *qi* en los intestinos y reduce el *qi* rebelde.



B 15 Daheng

El gran transversal

大横

Intersección del canal defensor del Yin (Yin Wei Mai) con el canal del Bazo

Localización

4 cun laterales al centro del ombligo, en una depresión poco profunda, grande

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

y suave, en el borde lateral del recto del abdomen, en un largo pliegue que cruza el centro del abdomen horizontalmente. Para ayudar a su localización, los 4 *cun* pueden medirse a partir del borde medial de la espina ilíaca anterosuperior.

B 15 también puede localizarse algo más lateralmente, a 4,5 *cun* de la línea media anterior.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor en supinación, con las caderas levemente flexionadas, y las rodillas y las piernas apoyadas en cojines, de forma que el abdomen esté lo más relajado posible (asegúrese de que la región lumbar está totalmente apoyada en el suelo).

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si el paciente es muy delgado. Existe un riesgo considerable de lesionar el peritoneo, o un hígado o un bazo hipertrofiado.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que E 25. La autodigitopuntura también puede ser muy eficaz si se aplica con regularidad. Use el pulgar o la punta de los dedos para aplicar la presión, de pie o sentado, mientras dobla el tronco hacia delante. Aplique la presión durante la exhalación.

- Evite presionar B 15 y otros puntos abdominales con el abdomen doloroso o duro y en casos de estreñimiento grave, inflamación del abdomen o embarazo.

Moxibustión

Conos: 5-15; cigarro de moxa: 10-20 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Imanes

La magnetoterapia puede resultar útil. Para tonificar el *qi* intestinal y del bazo, utilice el polo sur en B 15 bilateral-mente y el polo norte en VC 8 o VC

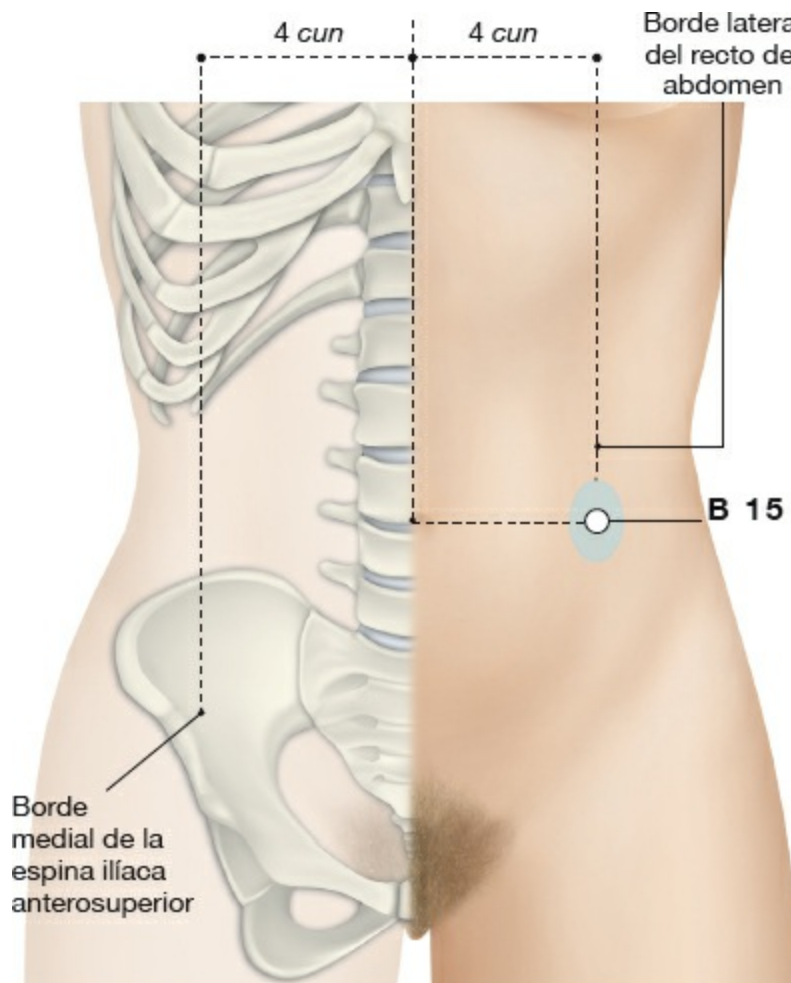
6, o viceversa. Para perder centímetros de cintura, alterne los polos en los puntos a la altura del ombligo, incluidos E 25, VC 8, VB 26, V 23 y VG 4.

Ventosas

Puede utilizarse una succión suave o media, o ventosas vacías. Use ventosas medianas o grandes. Aplique también movimientos circulares de las ventosas en torno a B 15.

Acciones e indicaciones

B 15 es un punto muy útil para tratar muchos *trastornos de los intestinos y el abdomen*. Sus funciones son parecidas a las de E 25 (punto de alarma-*mu* del canal del Intestino grueso), pero se suele utilizar más para tratar *enfermedades crónicas y por deficiencia*, sobre todo el *estreñimiento*.



Se ha usado ampliamente para tratar *trastornos digestivos*, como síndrome

del intestino irritable, flatulencias, heces blandas, diarrea crónica, disentería, distensión abdominal, y dolor de la parte baja del abdomen provocado por la debilidad del bazo.

B 15 también se ha usado para muchos otros síntomas y trastornos, como debilidad y pesadez en tronco y extremidades, cansancio crónico, calor o frío en el abdomen y depresión.

Áreas principales: intestinos y abdomen.

Funciones principales: tonifica el bazo, regula los intestinos y alivia el estreñimiento.

B 16 **Fuai** Lamento abdominal

腹哀

Intersección del canal defensor del *Yin (Yin Wei Mai)* con el canal del Bazo

Localización

En una gran depresión, justo debajo del arco costal, lateral al margen del recto del abdomen. Aproximadamente 4 *cun* laterales a la línea media, 3 *cun* por encima de B 15, a la altura de VC 11 y E 22.

B 16 se encuentra un poco más medial y/o inferior en pacientes con un ángulo subcostal estrecho.

También puede situarse algo más lateralmente, a 4,5 *cun* de la línea media.

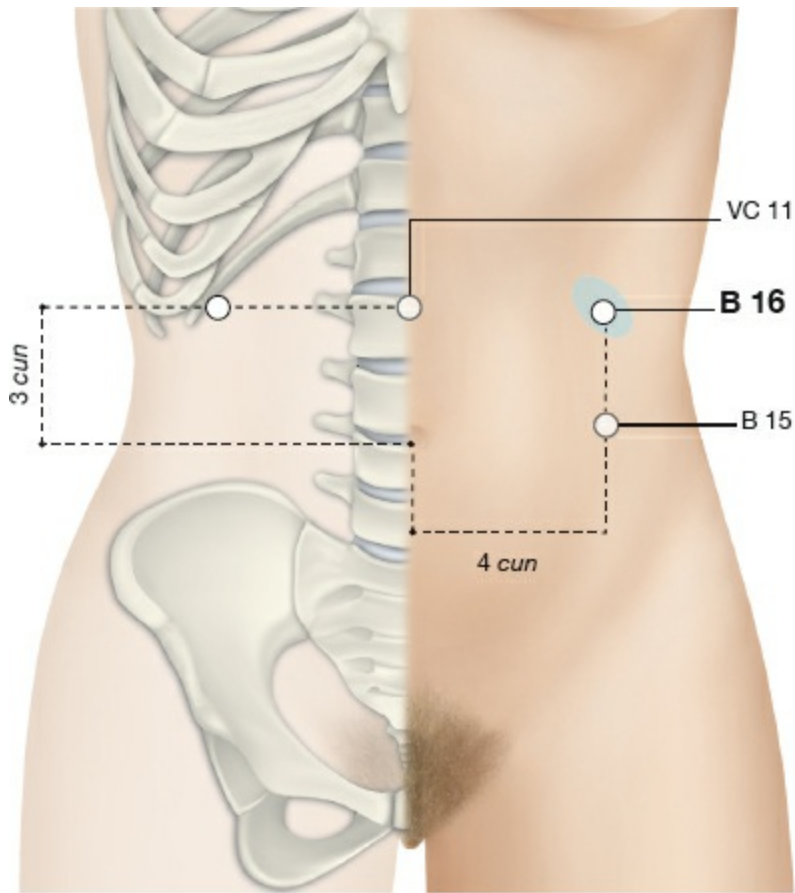
Tratamiento

Como B 15.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción profunda en pacientes delgados. Existe un riesgo considerable de lesionar el peritoneo y de dañar el hígado, el bazo o el colon, sobre todo si están hipertrofiados.



Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión estacionaria bajo el arco costal a una profundidad razonable con las puntas de los dedos o los pulgares. También se puede aplicar fricción a lo largo del borde inferior del arco costal. De igual forma, puede aplicarse autodigitopuntura con los pulgares o las puntas de los dedos, de pie o sentado, con el tronco inclinado hacia delante.

- B 16 puede ser muy sensible, por lo que siempre debe tratarse con cuidado. En casos de estreñimiento grave o inflamación del abdomen, evite presionar B 16 (y otros puntos abdominales) si el abdomen está duro y doloroso.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-20 minutos.

Ventosas e imanes

Pueden usarse ventosas pequeñas o medianas con una succión suave o media.

Los imanes adhesivos también pueden ser eficaces.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, dolor y calor localizado, que se extiende en torno a la localización y, posiblemente, bajo las costillas. Puede cruzar el epigastrio y los intestinos y bajar por el abdomen.

Acciones e indicaciones

B 16 se ha utilizado tradicionalmente para tratar trastornos digestivos provocados por una *desarmonización del bazo y el intestino grueso*. Los síntomas que trata son: indigestión, distensión y dolor abdominal, dolor periumbilical, ruido abdominal, diarrea, disentería y estreñimiento.

Áreas principales: hipocondrio y abdomen.

Funciones principales: armoniza el bazo y el intestino grueso.

B 17 **Shidou** **Cavidad alimentaria**

食寶

Localización

Aproximadamente 6 *cun* laterales a la línea media anterior, tres espacios intercostales por debajo de B 20, lateral a las glándulas mamarias.

Para ayudar a su localización, se encuentra a la altura de la sexta costilla o espacio intercostal, dependiendo de la estructura individual de la caja torácica. La mayoría de los textos de acupuntura localizan B 17 en el quinto espacio intercostal, lo que puede llevar a error porque realmente se halla en el sexto espacio intercostal, no en el quinto. (Las posibles razones de esta discrepancia se tratan pormenorizadamente en P 1; página 50.)

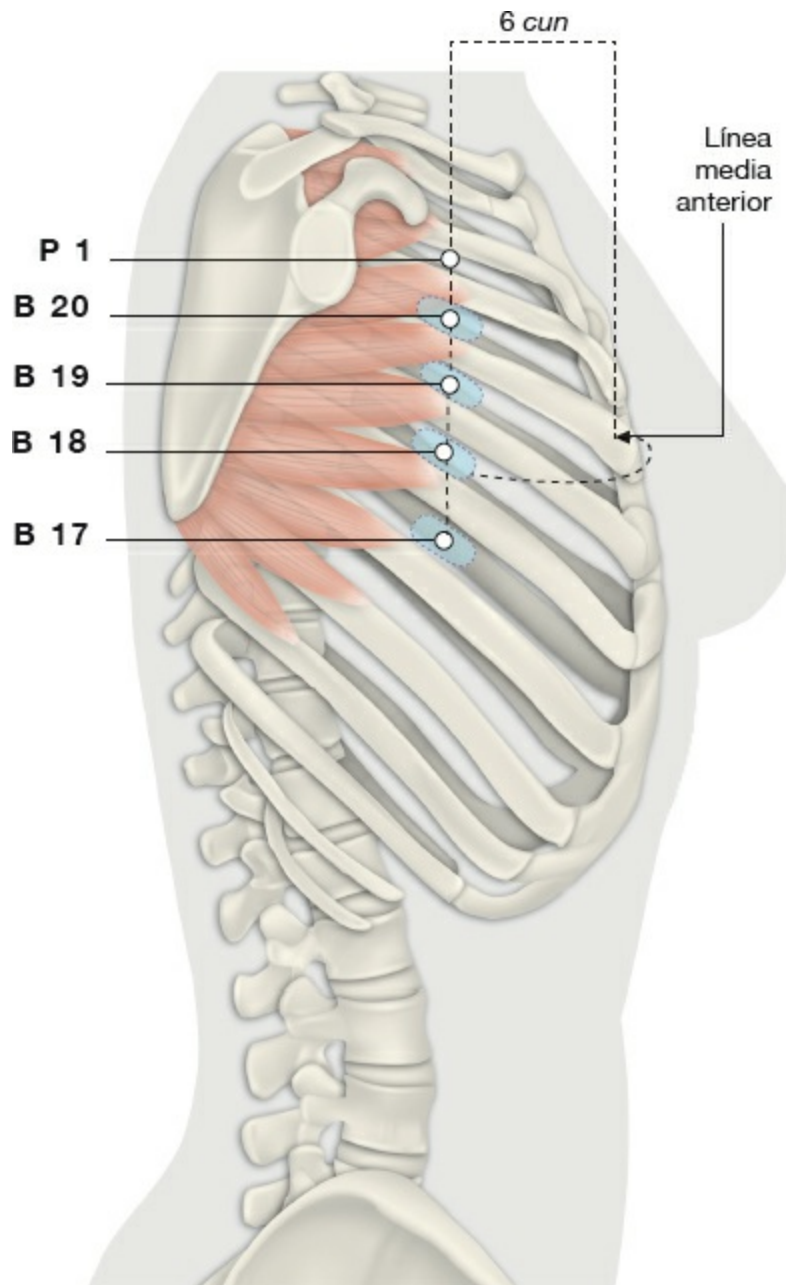
Tratamiento

Igual que B 20 y P 1.

Punción

Inserción transversal de 0,4 a 1 *cun*, lateralmente a lo largo del espacio intercostal.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****



Para los trastornos mamarios, puncione bajo las glándulas, medialmente hacia el pezón, de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de las venas toracoepigástricas y las glándulas mamarias.
- No puncione a demasiada profundidad, ya que existe un riesgo considerable de pinchar el pulmón y provocar un neumotórax.

Moxibustión

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve. No se recomienda la moxibustión directa.

Acciones e indicaciones

Tradicionalmente, B 17 se ha considerado un punto importante para tratar una serie de enfermedades, como distensión abdominal posparto, lactancia insuficiente, ascitis, ictericia, malaria y retención urinaria.

Sus indicaciones se centran en *trastornos digestivos y retención de comida* provocados por una *disfunción del bazo*. Los síntomas que tratan son: indigestión, náuseas, vómitos, incapacidad para comer, plenitud de pecho y abdomen, acidez, dificultades para tragar y dolor de estómago.

Además, la moxibustión en esta localización estaba considerada la *cura para enfermedades que pudieran amenazar la vida*. Sin embargo, en la práctica moderna, rara vez se utiliza para este fin, ya que está principalmente indicada para tratar *trastornos de las costillas y las glándulas mama-rias*, como dolor de costillas, neuralgia intercostal, mastitis y mastopatía fibroquística.

Áreas principales: pecho y tórax, costillas y mamas.
Funciones principales: regula el *qi* y la sangre.

B 18 Tianxi Grieta celeste

天谿

Localización

Aproximadamente 2 *cun* laterales al pezón, dos espacios intercostales por debajo de B 20, lateral a las glándulas mamarias.

Para ayudar a su localización, se encuentra aproximadamente a la altura del pezón. Dependiendo del tamaño y la forma de las glándulas mamarias, es posible que B 18 se encuentre más lateralmente.

La mayoría de los textos de acupuntura describen la ubicación de B 18 en el cuarto espacio intercostal, lo que puede llevar a error porque se halla en el quinto intercostal, no el cuarto. (Las posibles razones de esta discrepancia se

tratan pormenorizadamente en P 1; página 50.)

Tratamiento

Igual que B 20 y otros puntos adyacentes.

Punción

Inserción transversal de 0,4 a 1 *cun* lateralmente, siguiendo el contorno de la caja torácica. Para tratar la mastopatía fibroquística y el dolor mamario, puncione medialmente bajo las glándulas mamarias, hacia el pezón, de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de las glándulas mamarias. No puncione la vena toracoepigástrica.
- Evite la punción profunda, ya que existe un riesgo considerable de pinchar el pulmón.

Acciones e indicaciones

B 18 no se usa demasiado, pero sí puede resultar de utilidad para tratar *trastornos de mamas, costillas y caja torácica*. Ayuda a estimular la lactancia y trata la tensión, el dolor y la constricción del pecho.

Áreas principales: tórax, costillas y mamas.
Funciones principales: regula el *qi* y la sangre.

B 19 Xiongxiang

Aldea del pecho

胸鄉

Localización

Lateral y superior al pezón, un espacio intercostal por debajo de B 20, lateral a las glándulas mamarias.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que B 18 y B 20.

Zhourong

周榮

Localización

En el pecho, un espacio intercostal por debajo de P 1, aproximadamente 6 *cun* laterales a la línea media anterior.

Para ayudar a su localización, se encuentra debajo del pectoral menor, dependiendo de la estructura individual de la caja torácica.

La mayoría de los textos de acupuntura describen la localización de B 20 en el segundo espacio intercostal, lo que puede llevar a error, porque realmente se halla es el tercer espacio intercostal, no el segundo. (Las posibles razones de esta discrepancia se tratan pormenorizadamente en P 1; página 50.)

Mejores posturas de tratamiento

B 20 se trata mejor con el paciente tumbado en supinación o de lado. (Consulte también P 1; página 50.)

Punción

Inserción transversal u oblicua de 0,4 a 1 *cun* lateralmente, siguiendo el contorno de la caja torácica.

- Evite la punción de las ramas cutáneas laterales de la tercera arteria, vena o nervio intercostales situados medialmente. No puncione tampoco la rama muscular del nervio torácico largo o la arteria y vena torácicas laterales.
- No puncione a demasiada profundidad, ya que existe un riesgo considerable de pinchar el pulmón. Tenga cuidado de no afectar los ganglios linfáticos. (Consulte también la nota sobre las precauciones de P 1; página 51.)

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción al espacio intercostal con las puntas de los dedos o los pulgares. La fricción profunda del pectoral mayor y los músculos intercostales es muy eficaz para liberar el pecho. (Consulte también P 1; página 51.)

- No aplique presión fuerte en la caja torácica.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve.

- Aunque tradicionalmente la moxibustión directa no está contraindicada, no es recomendable en esta zona y no debería usarse nunca en (o cerca de) las glándulas mamarias.

Acciones e indicaciones

B 20 no se usa demasiado, pero puede resultar útil para tratar *trastornos del pecho y las costillas*, como neuralgia intercostal, linfadenopatía, inflamación y dolor de mamas, disnea, tos y enfermedades pulmonares.

Áreas principales: tórax, costillas y mamas.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre.

B 21 Dabao Gran envolvente

大包

Gran punto de enlace-*luo* del canal del Bazo

Localización

En la línea media de la axila, en el punto medio entre el centro de la axila y el borde inferior de la undécima costilla. B 21 suele caer en el séptimo espacio intercostal, pero, en algunos casos, puede estar en el sexto.

Para ayudar a su localización, se encuentra aproximadamente a 3 *cun* por debajo de la axila.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización puede tratarse unilateralmente con el paciente tumbado sobre el costado, o bilateralmente con el paciente en supinación o sentado.

Punción

Inserción oblicua de 0,3 a 0,5 *cun* lateralmente, siguiendo el contorno del

tórax.

- Evite la punción profunda. Se corre un riesgo considerable de lesionar el pulmón y provocar un neumotórax.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción en el espacio intercostal con las puntas de los dedos o los pulgares. La fricción profunda de los músculos intercostales es eficaz para liberar el pecho. Una técnica útil es aplicar frotamiento superficial en esta localización con las palmas de las manos hasta que emane calor.

También se puede aplicar presión con las palmas de las manos durante la espiración, con el fin de comprimir la caja torácica y expulsar más aire de los pulmones. Esta técnica puede utilizarse unilateralmente con el paciente tumbado sobre el costado, o bilateralmente con el paciente en supinación o sentado.

- Esta localización puede ser muy sensible y dolorosa a la palpación. No aplique presión fuerte en la caja torácica.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Aunque puede aplicarse la moxibustión directa, es menos recomendable que el cigarro de moxa. La moxibustión es muy eficaz para tratar el dolor y los trastornos circulatorios. Es el tratamiento elegido para disipar el frío.

Ventosas

Una succión leve o media puede ser eficaz en B 21 y el área circundante. Aplique una gran cantidad de lubricante y use ventosas de tamaño medio.

Imanes

Los imanes adhesivos también pueden ser útiles. Un imán potente es más efectivo, en especial si se aplican los polos opuestos a ambos B 21.

Acciones e indicaciones

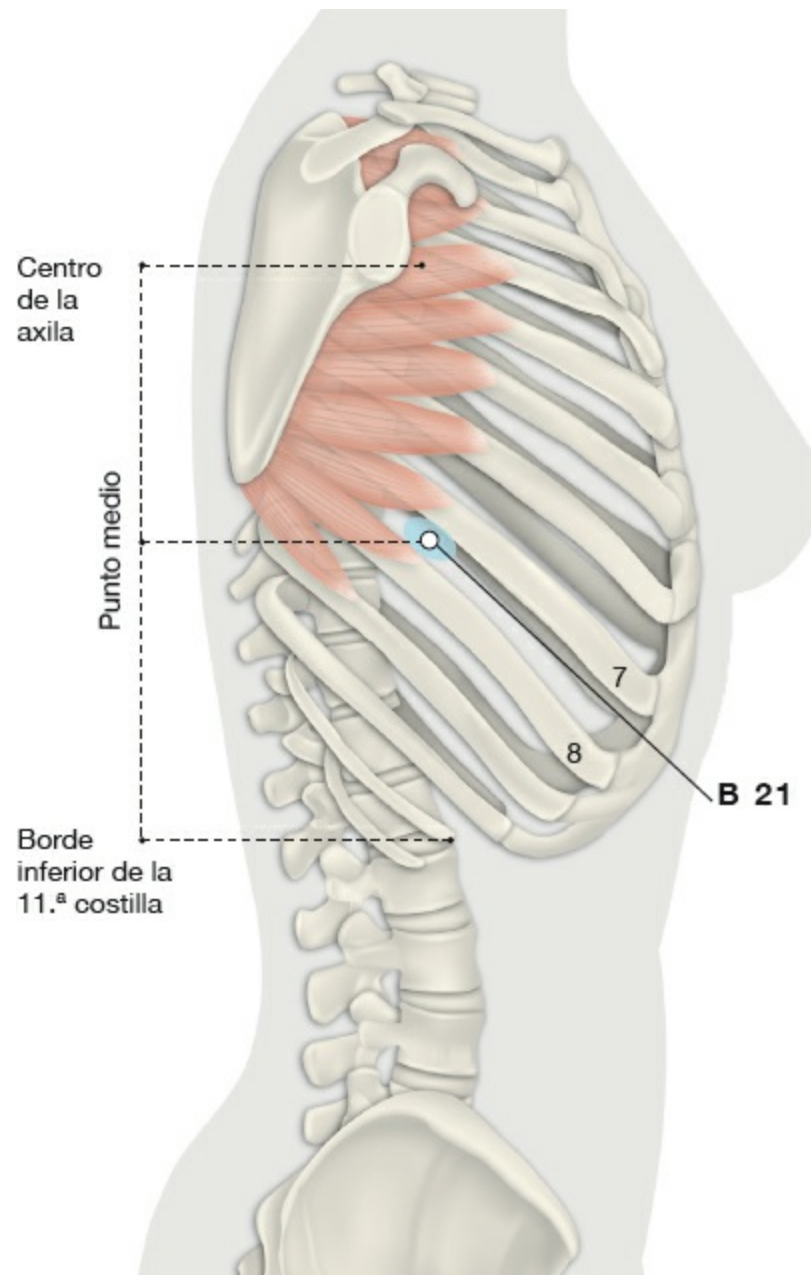
B 21 no es un punto demasiado utilizado, pero puede resultar eficaz para *vigorizar la sangre y dispersar la estasis, y está especialmente indicado para*

tratar el dolor, sea cual sea su causa o localización.

Está indicado para una variedad de *trastornos de pecho, corazón, pulmones y bazo*, como plenitud, tensión y dolor torácico, neuralgia intercostal, dolor de costillas, tos, disnea, trastornos circulatorios, agotamiento, frío en tronco y extremidades, escalofríos, dolor o flacidez articular, y debilidad en tronco y extremidades.

Áreas principales: costillas, tórax, pechos y todo el cuerpo.

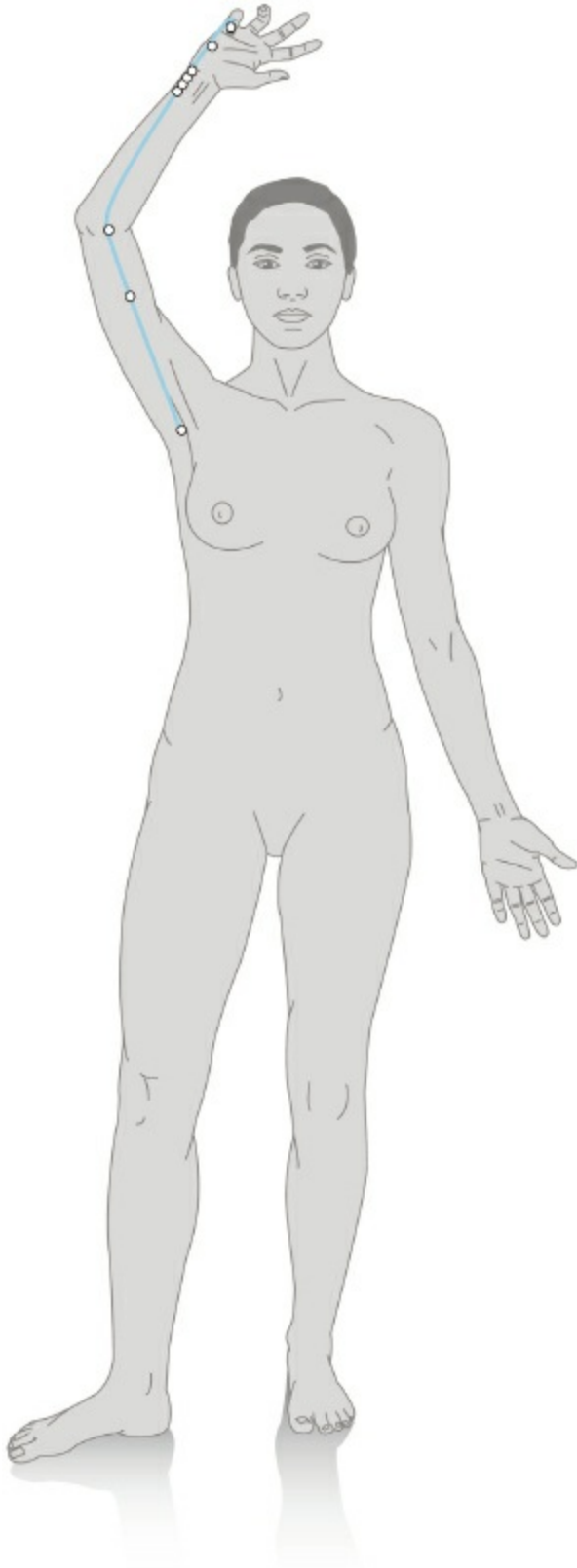
Funciones principales: vigoriza la sangre, dispersa la estasis y calienta el cuerpo.



14

**Puntos del Pequeño *Yin* (*Shaoyin*)
del brazo Canal del Corazón (C)**

手少陰心經穴



Localización

En el centro de la axila, medial a la arteria axilar. Localícelo y trátelo con el brazo levantado por encima de la cabeza. Para ayudar a su localización, palpe el borde lateral del pectoral mayor.

- Esta localización puede ser muy sensible, por lo que cualquier tratamiento debe aplicarse con sumo cuidado.

Mejores posturas de tratamiento

C 1 suele tratarse con el paciente en supinación, aunque las técnicas manuales pueden aplicarse con el paciente tumbado sobre el costado o sentado, con el brazo levantado por encima de la cabeza.

Punción

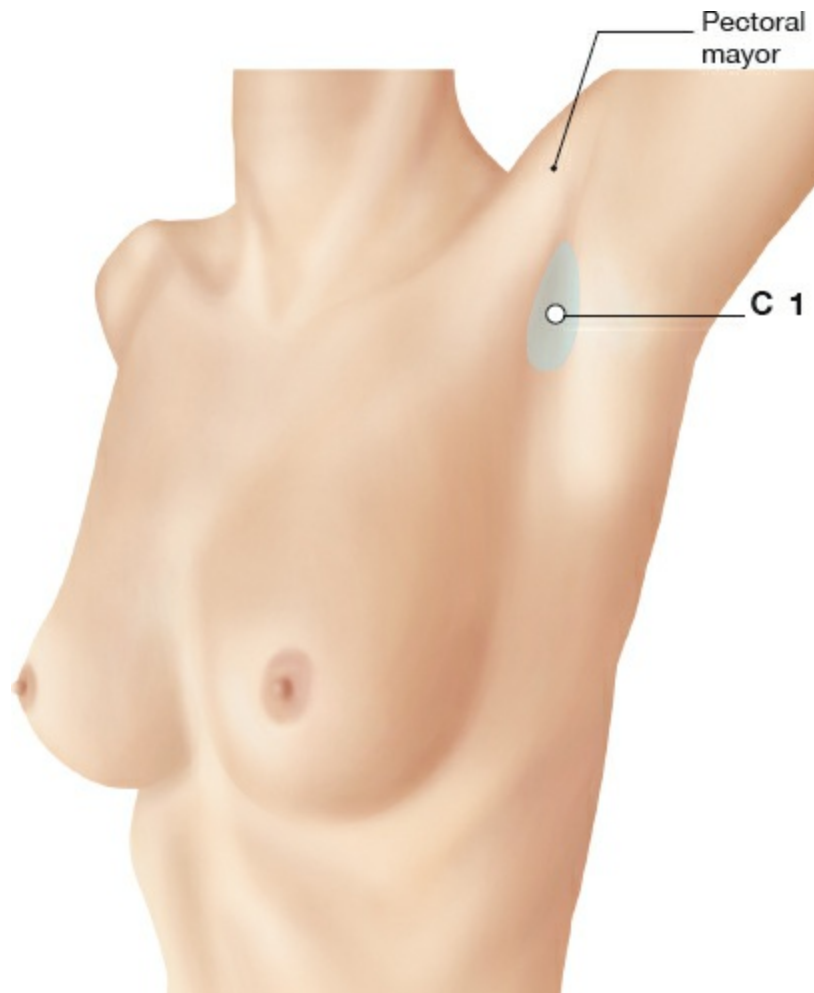
Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Inserción perpendicular oblicua de 0,5 a 1,5 *cun* dirigida hacia VB 21.

- Evite la punción de alguno de los numerosos vasos axi-lares.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular sostenida del *shiatsu*, aplicada con cuidado, es la técnica más eficaz para esta localización y se aplica mejor con las palmas de las manos. El paciente debe colocarse en supinación con el brazo levantado por encima de la cabeza. Esta es la postura más eficaz para enfriar y calmar el corazón y nutrir el *yin*.



Estirar abriendo la axila en supinación con el paciente tumbado sobre el costado o sentado es eficaz para dispersar el exceso de calor del corazón, y para eliminar el *qi* y la estasis de la sangre de la articulación del hombro. Estirar la axila también mejora la circulación linfática y reduce la inflamación de las glándulas.

Otra técnica eficaz es sujetar el pectoral mayor con presión aplicada simultáneamente en C 1 y P 1 con el pulgar y los dedos. Los estiramientos y la fricción pueden aplicarse con eficacia en el borde lateral inferior del pectoral mayor.

- Esta localización puede ser especialmente sensible o producir cosquillas, así que es importante aplicar las técnicas de presión con mucho cuidado al empezar. Por lo general, la fricción no está recomendada. Utilizar la presión clásica con dedos y pulgares también puede resultar demasiado

invasiva. No aplique presión directamente en las áreas afectadas si hay glándulas inflamadas o nódulos dolorosos.

Localización alternativa de digitopuntura

Puede aplicarse presión directamente en la arteria axilar. Palpe profundamente (con cuidado) para aplicar presión en los nervios que cruzan la axila. Si se palpa un nervio, se percibirá una sensación de hormigueo o descarga eléctrica que bajará por el brazo, posiblemente hasta llegar a las puntas de los dedos.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos, con estimulación leve o media. La moxibustión directa está contraindicada.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, hormigueo o entumecimiento localizado, que se introduce en la axila y el pecho, y baja por el brazo. Puede provocar una sensación de descarga eléctrica, que desciende por todo el brazo hacia los dedos, lo que indicaría que se han estimulado los nervios axilares.

Acciones e indicaciones

Aunque C 1 *es un punto potente*, no se suele utilizar demasiado en la acupuntura contemporánea porque hacer una punción en la axila puede resultar algo incómodo. No obstante, las técnicas manuales descritas anteriormente pueden aplicarse con mucha más facilidad.

C 1 puede utilizarse eficazmente para *tratar trastornos de la axila, la articulación del hombro, el corazón y el pecho*.

En primer lugar, trata *enfermedades del área de la axila* provocadas por *calor y fuego en el hígado o el corazón*. Entre los síntomas tratados están: dolor axilar, hinchazón o nódulos, enfermedades cutáneas, sudoración excesiva, inflamación de las glándulas sudoríparas, neuralgia intercostal, linfadenopatía y mastitis.

En segundo lugar, C 1 influye en la *movilidad del hombro y el brazo*, y se usa para tratar el hombro congelado, la incapacidad de levantar el brazo, la parálisis de las extremidades superiores y el dolor frío de brazo y codo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En tercer lugar, puede utilizarse para tratar *enfermedades del pecho y el corazón*, provocadas por el calor y el fuego o por la estasis de la sangre, que dan lugar a síntomas como plenitud y dolor de pecho, dolor hipocondrial, agitación mental, arritmia y palpitaciones.

Áreas principales: axila, hombro, pecho y corazón.

Funciones principales: elimina el calor, controla el sudor y regula el *qi* del corazón.

C 3 **Shaohai** Mar menor

少海

Punto de unión mar-he, punto (fase) Agua

Localización

En la depresión anterior al epicóndilo medial del húmero, cerca del extremo medial del pliegue cubital transversal. Localícelo y trátelo con el codo flexionado. Situado en el pronador redondo (superficialmente) y en el braquial (a mayor profundidad).

Para ayudar a su localización, se encuentra 1 *cun* en diagonal, anterior a la punta del epicóndilo.

Mejores posturas de tratamiento

Con el paciente en supinación, con el brazo en abducción y el codo levemente flexionado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*.

- Evite la punción de la vena basílica y los nervios braquiales mediales y antebraquiales mediales; a mayor profundidad, las ramas de la arteria y la vena cubitales colaterales inferiores, e inferiormente, la rama anterior de la arteria cubital recurrente. Además, el nervio mediano y la arteria braquial se encuentran a mayor profundidad aún y lateralmente.

Técnicas manuales y *shiatsu*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular sostenida o fricción suave con los dedos o los pulgares.

- Esta localización es sensible, por lo que la presión debe aplicarse con cuidado.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve o media.

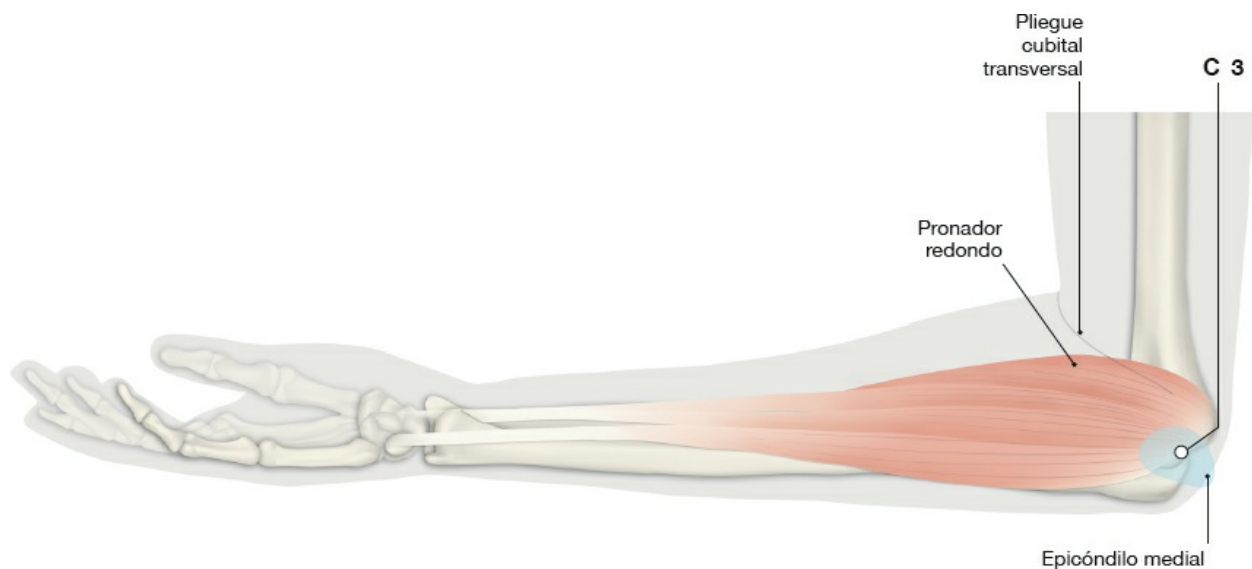
Aunque en algunos textos se prescriben entre 3 y 5 conos, no se recomienda la moxibustión directa. Según ciertas fuentes tradicionales, la moxibustión está contraindicada.

Imanes

Alterne polos en C 3 y C 7 para enfriar el corazón y calmar la mente.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo, electricidad o entumecimiento local, que baja por el canal, a través del ante-brazo, hacia la mano y los dedos (sobre todo, el anular y el meñique).



Acciones e indicaciones

C 3 es un punto importante y muy usado para *eliminar tanto el calor lleno como el vacío y transformar la mucosidad, al mismo tiempo que tiene un efecto calmante y tranquilizante sobre el corazón y la mente.*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Sus indicaciones son: insomnio, agitación mental, depresión, mala memoria, alteraciones mentales, locura, epilepsia, mareo, dolor de pecho, palpitaciones, linfadenopatía, vómitos, dolor de muelas, cefalea y fiebre.

Como *punto local*, C 3 trata con eficacia el dolor y la rigidez en la cara medial de codo y antebrazo, la tendinitis, el codo de golfista, la atrofia de los músculos mediales del antebrazo (flexores) y la debilidad, el temblor o el entumecimiento en el antebrazo.

Áreas principales: antebrazo, muñeca y corazón.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y calma la mente.

C 4 **Lingdao** Ruta del espíritu

靈道

Punto río-*jing*, punto (fase) Metal

Localización

En la cara radial del tendón del flexor cubital del carpo, 1,5 *cun* proximales al pliegue transversal de la muñeca (C 7).

En la depresión entre el flexor cubital del carpo y el flexor superficial de los dedos. El pronador cuadrado se encuentra a mayor profundidad.

Para ayudar a su localización, si las puntas de los cuatro dedos de una mano se colocan una junto a otra, el índice se sitúa en C 7, el medio en C 6, el anular en C 5 y la punta del dedo meñique en C 4. Además, el punto C 4 está a la altura de P 7.

Tratamiento

Igual que C 6 y C 7.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción oblicua de 0,5 a 1 *cun* distalmente, hacia abajo del canal, hasta unirse con C 5 o C 6.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio cubital y el nervio cutáneo antebraquial medial. A mayor profundidad, la arteria, las venas y el nervio cubitales.

Acciones e indicaciones

C 4 no se usa tanto como otros puntos del canal del corazón, pero tiene funciones muy parecidas, como *calmar la mente y regular el qi del corazón*.

C 4 se utiliza principalmente para *trastornos del canal* de antebrazo, muñeca y codo. Está especialmente indicado para tratar la hipertonicidad de los flexores cubitales de la muñeca, la rigidez de muñeca o codo y la contracción de los dedos. Aunque estas propiedades terapéuticas también se obtienen tratando C 5, C 6 y C 7, C 4 puede ser más eficaz en estos casos. Palpe presionando para determinar cuál de estos puntos es el más reactivo.

Áreas principales: codo, pecho y corazón.

Funciones principales: elimina el calor, transforma la mucosidad y calma el corazón.



C 5 **Tongli** Conexión interior

通里

Punto de enlace-luo
Punto de estrella celeste

Localización

En el lado radial del tendón del flexor cubital del carpo, 1 *cun* proximal al

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

pliegue transversal de la muñeca (C 7).

Para ayudar a su localización, consulta la nota de C 4 (página 140). C 5 está al mismo nivel que P 8.

Tratamiento

Igual que C 7.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción oblicua de 0,5 a 1 *cun* proximalmente, a lo largo del canal para unirse con C 4, o distalmente para unirse con C 6 y C 7.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio cubital y el nervio cutáneo antebraquial medial y, a mayor profundidad, la arteria, las venas y el nervio cubitales.

Acciones e indicaciones

C 5 es un punto importante y muy usado para *regular y tonificar el qi del corazón y calmar la mente*.

Sus indicaciones son: palpitaciones o dolor de pecho al realizar un esfuerzo, sudoración espontánea, dolor de garganta, cansancio mental, depresión, mareo, epilepsia, tristeza, miedo, *shock* e, incluso, histeria o locura.

C 5 se utiliza mucho para tratar *trastornos de la lengua y el habla*, como parálisis o rigidez de la lengua, tartamudez, afasia y otras dificultades del habla.

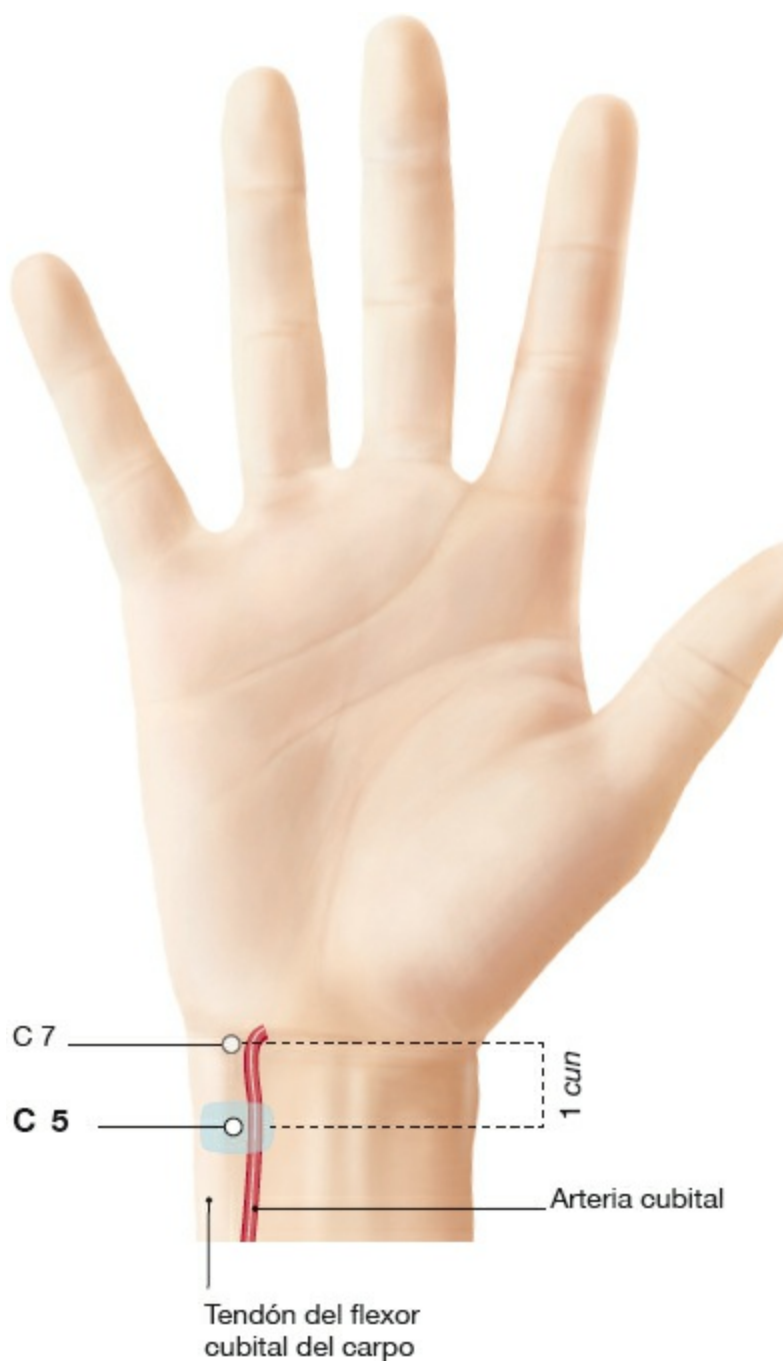
Otra función tradicional de C 5 es *eliminar el calor y reforzar el sistema urinario* y el *jiao* inferior a través de la relación del corazón con el intestino delgado y el útero. Entre los síntomas se incluyen la disuria, la hematuria y la *mens-truación* excesiva provocada por calor en el *jiao* inferior.

Además, C 5 puede tratarse con eficacia para *trastornos del canal* similares a los de C 4 y C 7.

Áreas principales: corazón, lengua, vejiga y muñeca.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Funciones principales: regula y tonifica el *qi* del corazón, calma la mente, es beneficioso para la lengua y regula el habla.



C 6

Yinxi
Hendidura del *yin*

陰郄

Punto de hendidura-xi de acumulación

Localización

En la cara radial del tendón del flexor cubital del carpo, 0,5 *cun* proximales al pliegue transversal de la muñeca (C 7).

Para ayudar a su localización, véase C 4 (página 140).

Tratamiento

Igual que C 7.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción oblicua de 0,5 a 1 *cun* proximalmente a lo largo del canal, hasta unirse con C 5 y/o C 4.

Inserción oblicua de 0,5 a 1 *cun* distalmente hacia abajo por el canal, hasta C 7.

Localización alternativa

Inserte la aguja lateralmente al tendón del flexor cubital del carpo, de forma que pase bajo la vaina tendinosa.



- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio cubital y el nervio cutáneo antebraquial medial y, a mayor profundidad, la arteria, las venas y el nervio cubitales.

Acciones e indicaciones

C 6 es un punto *muy importante* y ampliamente utilizado, porque *elimina con eficacia el calor y el fuego del corazón, ayuda a reducir la sudoración excesiva y los sudores nocturnos y protege el exterior. Además, enfría la sangre, nutre el yin del corazón y calma la mente.*

Sus indicaciones son: sudoración excesiva, sobre todo el sudor nocturno,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

síndrome del hueso humeante, dolor o plenitud de pecho, angina de pecho, palpitaciones, taquicardia, arritmia, insomnio, inquietud mental, agitación, mareo, epistaxis, hemoptisis e inflamación de garganta.

C 6, C 4, C 5 y C 7 son puntos eficaces para el tratamiento de varios *trastornos del canal y dolor*. C 6 está especial-mente indicado para tratar un dolor agudo y punzante a lo largo del curso del canal. Palpe presionando para determinar cuál de estos puntos es el más reactivo.

En caso de inflamación de la muñeca, seleccione C 6, C 5 o C 4.

Áreas principales: exterior, corazón, mente y muñeca.

Funciones principales: elimina el calor y el fuego, calma la mente y regula el sudor.

C 7 **Shenmen** Puerta del espíritu

神門

Punto fuente-yuan

Punto arroyo-shu, punto (fase) Tierra (sedación)

Localización

Con la muñeca en flexión, en el pliegue transversal, en la pequeña depresión proximal al pisiforme, en el lado radial del tendón del flexor cubital del carpo. Está situado en la depresión entre el flexor cubital del carpo y el flexor superficial de los dedos. El pronador cuadrado se encuentra a mayor profundidad.

Para ayudar a su localización, C 7 está a la altura del borde proximal del pisiforme cuando la muñeca está flexionada. Suele caer en el pliegue distal de la muñeca en flexión. También está aproximadamente al mismo nivel que P 9.

Localización alternativa de punción

Inserte la aguja lateralmente al tendón tensor cubital del carpo de forma que pase bajo la vaina tendinosa.

Mejores posturas de tratamiento

C 4, C 5, C 6 y C 7 pueden tratarse con eficacia en la mayoría de posturas, aunque la más habitual es en supinación. La mano y los dedos deben estar relajados durante el tratamiento. Si hay rigidez en la zona, la palma de la mano debería colocarse de tal forma que la muñeca quede levemente flexionada.

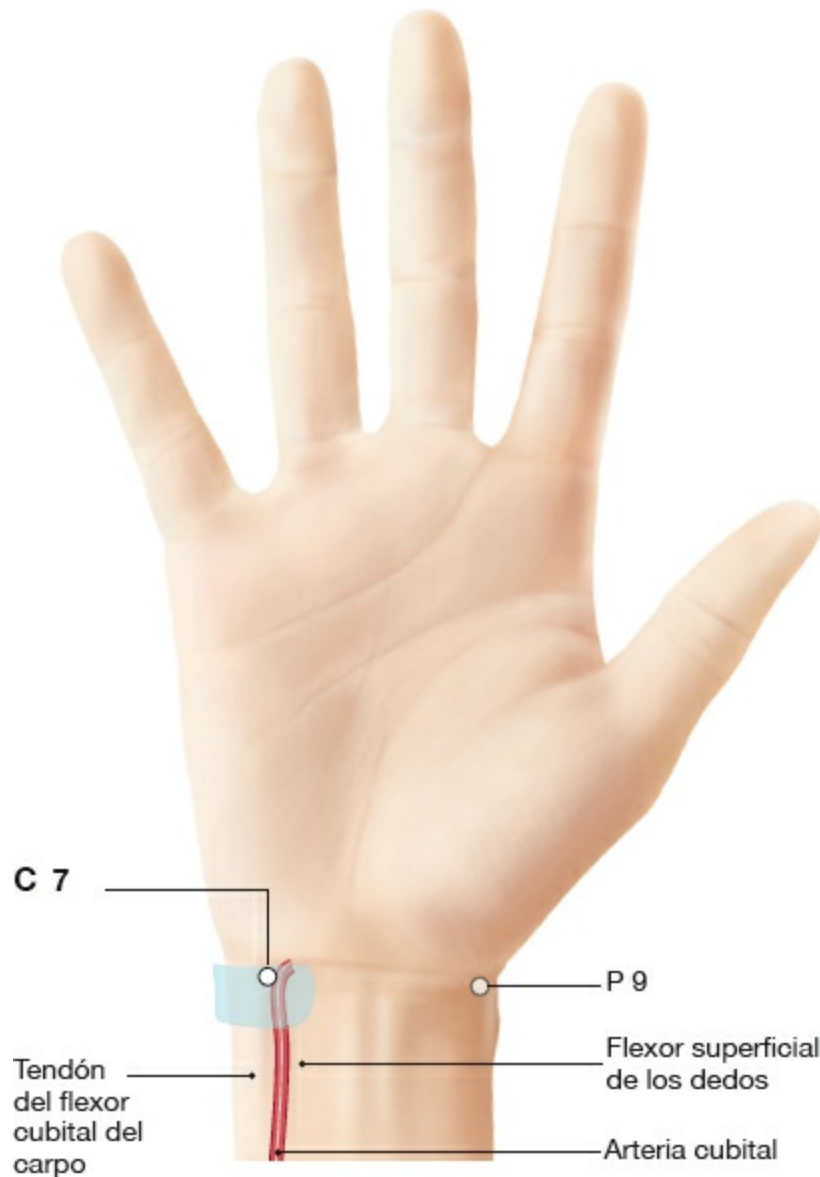
Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*, dirigida levemente hacia el lado cubital, de forma que la aguja pase por la cara cubital de la arteria, la vena y el nervio cubitales.

Inserción oblicua de 0,5 a 1 *cun* proximalmente a lo largo del canal hasta unirse con C 6 y/o C 5.

Inserción oblicua de 0,3 a 0,5 *cun* distalmente bajo el pisiforme, directamente hacia el lado cubital.

Si los tejidos blandos circundantes están muy tensos o si hay una deformidad sustancial de la muñeca debido a la inflamación, la hipertonicidad u otras patologías, no es posible punzar en la ubicación estándar de C 7. En estos casos, utilice la localización alternativa de punción.



Inserción oblicua de 0,5 a 0,8 *cun* en la cara cubital del flexor cubital del carpo. La aguja debería pasar por debajo del tendón, proximalmente al pisiforme. También puede accederse a C 7 insertando la aguja oblicuamente en C 6 o ID 5. Pinche hasta que sangre.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio cubital y el nervio cutáneo antebraquial medial. A mayor profundidad, la arteria, la vena y el nervio cubitales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular sostenida o fricción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

suave con los dedos y los pulgares. Una técnica de *shiatsu* efectiva es presionar estos cuatro puntos simultáneamente con los cuatro dedos y apretar con el pulgar la parte posterior del cúbito.

Otra técnica es presionar en la depresión de C 7, mientras se flexiona y moviliza simultáneamente la muñeca con la otra mano. La autodigitopuntura es más eficaz si se aplica con regularidad a lo largo del día y antes de dormir.

Moxibustión

Conos: 1-3. Cigarro de moxa: 5-20 minutos. La moxa de grano de arroz también es eficaz. Sólo estimulación leve.

Imanes

Los imanes adhesivos y, sobre todo, los brazaletes diseñados específicamente que pueden estimular estos puntos pueden tratar eficazmente palpitaciones, angina de pecho, ansiedad, insomnio, sudores nocturnos y otros síntomas. Además, alterne polos en C 7 y B 6 para tratar el insomnio y la deficiencia de sangre en el corazón, C 7 y V 15 para fortalecer el *qi* del corazón y la sangre, y C 7 y PC 6 para calmar la mente.

Sensación de estimulación

Se percibe sensibilidad o dolor, hormigueo, electricidad o entumecimiento, que surge de la ubicación y se extiende proximal o distalmente por el canal, a través de la muñeca y la mano, hacia los dedos (sobre todo el corazón, el anular y el meñique).

Acciones e indicaciones

C 7 es uno de los *puntos más importantes y más usados habitualmente*. Se utiliza mucho para *calmar la mente, reducir la ansiedad y regular el corazón*. Está indicado principalmente para *enfermedades provocadas por deficiencias*, sobre todo si hay *reducción de la sangre y el yin*.

Sus indicaciones más habituales son: palpitaciones, taquicardia, arritmia, dolor de pecho, angina de pecho, tez apagada, mareo y trastornos psicológicos, como insomnio, ansiedad, preocupación, estrés, depresión, ataques de pánico, miedo escénico, histeria, tendencia a reírse demasiado, falta de memoria y cansancio.

Además, se ha utilizado para una serie de síntomas y enfermedades, como calor en los cinco corazones, quemazón en las palmas de las manos, expectoración de sangre, inflamación dolorosa de garganta, disnea, afonía, epilepsia, disfunción del habla, hipersalivación, enrojecimiento de la cara, enuresis, disuria e infecciones del tracto urinario.

C 7 también es eficaz para tratar *trastornos de la muñeca*, como dolor, inflamación y rigidez, tendinitis del flexor cubital, espasticidad de los dedos y atrofia del antebrazo.

Áreas principales: corazón, mente y muñeca.

Funciones principales: apacigua la mente, calma y nutre el corazón, y elimina el calor.

C 8 **Shaofu** Mansión menor

少府

Punto manantial-ying, punto (fase) Fuego (horario)

Localización

En la palma de la mano, en la depresión entre el cuarto y el quinto metacarpiano, proximal al pliegue palmar transversal distal (conocido como la «línea del corazón»).

Para ayudar a su localización, se encuentra, al cerrar el puño, la punta del dedo meñique toca este punto.

Mejores posturas de tratamiento

C 8 debe tratarse con la palma mirando hacia arriba y los dedos relajados. Use un pequeño cojín para apoyar la muñeca si es necesario.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Esta ubicación puede ser muy dolorosa. A veces, es necesario utilizar una aguja de mayor calibre si la piel palmar es gruesa y está tensa. Aunque C 8 es un punto muy importante, la acupuntura únicamente se usa para trastornos del canal y sólo si es realmente necesario, porque suele ser un

punto muy doloroso.

- Evite la punción de la arteria, la vena y el nervio digitales palmares.

Moxibustión

Conos: 3; cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxa de grano de arroz puede utilizarse eficazmente.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La fricción o la presión perpendicular sostenida se pueden aplicar con el pulgar o con las puntas de los dedos.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, hormigueo o electricidad, que da paso a un entumecimiento, que se extiende por la palma de la mano hacia los dedos.

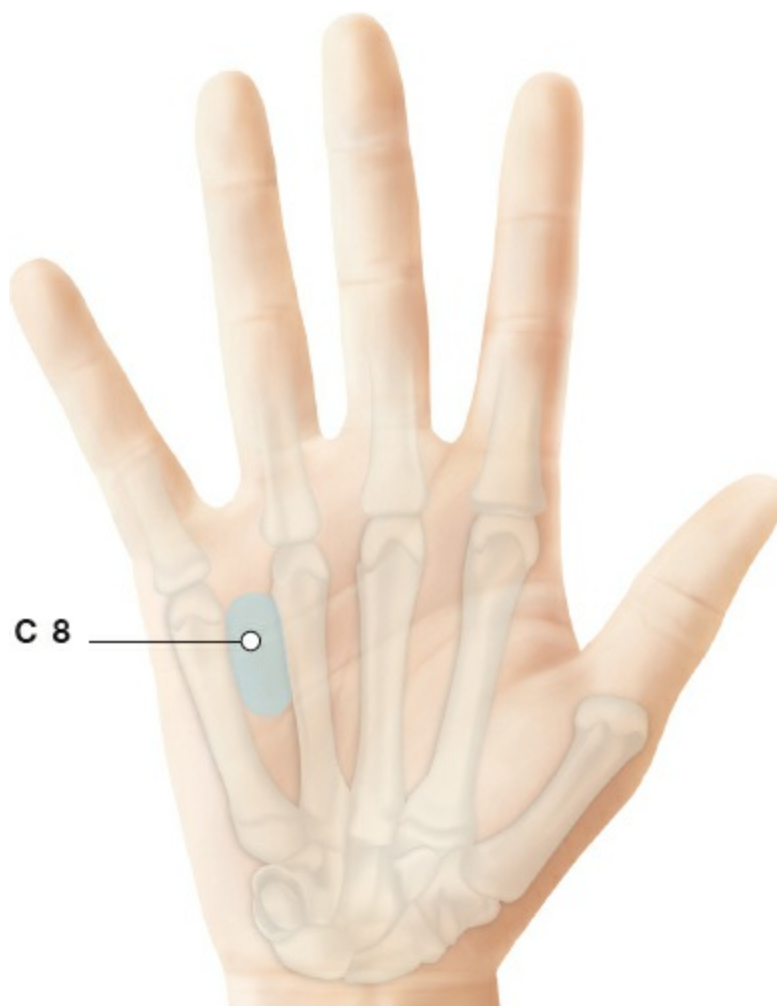
Acciones e indicaciones

C 8 es un punto útil para tratar enfermedades por exceso provocadas por calor y fuego en el corazón. Los síntomas que trata son: palpitaciones, taquicardia, garganta inflamada e irritada, sed, fiebre, úlceras en la lengua, picor, disuria, calor en las palmas de las manos, convulsiones, insomnio, agitación mental e, incluso, delirio.

Sin embargo, en la práctica, no se usa demasiado para estos padecimientos. Su ámbito de acción se ciñe principalmente al tratamiento de trastornos del canal, como inflamación y dolor de dedos y palma de la mano, hipertonicidad del meñique y dolor y rigidez de antebrazo, brazo y axila.

Áreas principales: mano, corazón y mente.

Funciones principales: elimina el fuego del corazón, enfría y calma el corazón y tiene efectos beneficiosos para las palmas de las manos.



C 9 **Shaochong** Asalto menor

少衝

Punto pozo-jing, punto (fase) Madera (tonificación)

Localización

En la cara lateral (radial) del dedo meñique, 0,1 *cun* proximales a la esquina de la uña. En la intersección de las dos líneas que recorren el borde radial y la base de la uña.

■ No sobrestimule este punto en pacientes muy débiles.

Mejores posturas de tratamiento

C 9 puede tratarse fácilmente con el paciente tumbado o sentado. Una
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

estimulación fuerte es más eficaz si se aplica con regularidad hasta que remitan los síntomas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 *cun*. Pinche hasta que sangre.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse una estimulación dispersante o una presión sostenida con la punta del dedo o con el pulgar. Para un resultado óptimo, la estimulación debe ser razonablemente intensa.

La autodigitopuntura, aplicada a diario en esta localización, es eficaz para pacientes con enfermedades cardíacas crónicas.

Moxibustión

Cono: 1; cigarro de moxa: 3-10 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Primeros auxilios para síncope, shock, desmayo o coma

En caso de no resultar efectiva una presión fuerte con los dedos, use un objeto para estimular el punto (por ejemplo, un bolígrafo o una llave). Si esto tampoco funciona, ejerza mayor presión o pínchelo hasta que sangre.

Sensación de estimulación

C 9, al igual que el resto de puntos pozo-*jing*, suele ser doloroso, por lo que una estimulación fuerte puede generar una sensación muy intensa que puede alcanzar el pecho. La respiración y el ritmo cardíaco pueden cambiar de inmediato.

Acciones e indicaciones

C 9 es un *punto potente para abrir los orificios, despejar la mente, reanimar, regular el qi del corazón y eliminar el calor.*

Sus indicaciones son: arritmia, bradicardia, taquicardia, palpitaciones, angina de pecho, convulsiones, dolor e inflamación de garganta, dolor en la raíz de la lengua, fiebre, desmayo, *shock*, coma, síncope, apoplejía y cansancio mental.

Áreas principales: mente, corazón y pecho.

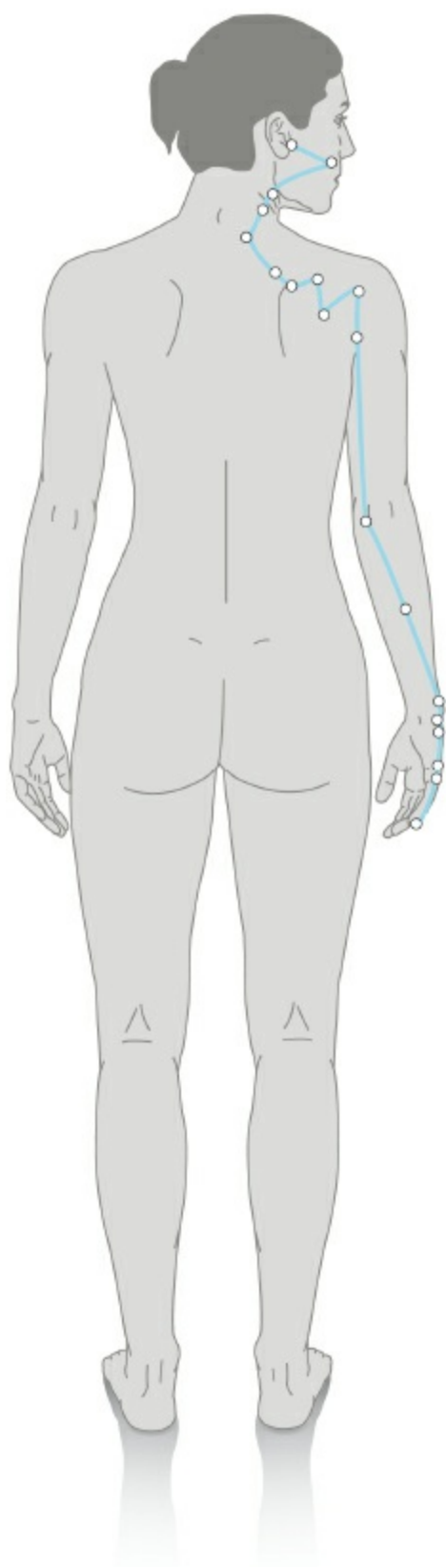
Funciones principales: recupera la conciencia y regula el *qi* del corazón.



15

**Puntos del Gran *Yang* (*Taiyang*) del
brazo Canal del Intestino delgado
(ID)**

手太陽小腸經穴



ID 1 Shaoze

Pequeña marisma

少澤

Punto pozo-jing, punto (fase) Metal

Localización

En la cara cubital del meñique, 0,1 *cun* proximales a la base de la uña, en la intersección de las dos líneas que siguen el borde cubital y la base de la uña.

Tratamiento

Igual que C 9 y otros puntos pozo-jing.

Moxibustión

Conos: 2-3. Cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxa de grano de arroz también es eficaz. La moxibustión se utiliza para promover la lactancia.

Acciones e indicaciones

ID 1 no se utiliza con demasiada frecuencia, aunque tradicionalmente se ha usado para *liberar el exterior, eliminar el viento y el calor, calmar la mente y restaurar la conciencia*.

Otro uso tradicional importante de este punto es *limpiar el pecho, beneficiar las mamas y promover la lactancia*, al igual que puntos pozo-jing.

Áreas principales: mamas y mente.

Funciones principales: facilita la lactancia, restaura la conciencia y libera el exterior.



ID 3 **Houxi** Arroyo trasero

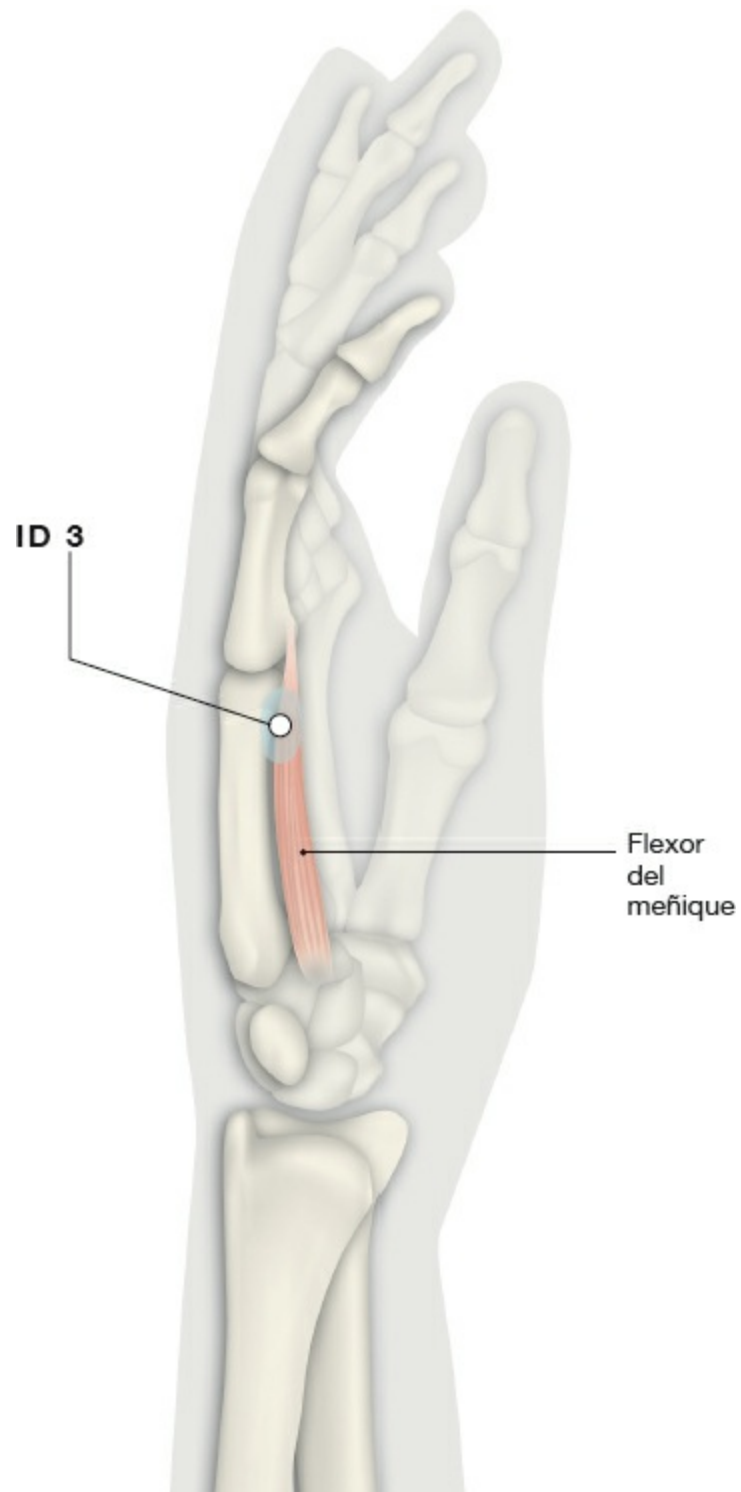
後谿

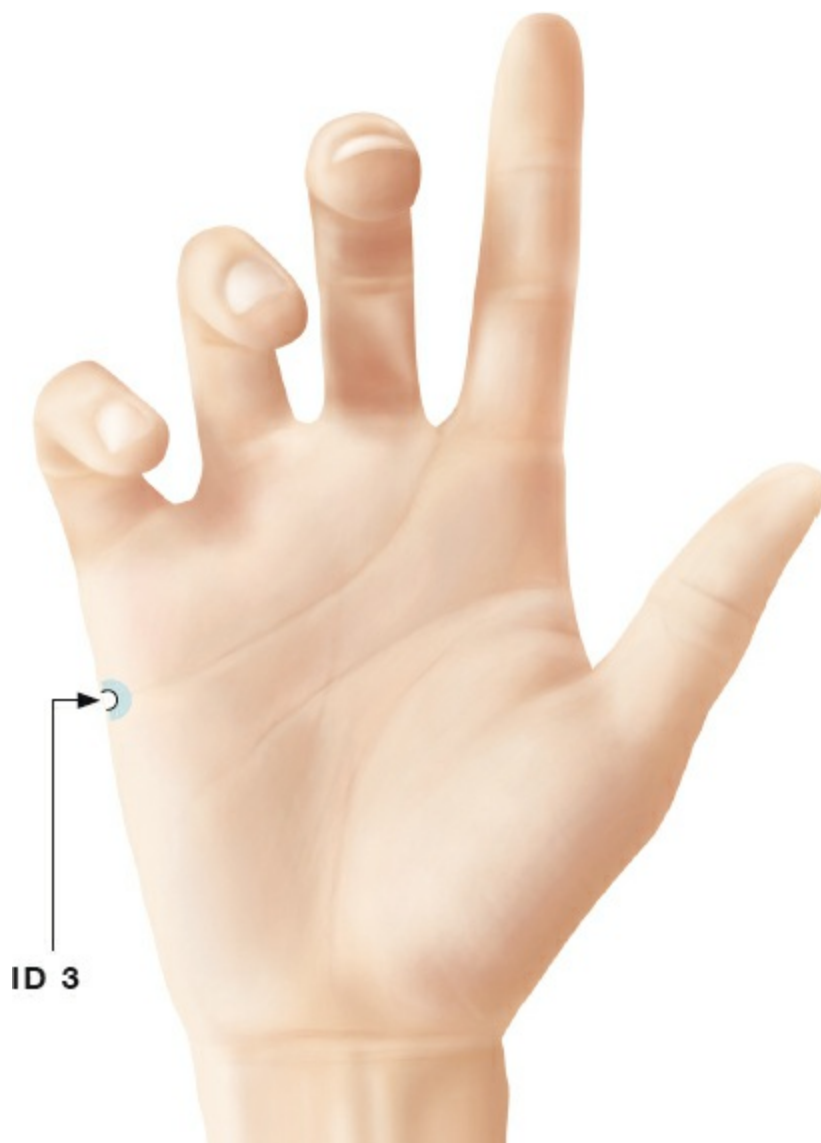
Punto arroyo-shu, punto (fase) Madera (tonificación)
Punto de apertura (maestro) del canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

Localización

Al apretar el puño, el punto se define en el extremo cubital del pliegue palmar transversal distal, en la depresión entre la carne y el hueso, proximal a la cabeza del quinto meta-carpiano.

Para ayudar a su localización, ID 3 se encuentra en la depresión visible que se forma levemente en la cara proximal y dorsal al pliegue cutáneo.





Mejores posturas de tratamiento

ID 3 debe tratarse con el puño cerrado (sin apretar).

Punción

Puncione con la palma en posición relajada, de forma que los dedos queden levemente flexionados.

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,7 *cun* en el espacio entre el hueso y los músculos hipotenares.

Inserción de 1 a 2 *cun*. La aguja debe dirigirse hacia el centro de la palma de la mano, hacia IG 3 o IG 4.

■ Si debe efectuar una punción profunda, dirija la aguja un poco dorsalmente

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

para seguir el contorno de la palma de la mano, en los músculos interóseos, en la cara dorsal de los tendones del flexor de los dedos, con el fin de preservar los vasos y los nervios palmares, que se encuentran en posición anterior e intermedia de esos tendones.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular sostenida se aplica mejor con la punta del dedo en el espacio entre el músculo y el hueso. La fricción, aplicada a los músculos hipotenares, también es eficaz.

Además, es beneficioso abrir la parte cubital de la palma de la mano estirando un poco el dedo hacia la palma.

Moxibustión

Conos: 1-3; cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

Guasha

Se puede aplicar el *guasha*.

Imanes

Use polos opuestos en ID 3 y VG 14 para tratar el dolor y la rigidez de cuello, y con V 62 (el punto asociado para el canal Vaso Gobernador) para tratar el dolor, la rigidez o la parálisis unilateral de las extremidades o el tronco.

Sensación de estimulación

Debería conseguirse una sensación de distensión dolorosa que se extiende partiendo del punto y que, posiblemente, atraviere la mano. El *deqi* también puede alcanzarse proximalmente, a lo largo del canal.

Acciones e indicaciones

ID 3 es un *punto muy importante y ampliamente utilizado* para una serie de trastornos. Su función principal es *regular el qi del yang*, ya sea excesivo o *deficiente*, y *mejorar el canal Vaso Gobernador (Dumai)*.

Es eficaz para *reducir un exceso de yang, eliminar el calor, calmar la mente, y mejorar cuello, columna y órganos sensoriales*. Además, ID 3 también

puede utilizarse para *tonifi-car y calentar el qi del yang*. Asimismo, *libera el exterior, y dispersa el viento, el frío y el calor*.

Sus indicaciones son: dolor y rigidez de la columna en general, sobre todo de cuello, parte alta de la espalda y hombros, dolor lumbar, cefalea, cefalea occipital, escalofríos y fiebre, acúfenos, inflamación de los ojos, espasmos, convulsiones, epilepsia, hipertensión, palpitaciones, taquicardia, inquietud mental e insomnio.

Como *punto local*, ID 3 puede tratar el dolor y la rigidez de la muñeca y los dedos.

Áreas principales: mano, cuello, columna vertebral, órganos sensoriales, mente, cerebro, sistema nervioso y corazón.

Funciones principales: baja el *yang*, elimina el calor, abre el canal Vaso Gobernador (*Dumai*) y es beneficioso para la columna.

ID 4 **Wangu** Hueso de la muñeca

腕骨

Punto fuente-*yuan*

Localización

En el borde cubital de la mano, en la depresión que hay entre la base del quinto metacarpiano y la apófisis del piramidal. En su posición profunda, se encuentra entre el piramidal y el ganchoso.

Para localizarlo, solicite a su paciente que cierre el puño (sin apretar).

Punción

Puncione con la palma en posición relajada de forma que los dedos queden levemente flexionados.

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*. La aguja debe dirigirse hacia el espacio articular, entre la apófisis del piramidal y el ganchoso.

- Evite la punción de las venas dorsales cutáneas de la mano, la arteria carpiana posterior y la rama dorsal del nervio cubital.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que ID 3. Otra técnica de *shiatsu* efectiva que se puede aplicar tanto en ID 4 como en ID 5 es ejercer la presión mientras se moviliza la mano en dirección cubital. También se puede estirar flexionando la palma de la mano radial-mente.

Moxibustión

Conos: 1-3; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También puede utilizarse la moxa de grano de arroz.

Guasha

Se puede aplicar el *guasha*.

Imanes

Pueden utilizarse imanes adhesivos pequeños. Alterne polos en ID 4 e ID 5 o en ID 4 e IG 4 para tratar dolor o lesión en la zona carpometacarpiana.

Acciones e indicaciones

ID 4 es un punto excelente para tratar *dolor y rigidez de dedos, muñeca y antebrazo*; pero no suele utilizarse para sus indicaciones tradicionales, como ictericia, colecistitis, gastritis, diabetes, demacración, acúfenos, dolor de muelas, garganta irritada, sed y enfermedades febriles.

Áreas principales: muñeca y mano.

Funciones principales: alivia la hinchazón y el dolor.

ID 5 **Yanggu**
Valle yang

陽谷

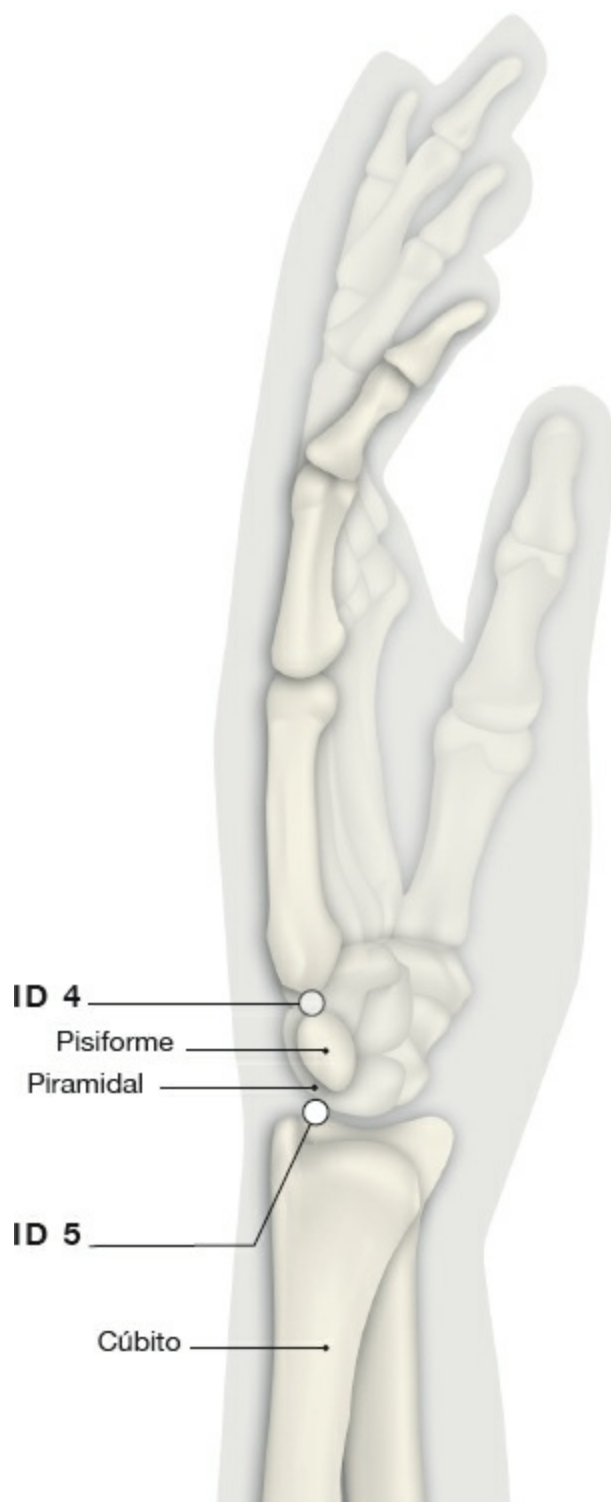
Punto río-*jing*, punto (fase) Fuego (horario)

Localización

En el borde cubital de la muñeca, en la depresión de la articulación de la muñeca, entre el cúbito y el piramidal, levemente anterior a la apófisis estiloides del cúbito.

Para ayudar a su localización, ID 5 se encuentra en el pliegue transversal de la muñeca que aparece cuando se flexiona la muñeca en sentido cubital.

ID 5 también puede tratarse simultáneamente a C 7. Además, es posible acceder a C 7 puncionando ID 5.



Mejores posturas de tratamiento

Consulte ID 4.

Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*. La aguja debe dirigirse hacia el espacio articular, entre el cúbito y el piramidal.

- Evite la punción de la arteria carpiana posterior y la rama dorsal del nervio cubital.

Imanes

Alterne polos en ID 5, TR 4 e IG 5 para tratar el dolor o la hinchazón o lesión de la muñeca.

Acciones e indicaciones

Igual que ID 4, ID 5 es especialmente eficaz para tratar *problemas de la muñeca*, como la rigidez, el dolor y la artritis. Asimismo, ID5 también *elimina el calor y calma la mente*, y puede utilizarse para tratar trastornos psicosomáticos.

Áreas principales: muñeca y mano.

Funciones principales: alivia la hinchazón y el dolor.

ID 6

Yanglao

Ayuda a los ancianos

養老

Punto de hendidura-xi de acumulación

Localización

En la cara posterior de la cabeza del cúbito, en la hendidura ósea, entre los tendones del extensor del dedo meñique y el extensor cubital del carpo.

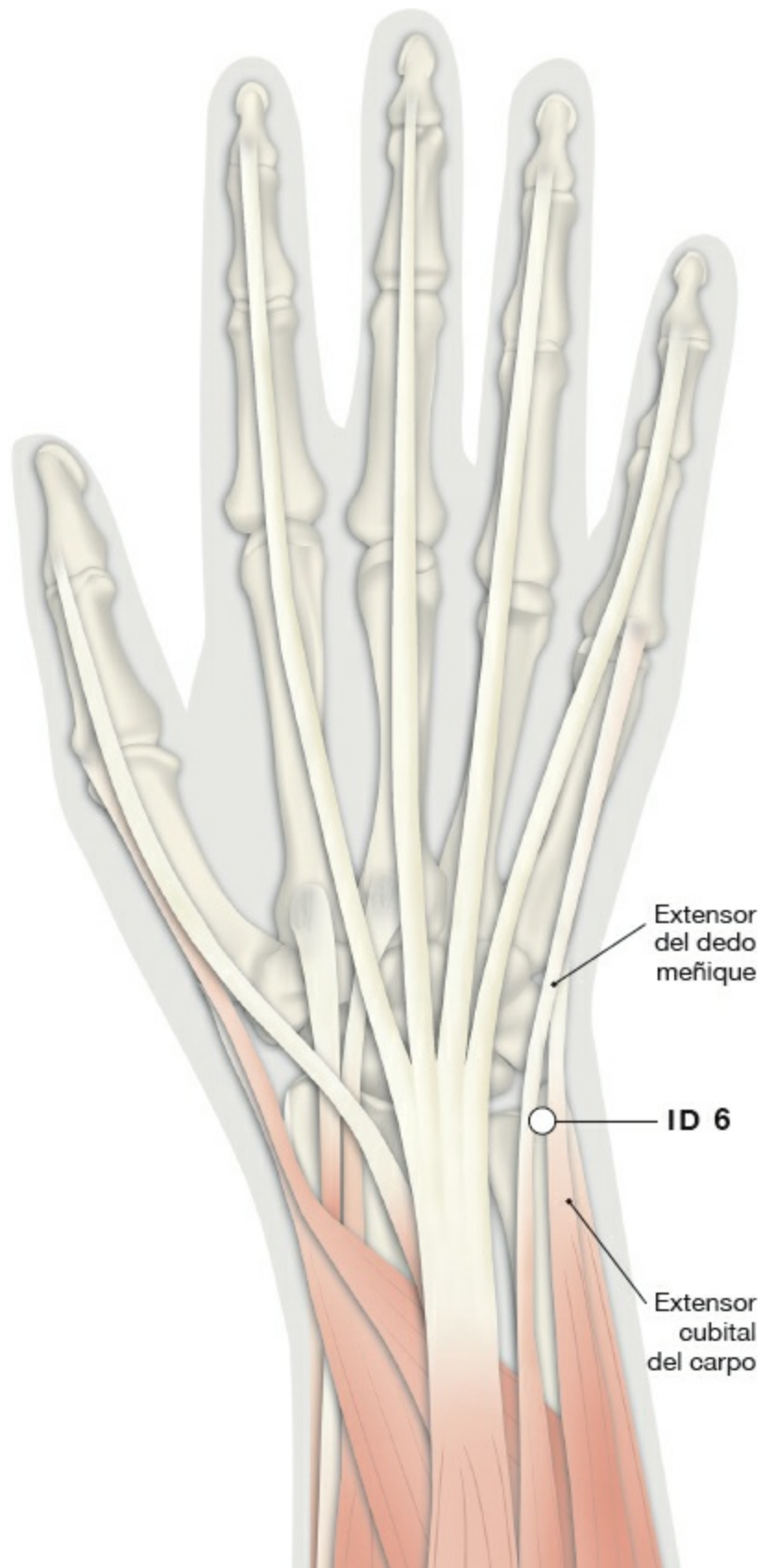
Para ayudar a su localización, coloque el dedo índice en la cabeza del cúbito y gire lentamente la palma de la mano hacia el pecho. La estrecha hendidura entre los tendones del extensor del dedo meñique y el extensor cubital del carpo puede palparse en la cabeza del cúbito. Al extender el dedo meñique y la muñeca se resaltan estos tendones.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun* en el pequeño espacio entre el cúbito

y el tendón del extensor largo de los dedos.
Inserción oblicua proximal de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de los vasos cutáneos de la red carpiana dorsal y las ramas del nervio cutáneo antebraquial posterior y el nervio cubital y, a mayor profundidad, la arteria y la vena interóseas posteriores.



Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular sostenida en la estrecha hendidura con las puntas de un dedo o el pulgar. También puede resultar eficaz friccionar transversalmente el tendón del extensor radial del carpo y el extensor del dedo meñique. Además, es posible estirar esta área flexionando la muñeca y el meñique.

Moxibustión

Conos: 1-3; cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxa de grano de arroz también es muy eficaz.

Sensación de estimulación

Suele percibirse una sensación de distensión o descarga eléctrica dolorosa que se extiende en torno al punto, y proximalmente a lo largo del canal.



Acciones e indicaciones

ID 6 es un punto especialmente eficaz para *detener el dolor en cualquier parte del canal del Intestino delgado*, sobre todo en la muñeca, el codo y el hombro.

También se ha utilizado tradicionalmente para *aumentar la vitalidad de los ancianos* y aliviar síntomas, como dolor lumbar, mala visión y sordera. Además, se ha usado para tratar el dolor por hernia, la apendicitis y la hemiplejia.

Áreas principales: codo, antebrazo y nervio cubital.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

Punto de unión mar-he, punto (fase) Tierra (sedación)**Localización**

En la depresión poco profunda de la zona llana, entre el olécranon del cúbito y el epicóndilo medial del húmero. Para localizarlo, flexione el codo.

Para ayudar a su localización, palpe firmemente con la punta del dedo para percibir (como un cordón) el nervio cubital.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*. Inserción oblicua distal de 0,5 a 1 *cun*.

■ Evite la punción del nervio cubital.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión sostenida con los dedos o los pulgares. También se puede aplicar fricción suave.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Imanes

Alterne polos en ID 8 y C 3 para tratar la tendinitis del flexor, e ID 8 e ID 6 para los trastornos del nervio cubital.

Sensación de estimulación

La presión manual del nervio cubital causa una sensación eléctrica intensa. Sin embargo, si durante la punción se percibe una sensación eléctrica fuerte, indica que la punta de la aguja ha tocado la vaina nerviosa y debe retirarse de inmediato.

Acciones e indicaciones

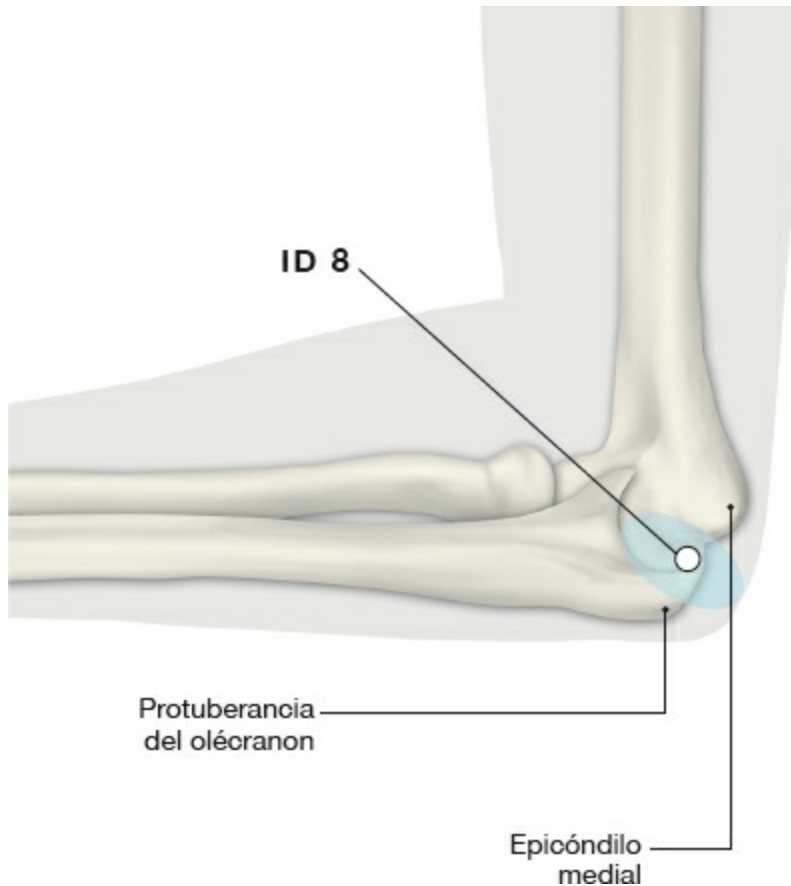
ID 8 es un punto eficaz para tratar *trastornos del nervio cubital, el codo, el*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

antebrazo y el hombro, incluido el dolor, la debilidad y la atrofia.

Áreas principales: bazo, muñeca y hombro.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.



ID 9 Jianzhen **Hombro verdadero**

肩貞

Localización

En la cara posterior del hombro, en la depresión que hay bajo el borde posterior del deltoides, aproximadamente 1 *cun* por encima del extremo superior del pliegue axilar posterior cuando se aduce el brazo. Se encuentra bajo el tubérculo infraglenoideo, en el redondo mayor.

Para ayudar a su localización, halle el final del pliegue axilar posterior con el brazo en aducción.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Mejores posturas de tratamiento

Se pueden utilizar varias posturas en función del modo de tratamiento aplicado. La acupuntura se aplica mejor con el paciente tumbado sobre el costado o en pronación. No obstante, las técnicas manuales, la terapia con cigarro de moxa y las ventosas también pueden aplicarse eficazmente con el paciente sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas de la vena o la arteria humeral escircunflejas, la arteria y la vena escapulares circunflejas y la rama del nervio axilar.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión profunda es más efectiva cuando se estira el brazo hacia atrás (dependiendo de la flexibilidad del hombro). Pueden aplicarse técnicas de fricción transversalmente a las fibras del redondo mayor.

Además, flexionar la articulación del hombro abre esta ubicación y la estira. Las técnicas de movilización, combinadas con el estiramiento del brazo en varios ángulos, son las más eficaces.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-20 minutos.

Ventosas

Se pueden usar ventosas medianas y pequeñas con succión media o fuerte en ID 9, ID 10, ID 11, ID 12 y otros puntos de la zona.

Guasha

Resulta eficaz aplicado transversalmente en deltoides, redondo mayor y redondo menor.

Sensación de estimulación

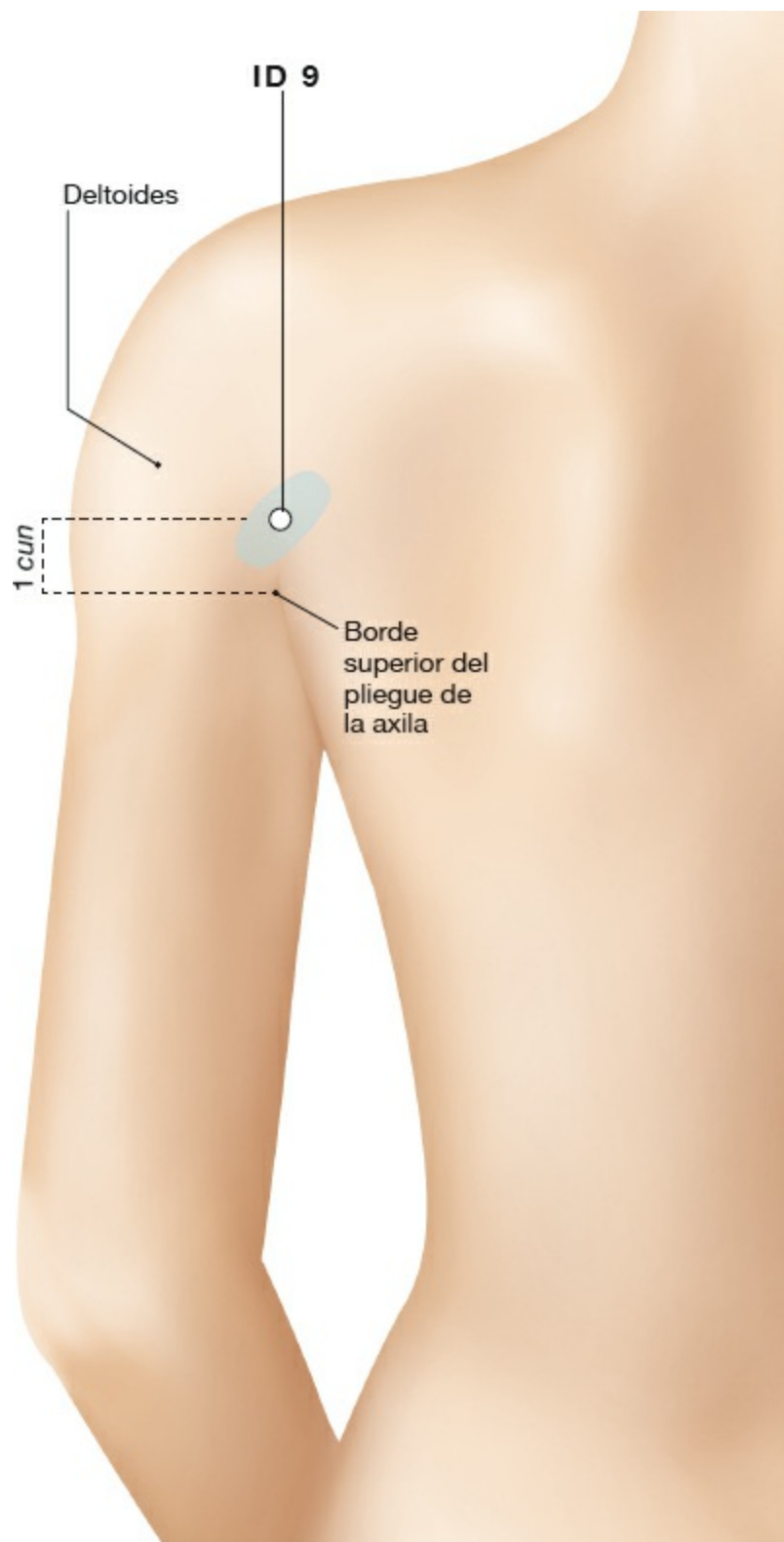
Para que el tratamiento sea efectivo debe percibirse el *deqi* extendiéndose por el hombro y hacia la zona dolorida.

Acciones e indicaciones

ID 9, ID 10, ID 11 e ID 12 son *puntos muy útiles para tratar muchos trastornos del hombro y el brazo*. Se utilizan principalmente en el tratamiento de movilidad reducida, dificultad para abducir y levantar el brazo, hombro congelado, atrofia, parálisis, dolor y enfermedades inflamatorias del hombro y el brazo. El dolor y la rigidez deberían reducirse tras tratar los puntos indicados.

Áreas principales: hombro, escápula y brazo.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.



Naoshu

Shu del hombro

Intersección del canal defensor del Yang (*Yang Wei Mai*) y el canal de movilidad del Yang (*Yang Qiao Mai*) con el canal del Intestino delgado

Localización

Justo encima de ID 9, en la depresión que hay exactamente debajo de la espina de la escápula. En la porción posterior del deltoides y, en su posición profunda, en el infraespinoso.

Para ayudar a su localización, aparece una depresión visible cuando se levanta el brazo por encima de la cabeza (abducción).

Tratamiento

Igual que ID 9 e ID 11.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun* con un ángulo levemente hacia abajo.

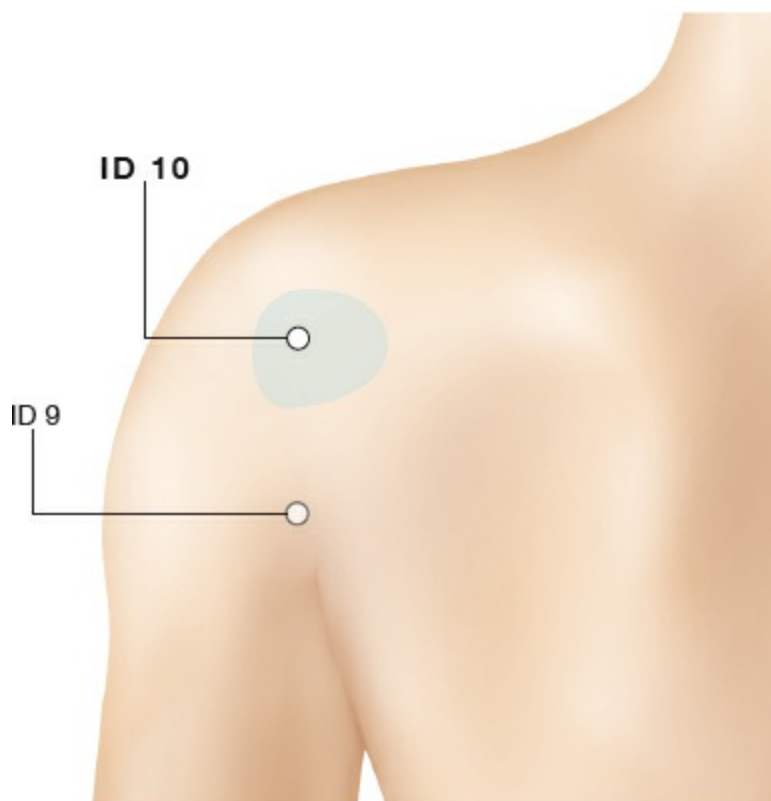
- Evite la punción de la arteria o la vena circunfleja posterior y, a mayor profundidad, la arteria, la vena o el nervio supraescapular y el nervio axilar.

Imanes

Alterne polos en ID 10, TR 14 e ID 11 para tratar el dolor y la rigidez de la cara posterior del hombro.

Acciones e indicaciones

Igual que ID 9. Además, ID 10 actúa sobre los ganglios linfáticos de la axila y ayuda a reducir la hinchazón.



Áreas principales: hombro, escápula y brazo.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

ID 11 Tianzong Convergencia celestial

天宗

Localización

En el centro de la escápula. En el punto medio entre el borde medial y el lateral, a un tercio de la distancia de la línea que une el punto medio del borde inferior de la espina de la escápula al ángulo inferior de la escápula.

Para ayudar a su localización, trace un triángulo equilátero entre ID 9, ID 10 e ID 11. En la práctica, ID 11 se localiza mejor aplicando presión mediante palpación para determinar cuál es el punto más sensible de la zona del centro de la escápula.

Mejores posturas de tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Existen varias posturas idóneas según el modo de tratamiento aplicado. La acupuntura es mejor con el paciente tumbado boca abajo o sobre el costado; pero las técnicas manuales, la terapia con cigarro de moxa y las ventosas son también efectivas en posición sedente.

Punción

Inserción perpendicular u oblicua de 0,5 a 1,5 *cun* en varias direcciones.

- Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena escapular circunfleja y el nervio supraescapular.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Las técnicas de movilización, combinadas con estiramientos del hombro en varios ángulos para liberar la tensión, son más eficaces si se aplican junto con presión sostenida y/o fricción.

Moxibustión y ventosas

El tratamiento con moxibustión y ventosas es muy eficaz para tratar el hombro congelado y la rigidez provocada por frío y estasis de la sangre. Aplique succión media o fuerte con ventosas medianas o grandes. Queme 5-10 conos o un cigarro de moxa durante 10-20 minutos. Asimismo, son efectivas las ventosas sobre aguja o conos de moxa.

- No aplique moxibustión si hay inflamación aguda de la cápsula articular del hombro. Sin embargo, las ventosas pueden administrarse para eliminar el calor provocado por la inflamación.

Guasha

El *guasha* puede ser muy eficaz para tratar la rigidez, el dolor y otros trastornos del hombro.

Imanes

Los imanes adhesivos pueden tener efectos beneficiosos, sobre todo en casos crónicos. Use polos opuestos en ID 11 y en los puntos *ashi* circundantes del infraespinoso, alrededor del centro de la escápula. Alterne polos entre ID 11, ID 10, ID 12, VB 21 y otros puntos adyacentes.

Sensación de estimulación

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Para que el tratamiento sea efectivo debe percibirse el *deqi* extendiéndose por la escápula y hacia alguna de las zonas doloridas. El *deqi* se percibe a menudo como un dolor intenso o descarga eléctrica.

Acciones e indicaciones

ID 11 es probablemente el punto más utilizado de entre los puntos de la zona por ejercer *un efecto muy relajante en todo el hombro*. Se usa ampliamente para tratar los problemas del hombro.

ID 11 también tiene un *efecto calmante en el aparato digestivo*, sobre todo en estómago, esófago, intestino, hígado y vesícula biliar, cuando hay síntomas como indigestión, reflujo ácido, dolor abdominal, colon irritable, diarrea, disfagia y dolor hipocondrial.

Además, puede utilizarse para tratar dolencias de las mamas, como dolor, tumoraciones y lactancia insuficiente. También se ha usado tradicionalmente para tratar dificultades respiratorias y tos.

Áreas principales: hombro, escápula, brazo y pecho.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y relaja el pecho.

ID 12 **Bingfeng** Atrapar el viento

秉風

**Intersección de los canales de la Vesícula biliar, el Triple
Recalentador (*Sanjiao*) y el Intestino grueso con el canal del
Intestino delgado**

Localización

En el centro de la fosa subescapular, justo encima de ID 11. Superficialmente, en el trapecio y, más profundamente, en el supraespinoso.

Para ayudar a su localización, aparece una depresión visible en ID 12 cuando se abduce el brazo.

Tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Igual que ID 11.

Punción

Inserción oblicua de 0,5 de 1 *cun*, medialmente a lo largo de la fosa supraespinosa, hacia ID 13.

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun* en el vientre del supraespinoso, en dirección levemente posterior.

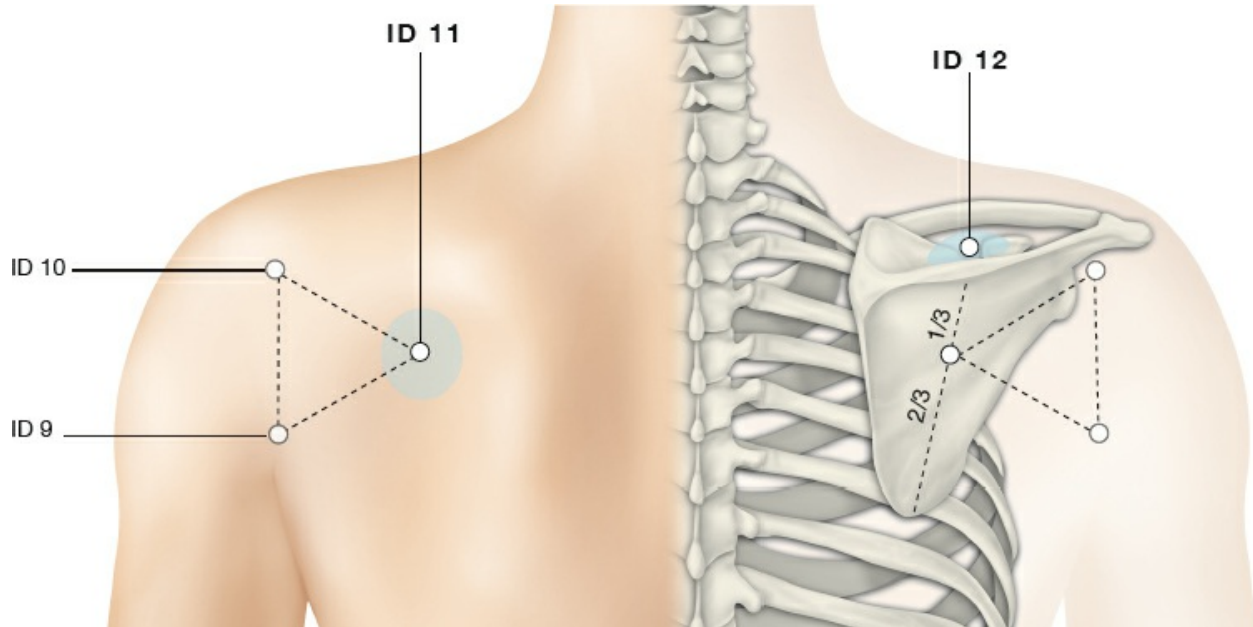
- No puncione el nervio, la arteria ni la vena supraescapular.
- Evite la punción profunda en sentido anterior, porque se corre el riesgo de pinchar el vértice del pulmón.

Acciones e indicaciones

Igual que ID 9, ID 10, ID 11, ID 13 e ID 14.

Áreas principales: escápula y supraespinoso.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.



ID 13 **Quyuan**
Muro sinuoso

曲垣

Localización

En el extremo medial de la fosa suprescapular. Superficialmente, en el trapecio y, a mayor profundidad, el supraespinoso.

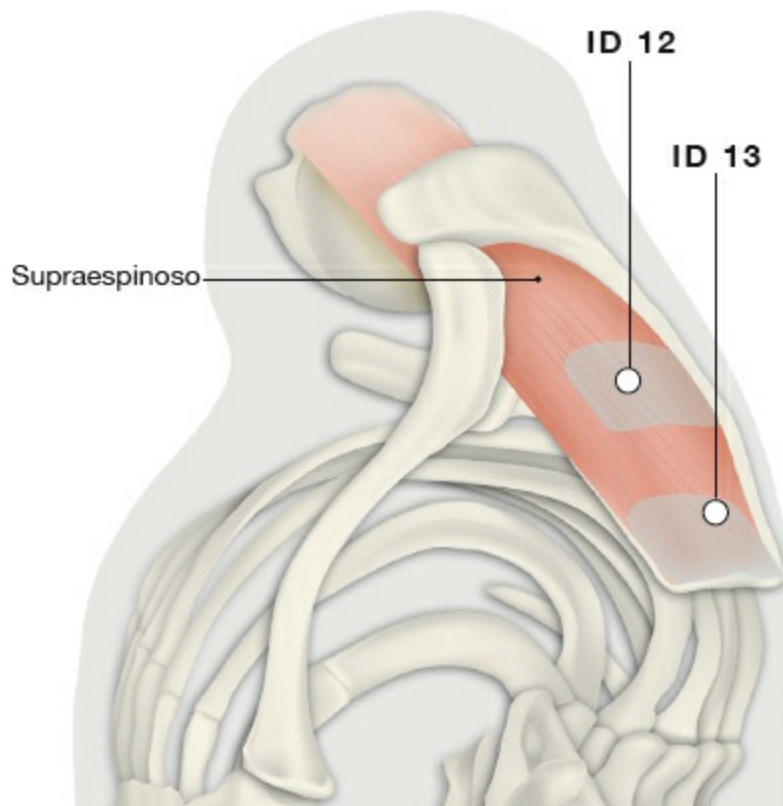
Para ayudar a su localización, se encuentra aproximadamente en el punto medio entre ID 10 y la apófisis espinosa de T2.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que ID 12 e ID 14. Escoja el más receptivo de estos puntos tras una palpación con presión.

Áreas principales: escápula y supraespinoso.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.



ID 14 **Jianwaishu**
Punto exterior del hombro

肩外俞

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de la primera vértebra torácica, en la línea del borde medial de la escápula. Situado en el trapecio y el serrato posterior superior. En una posición más profunda, se encuentra el iliocostal y la inserción del elevador de la escápula.

Para ayudar a su localización, ID 14 se halla alineado con los puntos exteriores del canal de la Vejiga, y también con TR 13.

Tratamiento

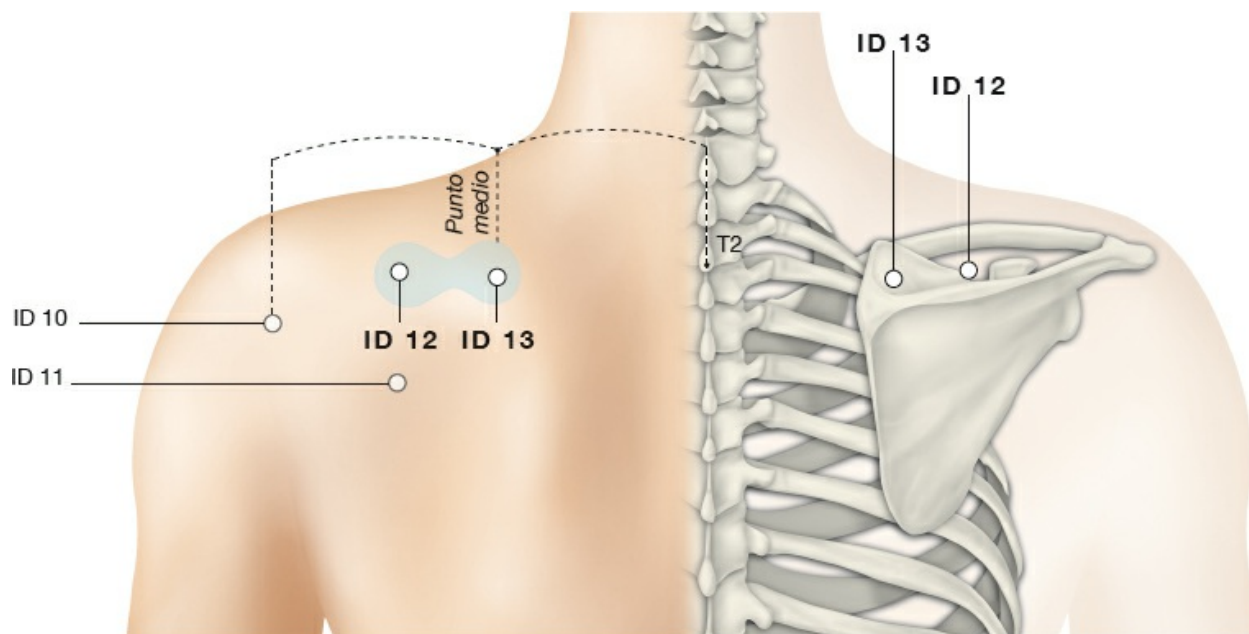
Deberían aplicarse técnicas manuales, ventosas y moxibustión hasta que se perciba el dolor o la distensión en el área circundante. El dolor y la rigidez deberían reducirse tras el tratamiento, que se aplica mejor con el paciente sentado o tumbado sobre el costado (consulte también ID 9, ID 10, ID 11 e ID 12).

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción oblicua medial de 0,5 a 1 *cun*.

- No puncione las ramas cutáneas mediales de las ramas posteriores del primer y segundo nervio torácico, el nervio accesorio y, a mayor profundidad, el nervio escapular dorsal, y la arteria y la vena cervicales transversales.
- Evite la punción profunda en un ángulo perpendicular. Se corre un riesgo considerable de lesionar el pulmón.



Acciones e indicaciones

ID 13 e ID 14 tienen acciones similares a las de otros puntos circundantes del canal del Intestino delgado. Mejoran de forma eficaz el flujo de *qi* y sangre y detienen el dolor en hombro, brazo, parte alta de la espalda y cuello.

ID 14 también puede utilizarse como punto gatillo del elevador de la escápula.

Áreas principales: hombro, cuello y elevador de la escápula.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

ID 15 Jianzhongshu

Punto medio del hombro

肩中俞

Localización

2 *cun* laterales al borde inferior de C7, aproximadamente al final de la apófisis transversa de T1. Situado en el trapecio y el elevador de la escápula.

Para ayudar a su localización, ID 15 se encuentra alineado con TR 14.

Mejores posturas de tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Igual que V 11 e ID 14.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción oblicua de 0,5 a 1 *cun* hacia la línea media.

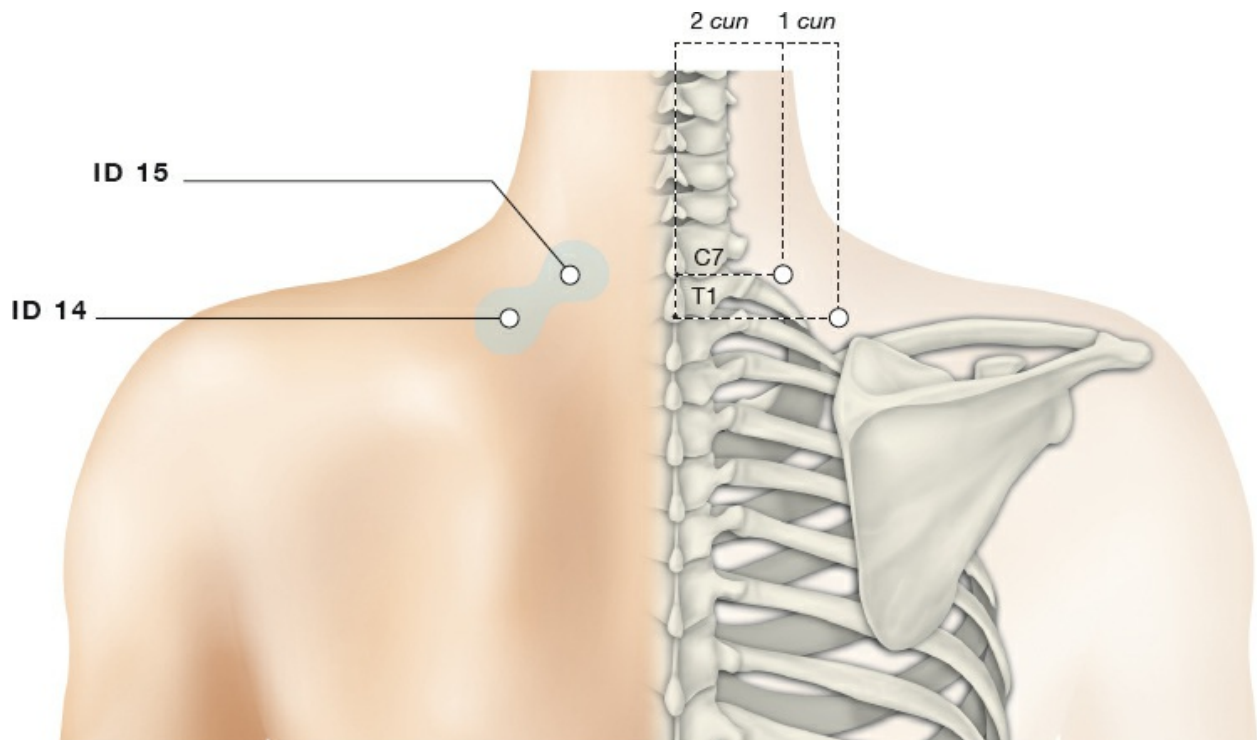
- No puncione la arteria o la vena cervicales transversales, las ramas del tercer y cuarto nervio cervical y, a mayor profundidad, el nervio accesorio.
- Evite la punción perpendicular a demasiada profundidad. Existe el riesgo de lesionar el pulmón.

Acciones e indicaciones

ID 15 se utiliza principalmente para tratar *trastornos de cuello, hombro, extremidad superior y pulmones*. Los síntomas que trata son: rigidez de hombro y cuello, asma, tos, escalofríos y fiebre y ausencia de sudor en enfermedades del exterior (consulte también ID 14).

Áreas principales: cuello, hombro y pecho.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y relaja el pecho.



Punto de ventana del cielo

Localización

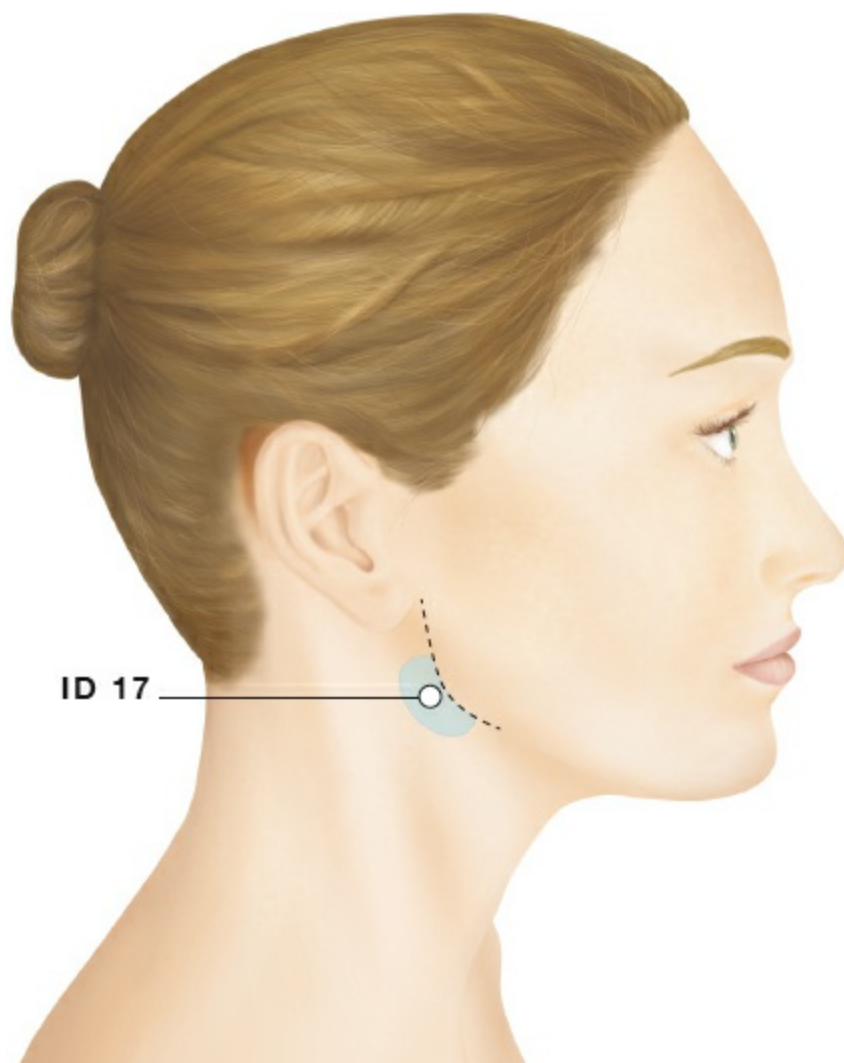
En la depresión inmediatamente posterior al ángulo de la mandíbula, en el borde anterior del esternocleidomastoideo, donde se puede palpar el pulso carotídeo. Más profundamente, se sitúa en el margen inferior del vientre posterior del músculo digástrico y, todavía a mayor profundidad, en la cara anterior a la arteria carótida.

Para ayudar a su localización, defina el esternocleidomastoideo. Pida al paciente que gire la cabeza hacia el lado contrario al que se va a palpar mientras aplica resistencia en el mentón.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* hacia la raíz de la lengua, anterior a los vasos carotídeos.

- Evite la punción profunda, ya que se corre el riesgo de lesionar varios nervios y vasos que se encuentran en la zona: la rama anterior del nervio auricular mayor, la vena retromandibular y facial, la arteria facial, la arteria carótida, una rama cervical del nervio facial, el nervio vago y el ganglio cervical superior del tronco simpático.



Técnicas manuales y *shiatsu*

La digitopuntura debe aplicarse con cuidado con la punta del dedo en el espacio que hay entre el esternocleidomastoideo y el ángulo de la mandíbula. El digástrico puede palparse y presionarse levemente en este espacio. Aplique también presión en sentido anterior, bajo el hueso del lado medial de la mandíbula.

- No aplique una presión fuerte.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 3-10 minutos. La caja de moxa también es eficaz. La moxibustión directa no es recomendable.

Imanes

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Use polos opuestos en ID 17 derecho e izquierdo para tratar la garganta dolorida o irritada, e ID 17 y TR 17 para el dolor de oído.

Sensación de estimulación

Con frecuencia se percibe una sensación dolorosa de distensión o descarga eléctrica que se extiende por las áreas afectadas, sobre todo garganta y base de la lengua.

Acciones e indicaciones

ID 17 es un *punto muy eficaz para tratar trastornos de oídos, mejillas, garganta y lengua*, y está especialmente indicado para el dolor o la hinchazón y para los nódulos en estas áreas.

Áreas principales: garganta y orejas.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y atenúa la hinchazón.

ID 18 Quanliao **Depresión del hueso** **cigomático**

顴髎

Intersección del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) con el canal del Intestino delgado

Localización

En la depresión del borde inferior del arco cigomático, justo debajo del canto exterior del ojo. Está situado en el borde anterior del masetero.

Para ayudar a su localización, ID 4 se halla aproximadamente a la altura de IG 20.

Punción

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,6 *cun*.

Inserción transversal o subcutánea en varias direcciones: medialmente hacia la nariz, lateralmente a lo largo de la curva del arco cigomático hacia E 7, e inferior o posteriormente hacia E 5 o E 6.

- Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena faciales transversales, el nervio facial y el nervio infraorbitario. Inferiormente, evite la arteria y la vena faciales, y la arteria, la vena y el nervio bucales; lateralmente, el conducto parotídeo y la glándula parótida accesoria.

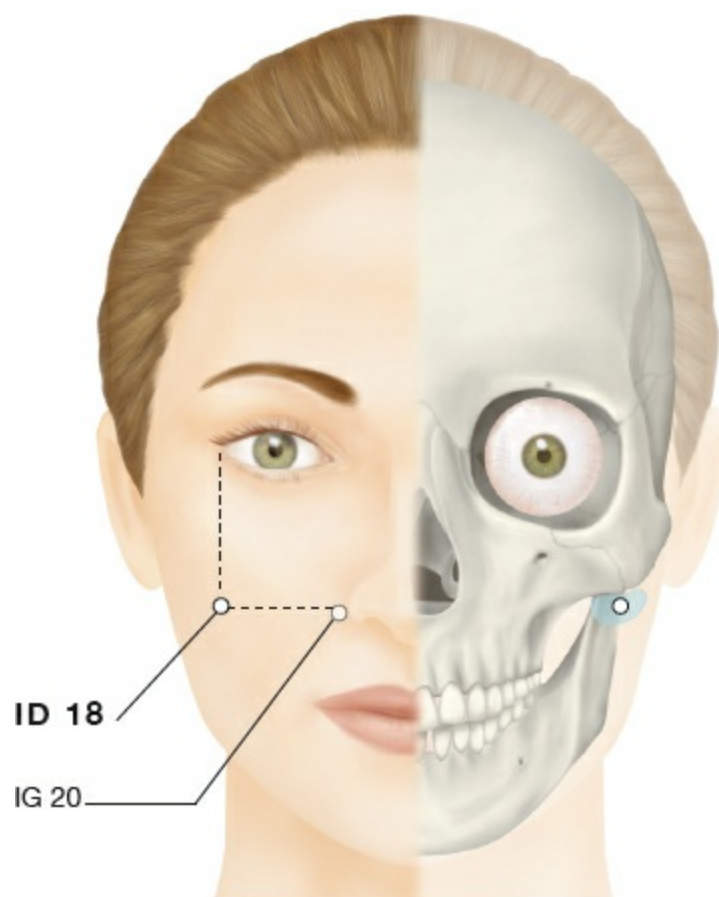
Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión o fricción suaves con los dedos en el cigomático mayor (o menor), perpendicular-mente o hacia arriba contra la cresta cigomática. La fricción profunda es efectiva si se aplica en el margen anterior del masetero, levemente hacia el lateral. Además, levantar, presionar, hacer rodar y golpetear los músculos cigomáticos con las puntas de los dedos puede tonificar las mejillas flácidas, ya que produce un efecto *lifting*.

- No aplique fricción ni presión fuerte si hay vasos capilares visibles (arañas vasculares).

Moxibustión

Tradicionalmente la moxibustión directa está contraindicada en la cara. No obstante, una moxibustión suave con caja de moxa puede aportar color a un rostro pálido y mejorar ciertas enfermedades que cursan con sequedad de la piel. Por lo general, la moxibustión está contraindicada para enfermedades provocadas por el calor, pero puede utilizarse para tratar ciertas enfermedades cutáneas causadas precisamente por calor, ya que ayuda a abrir los poros y a liberar el calor y la humedad patógena. Con todo, no debería usarse en casos de calor vacío y arañas vasculares. Además, la moxibustión puede utilizarse en casos de *parálisis facial* provocada por la invasión de viento y frío.



Acciones e indicaciones

ID 18 es *efi caz* para tratar problemas de mejillas, ojos y dientes, como paresia facial, neuralgia del trigémino, espasmos de los músculos de la mejilla y enfermedades inflamatorias, como sinusitis, otitis, parotiditis e hinchazón de la mejillas. ID 18 elimina el calor y puede utilizarse para tratar problemas estéticos de la piel, como rojezes, varices y acné. La aplicación de técnicas manuales, electroacupuntura o electroestimulación transcutánea (TENS) en esta localización pueden ayudar a *tonifi car* los *músculos cigomáticos*, dado que producen un efecto *lifting* en el rostro.

Áreas principales: garganta, mejillas y cara.

Funciones principales: limpia el calor, disipa el frío y tonifica las mejillas.

ID 19 Tinggong Palacio del oído

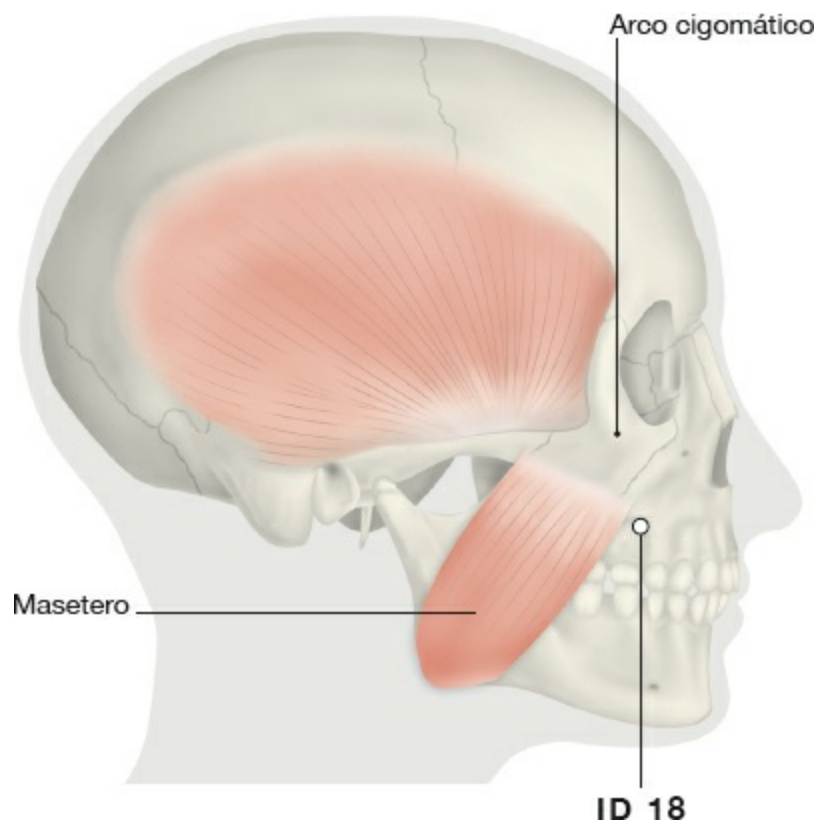
聽宮

Intersección del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) y el canal de Vesícula biliar con el canal del Intestino delgado

Localización

Anterior a la punta del trago, en la depresión posterior a la apófisis condilar de la mandíbula, al nivel de VB 21 y TR 21.

Para ayudar a su localización, cuando el paciente abre la boca, la apófisis condilar de la mandíbula se desliza hacia delante dejando ver la depresión.



Mejores posturas de tratamiento

ID 19 puede tratarse con el paciente en posición supina, de lado o sentado, según los resultados deseados y el método de tratamiento elegido. En los casos en que sólo está afectado un lado corporal, es mejor tratarlo con el paciente reclinado sobre un costado.

ID 19 suele escogerse en lugar (o además) de VB 2 y TR 21, y viceversa. Lo mejor es palpar estos tres puntos para determinar cuál es el más reactivo.

Es un punto sensible que debe tratarse con cuidado en cualquier método empleado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* dirigida levemente hacia atrás. Inserte la aguja con la boca del paciente abierta; una vez insertada, el paciente puede cerrar la boca.

Una TR 21, ID 19 y VB 2 (punción subcutánea).

- Evite la punción del nervio auriculotemporal y la arteria y la vena temporales superficiales y, a mayor profundidad, el nervio facial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Para problemas unilaterales, aplique presión simultánea con los dedos en ID 19 y otros puntos adyacentes, como VB 2, TR 21 y TR 17. Unir algunos o todos estos puntos con técnicas de proyección del *qi* es lo más eficaz.

Para dolencias bilaterales, aplique presión perpendicular sostenida simultáneamente en ambos lados. El paciente debe relajar los músculos de la mandíbula durante el tratamiento de forma que la boca quede entreabierta.

- Administre la presión muy gradualmente, sobre todo si hay dolor e inflamación. Si se aplica demasiada presión, se puede agudizar el dolor.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 3-15 minutos. Solo estimulación leve o media. No se recomienda la moxibustión directa.

- No sobrecaliente la zona ni aplique moxibustión si hay inflamación aguda del oído.

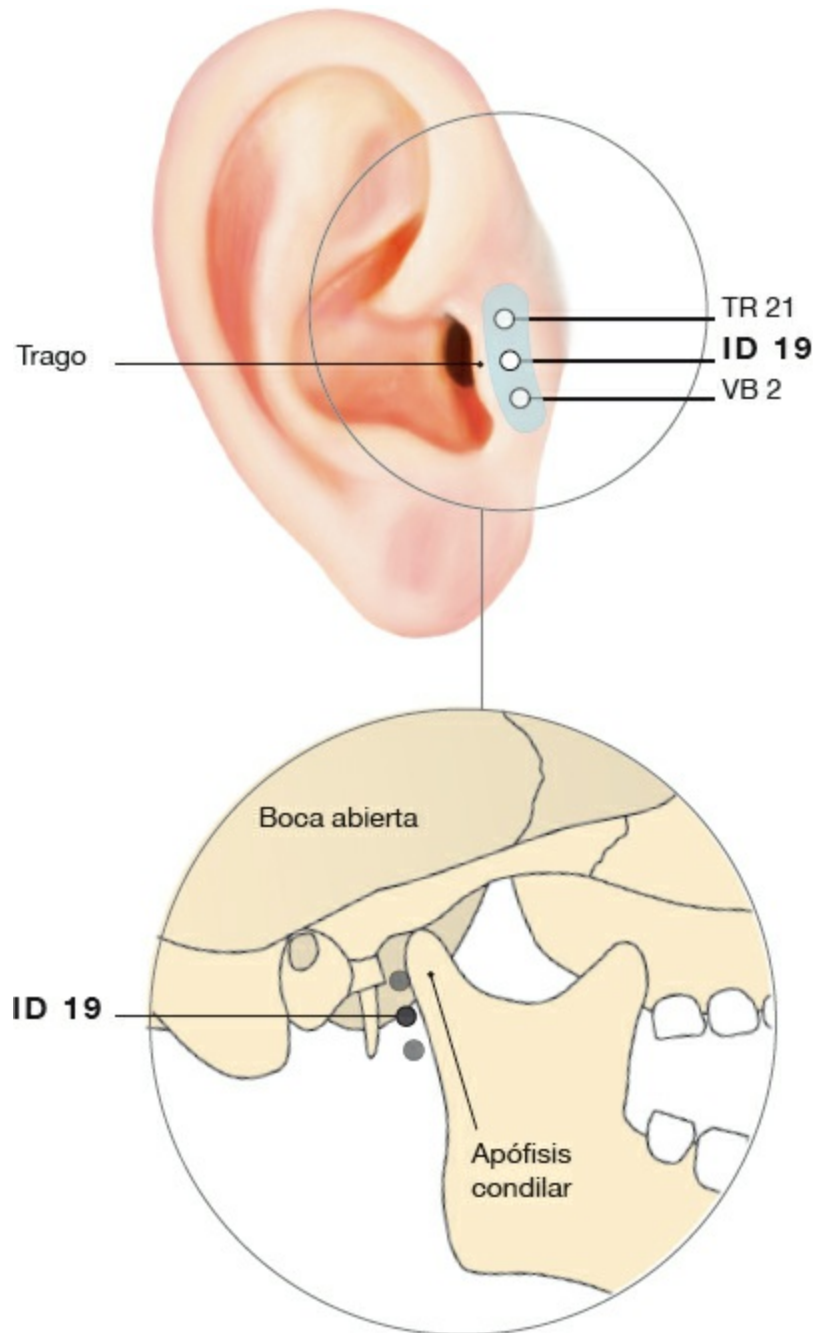
Imanes

Los imanes adhesivos pequeños pueden ser muy eficaces para tratar el dolor y otros trastornos de los oídos. Alterne los polos en VB 2, ID 19 y TR 21 u otros puntos adyacentes, como TR 17.

Sensación de estimulación

Se debe percibir distensión y dolor local u hormigueo hacia el interior de la

oreja para que sea eficaz el tratamiento en los trastornos del oído. El *deqi* se propaga anteriormente y hacia arriba, e invade la articulación temporomandibular, la mejilla, el ojo y la zona temporal.



El tratamiento en ID 19, VB 2 y TR 21 puede ocasionar a veces un zumbido en los oídos o el murmullo del agua en movimiento. Esto se debe a un aumento de la circulación sanguínea u otras reacciones en el oído interno, que

son resultado del tratamiento. También podría ser una indicación de que la aguja ha tocado la arteria o que se ha aplicado un calor excesivo con la moxibustión.

Acciones e indicaciones

Al igual que VB 2 y TR 21, ID 19 es muy eficaz para muchos problemas de los oídos, como la inflamación aguda, los acúfenos y la sordera.

También es muy útil para otros trastornos locales, como rigidez o lesión en la mandíbula, síndrome de la articulación temporomandibular, cefalea temporal, dolor de muelas, dolor facial y neuralgia del trigémino.

ID 19 se ha considerado tradicionalmente un punto para *calmar la mente*.

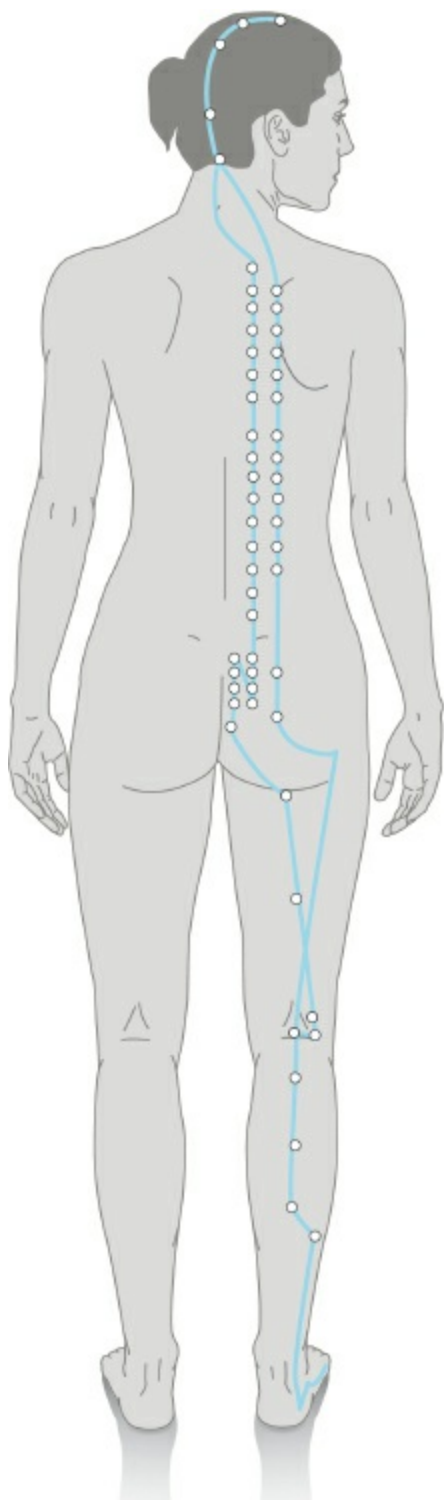
Áreas principales: orejas, sien y mandíbula.

Funciones principales: mejora la audición y es beneficioso para el oído, regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y elimina el calor.

16

**Puntos del Gran *Yang* (*Taiyang*) de
la pierna Canal de la Vejiga (V)**

足太陽膀胱經穴



V 1

Jingming
Ojos brillantes

睛明

Intersección de los canales del Intestino delgado, el Estómago, la Vesícula biliar, el Triple Recalentador (*Sanjiao*), de movilidad del Yin (*Yin Qiao Mai*) y de movilidad del Yang (*Yang Qiao Mai*) con el canal de la Vejiga

Localización

Aproximadamente 0,1 *cun* medial y superior al canto interior del ojo. Localícelo y trátelo con los ojos cerrados. Está situado por encima del ligamento palpebral medial. En su posición profunda, se encuentra en el recto medial y el oblicuo superior. La mejor localización de punción suele estar en el centro de la depresión visible que hay justo encima del canto interior.

Mejores posturas de tratamiento

La mejor postura es en supinación, con la cabeza apoyada cómodamente sobre almohadas. La punción y la presión deberían aplicarse con los ojos del paciente cerrados.

- Antes del tratamiento, pida al paciente que se quite las lentillas.
- Es uno de los puntos más sensibles y peligrosos. Tenga especial cuidado a la hora de aplicar aquí cualquier forma de tratamiento.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*. Sujete el lado medial del globo ocular con el dedo índice y empújelo lateralmente, inmovilizándolo con suavidad, pero con firmeza. Inserte la aguja lentamente con la otra mano. No manipule la aguja. Utilice la aguja más fina posible (36-40 de calibre; 0,18-0,14 mm).

- La punción en esta localización es potencialmente peligrosa y requiere habilidades especiales y gran experiencia. Debe tenerse sumo cuidado, ya que una inserción en un ángulo incorrecto puede dañar el ojo.

El paciente debe mantener los ojos tan quietos y relajados como sea posible durante la retención de la aguja y evitar el parpadeo innecesario. Lo mejor es que mantenga los ojos cerrados durante todo el tratamiento, hasta la extracción de la aguja, para evitar así tirones de la piel. Tras sacar la aguja, aplique presión con un algodón durante un minuto.

- Es bastante fácil que aparezca un moratón en V 1. Si se observa la más mínima hinchazón, saque la aguja inmediatamente y aplique presión y una compresa fría. Si aparece el hematoma, aplique la compresa fría durante 2-5 minutos. Puede administrarse un remedio homeopático de árnica de 30 CH o 200 CH, seguido de 12 CH o 30 CH al día durante una semana (en algunos casos, se puede dar mayor potencia). El hematoma debería desaparecer en una semana y no afectará a la visión.
- Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena angulares, y, en su posición profunda, las ramas del nervio supraorbital y nasociliar, la arteria supratroclear, la arteria y la vena oftálmicas y el nervio óptico.

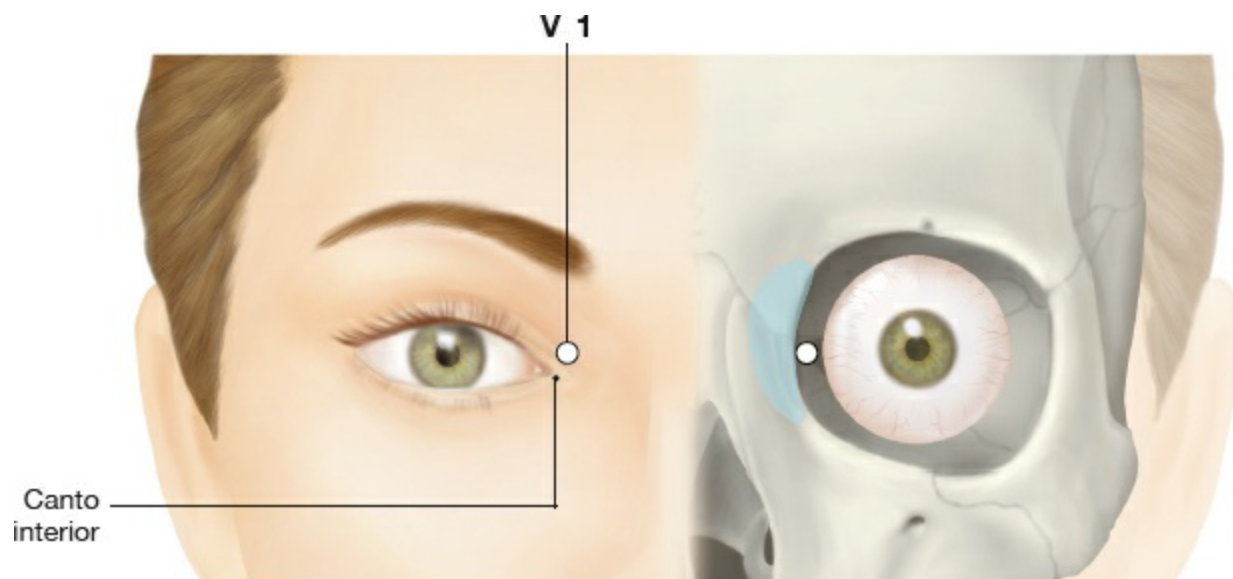
Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular estacionaria se aplica mejor con la punta del dedo. En algunos casos, es mejor utilizar el meñique. La presión puede aplicarse en tres direcciones: (a) perpendicularmente, en el pequeño espacio que hay entre el globo ocular y el margen orbitario medial, (b) medialmente, en el margen orbitario medial, y (c) arriba, en el margen orbitario superior (fóvea troclear).

Una fricción suave, aplicada en círculos muy pequeños, puede ayudar. Además, puede aplicarse un masaje suave circular en un área más amplia utilizando un lubricante para la piel, como aceite vegetal natural o productos específicos para el cuidado de los ojos.

Puede aplicarse autodigitopuntura diariamente para tratar trastornos oculares crónicos y fatiga y para mejorar el aspecto del área circundante.

- Asegúrese de que el lubricante no entre en el ojo.



Acciones e indicaciones

V 1 es un *punto muy importante* que se usa en una amplia gama de trastornos oculares. Sus funciones principales son: *limpiar e iluminar la mirada, dispersar el viento y el calor, hidratar y refrescar los ojos, nutrir el yin y mejorar la visión.*

Entre los síntomas que trata se incluyen: ojos cansados, secos, hinchados y sensibles, picor o inflamación del canto interior, lagrimeo excesivo, dolor ocular crónico o agudo, trastornos del nervio óptico, visión pobre o reducida, visión borrosa, daltonismo, ceguera nocturna y enfermedades de los ojos, como conjuntivitis, queratitis, refracción irregular e iritis.

También es un *punto de belleza importante y ayuda a mejorar el aspecto de la piel circundante*. Trata con eficacia las ojeras, los capilares visibles, las bolsas y los párpados hinchados.

Área principal: ojos.

Funciones principales: limpia e ilumina la mirada, mejora la visión, dispersa el viento y elimina el calor, alivia el dolor, nutre el *yin* y mejora el aspecto de los ojos.

V 2

Zanzhu
Bambú recolectado

攢竹

Localización

Cerca del extremo medial de la ceja, en una pequeña depresión superior al canto interior y a V 1.

Los músculos frontal, orbicular del ojo y depresor de la ceja convergen en V 2. A mayor profundidad, se encuentra el corrugador de la ceja.

Para ayudar a su localización, busque el punto sensible palpando lateralmente desde el extremo medial de la ceja.

Mejores posturas de tratamiento

Se suele tratar con el paciente en supinación. Use un cojín para apoyar la cabeza del paciente.

Punción

Inserción perpendicular u oblicua de 0,2 a 0,3 *cun* Inserción transversal de 0,3 a 0,5 *cun* medialmente hacia la base de la nariz (nación o unión de las suturas intranasal y frontonasal) o EX-CC 3 (*Yintang*).

Inserción transversal de 0,5 a 1 *cun* inferiormente, hacia V 1. Inserción transversal lateral de 1 a 1,5 *cun* hacia EX-CC 6 (*Yuyao*).

Tras la extracción de la aguja, aplique presión en el punto con un algodón.

- Evite la punción de la rama medial del nervio supraorbital, y la arteria y la vena supratrocleares. Si se aplica mucha manipulación, es fácil que aparezca un moratón en V 2. (Consulte la nota sobre primeros auxilios en caso de aparición de hematomas en V 1; página 162.)

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión y fricción suave con la punta de los dedos o con los pulgares. Una presión profunda y fricción en un corrugador tenso puede ayudar a liberar tensión en el área que hay entre las cejas y alrededor de ellas, y es útil para *mejorar el aspecto*. Además, pellizcar y levantar la masa muscular en el extremo medial de la ceja es eficaz. Una técnica útil para tratar *el dolor y la cefalea* es aplicar presión perpendicular rítmicamente hacia dentro y hacia fuera a lo largo de toda la ceja, partiendo de V 2, a través de EX-CC 6 (*Yuyao*) hasta llegar a TR 23.

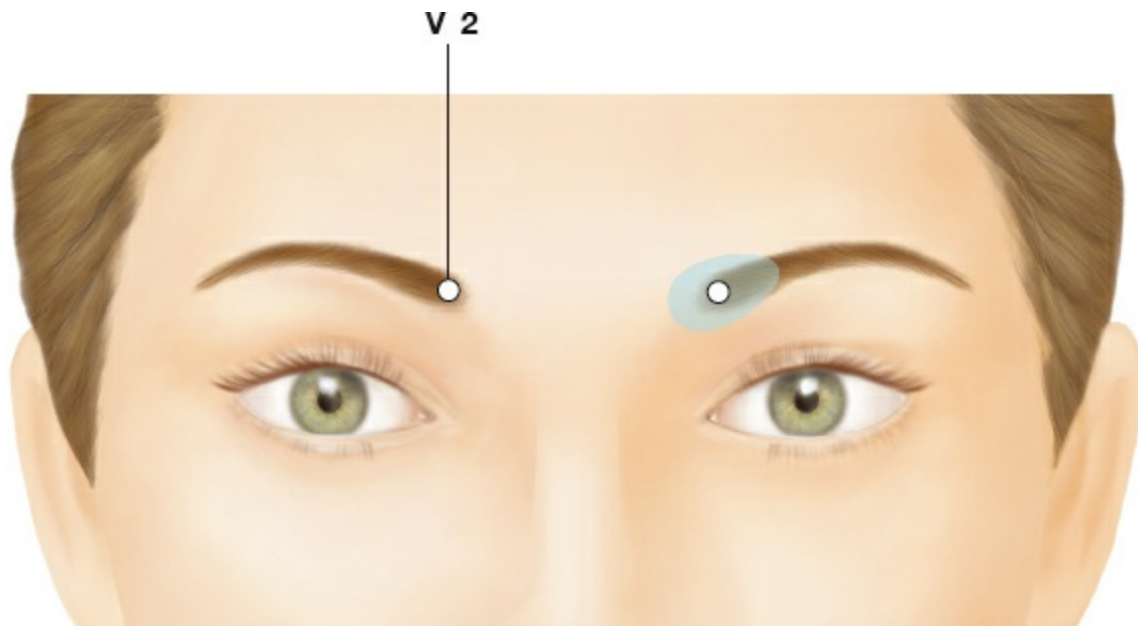
Moxibustión

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Aunque la moxibustión está contraindicada en la cara, una estimulación suave con cigarro de moxa (hasta 3 minutos) puede ser útil en ocasiones. Use únicamente moxa sin humo. La moxibustión directa está contraindicada.

Acciones e indicaciones

V 2 es un *punto importante para tratar trastornos de los ojos y la frente* porque *dispersa el viento, elimina el calor, regula el qi y la sangre y alivia el dolor*.



Se ha utilizado mucho en casos de cefalea frontal, migraña, sinusitis, parálisis facial, dolor crónico o agudo y trastornos de los ojos.

Áreas principales: ojos y frente.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor, dispersa el viento y elimina el calor.

V 3 Meichong Elevación de la ceja

眉衝

Localización

Directamente por encima de V 2, a 0,5 *cun*, sobre de la línea anterior del pelo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Para ayudar a su localización, se encuentra a la altura de VG 24 y V 4.

Punción

Inserción transversal posterior de 0,3 a 1 *cun*.

Levante el tejido cutáneo del cuero cabelludo e inserte la aguja bajo la aponeurosis epicraneal paralela al hueso. Si el cuero cabelludo está muy tenso, puede resultar difícil de hacer, por lo que la única alternativa posible sería la inserción perpendicular de 0,1 a 0,2 *cun*. Dado que la punción perpendicular no es igual de eficaz, escoja otro punto o aplique moxibustión o técnicas manuales para relajar la zona.

- Evite la punción de la arteria y la vena supratrocleares, el nervio supraorbital, y la rama frontal de la arteria y la vena temporales superficiales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular y fricción con las puntas de los dedos o con los pulgares. La movilización del cuero cabelludo en varias direcciones ayuda a distender la zona.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 1-5 minutos de estimulación suave. Use únicamente moxa sin humo. La moxibustión directa está contraindicada.

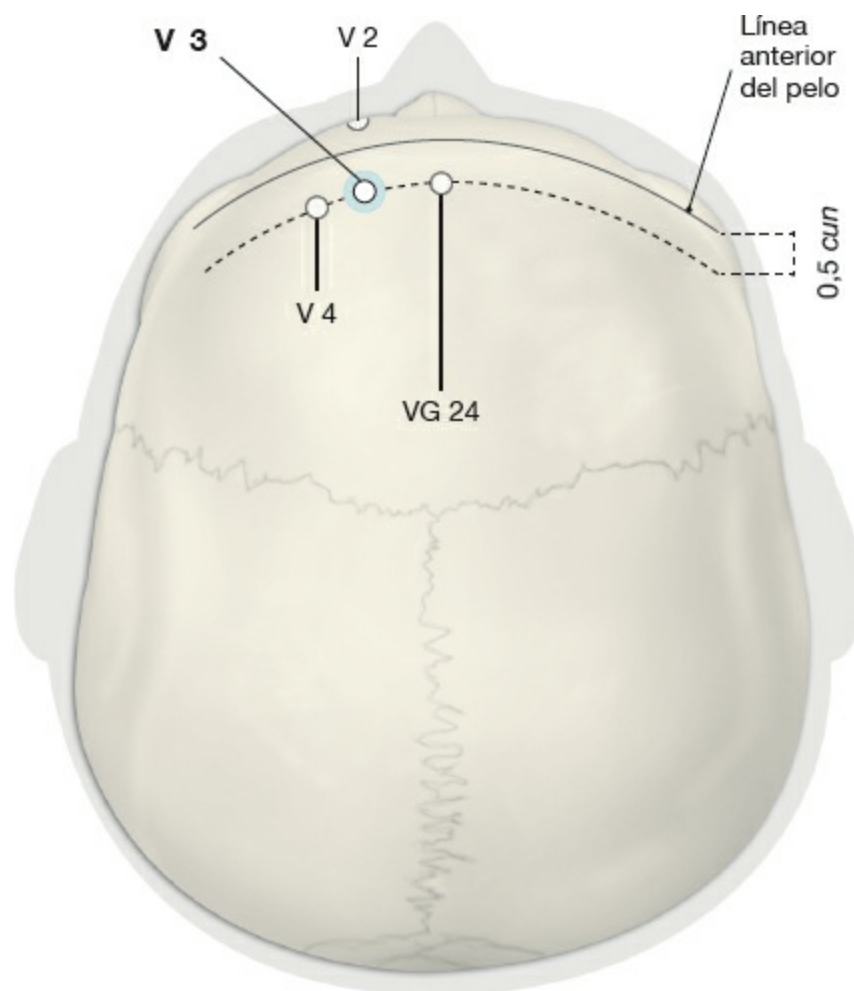
- No queme el pelo.

Acciones e indicaciones

Aunque V 3 se utiliza principalmente como *punto local para dispersar el viento, despejar la cabeza y aliviar la estasis y el dolor*, tiene otras funciones internas, como *eliminar el calor y calmar la mente*. Sus indicaciones son: cefalea, sinusitis, epilepsia, mareo, trastornos de los ojos y parálisis facial.

Área principal: cabeza.

Funciones principales: dispersa el viento, elimina el calor y alivia el dolor.



V 4 Quchai

Curva de desvío

曲差

Localización

1,5 *cun* laterales a la línea media anterior, 0,5 *cun* sobre la línea anterior del pelo, a un tercio de la distancia entre VG 24 y E 8.

Tratamiento

Igual que V 3.

Acciones e indicaciones

V 4 se utiliza principalmente como *punto local para dispersar el viento, eliminar el calor y aliviar el dolor*. Está especialmente indicado para *trastornos de la nariz*.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Sus indicaciones son: cefalea, fiebre, sinusitis, rinitis, congestión nasal, epistaxis, epilepsia, trastornos oculares y parálisis facial.

Áreas principales: nariz y cabeza.

Funciones principales: dispersa el viento, elimina el calor y alivia el dolor.

V 5

Wuchu
Quinto lugar

五處

Localización

1,5 *cun* laterales a la línea media anterior, 1 *cun* sobre la línea anterior del pelo.

Para ayudar a su localización, se encuentra a 1,5 *cun* laterales a VG 23 o 0,5 *cun* posteriores a V4.

Tratamiento

Igual que V 3.

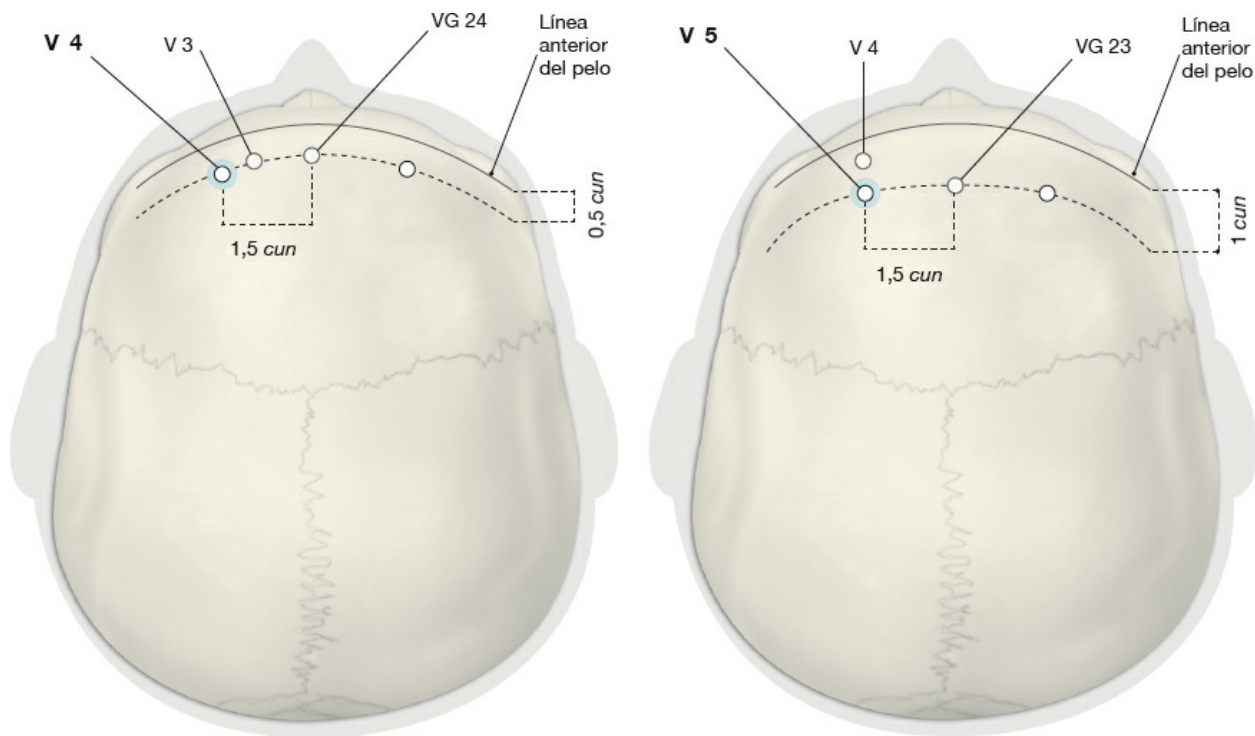
Acciones e indicaciones

Aunque V 5 no es un punto demasiado usado, puede ayudar a *despejar la cabeza, los ojos y la nariz, y dispersa el viento, baja el yang ascendente y elimina el calor.*

Sus indicaciones son: cefalea, sensación de pesadez en la cabeza, mareo, epilepsia, vista pobre o reducida, ojos doloridos y congestión nasal.

Áreas principales: cabeza, ojos y nariz.

Funciones principales: dispersa el viento, elimina el calor y baja el yang.



V 6 Chengguang

Herencia luminosa

承光

Localización

2,5 *cun* de la línea anterior del pelo, 1,5 *cun* laterales a la línea media.

Para ayudar a su localización, se encuentra a 1,5 *cun* posteriores a V 5.

Tratamiento

Igual que V 3.

Acciones e indicaciones

Al igual que V 4 y V 5, V 6 también ayuda a *dispersar el viento y eliminar el calor de la cabeza* y es *beneficioso para los ojos y la nariz*. Palpe y presione con cierta fuerza para determinar el punto más reactivo.

Áreas principales: cabeza, ojos y nariz.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor.

Localización

4 *cun* de la línea anterior del pelo, 1,5 *cun* laterales y 1 *cun* anterior a VG 20, 1,5 *cun* posteriores a V 6.

Para ayudar a su localización, se encuentra en la intersección del tercio medio anterior de la distancia entre las líneas anterior y la posterior del pelo.

Tratamiento

Igual que V 3.

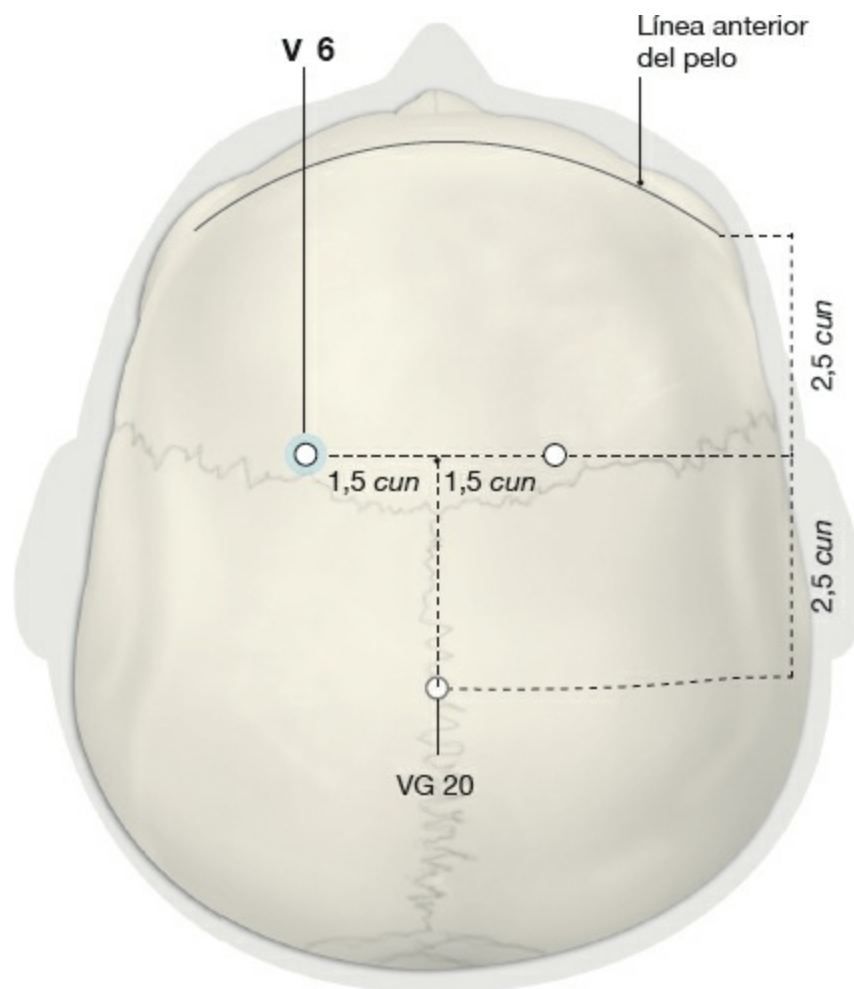
Acciones e indicaciones

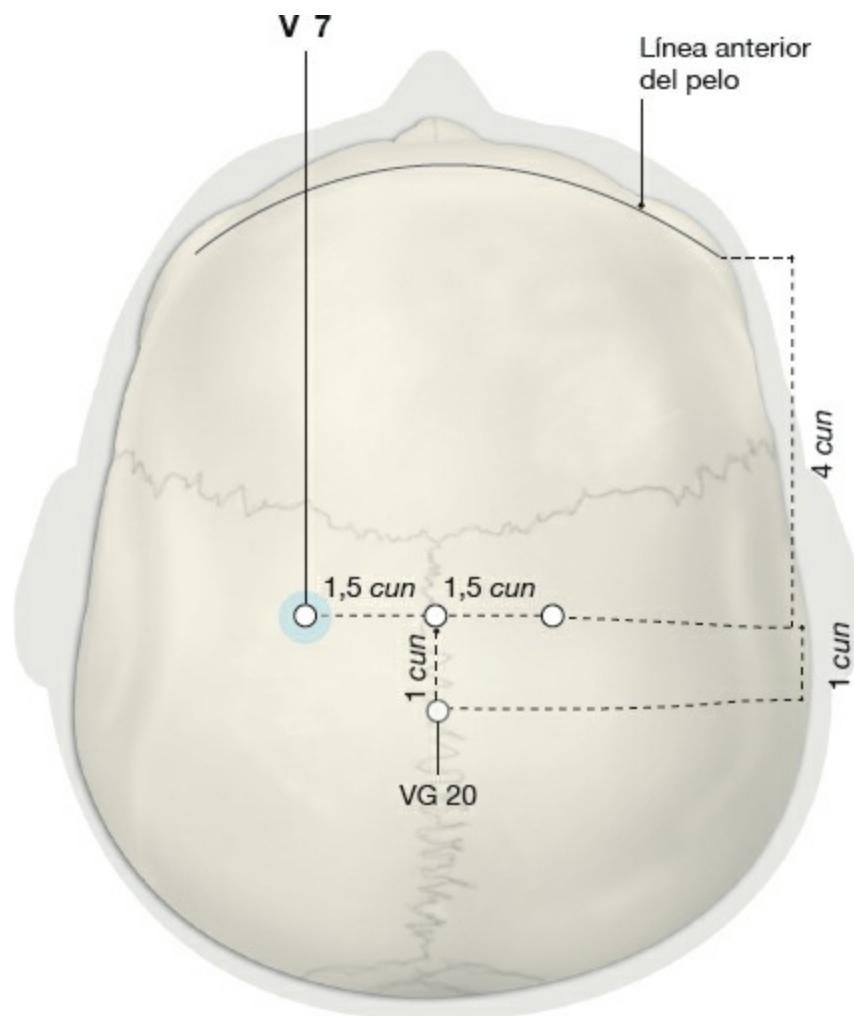
V 7 es útil para tratar *trastornos de la cabeza y la nariz*. Ayuda a *dispersar el viento, y elimina la mucosidad y el calor*.

Sus indicaciones son: cefalea, mareo, parálisis facial, pérdida del sentido del olfato, congestión nasal, sensibilidad dolorosa de la nariz y epistaxis. Para estos últimos síntomas, se suele combinar con VG 23.

Áreas principales: cabeza y nariz.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor.





V 8 Luoque Conexión decreciente

絡卻

Localización

5,5 *cun* de la línea anterior del pelo, 1,5 *cun* laterales a la línea media, 1,5 *cun* posteriores a V 7.

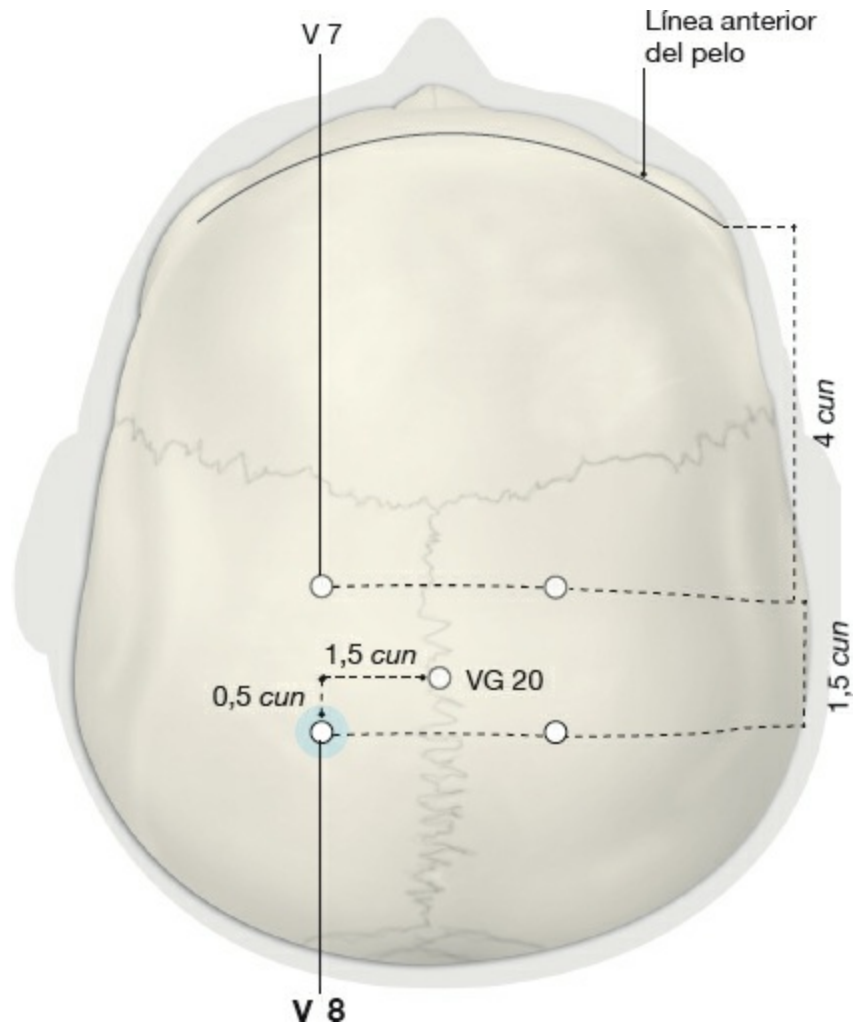
Para ayudar a su localización, V 8 se encuentra a 1,5 *cun* laterales y 0,5 *cun* posteriores a VG 20.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que V 7 y otros puntos adyacentes.

Áreas principales: cabeza, nariz y ojos.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor.



V 9

Yuzhen
Almohada de jade

玉枕

Localización

1,3 *cun* lateral a VG 17, en una depresión poco profunda por encima de la línea superior de la nuca, aproximadamente 2,5 *cun* de la línea posterior del pelo.

Para ayudar a su localización, VG 17 está en la depresión superior a la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

protuberancia occipital externa.

Punción

Inserción transversal inferior de 0,3 a 0,5 cun. (Para el método de punción, véase V 3; página 164.)

- Evite la punción de la arteria y la vena occipital y del nervio occipital mayor.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Aplique presión perpendicular y presión con la punta de los dedos y los pulgares. La movilización del cuero cabelludo en varias direcciones ayuda a relajar la zona.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxibustión directa está contraindicada.

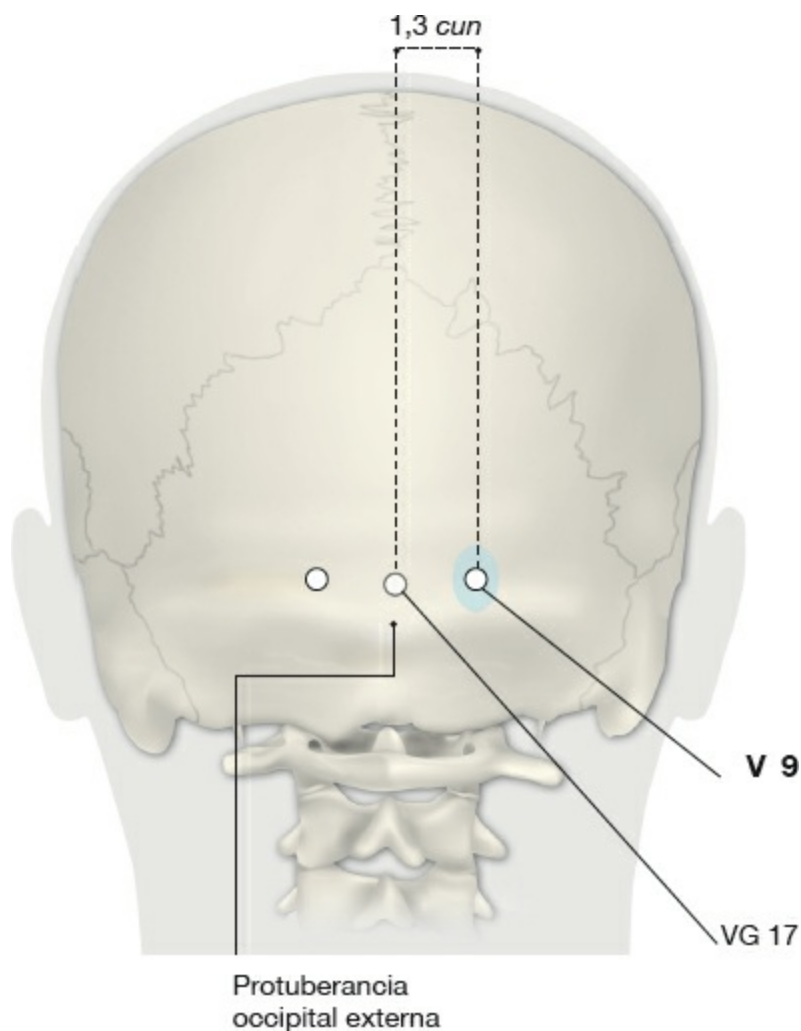
- No queme el pelo.

Acciones e indicaciones

V 9 es eficaz para aliviar el dolor, dispersar el viento y limpiar los órganos de los sentidos (en especial los ojos), al igual que VG 17.

Áreas principales: cabeza, ojos y nariz.

Funciones principales: dispersa el viento y limpia los ojos.



V 10 Tianzhu Columna celestial

天柱

Punto ventana del cielo

Localización

En la parte lateral de la porción descendente del trapecio, 0,5 *cun* de la línea posterior del pelo, aproximadamente 1,3 *cun* laterales a VG 15.

Para ayudar a su localización, VG 15 está directamente encima de la apófisis espinosa de C2.

Mejores posturas de tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se pueden aplicar acupuntura y técnicas manuales con el paciente tumbado en pronación, con la cabeza apoyada en una almohada anatómica o en un diván. Alternativamente, el paciente puede tumbarse en supinación (si hay mucha tensión en el cuello, coloque la cabeza en una posición levemente extendida).

El tratamiento unilateral es más eficaz con el paciente tumbado sobre un costado. Además, esta localización puede tratarse con técnicas manuales y con cigarro de moxa con la persona sentada, si bien la punción, en esta postura, puede ser peligrosa.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena occipitales y, a mayor profundidad, el nervio occipital mayor.
- No puncione a mucha profundidad ni hacia arriba, porque el canal espinal se encuentra a una profundidad que, en pacientes delgados, es de tan sólo 2 cm.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión estacionaria y fricción con las puntas de los dedos y los pulgares. Aplique la presión en dirección levemente medial, hacia la columna, bilateral o unilateralmente. Apriete el vientre del trapecio y el semiespinoso presionando V 10 bilateralmente, o unilateralmente con presión en V 10 y VG 15.

El estiramiento transversal a las fibras y la fricción profunda del trapecio y el semiespinoso de la cabeza es muy eficaz para tratar *dolor crónico o rigidez de cuello, y trastornos de la cabeza y los órganos sensoriales*. Además, también es posible acceder a los músculos más profundos desde V 10 y VB 20 (el oblicuo inferior y superior de la cabeza, y el recto posterior menor y mayor de la cabeza). Inclina la cabeza hacia delante para abrir el área de V 10 y estirar estos músculos.

- En el cuello, aplique siempre con cuidado la presión y el estiramiento.

Moxibustión

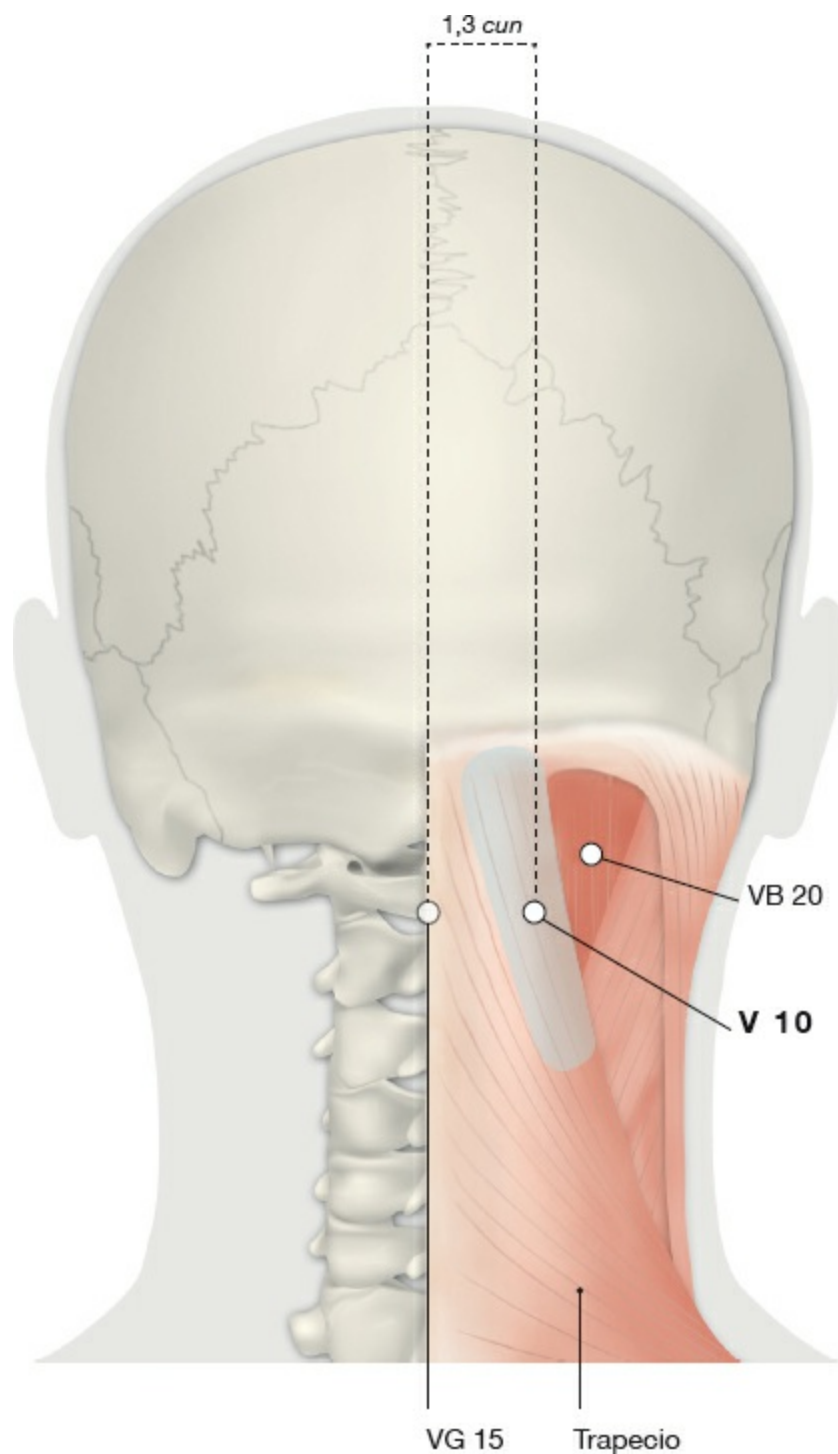
Cigarro de moxa: 5-15 minutos. No se recomienda la moxibustión directa.

Guasha

El *guasha* puede utilizarse con éxito cruzando o bajando por las fibras del trapecio.

Imanes

Pueden utilizarse imanes adhesivos. Use polos opuestos en puntos adyacentes, como VB 20, VG 15 y VB 21.



Sensación de estimulación

Se percibe dolor y distensión localizada, que posiblemente baje por el cuello hacia los hombros o suba hacia la parte superior de la cabeza. Puede notarse una sensación eléctrica por la zona occipital.

Acciones e indicaciones

V 10 es un *punto muy importante para tratar el cuello, la parte superior de la espalda, la cabeza y toda la zona del Gran Yang (Taiyang)*. Se usa principalmente para *dispersar el viento y el frío, regular la circulación de qi y sangre, y aliviar el dolor*.

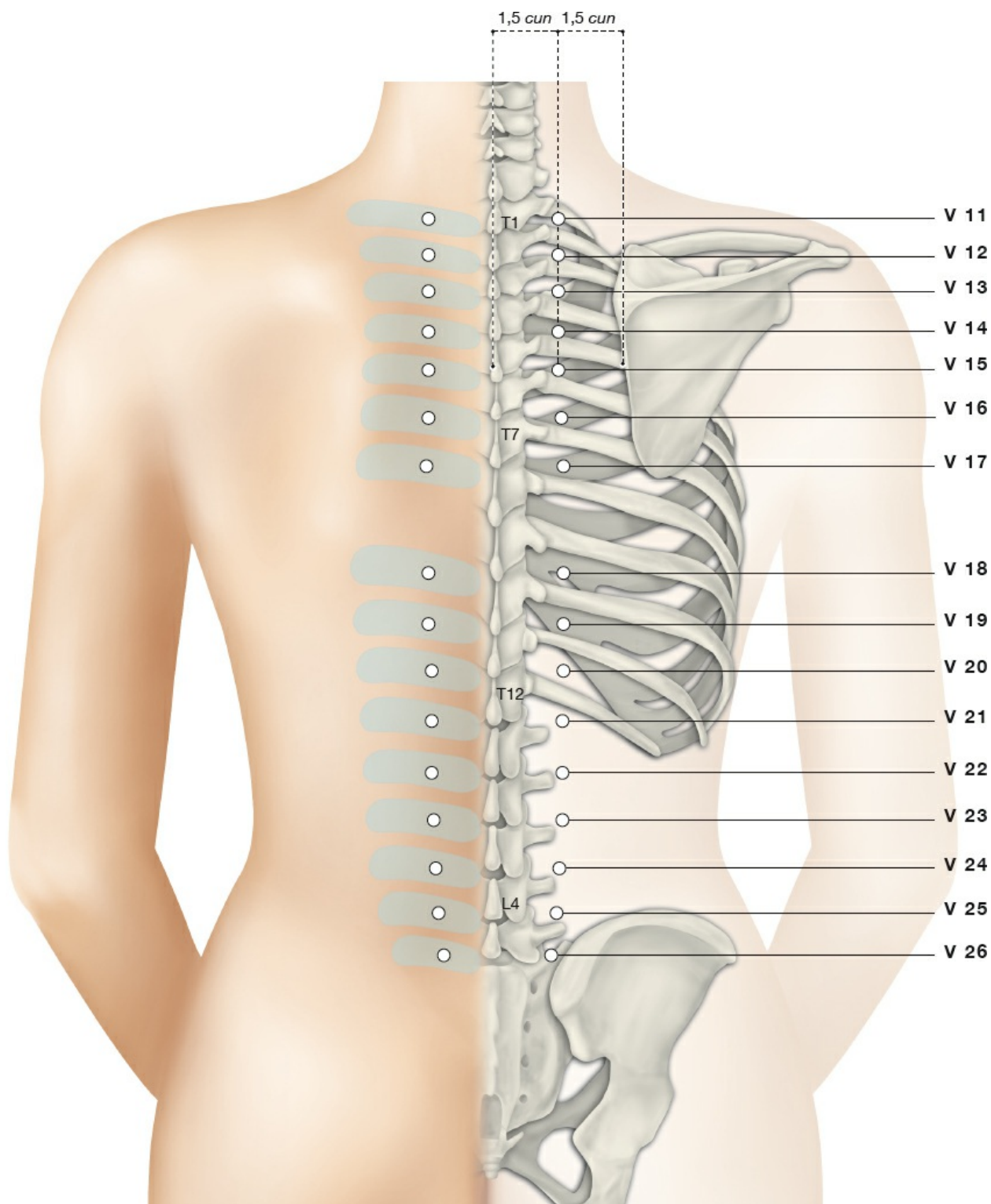
Sus indicaciones son: cefalea occipital, rigidez del cuello, dolor corporal, garganta irritada, escalofríos y fiebre, congestión nasal, dolor e inflamación de los ojos, lagrimeo excesivo, visión borrosa, epilepsia y mareo.

V 10 ayuda a *calmar la mente y relajar el cuerpo*, pues *aumenta la actividad parasimpática*, como el resto de puntos adyacentes, por ejemplo VB 20.

Áreas principales: cuello, cabeza y área del Gran Yang (*Taiyang*).

Funciones principales: dispersa el viento y el frío, regula el *qi* y la sangre y calma la mente.

Los cinco puntos dorsales-*shu* de transporte (V 11-V 26)



Puntos dorsales-*shu* y otros puntos de la espalda del canal de la Vejiga

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Notas de localización

Los puntos del *canal interior de la Vejiga* se indican en la figura de la página 170, mientras que los puntos del *canal exterior de la Vejiga* se esquematizan en la figura de la página 188.

Todos los puntos del *canal interior de la Vejiga* se encuentran en la parte más alta del grupo muscular del erector de la columna (músculo longísimo), 1,5 *cun* laterales a la línea media posterior.

Para ayudar a su localización, estos puntos suelen estar en la parte más alta de los músculos paraespinales, en una depresión en la que las fibras se dividen al aplicar presión.

Para los *puntos torácicos*, la distancia de 1,5 *cun* se encuentra a medio camino entre la línea media posterior y el borde vertebral (medial) de la escápula. Sin embargo, estos puntos están un poco más laterales en la zona media del tórax, que suele ser más amplia. Además, se suelen encontrar sobre los espacios intercostales, aunque, a veces, pueden ser más reactivos sobre las costillas.

Para los *puntos lumbares inferiores y sacros*, la distancia de 1,5 *cun* es un poco más estrecha. Para los puntos sacrales, 1,5 *cun* se mide desde el borde medial de la espina ilíaca posterosuperior hasta la línea media posterior.

Como alternativa o adicionalmente, los puntos del canal interior de la Vejiga pueden encontrarse en el surco que recorre la columna, aproximadamente 0,5 *cun* laterales a la línea media posterior (coinciden con los puntos EX-EC 35 [Huatuojiaji]; véase la página 339).

Los *puntos de la línea exterior del canal de la vejiga* se encuentran en el músculo iliocostal, 3 *cun* laterales a la línea media posterior, medidos entre el borde escapular vertebral y la línea media. Todos los puntos exteriores de la Vejiga deberían estar en los espacios intercostales. La distancia referida de 3 *cun* es usualmente algo menor en la zona lumbar, ya que el canal de la Vejiga converge ligeramente aquí. Los 3 *cun* pueden medirse doblando la distancia entre el borde medial de la espina ilíaca posterosuperior y la línea media posterior.

La espalda es muy diferente según la persona y deben tenerse en cuenta posibles casos de cifosis, escoliosis y otras variaciones de la columna. Para tratar estos puntos de forma eficaz, localice los lugares más reactivos mediante palpación con presión superficial y profunda. Trate también los lugares que muestren sensibilidad dolorosa espontánea.

Mejores posturas de tratamiento

Suele utilizarse una posición en pronación para tratar los puntos de la espalda. Utilice un cojín para apoyar pecho y abdomen si fuese necesario. También se puede colocar al paciente tumbado sobre un costado para aplicar tratamientos manuales y, en algunos casos, para la punción y otras técnicas.

Otra postura que suele usarse para tratar los puntos del canal de la Vejiga con presión manual, ventosas, moxibustión y *guasha* es con el paciente sentado en un taburete o una silla especial para terapias corporales, o de rodillas. Sin embargo, la punción puede ser peligrosa con el paciente sentado.

Además, la «postura del niño» es útil para una serie de técnicas de presión manual y estiramiento (pida al paciente que se arrodille e incline el tronco hacia delante; sujete el tronco con los brazos o con cojines).

Punción

Por lo general, los *puntos torácicos* se puncionan oblicuamente, de 0,4 a 1 *cun* (o un poco más en algunos casos), en dirección medial. No obstante, los puntos de la línea exterior de la Vejiga deberían puncionarse un poco más superficialmente que los de la línea interior.

Otra forma común de efectuar la punción en estos puntos es en ángulo oblicuo, con una profundidad de 0,5 *cun* en dirección inferior. Además, los puntos de la línea interior de la Vejiga pueden puncionarse a una profundidad máxima de 0,5 *cun* perpendicularmente, dependiendo de la constitución corporal.

- Los puntos de la espalda entre T1 y L2 no deberían puncionarse profundamente en ángulo perpendicular ni en dirección oblicua lateral. Se corre riesgo considerable de lesionar los pulmones y otros órganos.
- Si el paciente siente un dolor agudo al inhalar, extraiga las agujas inmediatamente.

Los *puntos lumbares por debajo de L2* se puncionan perpendicularmente, a una profundidad máxima de 1,5 *cun*, en función de la complejidad individual.

Sin embargo, los *puntos sacros* pueden puncionarse a mayor profundidad (3 *cun* como máximo).

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular sostenida y fricción con una serie de diferentes «herramientas», dependiendo de las características particulares de la zona y los resultados terapéuticos deseados. Los pulgares, los dedos, los codos, las rodillas y los pies pueden utilizarse con eficacia.

Por lo general, los pacientes que sufren de debilidad y deficiencia se tratan mejor con una presión sostenida suave, ejercida con los dedos. Por el contrario, las personas más robustas requieren una presión más fuerte que puede aplicarse con codos, rodillas o pies. Cuando trate la zona lumbar, reduzca ligeramente la presión durante la inhalación.

Evite presionar con fuerza en la zona lumbar. Aplique la más suave de las presiones en las costillas flotantes.

Los estiramientos transversales y la fricción profunda de los músculos paraespinosos son los métodos más importantes y utilizados para *reducir la tensión, y vigorizar la circulación de qi y sangre*. Lo más efectivo es aplicar una combinación de fricción y presión sostenida en los espasmos musculares. Este método se usa principalmente en la zona torácica. Los tejidos circundantes deberían estar notablemente más blandos tras el tratamiento y el dolor debería haber menguado.

Además, utilizar aceites esenciales con propiedades suavizantes y calmantes mejora los resultados del tratamiento. Igualmente, se pueden usar técnicas de estiramiento para abrir las áreas torácica y lumbar y liberar tensión en estos puntos.

- En ocasiones, el paciente puede sentir cierto dolor en torno a los puntos tratados, por lo general al día siguiente. Suele ser inevitable si los músculos se han tratado a gran profundidad. Si ocurre esto, aconseje a la persona que beba mucha agua y que haga algunos ejercicios de

estiramiento durante un par de días. Darse un baño caliente también puede ayudar. Esta reacción posiblemente indique que se han liberado toxinas en los músculos como resultado del tratamiento y, consecuentemente, no se han eliminado de forma conveniente de los tejidos.

La próxima vez, aplique estiramientos para purgar los músculos tras la fricción profunda o aplique un tratamiento más suave. Con la presión perpendicular estacionaria se corre un riesgo menor de dañar los tejidos blandos circundantes.

■ Durante el embarazo, sólo debe utilizarse presión leve.

■ Evite aplicar presión fuerte en la caja torácica, sobre todo en las personas mayores y en pacientes con osteoporosis, enfermedades cardíacas o asma. Es bastante fácil dañar las costillas, sobre todo las inferiores y las flotantes.

Cuando trabaje el área lumbar, afloje un poco la presión sostenida durante la inhalación.

Moxibustión

La moxibustión es un método de tratamiento extremadamente importante para muchos de estos puntos. Use entre 3 y 20 conos y un cigarro de moxa entre 5-30 minutos en función del punto específico y el resultado deseado. Además, en los puntos dorsales-*shu* se suele optar con bastante frecuencia por quemar los conos sobre láminas de jengibre o ajo. Las cajas de moxa sobre la zona lumbar también son muy beneficiosas.

La moxibustión de grano de arroz, aplicada en puntos dor-sales-*shu* seleccionados, ayuda a *regular el qi del órgano pertinente*.

Ventosas

Las ventosas son muy útiles para tratar los puntos dorsales-*shu* de transporte. Use ventosas medianas o grandes. La succión puede ir de suave a fuerte en función del resultado deseado.

La *ventosa vacía* puede utilizarse para *tonificar el qi de cualquier ‘zangfu’*, por separado, o antes de la acupuntura y la moxibustión.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

La ventosa estacionaria sobre un punto particular ayuda a disipar el estancamiento y eliminar el calor del órgano en cuestión.

Mover la ventosa arriba y abajo por el canal de la vejiga es muy eficaz para relajar los músculos, mejorar la circulación de qi y sangre, dispersar la estasis, eliminar el calor y calmar el cuerpo y la mente. Además, libera el exterior, limpia el Gran Yang (Taiyang), dispersa el viento y el frío, y elimina el calor interior y exterior.

Las ventosas con agujas o moxa también son muy beneficiosas en muchos casos.

■ Pueden aparecer moratones en el área.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse con eficacia en los músculos paraespinosos hacia el exterior o hacia arriba y/o abajo, en paralelo a la columna. Es especialmente útil en la parte alta de la espalda, el cuello y los hombros para ayudar a aliviar el dolor y dispersar los factores patógenos como el viento y el frío.

Imanes

Los imanes adhesivos y otras formas de magnetoterapia pueden utilizarse con éxito para regular los órganos inter-nos y para tratar trastornos de la columna. Alterne los polos con los puntos adyacentes y distales.

Por ejemplo, para el dolor de columna y la deficiencia de riñón, coloque el polo norte en VG 4, el polo sur en V 23 y el polo norte en R 3 (o viceversa). Para la disnea y la tos, alterne polos entre V 13, EX-CE 1B (*Dingchuan*) e IG 4. Asimismo, aplique polos opuestos en puntos derechos e izquierdos para regular los órganos.

Sensación de estimulación

La sensación obtenida en estos puntos varía en función del punto concreto y la enfermedad que se quiere tratar. Por lo general, lo habitual es que se perciba dolor regional, sensibilidad dolorosa, calor u hormigueo, que posiblemente cruce la espalda y llegue al pecho y el abdomen. En algunos casos, el *deqi* también puede llegar a las extremidades.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Parece que se consiguen los mejores resultados cuando la sensación llega a los órganos afectados y las zonas internas de tórax y abdomen. Además, otras reacciones como ruido abdominal, suspiros y cambios de la respiración o la frecuencia y el ritmo cardíacos son indicativos de *deqi*.

V 11 **Dazhu** Gran lanzadera

大杼

Punto de confluencia-*hui* para los huesos
Intersección de los cales del Intestino delgado, el Triple
Recalentador (*Sanjiao*) y la Vesícula biliar con el canal de la
Vejiga
Punto mar de la sangre

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T1.

Para ayudar a su localización, si el paciente se coloca de pie, con los brazos relajados a los lados, el ángulo medial de la escápula (extremo de la fosa supraespinosa) queda aproximadamente a la altura de la apófisis espinosa de T3.

Tratamiento

Consulte la página 171.

Punción

Inserción oblicua medial de 0,4 a 1 *cun*. Inserción oblicua inferior a 0,5 *cun*.

- Evite la punción profunda y en un ángulo diferente del oblicuo. Se corre riesgo considerable de lesionar el pulmón.

Acciones e indicaciones

V 11 es útil para tratar *trastornos de los huesos y la columna*, y se ha utilizado para *ayudar a sanar el hueso* tras una fractura y para tratar *enfermedades óseas provocadas por debilidad del jing y la sangre*, como la osteoporosis y la cifosis de la columna.

V 11 también *libera el exterior, dispersa el viento y el frío, regula el qi del pulmón y alivia la tos*, como V 12 y V 13. Sus indicaciones son: escalofríos y fiebre, aversión al frío, ausencia de sudoración, cefalea, dolor en la parte alta de la espalda y los hombros, rigidez y dolor de cuello, garganta irritada, disnea y tos.

Además, V 11 se cita como uno de los *ocho puntos (bilaterales) para eliminar el calor del pecho* (junto con V 12, P 1 y E 12) y, por lo tanto, se considera *importante para eliminar el calor del jiao superior*.

Áreas principales: huesos, pecho, pulmones y cuello.

Funciones principales: libera el exterior, regula el *qi* del pulmón y alivia la tos, nutre la sangre y es beneficioso para los huesos.

V 12 **Fengmen** Puerta del viento

風門

Intersección del canal Vaso Gobernador (*Dumai*) con el canal de la Vejiga

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T2.

Para ayudar a su localización, si el paciente se coloca de pie, con los brazos relajados a los lados, el ángulo medial de la escápula (extremo de la fosa supraespinosa) queda aproximadamente a la altura de la apófisis espinosa de T3.

Tratamiento

Igual que V 11.

Acciones e indicaciones

Al igual que V 11 y V 13, V 12 se utiliza mucho para tratar *trastornos exteriores para limpiar el área del Gran Yang (Taiyang)*, sobre todo en la *fase inicial de la invasión por frío o viento*. Además, V 12 se cita como uno de los *ocho puntos (bilaterales) para eliminar el calor del pecho* (junto con V

11, P 1 y E 12) y, por lo tanto, se considera importante para *eliminar el calor del jiao superior*.

Sus indicaciones son: escalofríos y fiebre, aversión al frío, ausencia de sudoración, cefalea, mareo, rigidez y dolor de cuello, hombros y espalda, pesadez de ojos, estornudos, nariz goteante o bloqueada, epistaxis, tendencia al resfriado, garganta irritada, fiebre alta, arcadas, hemoptisis, disnea y tos.

Áreas principales: pulmones, pecho, exterior y parte superior de la espalda.

Funciones principales: dispersa el viento y el frío y regula el *qi* del pulmón.

V 13 **Feishu** Punto *shu* del Pulmón

肺俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Pulmón

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T3. En el trapecio, el romboideo y, a mayor profundidad, el longísimo.

Para ayudar a su localización, si el paciente se coloca de pie con los brazos relajados a los lados, el ángulo medial de la escápula (extremo de la fosa supraespinosa) queda a, aproximadamente, la altura de la apófisis espinosa de T3.

Tratamiento

Igual que V 11.

Acciones e indicaciones

V 13 se utiliza mucho tanto para los *trastornos interiores como para los exteriores del pulmón*. *Dispersa eficazmente el viento y libera el exterior, transforma la mucosidad y baja el qi rebelde del pulmón. Tonifica el qi del pulmón, enfría e hidrata los pulmones y nutre el yin.*

Sus indicaciones son: tos crónica o aguda, tos productiva o seca, enfermedades respiratorias crónicas o agudas, asma, fiebre, sed, aversión al

frío, dificultad crónica para respirar, disnea, respiración entrecortada, dolor de pecho, cansancio crónico, sudoración espontánea, sudores nocturnos, fiebre baja, síndrome del hueso humeante, hemoptisis, rinitis, secreción nasal, congestión nasal, cefalea occipital, y dolor en la parte trasera de la cabeza y el cuello.

Como *punto local*, se ha utilizado con éxito para tratar la cifosis y el dolor de la parte alta de la espalda.

Además, V 13 ayuda a *liberar los estados de bloqueo emocional*, sobre todo la aflicción y la tristeza.

Áreas principales: pecho y corazón.

Funciones principales: regula el *qi* del pecho y es beneficioso para el corazón y el hígado.

V 14 Jueyinshu

Punto *shu* del *yin* absoluto

厥陰俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Pericardio

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T4. En el trapecio, el romboideo y, a mayor profundidad, el longísimo.

Para ayudar a su localización, si el paciente se coloca de pie con los brazos relajados a los lados, el ángulo medial de la escápula (extremo de la fosa supraespinosa) queda aproximadamente a la altura de la apófisis espinosa de T3.

Tratamiento

Igual que V 11 y V 16.

Acciones e indicaciones

V 14 es un punto importante para *regular el qi del corazón y el hígado* y liberar el pecho. Se utiliza para tratar las palpitaciones, la agitación mental, la

disnea, la tos, las arcadas, los vómitos y la opresión, el dolor y la plenitud torácicos.

Como *punto local*, V 14 puede utilizarse para tratar el dolor y la rigidez en la parte alta de la espalda.

Áreas principales: pulmones, pecho, exterior y zona superior de la espalda.

Funciones principales: tonifica y regula el *qi* del pulmón, libera el exterior y nutre el *yin*.

V 15 **Xinshu** Punto *shu* del corazón

心俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Corazón

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T5. En el trapecio, el romboideo y, a mayor profundidad, el longísimo.

Para ayudar a su localización, si el paciente se coloca de pie con los brazos relajados a los lados, el ángulo inferior de la escápula queda aproximadamente a la altura de la apófisis espinosa de T7.

Tratamiento

Igual que V 11 y V 16.

Acciones e indicaciones

V 15 se usa mucho para *nutrir, enfriar y tranquilizar el corazón, y calmar la mente*. También es importante para *regular el qi del pecho y dispersar la estasis*. Sus indicaciones son: palpitaciones, arritmia, disnea, trastornos de la circulación, angina de pecho, tensión, opresión o dolor de pecho. Además, V 15 trata una *amplia gama de trastornos psicosomáticos*, como mala memoria, amnesia, depresión, insomnio, inquietud mental, ansiedad, aflicción, alteraciones del sueño, pesadillas, afasia, trastornos del habla, ataques de pánico, fobias e, incluso, locura.

Se utiliza también para una gran variedad de síntomas, como tos, hemoptisis,

epistaxis, congestión nasal, dolor de ojos, arcadas y vómitos, epilepsia, apoplejía, hemiplejía, fiebre, y calor en las palmas de las manos y las plantas de los pies.

Como *punto local*, V 15 puede utilizarse para tratar el dolor y la rigidez en la parte alta de la espalda.

Áreas principales: pecho y corazón.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre en el pecho, tonifica el *qi* del corazón y calma la mente.

V 16 **Dushu** Punto *shu* del Vaso Gobernador

督俞

Punto dorsal-*shu* (adicional) del Vaso Gobernador (*Dumai*)

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T6.

Para ayudar a su localización, si el paciente se coloca de pie con los brazos relajados a los lados, el ángulo inferior de la escápula queda a, aproximadamente, la altura de la apófisis espinosa de T7.

Tratamiento

Consulte la página 171.

Punción

Inserción oblicua medial de 0,4 a 1 *cun*.

Inserción oblicua inferior a 0,5 *cun*.

■ En muchos casos, la fascia toracolumbar está muy tensa y hace que la punción resulte intensa o dolorosa. En estos casos, relaje la zona primero con un masaje o con moxibustión.

■ Evite la punción profunda o en un ángulo diferente del oblicuo. Se corre riesgo considerable de lesionar el pulmón.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Acciones e indicaciones

Aunque V 16 no se usa tanto como otros puntos dorsales-*shu*, puede utilizarse para *ayudar a regular el qi, dispersar la estasis y aliviar el dolor de pecho, abdomen y espalda*.

Otras indicaciones son: dolor y distensión abdominal, dolor torácico y trastornos cutáneos, como sequedad, descamación y picor de la piel.

Áreas principales: pecho, abdomen, columna vertebral y piel.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre en el pecho y el abdomen y dispersa la estasis y el dolor.

V 17 **Geshu** Punto *shu* del diafragma

膈俞

Punto dorsal-*shu* del diafragma Punto de confluencia-*hui* de la sangre

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T7.

Para ayudar a su localización, si el paciente se coloca de pie con los brazos relajados a los lados, el ángulo inferior de la escápula queda a, aproximadamente, la altura de la apófisis espinosa de T7.

Tratamiento

Igual que V 16. La moxibustión es el tratamiento escogido para *nutrir la sangre*, mientras que la punción y las técnicas manuales son eficaces para *enfriar y vigorizar la sangre*. Pinche hasta sangrar para tratar enfermedades de la piel.

Acciones e indicaciones

V 17 es un punto muy importante y utilizado para tratar muchos trastornos de la sangre. Se usa especialmente para *vigorizar la sangre y dispersar la estasis*, así como para *enfriar la sangre y detener las hemorragias*. V 17 y V

19 también son conocidos como las *cuatro flores* y están indicados para el síndrome del hueso humeante, la fiebre y para detener las hemorragias.

Sus indicaciones son: fiebre con o sin sudor, fiebre corriente, sudores nocturnos, sed, anemia, ojos secos, cefalea, mareo, asma, disnea, dolor de corazón, tos, amenorrea, dismenorrea, enfermedades que producen piel seca, inquietud mental, depresión, insomnio, tensión y opresión en el pecho, y dolor en todo el cuerpo, incluida la piel y los músculos.

V 17 también tiene *efectos beneficiosos para el diafragma, armoniza el estómago y baja el qi rebelde*. Sus indicaciones son: dolor y distensión abdominal, espasmo del diafragma, hipo, dificultades para tragar, acidez, arcadas, náuseas y vómitos.

V 17 también puede ser muy eficaz para tratar el *dolor y la rigidez de la columna y la parte media-alta de la espalda*.

Áreas principales: diafragma, pecho, abdomen y todo el cuerpo.

Funciones principales: nutre y vigoriza la sangre, dispersa la estasis, elimina el calor de la sangre, relaja el diafragma y es beneficioso para la piel.

V 18 **Ganshu** Punto *shu* del Hígado

肝俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Hígado

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T9.

Tratamiento

Igual que V 16.

Acciones e indicaciones

V 18 es un punto muy importante para *regular el qi del hígado, vigorizar la sangre y nutrir el yin y la sangre*. Además, V 18 ayuda a *eliminar el calor y el fuego del hígado y apacigua el viento interior*.

Sus indicaciones son: tensión o dolor en pecho y abdomen, respiración entrecortada, palpitaciones, hipertensión, epilepsia, mareo, dolor y distensión hipocondrial, ictericia, sabor amargo en la boca, náuseas y vómitos, tos o expectoración de sangre, enfermedades de hígado y vesícula biliar, masas palpables dolorosas en el abdomen, hipertrofia de hígado o bazo, dolor de axila, dolor de mamas, irritabilidad, insomnio, inquietud mental, cambios de humor, síndrome premenstrual, infertilidad, dismenorrea, oligomenorrea y amenorrea.

V 18 tiene *efectos beneficiosos para los ojos, los tendones y los músculos*. Sus indicaciones son las siguientes: visión reducida, glaucoma, lagrimeo excesivo, inflamación crónica, dolor o sequedad de los ojos, rigidez, tensión o calambres en los músculos, artritis y dolor en columna y articulaciones.

Áreas principales: hígado, hipocondrio, abdomen y ojos.

Funciones principales: regula el *qi* del hígado, dispersa la estasis, nutre la sangre, elimina el calor y la humedad, y es beneficioso para los ojos.

V 19 **Danshu** Punto *shu* de la Vesícula biliar

膽俞

Punto dorsal-*shu* del canal de la Vesícula biliar

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T10.

Tratamiento

Igual que V 16.

Acciones e indicaciones

V 19 es un punto útil para *eliminar la humedad y el calor del hígado y la vesícula biliar, y regular el qi del hígado y la vesícula biliar*. También sirve para tratar trastornos de la vesícula biliar y el hígado, como la ictericia, la colecistitis y la hepatitis.

Además, puede tratar los trastornos del Pequeño Yang (*Shaoyang*) con síntomas como escalofríos y fiebre alternantes, garganta irritada, cefalea, dolor y distensión hipocondrial, sabor amargo en la boca, náusea y vómitos.

Igualmente, V 19 puede utilizarse para tonificar el canal de la Vesícula biliar en trastornos psicoemocionales, como inquietud mental, ansiedad, miedo, ataques de pánico, timidez e indecisión.

V 19 y V 17 son también conocidos como las *cuatro flores*, y están indicados para el síndrome del hueso humeante, la fiebre y para detener las hemorragias.

Como punto local, V 19 puede utilizarse para tratar el dolor y la rigidez de espalda.

Áreas principales: vesícula biliar, hígado, hipocondrio y abdomen.

Funciones principales: regula el *qi* del hígado y la vesícula biliar, dispersa la estasis, alivia el dolor, elimina la humedad y el calor, y limpia los patógenos del Pequeño Yang (*Shaoyang*).

V 20 **Pishu** Punto *shu* del Bazo

脾俞

Punto dorsal-*shu* del canal de Bazo

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T11. (Véanse también las páginas 170 y 171.)

Tratamiento

Consulte la página 171.

Punción

Inserción oblicua medial de 0,4 a 1 *cun*.

Inserción oblicua inferior a 0,5 *cun*.

■ En muchos casos, la fascia toracolumbar está muy tensa y hace que la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

punción resulte intensa o dolorosa. En estos casos, relaje la zona primero con un masaje o con moxibustión.

- Evite la punción profunda o en un ángulo diferente al oblicuo. Se corre riesgo considerable de lesionar el pulmón.

Acciones e indicaciones

V 20 es un punto importante para *tonificar y subir el qi del bazo, estimular el jiao medio, nutrir la sangre y disolver la humedad*. Se utiliza ampliamente para tratar la mayoría de los síntomas de *deficiencia del bazo*, incluida la *deficiencia de qi, yang y sangre*. Sus indicaciones son: cansancio y debilidad en tronco y extremidades, sudoración, flaccidez de los músculos, tendencia a ganar peso, retención de líquidos, hinchazón, edema, distensión abdominal, heces blandas, diarrea crónica, comida sin digerir en las heces, falta de apetito, indigestión, infertilidad, oligomenorrea y amenorrea.

Además, puede tratar *trastornos urinarios y digestivos provocados por la acumulación de humedad*. Sus indicaciones son: diarrea, vómitos, ictericia, tos productiva, disuria, cistitis, uretritis y leucorrea.

Como *punto local*, V 20 puede utilizarse para tratar el dolor y la rigidez de espalda.

Áreas principales: bazo, estómago, intestinos, sistema digestivo, músculos y todo el cuerpo.

Funciones principales: estimula el *qi* de bazo y estómago, impulsa la transformación y el movimiento y elimina la humedad.

V 21 Weishu Punto *shu* del Estómago

胃俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Estómago

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T12.

Para ayudar a su localización, la apófisis espinosa de T12 suele ser

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

visiblemente más pequeña que la de L1. Para localizar la T12, lo mejor es contar hacia arriba partiendo de L5.

Tratamiento

Igual que V 20 y los puntos del canal de la Vejiga ya descritos.

Acciones e indicaciones

V 21 es importante para *regular el estómago, armonizar el jiao medio y bajar el qi rebelde*. Además, *estimula el qi del estómago y ayuda a la producción de sangre*.

Sus indicaciones son: acidez, eructos, náuseas, vómitos, ictericia, falta de apetito, heces blandas y diarrea, pesadez abdominal o epigástrica, distensión y dolor abdominal.

Áreas principales: aparato digestivo y estómago.

Funciones principales: regula el *qi* del estómago, es beneficioso para la digestión y reduce el *qi* rebelde.

V 22 Sanjiaoshu

Punto *shu* del Triple
Recalentador

三焦俞

Punto dorsal-*shu* del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*)

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de L1.

Tratamiento

Igual que V 20 y V 21.

Punción

Inserción perpendicular u oblicua medial de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción más profunda de 1 *cun* en un ángulo perpendicular o en dirección superior. Se corre el riesgo de lesionar el riñón.

Acciones e indicaciones

V 22 es importante para *disolver la humedad, abrir los pasos de agua y promover la micción*.

Además, *armoniza el jiao medio y estimula el qi del bazo*. Se ha utilizado mucho para tratar la retención de líquidos, los trastornos urinarios, la hinchazón y el edema de abdomen, extremidades o todo el cuerpo.

La moxibustión es especialmente eficaz para *tonificar y calentar el qi yang en el jiao medio e inferior*.

Área principal: aparato urinario.

Funciones principales: disuelve la humedad, abre los conductos de agua y armoniza el Triple Recalentador (*Sanjiao*).

V 23 Shenshu Punto *shu* del Riñón

腎俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Riñón

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de L2. En el dorsal ancho y el erector de la columna, y en su posición profunda, el cuadrado lumbar.

Para ayudar a su localización, V 23 está aproximadamente a la misma altura que la parte más fina de la cintura.

Tratamiento

Consulte la página 171.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*. Inserción oblicua medial de 0,5 a 1,5 *cun*.

- En muchos casos, la fascia toracolumbar está muy tensa y hace que la punción resulte intensa o dolorosa. En estos casos, relaje la zona primero

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

con un masaje o con moxibustión.

- Evite la punción a mayor profundidad en ángulo perpendicular o en dirección superior, sobre todo en el lado derecho. Se corre un riesgo considerable de lesionar el riñón.

Técnicas manuales y *shiatsu*

En general la punción perpendicular mantenida es la técnica más eficaz. El uso de los codos e incluso las rodillas es muy útil, porque la presión puede aplicarse durante mucho tiempo sin cansarse. Afloje levemente la presión durante la inhalación.

Una técnica útil para tonificar el *yang* del riñón es frotar vigorosamente con la palma de la mano hasta que se perciba el calor. Entonces, mantenga la palma en contacto con la superficie del cuerpo, y espere hasta que la zona renal absorba el calor. Repítalo al menos cinco veces.

Moxibustión

Conos: 5-20; cigarro de moxa: 10-30 minutos.

Quemar conos sobre láminas de jengibre o ajo es eficaz para tonificar el *yang* del riñón. Asimismo, una caja de moxa colocada en la zona lumbar, cubriendo V 23 y VG 4 es uno de los tratamientos más eficaces para calentar y tonificar el *yang* del riñón.

Ventosas

Los tratamientos con ventosas o moxibustión obtienen buenos resultados en casos de dolor lumbar. Aplique una succión media o fuerte con ventosas medianas o grandes. Las ventosas vacías son particularmente eficaces para tonificar el *qi* del riñón. Igualmente las ventosas sobre aguja o moxa son muy eficaces.

Imanes

Los imanes pueden ser eficaces para tonificar los riñones y regular el *qi* en el *jiao* superior. Alterne polos entre V 23, VG 4, V 52 y R 3.

Acciones e indicaciones

V 23 es muy importante para *tonificar el yin y el yang de los riñones*. Sus

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

indicaciones son: cansancio, debilidad o agotamiento crónico, respiración débil crónica y tos, sudoración espontánea, sudores nocturnos, palpitaciones, visión y audición reducidas, diarrea crónica, dolor y distensión de la parte baja del abdomen, edema y todos los trastornos crónicos en general.

V 23 también es un punto importante para *regular los pasos de agua y mejorar el jiao inferior, el aparato genitourinario y el útero*. Sus principales indicaciones son: micción frecuente, cólicos renales, infecciones crónicas del tracto urinario, disuria, hematuria, infertilidad, amenorrea, dismenorrea, oligomenorrea, leucorrea, falta de libido, impotencia, espermatorrea, eyaculación precoz y prostatitis.

V 23 es igualmente un punto importante para *muchos trastornos de la columna, el área lumbar, las extremidades inferiores y los huesos*. Sus indicaciones son: dolor y debilidad lumbar crónica, trastornos de la columna lumbar, espasmos de los músculos lumbares, dificultad para andar, debilidad crónica o parálisis de las extremidades inferiores, frío en la región lumbar, las rodillas y las piernas y ciática, dolor de huesos, síndrome del hueso humeante.

La moxibustión es especialmente eficaz para tonificar y calentar el *yang del riñón y movilizar el qi del jiao inferior*.

Áreas principales: riñones, zona lumbar, abdomen, aparato genitourinario y todo el cuerpo.

Funciones principales: estimula los riñones, tonifica el *yang* y calienta el *jiao inferior*, nutre el *yin* y enfría el calor vacío, resuelve la humedad, es beneficioso para la micción y alivia el dolor.

V 24 Qihaishu

Punto *shu* del mar de *qi*

氣海俞

Punto dorsal-*shu* del mar de *qi*

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de L3.

Tratamiento

Igual que V 23.

Acciones e indicaciones

V 24 puede usarse para fortalecer los riñones, al igual que V 23. No se usa tanto como el resto de puntos *shu* para tratar trastornos internos. No obstante, es un punto eficaz para *tratar el dolor regional y reforzar la zona lumbar, el abdomen y las extremidades inferiores*.

Área principal: zona lumbar.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

V 25 Dachangshu Punto *shu* del Intestino grueso

大腸俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Intestino grueso

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de L4.

Tratamiento

Igual que V 23.

Acciones e indicaciones

V 25 es muy importante para muchos *trastornos del intestino grueso*. Sus indicaciones son: estreñimiento o diarrea crónicos, comida no digerida en las heces, ruido abdominal, y distensión y dolor abdominales.

Además, refuerza la zona lumbar y las extremidades inferiores y alivia el dolor y la ciática.

Áreas principales: intestinos y área lumbar.

Funciones principales: alivia el estreñimiento y la diarrea, regula el *qi* y alivia el dolor.

V 26

Guanyuanshu

Punto *shu* de la puerta del *qi*
original

關元俞

Punto dorsal-*shu* (adicional) de la puerta del *qi* original

Localización

1,5 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de L5.

Tratamiento

Igual que V 23.

Acciones e indicaciones

Aunque V 26 no se use tanto como el resto de puntos *shu*, es eficaz para *regular el jiao inferior y el aparato urinario, tratar el dolor y la rigidez de la articulación lumbosacra, y reforzar la zona lumbar y las extremidades inferiores.*

Áreas principales: articulación sacroilíaca y aparato genitourinario.

Funciones principales: es beneficioso para el aparato urinario, elimina la humedad y el calor y alivia el dolor.

V 27

Xiaochangshu

Punto *shu* del Intestino
Delgado

小腸俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Intestino delgado

Localización

1,5 *cun* laterales a la línea media posterior, a la altura del primer agujero del sacro, sobre la articulación sacroilíaca. Para ayudar a su localización, se encuentra justo medial al borde superior de la espina ilíaca posterosuperior.

Tratamiento

Consulte la página 171.

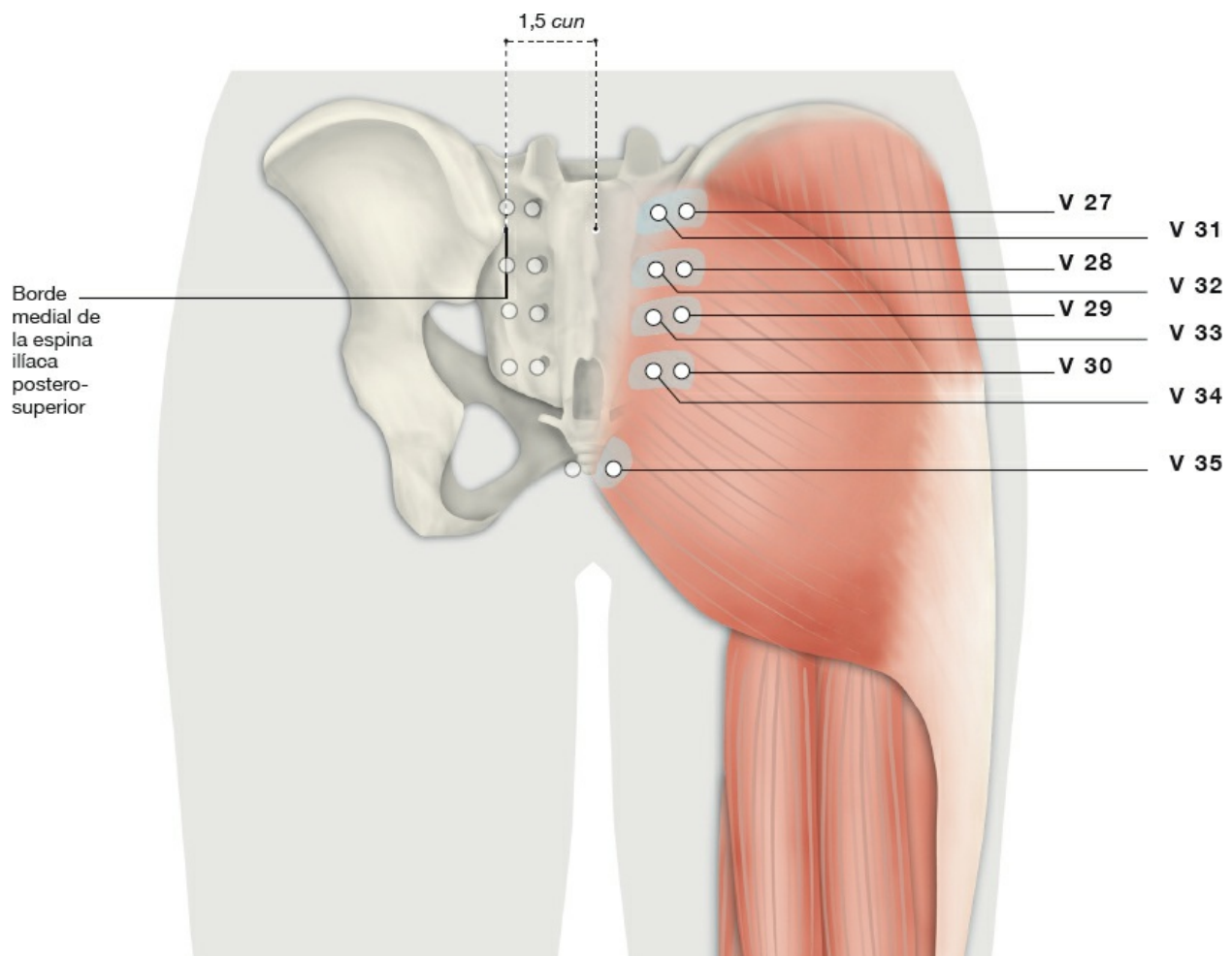
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*, levemente lateral, entre la espina ilíaca posterosuperior y el sacro, hacia la articulación sacroilíaca.

Acciones e indicaciones

V 27 es importante para los trastornos del aparato urinario y los intestinos. Elimina la humedad y el calor, armoniza los intestinos y la vejiga y ayuda en la función de «separar lo puro de lo impuro» del intestino delgado. Entre los síntomas tratados están: disuria, hematuria, orina oscura o turbia, micción frecuente o urgente, diarrea y dolor del abdomen inferior.



Como *punto local*, puede ser útil para tratar el dolor de la parte baja de la espalda, la ciática y los trastornos de la articulación sacroilíaca.

Áreas principales: intestino delgado, articulación sacroilíaca y aparato urinario.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Funciones principales: es beneficioso para el aparato urinario, elimina la humedad y el calor, regula el *qi* y alivia el dolor.

V 28 **Pangguangshu** Punto *shu* de la Vejiga

膀胱俞

Punto dorsal-*shu* del canal del Intestino delgado

Localización

A la altura del segundo agujero del sacro (V 32), 1,5 *cun* laterales a la línea media posterior.

Para ayudar a su localización, está justo en la cara interna del borde inferior de la espina ilíaca posterosuperior, sobre la articulación sacroilíaca.

Tratamiento

Igual que V 27.

Acciones e indicaciones

V 28 es importante para *eliminar la humedad y el calor del jiao inferior, y regular la vejiga*. Sus indicaciones son: infecciones del tracto urinario, disuria, hematuria, orina turbia, micción frecuente o urgente, enuresis, diarrea, leucorrea, emisión seminal, impotencia y dolor o inflamación de los genitales.

Además, *dispersa la estasis, alivia el dolor y es beneficioso para la articulación sacroilíaca, la región lumbar y las piernas*.

Áreas principales: vejiga, articulación sacroilíaca y aparato urinario.

Funciones principales: regula la vejiga, es beneficioso para el aparato urinario, elimina la humedad y el calor y alivia el dolor.

V 29 **Zhonglushu** Punto *shu* de la columna vertebral

中膂俞

Punto dorsal-*shu* (adicional) de la espina dorsal

Localización

A la altura del tercer agujero del sacro, 1,5 *cun* laterales a la línea media posterior.

Para ayudar a su localización, V 29 suele estar más medial a V 28, porque la línea de los agujeros del sacro converge levemente hacia la línea media a medida que va bajando.

Tratamiento

Consulte la página 171.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Acciones e indicaciones

V 29 se utiliza principalmente como *punto local para dispersar la estasis del canal y aliviar el dolor*. No obstante, también puede ayudar a *disipar el frío del jiao inferior* y tratar dolencias como la debilidad y el frío en la región lumbar y las piernas, la diarrea y la hernia y el dolor de la parte baja del abdomen.

Área principal: sacro.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

V 30 Baihuanshu Punto *shu* del anillo blanco

白環俞

Punto dorsal-*shu* (adicional) del perineo y el ano

Localización

A la altura del cuarto agujero del sacro, 1,5 *cun* laterales a la línea media posterior.

Para ayudar a su localización, V 30 suele estar más medial a V 28 y V 29,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

porque la línea de los agujeros del sacro converge levemente hacia la línea media a medida que va bajando.

Tratamiento

Consulte las páginas 170-171.

- Según ciertos textos clásicos, la moxibustión está contraindicada en esta localización.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Acciones e indicaciones

V 30 es un punto importante para tratar *trastornos de la región anal y genital*. Sus indicaciones son: leucorrea, impotencia, eyaculación precoz, hemorroides, diarrea, mens-truación irregular y amenorrea. Además, es beneficioso para la región lumbar y sacra, y puede ayudar a dispersar el frío y el estasis y a aliviar el dolor.

Áreas principales: sacro, ano y genitales.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y tiene efectos beneficiosos para el ano.

V 31 Shangliao

Orificio superior del hueso

上髎

Intersección del canal de la Vesícula biliar con el canal de la Vejiga

Localización

Sobre el primer agujero del sacro, a la altura de V 27.

Para ayudar a su localización, está aproximadamente a media distancia entre la espina ilíaca posterosuperior y la línea media posterior.

Tratamiento

Consulte la página 171.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Inserción perpendicular de 1 a 2,5 *cun*, dirigida levemente medial e inferiormente, hacia el agujero del sacro.

Acciones e indicaciones

V 31 es un punto importante para tratar *trastornos de la región sacra, anal y genital*. Sus indicaciones son: dolor lumbar o sacro, menstruación irregular, leucorrea, prolapso vaginal, dismenorrea, impotencia y dificultades para orinar o defecar.

Además, V 31 es uno de los ocho puntos de los orificios del sacro, conocidos como *los ocho agujeros óseos*. Estos puntos son especialmente eficaces cuando se tratan simultáneamente.

Áreas principales: sacro y genitales.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

V 32 Ciliao Segundo orificio del hueso

次髎

Localización

Sobre el segundo agujero del sacro, a la altura de V 28, inferior y levemente medial a V 31.

Para ayudar a su localización, V 32 está aproximadamente a la mitad de la distancia entre la espina ilíaca posterosuperior y la línea media posterior.

Además, V 32 es uno de los ocho puntos de los orificios del sacro, conocidos como *los ocho agujeros óseos*. Estos puntos son especialmente eficaces cuando se tratan simultáneamente.

Tratamiento

Igual que V 31.

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

V 32 es un punto importante para tratar *trastornos del área sacra, anal y genital*, y está especialmente indicado para *las dolencias del útero y la menstruación*.

Entre los síntomas tratados están: dolor lumbar o sacro, ciática, entumecimiento y debilidad de las extremidades inferiores, menstruación irregular, amenorrea, infertilidad, leucorrea, prolapso vaginal, dolor en la parte baja del abdomen, impotencia y dificultades para orinar o defecar.

Además, V 32 puede utilizarse *durante el parto para aliviar el dolor e inducir las contracciones* y para ayudar a la *dilatación del cuello uterino*. También es útil para tratar la dismenorrea.

Los *ocho puntos de los agujeros sacros* (V 31, V 32, V 33 y V 34), cuando se actúa sobre ellos simultáneamente, ofrecen un poderoso tratamiento de alivio del dolor durante el parto. La combinación de moxibustión, masaje y punción en los ocho puntos de los agujeros sacros es aún más eficaz para tratar el dolor del parto y ayudar a la dilatación del cuello uterino.

Áreas principales: sacro, útero y genitales.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor e induce el parto.

V 33 Zhongliao

Orificio del hueso central

中膠

Localización

Sobre el tercer agujero del sacro, a la altura de V 29, inferior y ligeramente medial a V 32.

Para ayudar a su localización, la línea de los agujeros del sacro converge levemente hacia la línea media a medida que va bajando, lo que deja V 33 un poco más medial a V 32.

Además, V 33 es uno de los ocho puntos de los orificios del sacro, conocidos como los ocho agujeros óseos. Estos puntos son especialmente eficaces cuando se tratan simultáneamente.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Tratamiento y aplicaciones

Igual que V 31 y V 32.

Áreas principales: sacro, útero y genitales.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor e induce el parto.

V 34 Xialiao Agujero inferior del hueso

下髖

Intersección del canal de la Vesícula biliar con el canal de la Vejiga

Localización

Sobre el cuarto agujero del sacro, a la altura de V 30, inferior y levemente medial a V 33.

Además, V 34 es uno de los ocho puntos de los orificios del sacro, conocidos como los ocho agujeros óseos. Estos puntos son especialmente eficaces cuando se tratan simultáneamente.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que V 31, V 32 y V 33.

Áreas principales: sacro, útero y genitales.

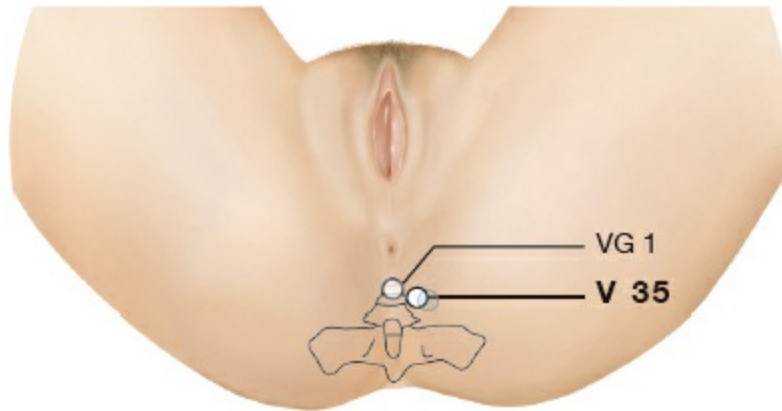
Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor e induce el parto.

V 35 Huiyang Reencuentro de los yang

會陽

Localización

0,5 *cun* laterales a la línea media posterior, a la altura de la punta del cóccix.



Tratamiento

Consulte las páginas 170-171.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Moxibustión

No es recomendable en esta zona.

Imanes

Use polos opuestos en lados izquierdo y derecho, o alterne polos entre V 35 y VG 1 para tratar las hemorroides y los trastornos del ano y el recto.

Acciones e indicaciones

V 35 es un punto importante para *los trastornos locales, sobre todo del cóccix, el ano y los genitales*. Su función principal es *eliminar el calor húmedo, regular el qi en el jiao inferior y mejorar las dolencias del ano*. Sus indicaciones son: hemorroides, defecación dolorosa, diarrea, dolor de cóccix y sacro, impotencia, dolor o picor genital y dismenorrea.

Áreas principales: cóccix, ano y genitales.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y la hinchazón.

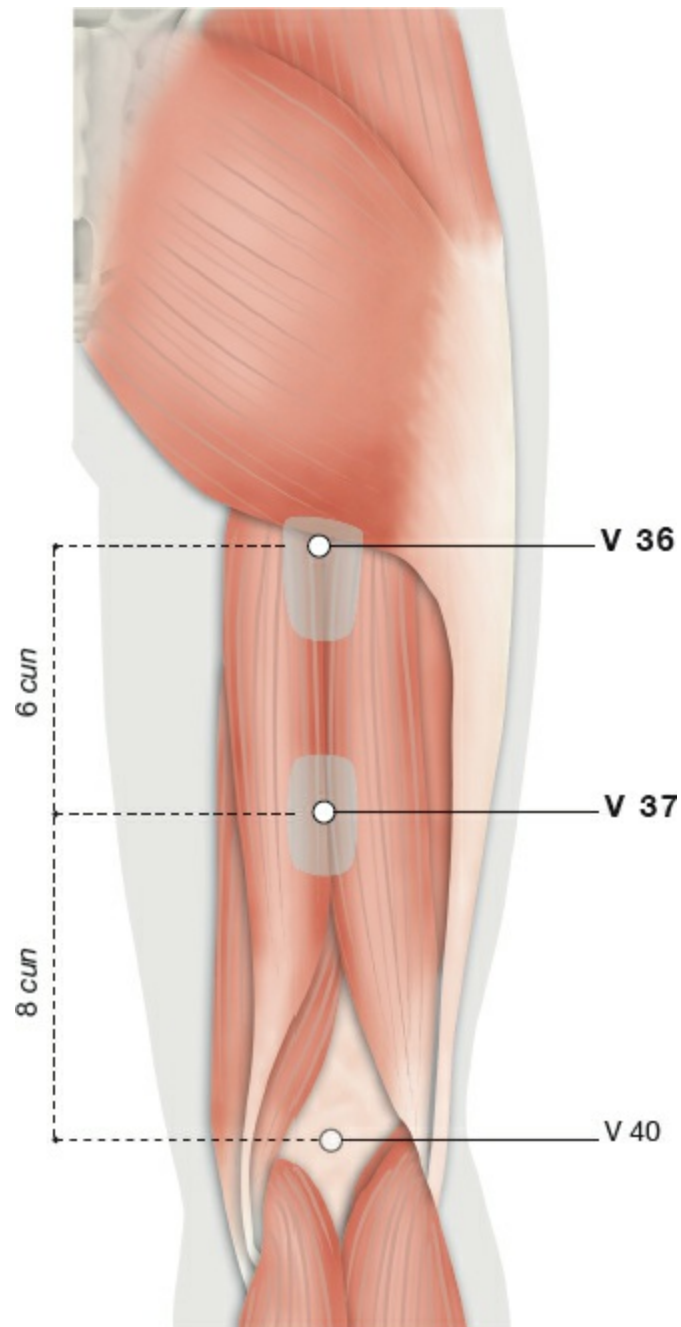
V 36

Chengfu
Sostén y soporte

承扶

Localización

En el centro del pliegue transversal del glúteo, en una depresión grande, justo debajo del inferior del glúteo mayor, entre el bíceps femoral y el semitendinoso.



Mejores posturas de tratamiento

V 36 se trata mejor en pronación, con las rodillas levemente flexionadas y las

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

espinillas apoyadas en cojines.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción del nervio clúneo inferior, el nervio cutáneo femoral posterior y, a mayor profundidad, el nervio ciático.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Tanto la presión perpendicular estacionaria como la fricción transversal en las inserciones del bíceps femoral y el semitendinoso en la tuberosidad isquiática son técnicas eficaces. Además, resulta de gran ayuda estirar los isquiotibiales a lo largo o transversalmente a la dirección de las fibras. Use las palmas de las manos, los codos, las rodillas o los pies además de los pulgares.

Un autoestiramiento eficaz para esta zona se realiza en supinación, llevando una rodilla hacia el pecho y tirando de ella levemente hacia el pecho con ambas manos, hasta que se sienta el estiramiento en la zona de los glúteos.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos.

Ventosas

Las ventosas, en movimiento o estáticas, pueden ser muy eficaces para tratar el dolor y la ciática.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse distalmente bajando por el canal o transversalmente en las fibras musculares.

Imanes

Utilice imanes grandes para tratar la ciática. Use polos opuestos en V 36, V 37, V 38 y V 39.

Acciones e indicaciones

V 36 es un *punto importante para los trastornos de las extremidades inferiores, las nalgas y la zona lumbar*, y se utiliza mucho para tratar la ciática, el dolor, la debilidad y la atrofia de las piernas.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Además, trata casos de hemorroides, estreñimiento, dolor genital y disuria.

Áreas principales: nalgas, muslo, extremidad inferior y nervio ciático.
Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

V 37 Yinmen Puerta de la abundancia

殷門

Localización

6 *cun* distales al pliegue transversal de los glúteos, en la línea que conecta V 36 con V 40, en la depresión entre el bíceps femoral y el semitendinoso.

Para ayudar a su localización, V 37 está aproximadamente a 2 *cun* distales a V 36, o 1 *cun* proximal al centro de la línea que une V 40 y V 36.

Tratamiento Igual que V 36.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción del nervio cutáneo femoral, la rama perforante de la arteria femoral profunda y, a mayor profundidad, el nervio tibial y el nervio peroneo común.

Acciones e indicaciones

V 37 es un *punto eficaz para los trastornos de las extremidades inferiores* y se utiliza mucho para tratar la ciática, el dolor, la debilidad y la atrofia de las piernas.

Áreas principales: muslo y extremidad inferior.
Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor y la ciática.

V 38 Fuxi Fisura superficial

浮郄

Localización

1 *cun* por encima de V 39, en el lado medial del tendón de bíceps femoral.

Para ayudar a localizarlo, la rodilla del paciente debe estar levemente flexionada.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que V 39, aunque V 38 no es un punto que se use con mucha frecuencia.

Área principal: rodilla.

Función principal: regula el *qi* y la sangre.

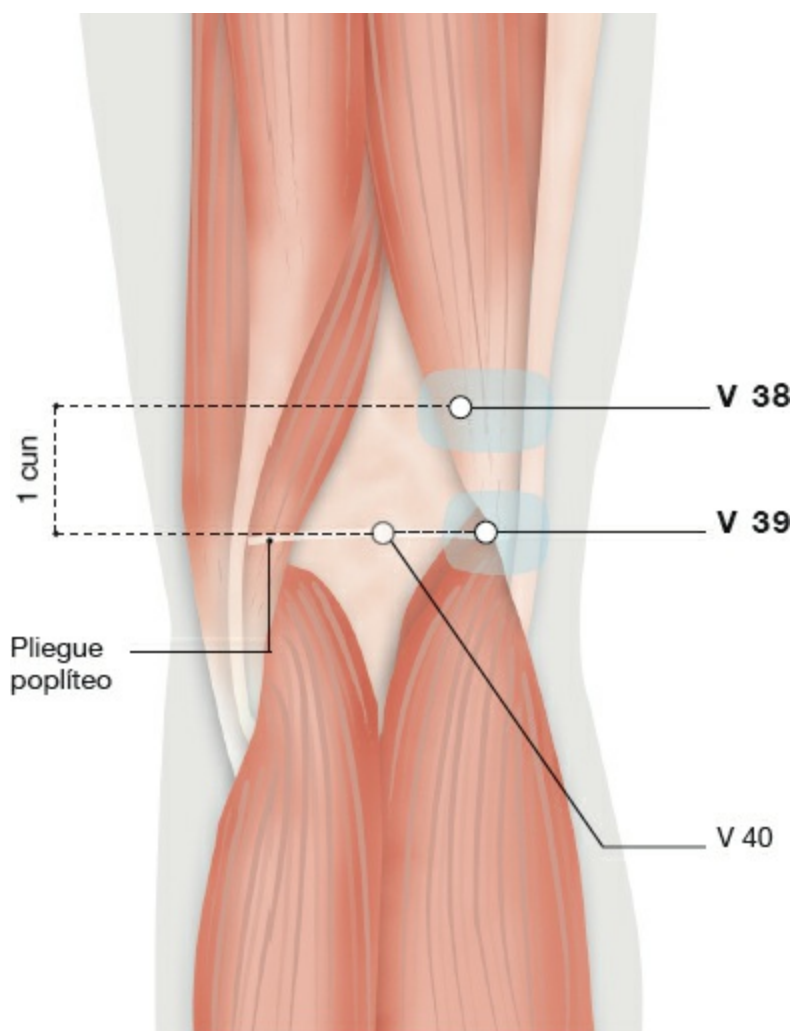
V 39 **Weiyang**
Fuera del pliegue

委陽

**Punto de unión o mar-*he* para el canal Triple Recalentador
(*Sanjiao*)**

Localización

En el extremo lateral del pliegue poplíteo, en el lado medial del tendón del bíceps femoral (lateral a V 40). Localícelo con la rodilla flexionada.



Mejores posturas de tratamiento

Se trata mejor en pronación, con las rodillas flexionadas y las espinillas apoyadas en cojines. No obstante, también se pueden utilizar otras posturas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción de las ramas del nervio cutáneo femoral posterior y el nervio peroneo común. A mayor profundidad, la arteria y la vena geniculares laterales superiores.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión estacionaria y la fricción transversal a los tendones del bíceps femoral son eficaces. También puede resultar beneficioso estirar los tendones

en dirección lateral (use las palmas de las palmas para este propósito).

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos, estimulación leve o leve-media. No se recomienda quemar conos en V 39; no obstante, puede aplicarse la moxibustión de grano de arroz.

Guasha

Se puede aplicar *guasha* suave.

Imanes

Los imanes adhesivos también pueden ser útiles. Use polos apuestos en V 39 y VB 33 para tratar la ciática y el dolor en la cara lateral de la rodilla.

Acciones e indicaciones

V 39 se usa para *armonizar el Triple Recalentador (Sanjiao), abrir los pasos de agua y regular la micción*. Sus indicaciones son: disuria, retención urinaria, incontinencia, retención de líquidos, hinchazón y edema.

Además, V 39 *regula el qi y la sangre, y trata la lumbalgia, la ciática y los trastornos de la rodilla*.

Áreas principales: rodilla, extremidades inferiores y aparato urinario.

Funciones principales: controla la micción y abre los pasos de agua, regula el *qi* y alivia el dolor.

V 40

Weizhong
Centro del pliegue

委中

Punto de unión mar-he, punto (fase) Tierra

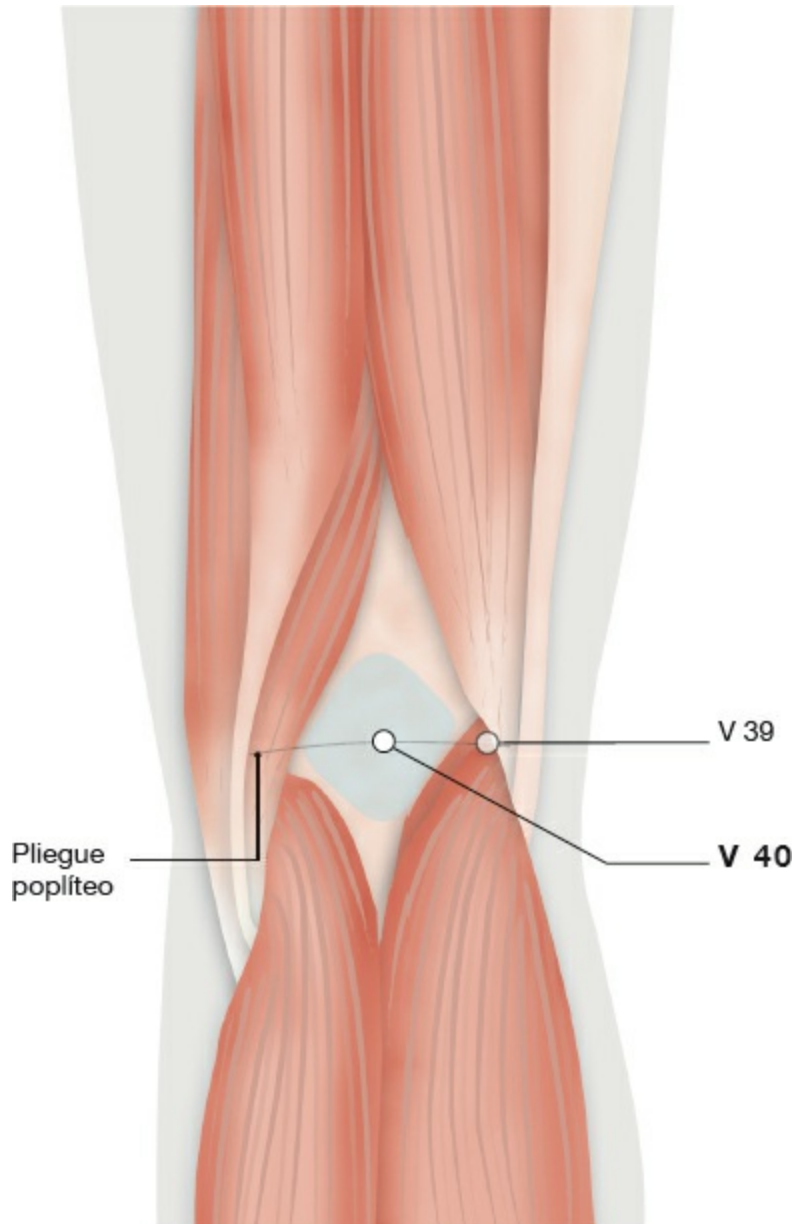
Punto de comando de la espalda

Punto estrella celeste

Localización

En el punto medio del pliegue poplíteo, entre los tendones del bíceps femoral y el semitendinoso. Localícelo con la rodilla flexionada.

Para ayudar a su localización, se encuentra donde se palpa el pulso de la arteria poplítea y, por lo general, donde es más sensible a la palpación por presión.



Mejores posturas de tratamiento

V 40 se trata mejor en pronación, con las rodillas flexionadas y las espinillas apoyadas en cojines. No obstante, también se pueden utilizar otras posturas.

- No aplique ninguna forma de tratamiento en V 40 si no se ha descartado la posibilidad de trombosis.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Pinchar hasta que sangre. Con el sangrado de V 40 se tratan enfermedades de la piel caracterizadas por erupciones enrojecidas.

También puede aplicarse la técnica de punción con un *martillo en flor de ciruelo* (pequeño martillo de siete puntas).

- Evite la punción de la vena femoropoplítea y el nervio cutáneo femoral posterior, y, a mayor profundidad, la vena y la arteria poplíteas y el nervio tibial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular con cuidado en toda la fosa poplítea seguida de presión sostenida en V 40. También puede resultar beneficioso friccionar los tendones e inserciones del bíceps femoral y el semitendinoso.

- Evite manipular las zonas con vasos dilatados.

En caso de trastorno vascular, mala circulación, retención de líquidos y celulitis en la parte trasera del muslo, la rodilla y la pierna, es muy útil estirar toda la fosa poplítea extendiendo la rodilla. También ayuda a abrir esta zona flexionar el pie dorsalmente mientras la rodilla está en extensión.

La autodigitopuntura también es eficaz. Coloque una pelota de tenis en el corvejón (parte trasera de la rodilla) para aplicar presión en la fosa poplítea.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 3-10 minutos con estimulación leve o leve-media. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Ventosas

Se puede aplicar succión media o leve, sólo con la ventosa o sobre la aguja. Use ventosas pequeñas o medianas.

- No aplique ventosas sobre vasos dilatados.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse suavemente en dirección distal o a través de las

fibras. Se puede aplicar un *guasha* más fuerte en los tendones que se unen a las caras medial y lateral de la rodilla.

Imanes

Alterne polos en V 40 y puntos dolorosos locales en casos de dolor lumbar agudo y ciática; en casos crónicos, use polos opuestos en V 40, V 23, V 52, R 3 y VG 4.

Acciones e indicaciones

V 40 es uno de los puntos más importantes para *tratar problemas de la zona lumbar, tanto agudos como crónicos*. También ayuda a *fortalecer la columna y los riñones*. Sus indicaciones son el dolor lumbar en cualquiera de sus manifestaciones, la ciática, la debilidad de las extremidades inferiores y los trastornos de las rodillas.

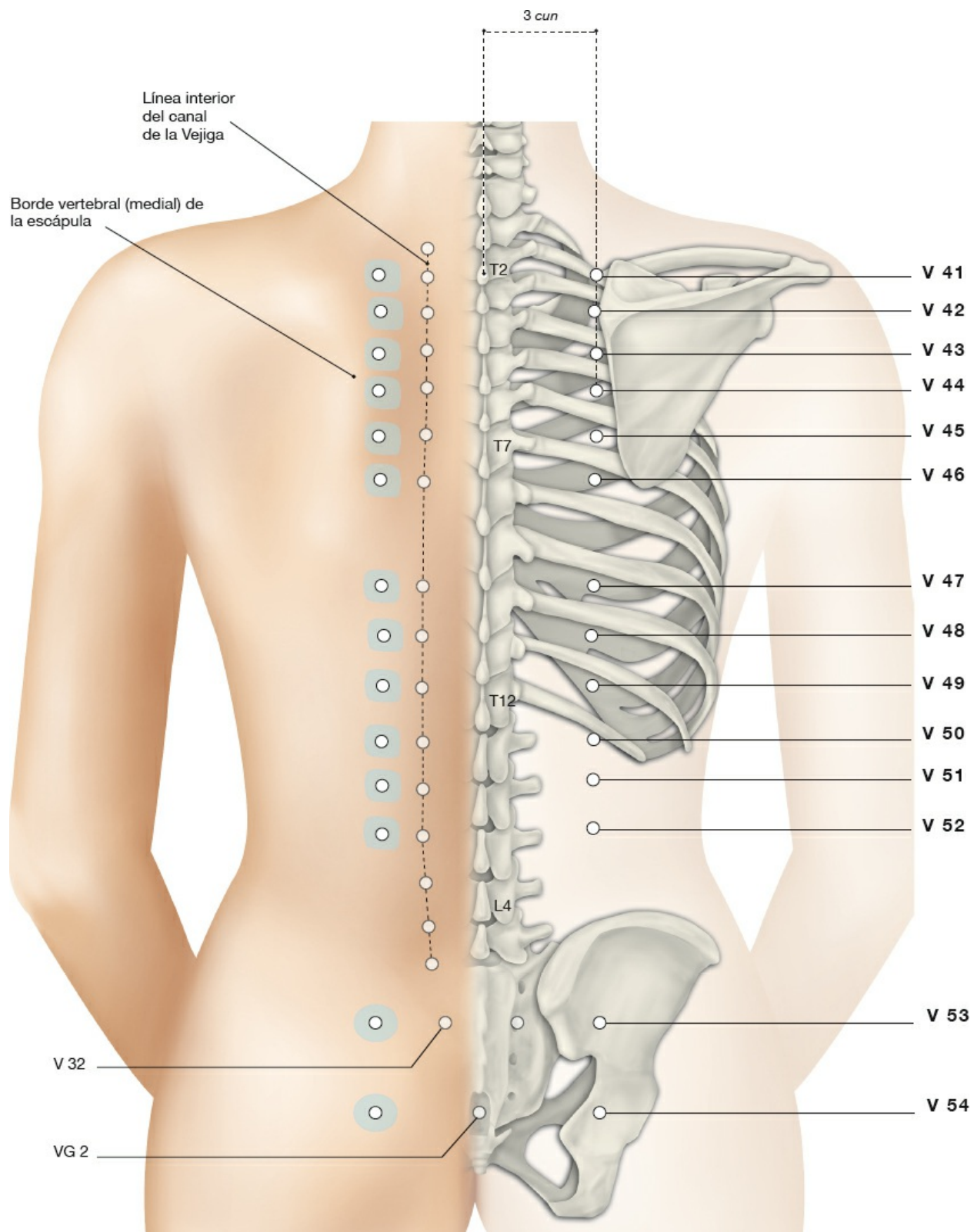
Además, V 40 es un punto importante para *eliminar el calor interior y enfriar la sangre*. Sus indicaciones son: fiebre, epistaxis, cefalea, garganta irritada, epilepsia, pérdida de la conciencia, malaria, sudores nocturnos, sarpullidos y otros trastornos de la piel, picor, eccema, psoriasis, dolor abdominal, diarrea y vómitos. También se menciona como uno de los *siete puntos para drenar el calor de las extremidades*, junto con IG 15, P 2 y VG 2.

V 40 también es importante para el tratamiento de los *trastornos del aparato urinario*. Sus indicaciones son: micción frecuente, dolorosa o turbia, hematuria, incontinencia, retención de líquidos, edema y dolor en la parte baja del abdomen.

Áreas principales: región lumbar, rodilla, extremidades inferiores, aparato urinario y piel.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y el picor y elimina el calor.

Los puntos exteriores del canal de la Vejiga (V 41-V 54)



Fufen

Rama adjunta

Intersección del canal del Intestino delgado y el canal de la Vejiga

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T2, justo medial al borde de la escápula, lateral a V 12. En el trapecio, el romboides menor, el serrato posterior superior y, en su posición profunda, el iliocostal.

Para ayudar a su localización, V 41 se encuentra al mismo nivel que V 12. La distancia de 3 *cun* corresponde a la separación existente entre la línea media y el borde vertebral de la escápula cuando el hombro está relajado.

Tratamiento

Consulte la página 171.

Punción

Inserción transversal oblicua medial de 0,4 a 1 *cun* (hacia V 12).

Inserción oblicua inferior a 0,5 *cun*.

- Evite la punción más profunda o en ángulo diferente a los indicados. Se corre un riesgo considerable de lesionar el pulmón y provocar un neumotórax.

Acciones e indicaciones

Igual que ID 14 y V 12.

Áreas principales: hombro, parte alta de la espalda y pulmones.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre.

V 42

Pohu

Puerta del alma corpórea

魄戶

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T, en la depresión justo medial al borde vertebral de la escápula si el hombro está relajado. En el trapecio, el romboides mayor, el serrato posterior superior y, en su posición profunda, el iliocostal.

Para ayudar a su localización, V 42 se encuentra a la altura de V 13. La distancia de 3 *cun* corresponde a la separación existente entre la línea media y el borde vertebral de la escápula cuando el hombro está relajado.

Tratamiento

Igual que V 41.

Acciones e indicaciones

V 42 puede *considerarse un punto dorsal-shu para el alma corpórea (po)*. Se utiliza principalmente para tratar *alteraciones psicológicas provocadas por la desarmonización del alma corpórea*, los pulmones y el elemento Metal en general.

Además, tiene acciones e indicaciones parecidas a las de V 13. Como *punto local*, puede ayudar a tratar el dolor de hombro, cuello y parte alta de la espalda.

Áreas principales: pecho, parte alta de la espalda, pulmones y mente.

Funciones principales: regula el *qi* del pulmón, equilibra el alma corpórea y alivia el dolor.

V 43 Gaohuangshu

Punto *shu* de las zonas vitales

膏肓俞

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T4, en una depresión justo medial al borde vertebral de la escápula. En el trapecio, el romboides mayor, el serrato posterior superior y, en su posición profunda, el iliocostal.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Para ayudar a su localización, V 43 se encuentra a la altura de V 13. La distancia de 3 *cun* corresponde a la separación existente entre la línea media y el borde vertebral de la escápula cuando el hombro está relajado.

Además, un método tradicional para localizar V 43 es con el paciente sentado en la cama. Dígale que doble las rodillas y las abrace contra el pecho. Localice el borde inferior de la apófisis espinosa de T4, y desplácese lateralmente 1 *cun* aproximadamente, hacia el borde medial de la escápula.

Use la punta del dedo para presionar con fuerza hasta localizar el punto más sensible; ese punto, al presionarlo, causa una sensación dolorosa de tirantez en el pecho.

Tratamiento

Igual que V 41 (véase la página 171).

Muchos textos clásicos recomiendan que en V 43 sólo se aplique moxibustión.

Acciones e indicaciones

V 43 es un punto importante tradicionalmente indicado para *cualquier enfermedad crónica y seria, sobre todo aquellas que afectan a pecho, pulmones y corazón*. Sus funciones principales son *estimular los pulmones, el corazón, los riñones, el bazo y el estómago, disolver la mucosidad, nutrir el yin y eliminar el calor vacío, y tonificar el qi del yuan (qi original)*. Además, es eficaz para *calmar la mente, gracias a su relación con el corazón*.

Entre los síntomas tratados están: tos crónica, tos seca, tos productiva, hemoptisis, disnea, dificultades para respirar, demacración, agotamiento y fiebre.

Como *punto local*, puede ayudar a tratar el dolor de hombros, cuello y parte superior de la espalda.

Áreas principales: pecho, pulmones, corazón y parte superior de la espalda.

Funciones principales: regula el *qi* del pecho, fortalece los pulmones y el corazón y alivia el dolor.

V 44 Shentang Palacio del espíritu

神堂

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T5, en una depresión justo medial al borde vertebral de la escápula. En el trapecio, el romboides mayor y, en su posición profunda, el iliocostal.

Para ayudar a su localización, V 44 está a la altura de V 15. La distancia de 3 *cun* corresponde a la separación existente entre la línea media y el borde vertebral de la escápula cuando el hombro está relajado.

Tratamiento

Igual que V 43.

Acciones e indicaciones

V 44 puede *considerarse el punto dorsal-shu para la mente (shen)*, y se utiliza principalmente para tratar *trastornos psicológicos* relacionados con la desarmonización del corazón y todos los aspectos y niveles de conciencia, sobre todo de ámbito *emocional y psicoespiritual*.

Sus indicaciones son: ansiedad, inquietud, insomnio, alteraciones del sueño, pesadillas, depresión, epilepsia e, incluso, locura.

Además, ayuda a *regular el qi y la sangre en el pecho*, y está indicado en casos de disnea, tos, asma, dolor torácico, dolor cardíaco y dolor en la parte alta de la espalda y las costillas.

Áreas principales: pecho, corazón y parte alta de la espalda.

Funciones principales: regula el *qi* del pecho, es beneficioso para el corazón, equilibra la mente y alivia el dolor.

V 45 Yixi ¡Eso duele!

憶噫

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T6, a la altura de V 16.

Para ayudar a su localización, aplique presión en el área justo medial al borde vertebral de la escápula y localice V 45 en el punto más doloroso (esto hará que el paciente exclame: «¡Eso duele!»; de ahí el nombre del punto).

V 45 se encuentra ligeramente más hacia el lateral que los otros puntos del canal de la Vejiga.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que V 41 (véase también la página 171).

Punción

Inserción transversal oblicua medial de 0,4 a 1 *cun*, hacia V 14.

Inserción oblicua inferior a 0,5 *cun*.

- Evite la punción a más profundidad o en otro ángulo diferente. Se corre un riesgo considerable de lesionar el pulmón.

Acciones e indicaciones

V 45 es un *punto útil para regular el qi y la sangre, dispersar la estasis y aliviar el dolor. Además, expulsa el viento, elimina el calor y baja el qi del pulmón.*

Sus indicaciones son: dolor y rigidez de espalda y hombro, neuralgia intercostal, dolor de costillas, dolor de pecho, tos aguda y crónica y disnea.

Áreas principales: pecho y espalda.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

V 46 **Geguan**
Puerta del diafragma

膈關

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T7.

Para ayudar a su localización, V 46 se encuentra a la altura de V 17, y ligeramente más hacia el lateral que otros puntos del canal de la Vejiga (el canal está situado algo más lateralmente en el centro de la zona torácica).

Tratamiento

Igual que V 45.

Acciones e indicaciones

Igual que V 17 y otros puntos adyacentes.

Áreas principales: diafragma y espalda.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

V 47 Hunmen

Puerta del alma etérea

魂門

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T9. En el dorsal ancho y el iliocostal.

Para ayudar a su localización, V 47 se encuentra a la altura de V 18.

Tratamiento

Igual que V 45.

Acciones e indicaciones

V 47 puede considerarse un *punto dorsal-shu para el alma etérea (hun)*, y se utiliza principalmente para tratar *trastornos psicológicos* relacionados con la desarmonización del alma etérea y el hígado. Entre los síntomas que trata están: irritabilidad, ansiedad, alteraciones del sueño, insomnio, depresión, timidez, aburrimiento y falta de inspiración, iniciativa u objetivos en la vida.

Además, ayuda a *regular el qi del hígado y armonizar el jiao medio*. Sus indicaciones son: hipertrofia del hígado o el bazo, hepatitis y diarrea y dolor

hipocondrial, epigástrico y torácico.

Como *punto local*, ayuda a tratar el dolor zonal y el agarrotamiento de la espalda y las costillas.

Áreas principales: hipocondrio, abdomen e hígado.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y equilibra el alma etérea.

V 48 Yanggang Vínculo del yang

陽網

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T10. En el dorsal ancho, el serrato posterior inferior y, a mayor profundidad, el iliocostal. Para ayudar a su localización, V 48 se encuentra a la altura de V 19.

Tratamiento

Igual que V 45.

Acciones e indicaciones

V 48 puede ser útil para *armonizar la vesícula biliar y el bazo, regular el qi, y eliminar la humedad y el calor del jiao medio*. Sus indicaciones son: diarrea, gastroenteritis, cole-cistitis e ictericia.

Además, como *punto local*, puede ayudar a tratar el dolor de la espalda y las costillas.

Áreas principales: vesícula biliar, bazo y sistema digestivo.

Funciones principales: elimina el calor y la humedad, y regula el *qi* del *jiao* medio.

V 49 Yishe Morada de las ideas

意舍

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T11. En el dorsal ancho, el serrato posterior inferior y, a mayor profundidad, el iliocostal.

Para ayudar a su localización, V 49 se encuentra a la altura de V 20.

Tratamiento

Igual que V 45.

Acciones e indicaciones

V 49 puede considerarse un *punto dorsal-shu para el pensamiento (yi)*, y se utiliza principalmente en el tratamiento de *trastornos psicológicos* provocados por la *desarmonización del bazo* y el elemento Tierra en general, sobre todo en relación con los procesos mentales. Sus indicaciones son: pensamiento y preocupación excesiva, falta de concentración, pérdida de memoria y depresión.

Además, V 49 *armoniza el bazo y el estómago*, y ayuda a *eliminar la humedad y el calor*. Sus indicaciones son: distensión abdominal o hipocondrial, náuseas, vómitos, ictericia, heces blandas, diarrea, ruido abdominal e indigestión. Como *punto local*, puede ayudar a tratar el dolor y la rigidez regional de la espalda.

Áreas principales: pecho y espalda.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

V 50

Weicang

Almacén del estómago

胃倉

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de T12. En el dorsal ancho, el serrato posterior inferior y, a mayor profundidad, el iliocostal.

Para ayudar a su localización, V 50 se encuentra a la altura de V 21.

Tratamiento

Igual que V 45.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Acciones e indicaciones

V 50 es un punto útil para *armonizar el estómago y el jiao medio y es beneficioso para la digestión*. Sus indicaciones son iguales que las de V 21.

Área principal: estómago.

Funciones principales: tonifica el *qi* del estómago y reduce el *qi* rebelde.

V 51 Huangmen Puerta de los centros vitales

育門

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de la primera vértebra lumbar. En el dorsal ancho, el serrato posterior inferior, el iliocostal y, en su posición profunda, el cuadrado lumbar.

Para ayudar a su localización, V 51 se encuentra a la altura de V 22. La distancia de 3 *cun* puede establecerse doblando la separación existente entre el borde medial de la espina ilíaca posterosuperior y la línea media posterior.

Tratamiento

Consulte la página 171.

Punción

Inserción perpendicular u oblicua medial de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción profunda en ángulo perpendicular o en dirección superior, sobre todo en el lado derecho. Se corre un riesgo considerable de dañar el riñón.

Acciones e indicaciones

Igual que V 22 y otros puntos adyacentes.

Áreas principales: abdomen y epigastrio.

Funciones principales: regula el *qi* en pecho y abdomen.

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de L2. En el dorsal ancho, el oblicuo menor abdominal, el iliocostal y, en su posición profunda, el cuadrado lumbar.

Para ayudar a su localización, V 52 está en una depresión suave, aproximadamente a la misma altura que la parte más fina de la cintura, al mismo nivel que V 23.

Tratamiento

Igual que V 23 (consulte la página 171).

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción oblicua medial de 1 a 2 *cun* hacia V 23.

- Evite la punción profunda o en dirección superior, sobre todo en el lado derecho. Se corre un riesgo considerable de dañar el riñón.

Acciones e indicaciones

V 52 puede considerarse un *punto dorsal-shu para la fuerza de voluntad (zhi)* y se utiliza principalmente para tratar *deficiencias del riñón y trastornos psicológicos* relacionados con la desarmonización de los riñones y la fuerza de voluntad.

Además, ayuda a *regular la micción y fortalecer la región lumbar*. Sus indicaciones son iguales que las de V 23.

Áreas principales: riñones, área lumbar y *jiao* inferior.

Funciones principales: estimula los riñones, incrementa la vitalidad y vigoriza la fuerza de voluntad.

V 53

Baohuang

Los centros vitales de la vejiga

胞育

Localización

3 *cun* laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de S2, a la altura de V 28 y V 32. En el glúteo mayor y el glúteo medio. Para ayudar a su localización, busque el punto más sensible palpando lateralmente desde el borde inferior de la espina ilíaca posterosuperior.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que V 54, aunque este se usa con mayor frecuencia.

Áreas principales: sacro, nalgas, extremidades inferiores y ano.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre en el *jiao* inferior y alivia el dolor.

V 54

Zhibian

Al borde del orden

秩邊

Localización

En el punto más alto de las nalgas, a la altura del hiato sacro, 3 *cun* laterales a la línea media posterior. En el glúteo mayor y medio y, a mayor profundidad, el piriforme.

Para ayudar a su localización, V 54 se encuentra a la altura de VG 2.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento puede aplicarse con el paciente tumbado en pronación o sobre el costado.

Punción

Inserción perpendicular de 1 a 2,5 *cun*. La aguja debe entrar en el vientre del piriforme en la inserción profunda.

Inserción oblicua de 2 a 3 *cun* hacia el ano o el perineo.

- Evite la punción de las ramas del nervio clúneo superior y la arteria, vena y nervio glúteos inferiores y, en su posición profunda, el nervio ciático.

Técnicas manuales

Se puede aplicar presión perpendicular y técnicas de fricción con los dedos, los nudillos y las palmas de las manos, aunque los codos o las rodillas pueden llegar a ser más eficaces, sobre todo con un paciente robusto.

Moxibustión

Conos: 5-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Ventosas

Las ventosas, en movimiento y estacionarias, pueden utilizarse con eficacia. Use ventosas grandes y succión fuerte.

Imanes

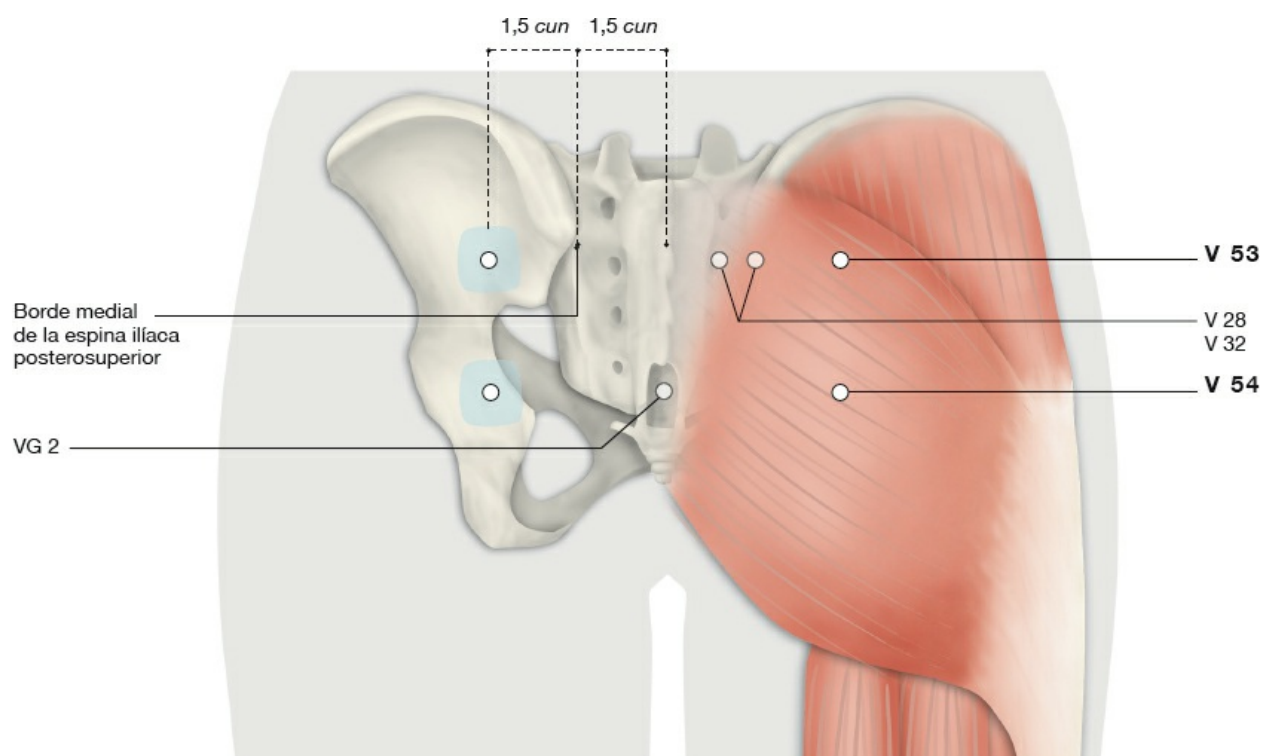
Los imanes grandes son eficaces para tratar el dolor.

Acciones e indicaciones

V 54 es un punto muy eficaz para tratar el dolor de la región lumbar, el sacro y las nalgas, la ciática y los trastornos de las extremidades inferiores. Además, regula el qi en el jiao inferior y es beneficioso para el ano y el aparato genitourinario.

Áreas principales: sacro, nalgas y sistema genitourinario.

Funciones principales: regula el qi y la sangre en el jiao inferior y alivia el dolor.



V 55 Heyang Reunión del yang

合陽

Localización

2 *cun* distales a V 40, en la línea que conecta V 40 y V 57, en la depresión entre las dos cabezas del gastrocnemio.

Para ayudar a su localización, V 55 está a un cuarto de la distancia entre V 40 y V 57.

Tratamiento

Igual que V 56.

Acciones e indicaciones

V 55 es un punto útil para los *trastornos del aparato ginecológico*, y está especialmente indicado para tratar las hemorragias uterinas anormales y el dolor genital.

Además, es eficaz para *regular el qi y la sangre y aliviar el dolor* del canal.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Puede utilizarse en casos similares a los de V 56.

Áreas principales: pantorrilla, rodilla y genitales.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre en el *jiao* inferior y alivia el dolor local.

V 56 Chengjin Soporte del tendón

承筋

Localización

En el centro del vientre del gastrocnemio, 5 *cun* distales a V 40, a mitad de la distancia entre V 55 y V 57.

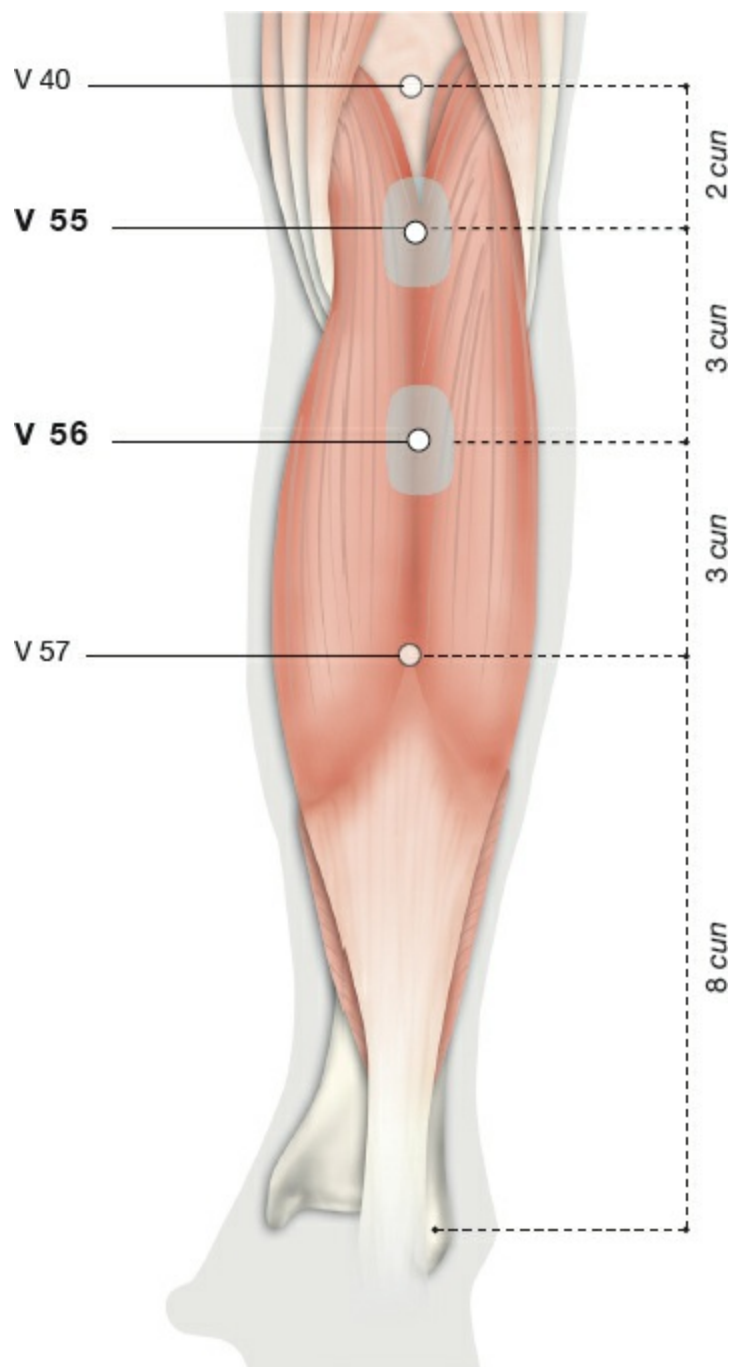
Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción de la vena safena externa o el nervio cutáneo sural medial y, a mayor profundidad, la arteria, la vena y el nervio tibiales.
- Según algunas fuentes clásicas, V 56 está contraindicado para su punción.

Técnicas manuales y *shiatsu*

En esta zona, la presión debe aplicarse con cuidado, porque suele estar tensa y puede causar dolor o haber venas dilatadas. La presión con la palma de la mano suele ser la más eficaz. Estirar los vientres del gastrocnemio longitudinalmente y en dirección transversal a las fibras ayuda a aflojar y relajar las pantorrillas y a mejorar la circulación.



■ Evite los vasos sanguíneos dilatados y las áreas inflamadas.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

■ No aplique moxibustión sobre los vasos dilatados.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Guasha

Se puede aplicar *guasha* suave distalmente a lo largo del canal, hacia V 57 (entre las dos cabezas del gastrocnemio), o en dirección transversal a las fibras.

■ No aplique *guasha* en áreas con venas dilatadas.

Ventosas

Mover las ventosas por el curso del canal de la Vejiga, así como por los vientres del gastrocnemio, puede resultar eficaz para distender los músculos tensos. Utilice succión suave o media y ventosas medianas.

■ No aplique ventosas en áreas con vasos dilatados o con inflamación.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, sensibilidad, entumecimiento u hormigueo local, que se extiende distal o proximalmente a lo largo del canal.

Acciones e indicaciones

V 56 es un *punto local efi caz* para tratar el dolor, los calambres, la rigidez o la debilidad de las pantorrillas. También es útil en el tratamiento de la ciática, atrofia o parálisis de las extremidades inferiores y dolor lumbar.

Al igual que V 57, también está indicado para el *estreñimiento, las hemorroides y otros trastornos del ano*.

Además, se ha utilizado tradicionalmente para tratar muchos otros trastornos, como mareo, cefalea, epistaxis, hinchazón axilar y cólera.

Áreas principales: ano, pantorrilla y pierna.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y trata las hemorroides.

V 57

Chengshan
Puntal de la montaña

承山

Punto estrella celeste

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

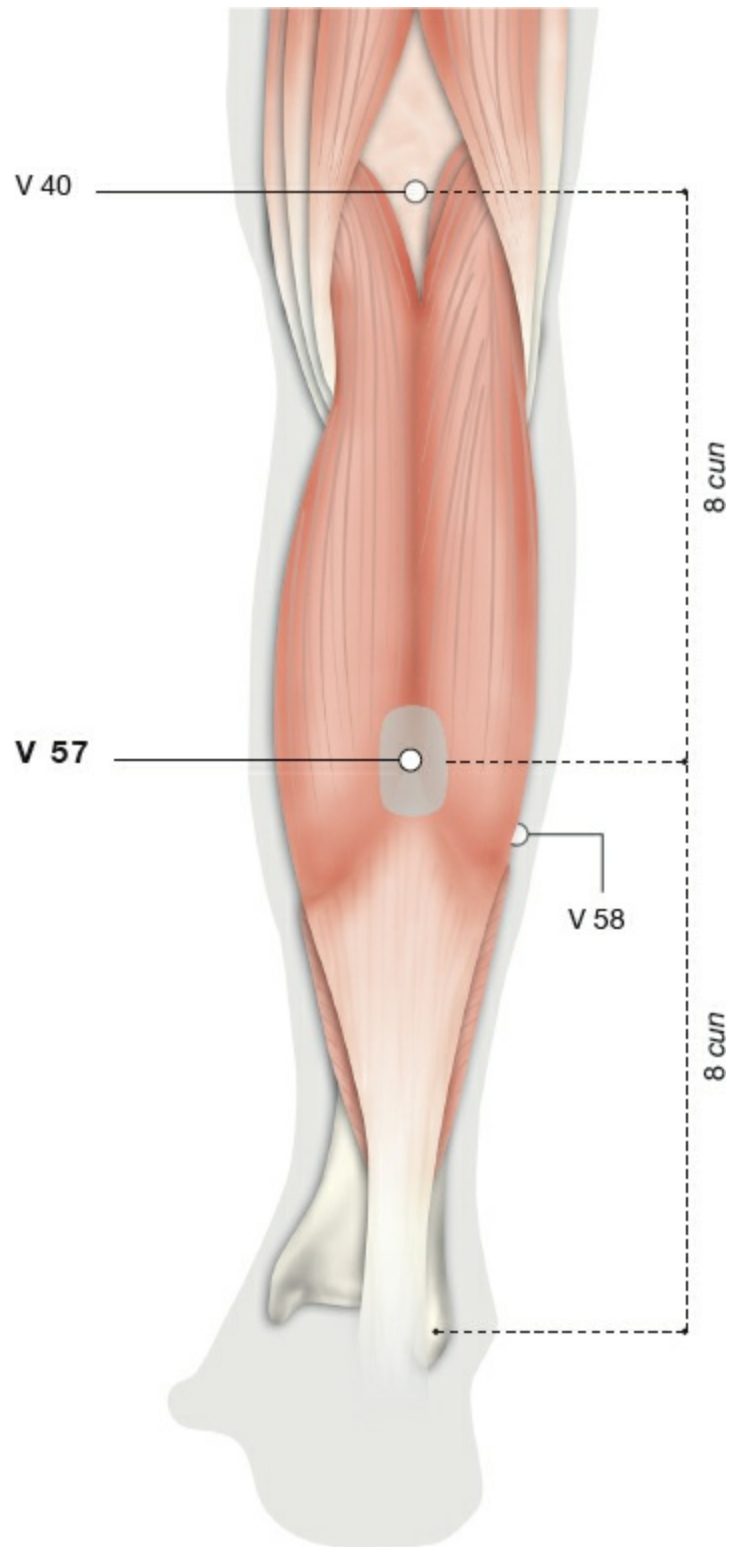
Localización

En el centro de la pantorrilla, en la depresión bajo los dos vientres del gastrocnemio, aproximadamente 8 *cun* inferiores a V 40, o a medio camino entre V 40 y la inserción del tendón de Aquiles en el talón.

Para ayudar a su localización, diga a su paciente que contraiga el gastrocnemio presionando el tercio anterior del pie contra resistencia (ejercida por la mano del terapeuta) y, a continuación, recorra, con su dedo, la línea media del tendón de Aquiles, hacia arriba, hasta que se deslice en la depresión.

Tratamiento

Igual que V 56.



Acciones e indicaciones

V 57 es un *punto importante para los trastornos de la vía del canal*, y se ha utilizado ampliamente para tratar la ciática y el dolor lumbar y la atrofia, *****ebook converter DEMO Watermarks*****

parálisis, dolor, calambres y rigidez de piernas y pantorrillas.

Además, V 57 es *importante para el tratamiento de los trastornos del área anal y genital*, y está especialmente indicado para las hemorroides, el estreñimiento, el prolapso rectal, el dolor del perineo o el ano y la dismenorrea.

Áreas principales: ano, pierna y pantorrillas.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y trata las hemorroides.

V 58 Feiyang Emprender el vuelo

飛揚

Punto de enlace-*luo*

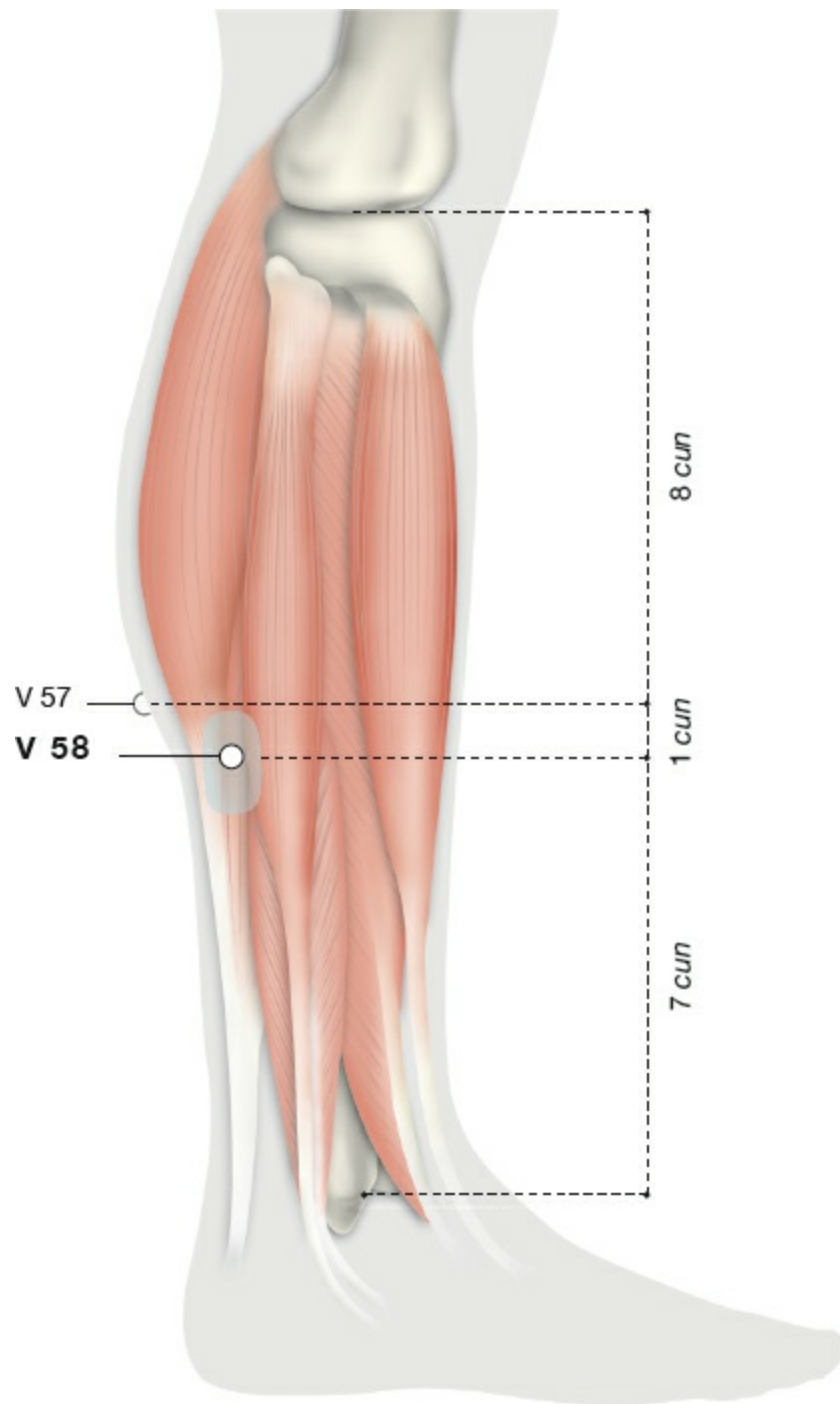
Localización

7 *cun* proximales a V 60, en el borde posterior del peroné, en el margen lateral del gastrocnemio. Aproximadamente 1 *cun* distal y lateral a V 57.

Para ayudar a su localización, V 58 está 1 *cun* distal al punto medio de la línea que une V 60 con el extremo lateral del pliegue poplíteo.

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación puede tratarse con el paciente tumbado o sentado.



Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción del nervio cutáneo sural lateral.

Técnicas manuales y *shiatsu*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se pueden aplicar presión estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o los pulgares. La presión con la palma de la mano también es muy eficaz.

La presión ejercida en el borde posterior del peroné, descendiendo de V 58 a V 60, es eficaz sobre todo para el dolor lumbar y la ciática.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Guasha

El *guasha* puede ser de ayuda si se aplica transversalmente a las fibras musculares y hacia abajo siguiendo el recorrido del canal hacia V 59 y V 60.

■ No aplique *guasha* en áreas con vasos dilatados.

Imanes

Alterne polos entre V 58, V 59 y V 60 para tratar la ciática y el dolor local.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, sensibilidad, entumecimiento u hormigueo local, que se propaga distal o proximalmente a lo largo del canal. La sensación puede llegar hasta la zona lumbar. También puede notarse una sensación de brisa fresca.

Acciones e indicaciones

V 58 es un punto útil *para limpiar el Gran Yang (Taiyang) y dispersar el viento, la humedad y el calor. Además, regula el qi y la sangre y alivia el dolor.*

Sus indicaciones son: ciática, dolor lumbar, dolor o calambres en la pantorrilla, y debilidad, rigidez o hinchazón de las piernas. También es útil en casos de hemorroides, escalofríos y fiebre, cefalea, mareo, epilepsia, congestión nasal y epistaxis.

Áreas principales: extremidades inferiores, ano. Área del Gran Yang (*Taiyang*) y región lumbar.

Funciones principales: disipa el viento, la humedad y el calor, limpia el Gran Yang (*Taiyang*), regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

V 59 Fuyang

Yang del tarso

跗陽

Punto de hendidura-xi de acumulación del canal de movilidad de Yang (Yang Qiao Mai)

Localización

3 *cun* proximales directamente a V 60, entre el tendón de Aquiles y el borde posterior del peroné.

Tratamiento

Igual que V 58.

Acciones e indicaciones

V 59 es un punto útil para *dispersar el viento y la humedad, y para limpiar el Gran Yang (Taiyang)*. Sus indicaciones son: cefalea, mareo, congestión nasal, dolor en la parte baja de la espalda, atrofia, entumecimiento o hinchazón de la pantorrilla o el tobillo.

Áreas principales: pantorrilla y cabeza.

Funciones principales: dispersa el viento y la humedad, limpia el Gran Yang (Taiyang) y alivia el dolor.

V 60 Kunlun

Montaña Kunlun

崑崙

Punto río-*jing* del canal de la Vejiga, punto (fase) Fuego Punto estrella celeste

Localización

En el centro de la gran depresión que se forma entre el maléolo lateral y el tendón de Aquiles, a la altura de la prominencia del maléolo lateral cuando el pie está en ángulo recto respecto a la pierna. En la depresión con forma de triángulo, posterior a la vaina tendinosa del peroneo largo y corto, y anterior

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

al tendón de Aquiles.

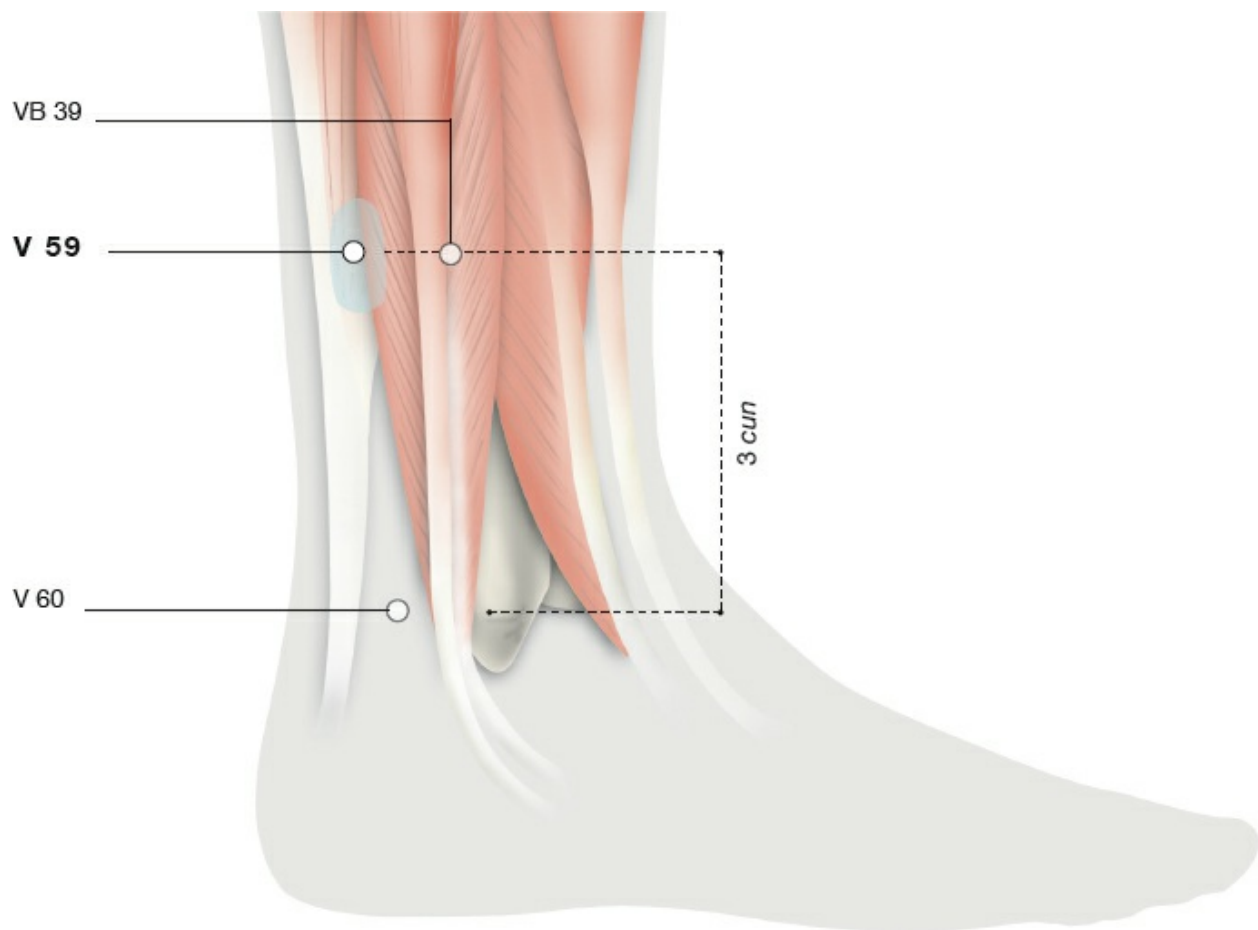
Para ayudar a su localización, V 60 está en el lado opuesto y levemente inferior a R 3. Sujete el tendón de Aquiles con el dedo y el pulgar para localizar ambos puntos.

Nota. Las posiciones profundas de V 60 y R 3 están aproximadamente en el mismo punto anatómico y se puede acceder a ellas tanto con acupuntura como con digitopuntura. Además, ambos puntos pueden unirse.

Mejores posturas de tratamiento

V 60 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado.

- No se recomienda tratar este punto durante el embarazo porque puede provocar un aborto o un parto prematuro; sin embargo, puede ser útil para el parto.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 5 *cun*.

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*, hasta llegar a R 3.

- Evite la punción del nervio sural (un poco posterior-mente), la vena safena externa o la arteria y la vena maleolares laterales y, a mayor profundidad, la arteria y las venas peroneas.

Si se quiere llegar a R 3, asegúrese de no pinchar los vasos del lado medial, sobre todo la arteria y la vena tibiales posteriores y también el nervio tibial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o con los pulgares. También, estire el pie medialmente para abrir el punto V 60.

Una técnica útil es presionar simultáneamente V 60 con los dedos y R 3 con el pulgar (o viceversa) de forma que se sujete y presione la carne entre estos dos puntos.

Aplicar presión perpendicular en el tendón de Aquiles es muy eficaz, sobre todo en los atletas. Además, la fricción transversal a las fibras, aplicada en el tendón de Aquiles (con o sin lubricante), puede ser muy eficaz para liberar tensión en las extremidades inferiores. Igualmente, puede aplicarse una fricción cauta en los tendones del peroneo largo y corto en el borde posterior del maléolo lateral.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse con cuidado en dirección distal, así como transversalmente al tendón de Aquiles.

Imanes

Alterne polos entre V 60, V 58 y V 59 para tratar la ciática y el dolor local. Use polos opuestos en R 3 para tonificar los riñones.

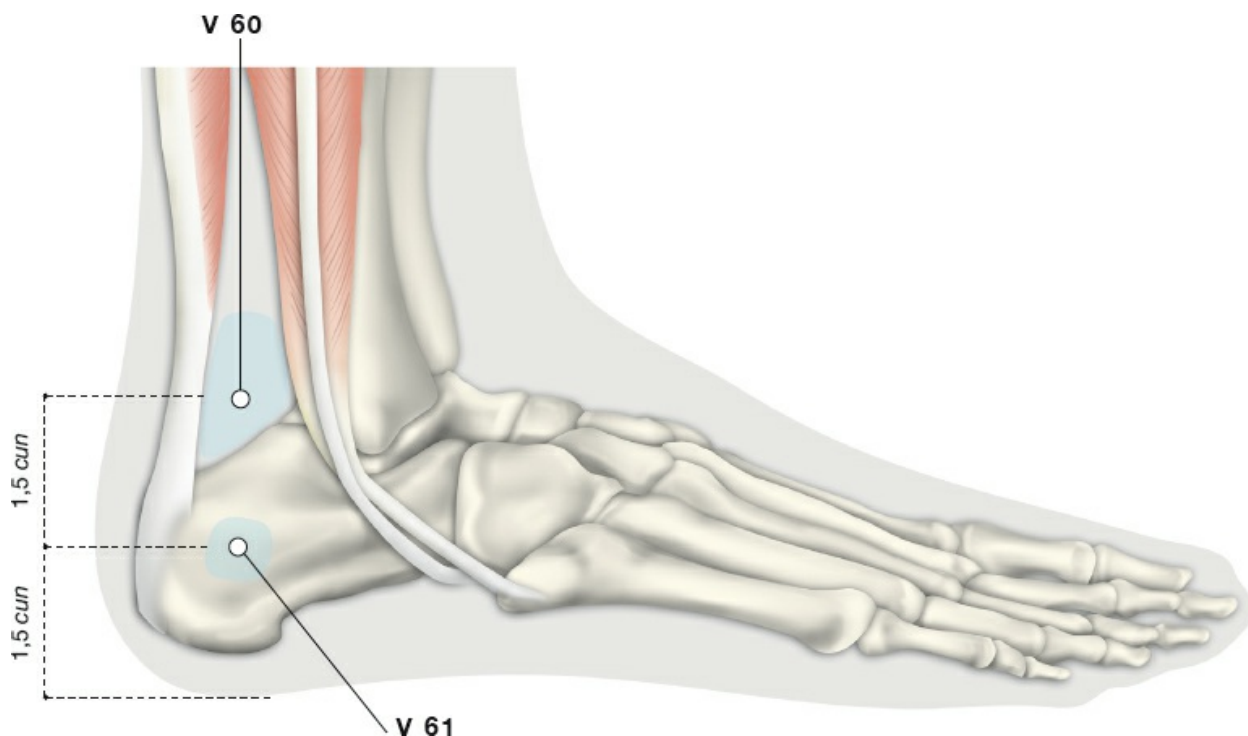
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, sensibilidad, entumecimiento u hormigueo local, que se extiende distalmente a lo largo del canal hacia los dedos de los pies o que sube por la cara externa de la pierna hasta llegar en ocasiones a la región lumbar. También se puede percibir una sensación de brisa fresca.

Acciones e indicaciones

V 60 es un *punto muy dinámico y es muy importante para el tratamiento de los bloqueos en el canal de la Vejiga*, sobre todo si hay dolor. Se utiliza ampliamente para *limpiar el Gran Yang (Taiyang)*, tratar el viento interior y exterior, bajar el yang ascendente y eliminar el calor, sobre todo de la cabeza y de la parte superior del cuerpo. V 60 también se utiliza para fortalecer la región lumbar y tonificar los riñones.



Sus indicaciones son: cefalea, rigidez del cuello, sensación de calor en la cabeza, inflamación de los ojos, epistaxis, mareo, hemiplejia, convulsiones, escalofríos y fiebre, dolor lumbar agudo y crónico, ciática y dolor de la cara lateral de la pierna y el talón.

Además, V 60 tiene un *efecto potente en el útero*, pues mitiga la estasis de la sangre, alivia el dolor y promueve el parto.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Tradicionalmente, V 60 se ha utilizado para tratar muchos otros síntomas y enfermedades, como epilepsia infantil, malaria, diarrea, infertilidad, dolor de muelas, plenitud del pecho, disnea y tos.

Áreas principales: área del Gran Yang (*Taiyang*), extremidad inferior, tobillo, columna y cuello, cabeza y útero.

Funciones principales: limpia el Gran Yang (*Taiyang*) y expulsa los patógenos exteriores, baja el yang ascendente, atenúa el viento y elimina el calor, regula el *qi* y la sangre y dispersa la estasis del *jiao* inferior, induce el parto y alivia el dolor.

V 61 **Pucan** Sirviente del visitador

僕參

Intersección del canal de movilidad del Yang (*Yang Qiao Mai*) con el canal de la Vejiga

Localización

En la cara lateral del pie, directamente inferior a V 60, en una depresión del calcáneo, en la unión de la piel de las caras plantar y dorsal del pie.

Tratamiento

Igual que V 62.

Acciones e indicaciones

V 61 se utiliza principalmente como *punto local* para el dolor, la rigidez o la hinchazón.

Áreas principales: tobillo y talón.

Función principal: alivia el dolor.

V 62 **Shenmai** Vaso extensor

申脈

Punto de apertura (maestro) canal de movilidad del Yang (*Yang Qiao Mai*)

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Quinto punto fantasma

Localización

Directamente inferior al maléolo lateral, entre los tendones del peroneo largo y corto, o posterior a ellos. Aproximadamente 0,5 *cun* inferiores al borde inferior del maléolo lateral.

Localizaciones alternativas

Si la zona entre los tendones está muy tensa, trate V 62 en la cara posterior del tendón del peroneo largo. Como alter-nativa, localice V 62 algo más superiormente en el espacio articular entre el astrágalo y el calcáneo.

Mejores posturas de tratamiento

V 62 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,4 *cun* entre los dos tendones. Si los tendones están muy tensos, ejerza presión manual para distenderlos antes de la punción.

Inserción oblicua inferior de 0,3 a 0,5 *cun* posteriores a los tendones.

■ Evite la punción del nervio sural y las ramas de la arteria maleolar lateral.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión estacionaria en el pequeño espacio intertendinoso con las puntas de los dedos o con los pulgares. La fricción sobre los tendones es eficaz para relajar la zona.

Moxibustión

Conos: 2-3; cigarro de moxa: 3-5 minutos.

Guasha

El *guasha* es eficaz aplicado transversalmente sobre los tendones del peroné, y también distalmente a lo largo del curso del canal, hacia V 63.

Imanes

Pueden utilizarse imanes adhesivos con eficacia. Utilice polos opuestos en V 62 e ID 3 para tratar rigidez o dolor uni-lateral, provocado por la obstrucción

del canal de movilidad del *Yang* (*Yang Qiao Mai*). Asimismo, use polos opuestos en V 62 y R 2 para regular el movimiento ascendente y descendente del *qi* del *yin* y el *yang*.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, entumecimiento u hormigueo local, que posiblemente se extienda distalmente a lo largo del canal hacia los dedos de los pies, o proximalmente hacia el muslo y la región lumbar.

Acciones e indicaciones

V 62 es importante para *regular el fl ujo del qi del yang, bajar el yang ascendente, eliminar el calor y calmar la mente*. Además, V 62 *limpia la zona del Gran Yang (Taiyang) y disipa el viento, el frío y el calor exteriores*.

Sus indicaciones son: cefalea, rigidez de cuello, enrojecimiento de la cara, mareo, acúfenos, parálisis facial, apoplejía, hemiplejia, convulsiones, epilepsia, fiebre, escalofríos, epistaxis, inflamación y dolor de ojos, palpitaciones, depresión, miedo, irritabilidad e insomnio.

Además, V 62 *regula el fl ujo de qi y sangre en la vía del canal y alivia el dolor*. Sus indicaciones son: ciática, calambres, dolor en la región lumbar, dismenorrea, rigidez o hinchazón de tobillo.

Otras indicaciones son: dismenorrea, hinchazón axilar y plenitud de pecho.

Áreas principales: cabeza, columna, extremidad inferior y tobillo.

Funciones principales: detiene el *yang* ascendente y elimina el calor, atenúa el viento interior, despeja la cabeza, calma la mente y alivia el dolor.

V 63

Jinmen
Puerta dorada

金門

Punto de hendidura-xi de acumulación

Intersección del canal defensor del *Yang* (*Yang Wei Mai*) con el canal de la Vejiga

Localización

En la parte lateral del pie, inferior y anterior a V 62, en la depresión del hueso cuboides, posterior a la tuberosidad del quinto metatarsiano.

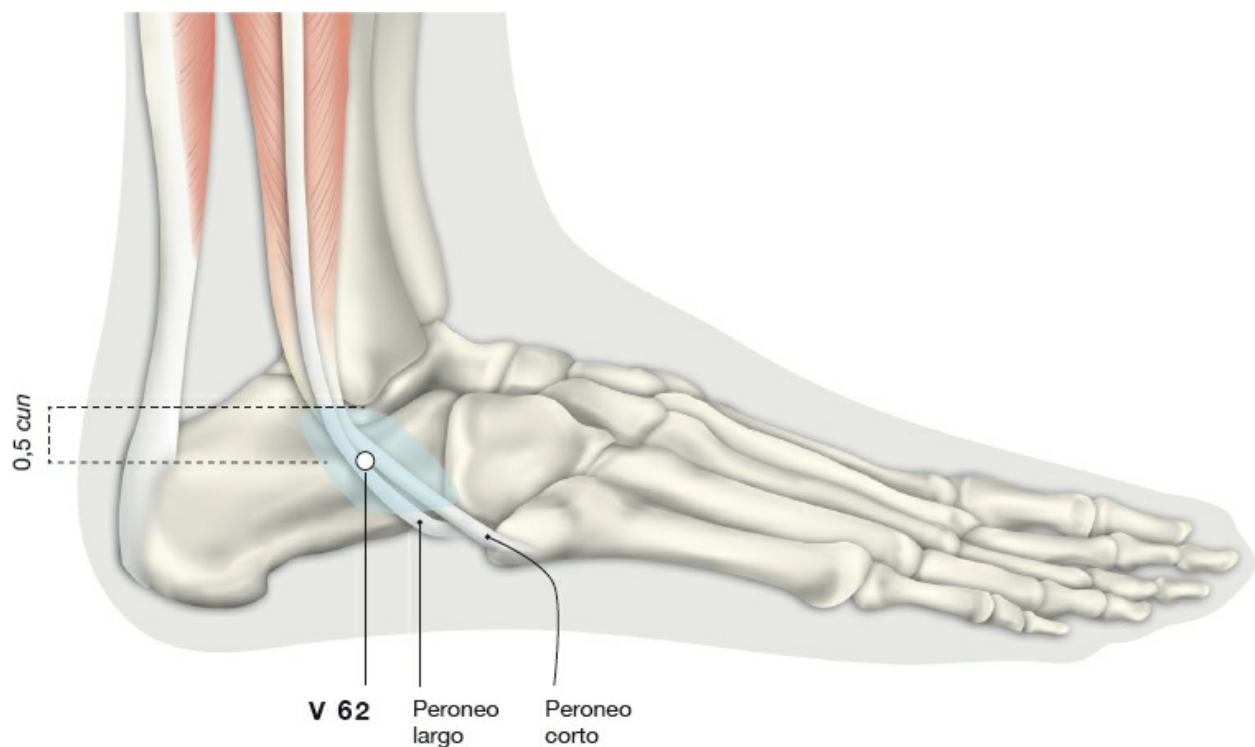
Para ayudar a su localización, se encuentra en el lugar de mayor sensibilidad.

Localización alternativa

V 63 puede tratarse más hacia abajo, posterior a la tuberosidad del quinto metatarsiano, entre el tendón del peroneo corto y el abductor del dedo pequeño del pie. Ejercer presión en la zona para determinar la localización más reactiva.

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación puede tratarse con el paciente tumbado o sentado en una silla.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 cun.

- Evite la punción de la vena safena externa o el nervio cutáneo dorsal lateral y, a mayor profundidad, las ramas de la arteria maleolar lateral.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión perpendicular estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o con los pulgares.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse con eficacia.

Imanes

Use polos opuestos en V 63 y en puntos dolorosos locales.

Sensación de estimulación

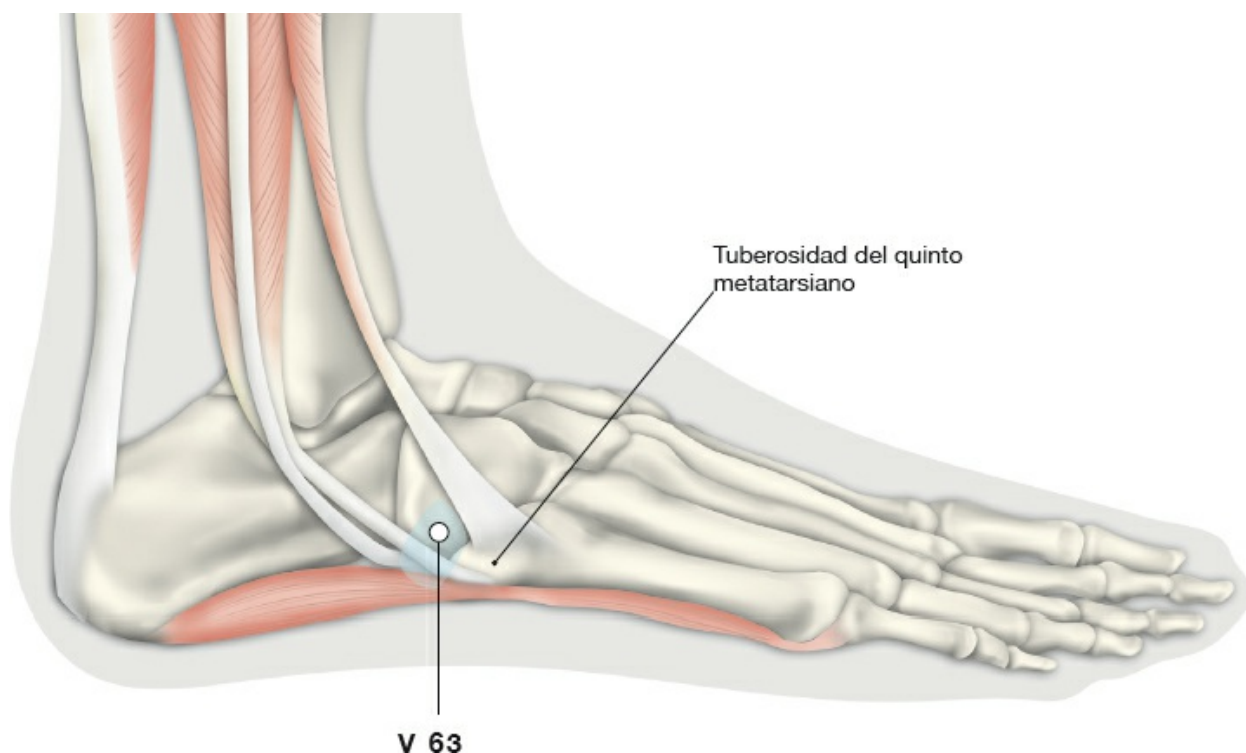
Se percibe dolor, entumecimiento u hormigueo local, que suele extenderse distalmente a lo largo del canal, hacia los dedos del pie. También puede percibirse el *deqi* proximal-mente, subiendo por el canal, hacia la región lumbar.

Acciones e indicaciones

Al igual que otros puntos de hendidura-xi, V 63 ayuda a *moderar las enfermedades agudas y aliviar el dolor*. Sus indicaciones son: dolor agudo y calambres a lo largo del curso del canal de la vejiga, sobre todo el dolor lumbar y la ciática.

Áreas principales: canal de la Vejiga, columna y región lumbar, y extremidades inferiores.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.



V 64 **Jinggu** Hueso capital

京骨

Punto fuente-yuan

Localización

En la cara lateral del pie, en la pequeña depresión anterior e inferior a la tuberosidad del quinto metatarsiano, en la unión de la piel de las superficies plantar y dorsal del pie.

Localizaciones alternativas

Algunas fuentes sitúan este punto directamente en el lateral de la tuberosidad del quinto metatarsiano, mientras que otras lo colocan posterior e inferior al mismo.

Para ayudar a su localización, aplique presión en el área, directamente inferior a la tuberosidad, con el fin de determinar el punto reactivo que provoca una sensación que se propaga desde el punto.

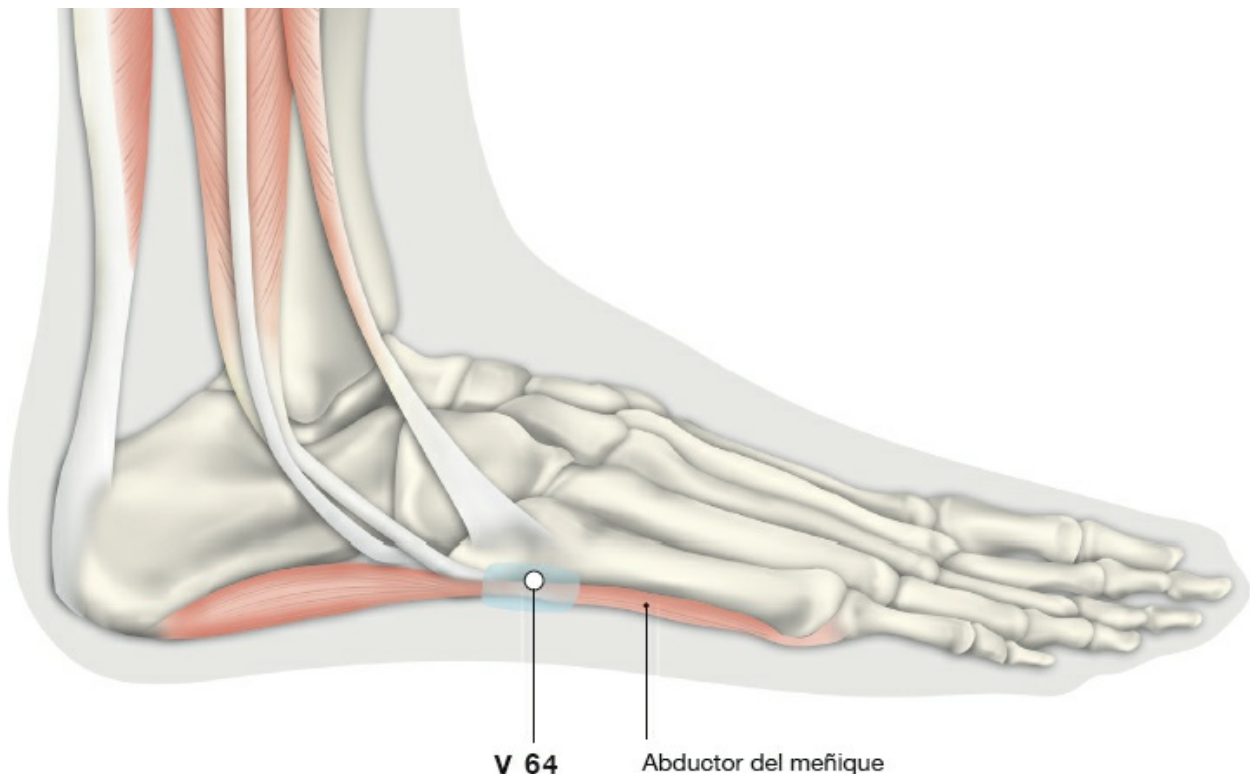
Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

- Evite la punción de la vena safena externa y el nervio cutáneo dorsal lateral.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o con los pulgares.



Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Puede aplicarse también la moxibustión en grano de arroz.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse con eficacia.

Imanes

Alterne polos entre V 64 y R 3 para tonificar los riñones y la vejiga.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, entumecimiento u hormigueo local, que posiblemente se extienda distalmente a lo largo del canal hacia el dedo pequeño del pie, o proximalmente hacia el muslo y la región lumbar.

Acciones e indicaciones

V 64 está principalmente indicado para *dispersar el viento y eliminar el calor*, sobre todo de la *cabeza y los ojos*. También ayuda a *calmar la mente*.

Sus indicaciones son: cefalea, rigidez del cuello, escalofríos y fiebre, sensación de calor en la cabeza, epistaxis, dolor e inflamación de los ojos, mareo, miedo, epilepsia, palpitaciones, dolor y rigidez de la región lumbar o dolor a lo largo del curso del canal.

Áreas principales: cabeza, ojos y canal de la Vejiga.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor, calma la mente y alivia el dolor.

V 65 Shugu Hueso dominado

束骨

Punto arroyo-shu, punto (fase) Madera (sedación)

Localización

En la cara lateral del pie, proximal y levemente inferior a la cabeza del quinto metatarsiano, en la unión de la piel de la superficie plantar y dorsal.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que V 64.

Punción

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,5 *cun*.

- Evite la punción de las venas cutáneas de la red dorsal, el nervio cutáneo dorsal lateral y la arteria metatarsiana dorsal.

Áreas principales: pie, metatarso y cabeza.

Funciones principales: dispersa el viento, elimina el calor y alivia el dolor.

V 66 **Zutonggu** Pasaje del valle del pie

足通谷

Punto manantial-ying, punto (fase) Agua (horario)

Localización

En la cara lateral del pie, distal e inferior a la quinta articulación metatarsofalángica, en la unión de la piel de las superficies plantar y dorsal del pie.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que V 64.

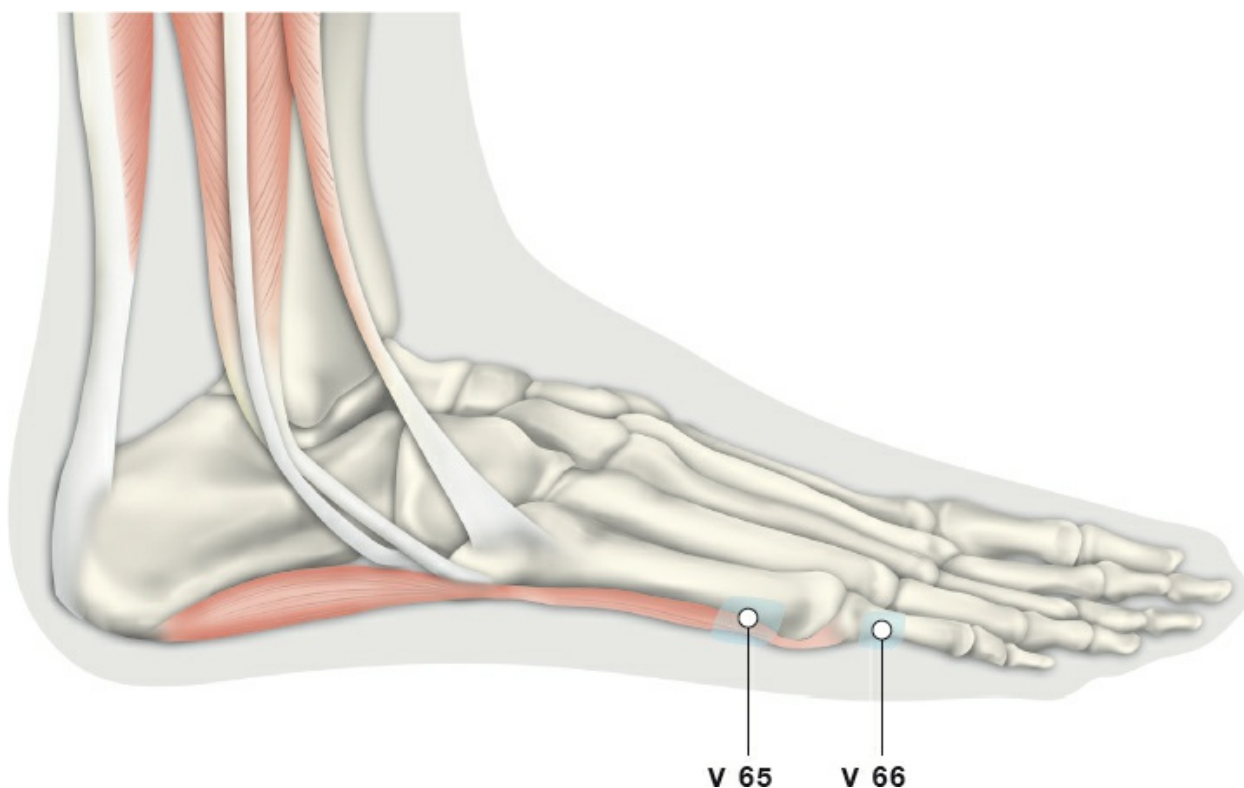
Punción

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,3 *cun*.

- Evite la punción de las venas cutáneas de la red dorsal, el nervio cutáneo dorsal lateral y la arteria metatarsiana dorsal.

Áreas principales: pie, dedo gordo, metatarso y cabeza.

Funciones principales: dispersa el viento, elimina el calor y alivia el dolor.



V 67 **Zhiyin** Llegada del yin

至陰

Punto pozo-jing, punto (fase) Metal (tonificación)

Localización

0,1 *cun* proximales a la esquina lateral de la base de la uña, en la intersección de las dos líneas que siguen el borde lateral de la uña y la base de la uña.

■ Está contraindicado durante el embarazo.

Tratamiento

Igual que P 11 y el resto de puntos pozo-jing.



Moxibustión

Ante un parto de nalgas, la moxibustión se aplica una o dos veces al día durante 5-10 minutos, en cada lado, hasta que el feto se encaje correctamente. Este método es aplicable a partir de finales del séptimo mes de embarazo.

- Interrumpa la moxibustión en cuanto el feto se gire y se presente adecuadamente.

Acciones e indicaciones

V 67 tiene un *efecto potente sobre el útero al activando el qi del yang de la vejiga y el riñón*. Por lo tanto, está contraindicado durante el embarazo, excepto si hay *presentación de nalgas*, en cuyo caso la moxibustión se puede utilizar para girar el feto durante el séptimo y el octavo mes. También se utiliza para *inducir el parto y acelerar la expulsión* del feto y la placenta.

Además, V 67 *dispersa el viento, elimina el calor y es beneficioso para la cabeza y los ojos*. Sus indicaciones son: escalofríos y fiebre, cefalea, cuello rígido, inflamación de los ojos, congestión nasal y epistaxis.

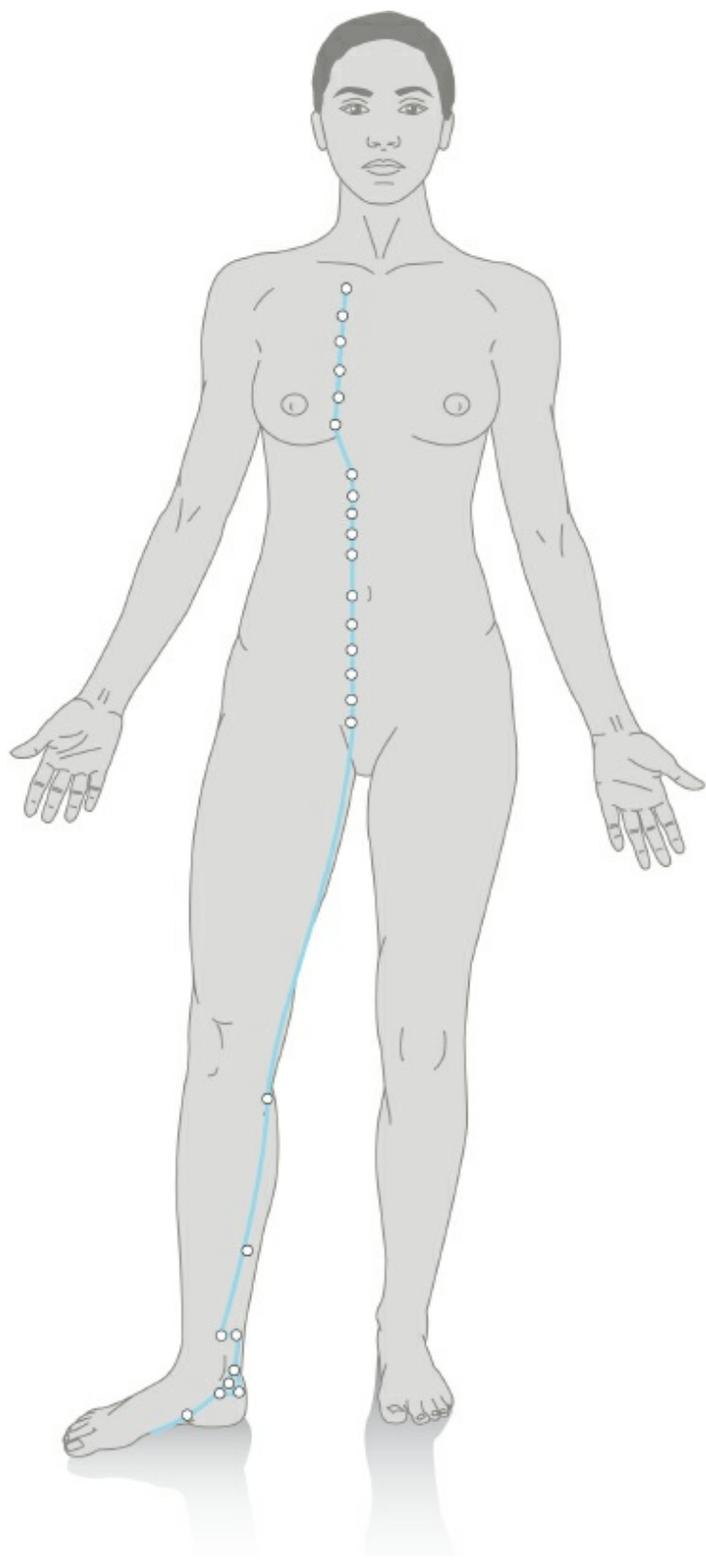
Áreas principales: útero y cabeza.

Funciones principales: corrige la posición intrauterina del feto, disipa los patógenos exteriores y limpia el Gran Yang (Taiyang).

17

**Puntos del Pequeño *Yin* (*Shaoyin*)
de la pierna Canal del Riñón (R)**

足少陰腎經穴



Yongquan

涌泉

Punto pozo-*jing*, punto (fase) Madera (sedación) Uno de los nueve puntos para recuperar el *yang*

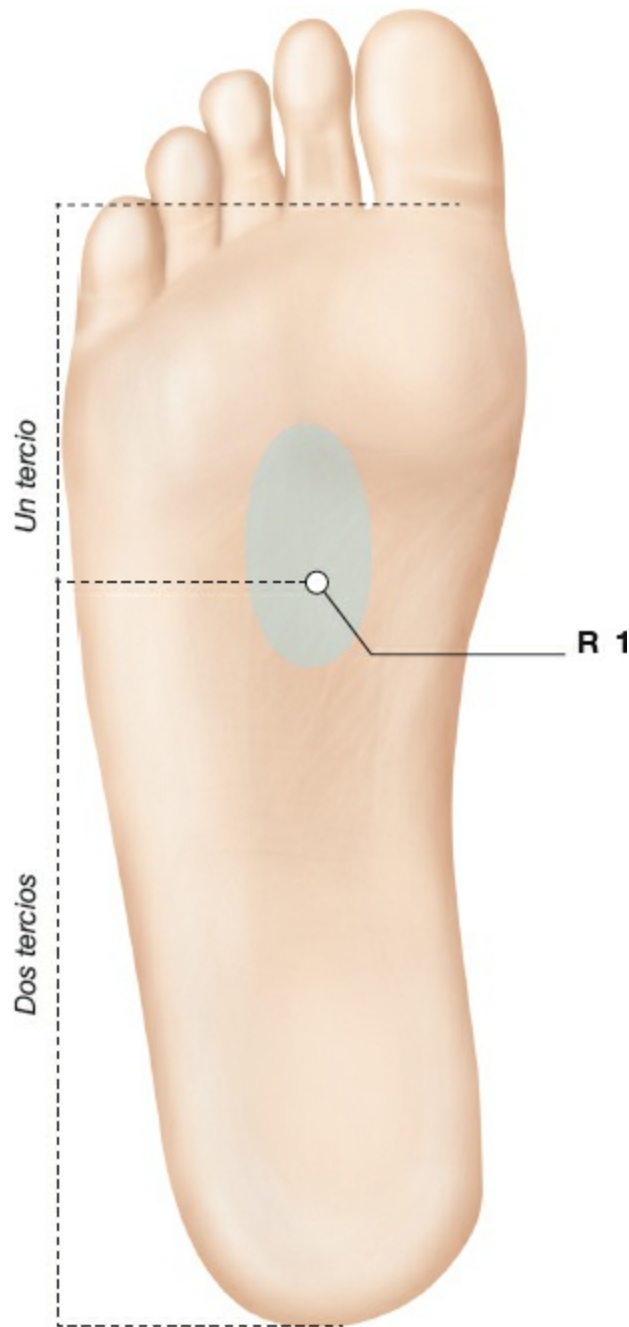
Localización

En la planta del pie, en la depresión que aparece cuando se flexiona plantarmente el pie, entre el segundo y el tercer metatarsiano, aproximadamente a un tercio de la distancia entre la base del segundo dedo al talón. Se sitúa en el segundo lumbrical, entre los tendones del flexor corto y largo de los dedos, anexos al segundo y tercer dedo del pie.

Para ayudar a su localización, use la presión plantar para determinar el punto exacto más reactivo.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización se trata mejor con el paciente tumbado en pronación. No obstante, también se puede tratar en otras posturas.



Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- La punción de R 1 puede ser muy dolorosa. Es posible que tenga que utilizar agujas algo más gruesas si la piel plantar es dura. De hecho, rara vez se usa la punción aquí, porque suele causar bastante dolor.
- Evite la punción del nervio digital plantar común y, a mayor profundidad,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la arteria y la vena metatarsianas plantares.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular sostenida y fricción con los pulgares, los codos, las rodillas o los pies.

Una presión frecuente o un masaje, aplicado a la planta del pie con una pelota u otro objeto especialmente diseñado para tal efecto, puede ser un autotratamiento eficaz para los trastornos que se mencionan más abajo. Para la obtención de un resultado óptimo, la presión debe ser razonablemente fuerte.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, entumecimiento u hormigueo local, que se extiende por la planta del pie.

Acciones e indicaciones

R 1 es un punto importante para *eliminar el calor y el fuego, bajar el exceso de yang y moderar el viento*. Se suele utilizar principalmente para enfermedades por exceso, sobre todo cuando afecta la parte superior del cuerpo. Además, tiene un *potente efecto calmante y relajante* en cuerpo y mente.

Sus indicaciones son: cefalea localizada o en toda la cabeza, mareo, vértigo, hipertensión, insomnio, agitación mental, mala memoria, confusión mental, sudores nocturnos, garganta irritada e inflamada, visión borrosa, aversión al frío, cianosis, hipertensión, pérdida de la conciencia, epilepsia, *shock*, apoplejía, epistaxis, estreñimiento, dificultades para orinar, dolor en el bajo abdomen, infertilidad, impotencia, ciática, dolor lumbar, debilidad o parálisis de las extremidades inferiores, calor en las plantas de los pies y dolor en las plantas y en los dedos de los pies.

Áreas principales: cabeza, mente, planta del pie y todo el cuerpo.

Funciones principales: elimina el fuego, seda el viento interior, calma la mente y reanima el cuerpo.

Punto manantial-ying, punto (fase) Fuego

Localización

En la cara medial del pie, en la depresión inferior y levemente anterior a la tuberosidad navicular, en la línea que une R 1 y R 3.

Para ayudar a su localización, la tuberosidad navicular es la referencia ósea más prominente del lado medial del pie.

Mejores posturas de tratamiento

R2 puede tratarse en varias posiciones, sin embargo las técnicas manuales se aplican mejor con la cara medial del pie hacia arriba y el paciente tumbado en supinación o de costado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio crural medial, la arteria y la vena tarsianas mediales, el nervio digital plantar y, a mayor profundidad, la arteria y la vena plantares mediales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular sostenida y fricción. Además, esta localización puede abrirse estirando la cara medial del pie. Inmovilice el talón con una mano y presione el borde medial del arco con la otra para estirar la zona. El pie debe colocarse con la cara medial hacia arriba (el paciente debe tumbarse en supinación o sobre un costado).

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Imanes

Los imanes pueden usarse con éxito.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, entumecimiento u hormigueo local, que posiblemente se extienda a la planta del pie.

Acciones e indicaciones

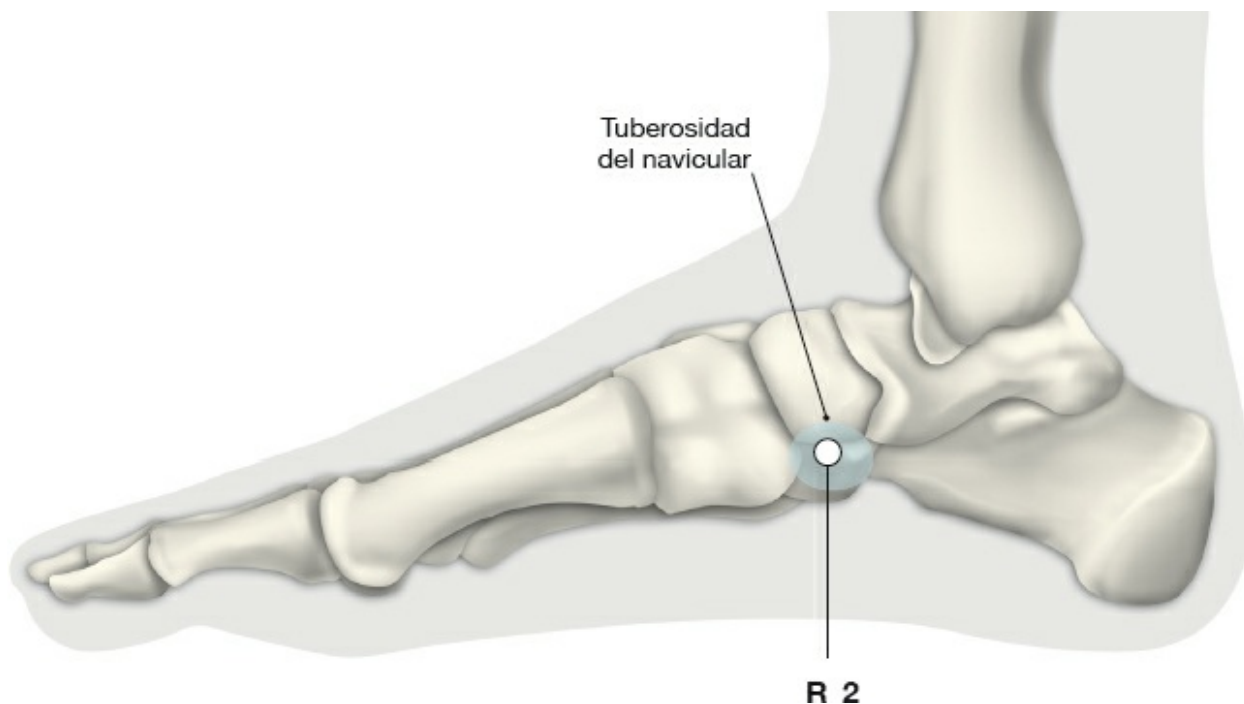
R 2 se utiliza principalmente para *eliminar el fuego y el calor vacíos provocados por una deficiencia de yin en el riñón*. Trata síntomas como insomnio, inquietud, sudores nocturnos, fiebre, demacración, dolor de huesos y columna, que empeora por la noche, sed, garganta irritada o inflamada, sangre al toser, tos seca improductiva y afonía.

Además, R 2 *regula la menstruación y es beneficioso para el útero*. Sus indicaciones son: prolapso uterino, picor genital, leucorrea, infertilidad, menstruación irregular y sangrado menstrual excesivo. También se utiliza para otros *trastornos del jiao inferior*, como disuria, hematuria, orina turbia, uretritis, cistitis, prostatitis, impotencia y eyaculación precoz.

Además, puede utilizarse para *tonificar el yang del riñón y calentar el jiao inferior*, sobre todo si se trata con moxibustión.

Áreas principales: riñones, columna vertebral y todo el cuerpo.

Funciones principales: elimina el fuego vacío, nutre el *yin* del riñón y es beneficioso para el aparato genitourinario.



R 3 **Taixi** Torrente supremo

太谿

Punto arroyo-shu, punto (fase) Tierra

Punto fuente-yuan

Uno de los nueve puntos para recuperar el yang

Localización

En la depresión, a medio camino entre el borde posterior del maléolo medial y el borde anterior del tendón de Aquiles, a la altura de la prominencia del maléolo medial cuando el pie está en ángulo recto con respecto a la pierna.

Para ayudar a su localización, R 3 está en el lado opuesto y levemente inferior a V 60. Sujete el tendón de Aquiles con el dedo y el pulgar para localizar ambos puntos. Además, suele ser más reactivo en el centro visible de la depresión, por lo que localizarlo visualmente puede resultar de gran ayuda (esto no se aplica en caso de inflamación o deformidad del tobillo).

Nota. Las posiciones profundas de R 3 y V 60 están aproximadamente en el mismo punto anatómico y se puede acceder a ellas tanto con la acupuntura

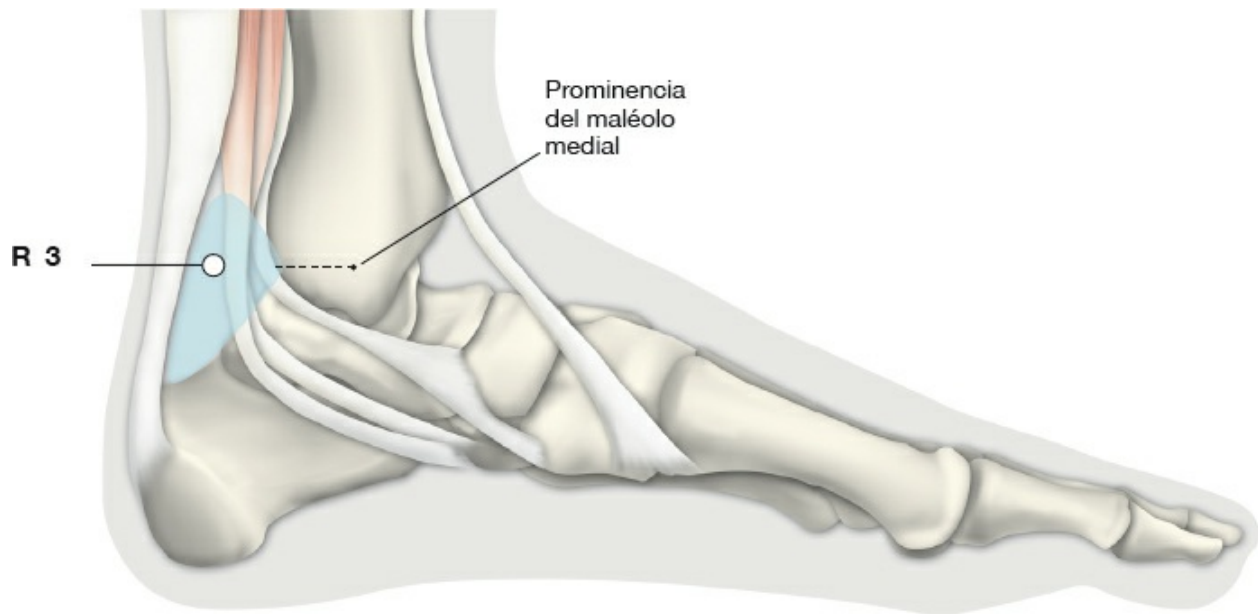
como con la digitopuntura. Además, ambos puntos pueden unirse.

Mejores posturas de tratamiento

R 3 se trata mejor con el paciente en supinación. No obstante, también se puede tratar en otras posturas.

Punción

Inserción transversal de 0,5 a 1 *cun*, hacia V 60. Palpe para localizar el pulso de la arteria tibial posterior e inserte la aguja por detrás del mismo.



- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio crural medial, la vena y la arteria tibiales posteriores y el nervio tibial, todos situados en este sitio exacto. (Consulte también la nota sobre las precauciones reseñadas para V 60; página 198.)

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o con los pulgares. Además, R 3 puede abrirse estirando el pie lateralmente.

Una técnica útil es presionar simultáneamente V 60 con los dedos y R 3 con el pulgar (o viceversa), de forma que se sujete y presione la masa carnosa entre estos dos puntos. Para ver otras técnicas, consulte V 60 (página 198).

Moxibustión

Conos: 3-6; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

- No aplique moxibustión en áreas con capilares visibles, vasos dilatados o edema.

Imanes

Se pueden aplicar imanes adhesivos en R 3 y V 60 simultáneamente (utilice polos opuestos en R 3 y V 60). Además, use el polo norte en R 3, el sur en E 36 y el norte en VC 6 para tonificar el *qi* y el *yang* de todo el cuerpo. Aplique el polo norte en R 3, sur en V 23 y norte en VG 4 (o viceversa) para tratar el dolor crónico de espalda. Use el polo norte en R 3, sur en B 6 y norte en VC 4 (o viceversa) para la dismenorrea, la menstruación irregular o la infertilidad.

Sensación de estimulación

Se percibe entumecimiento, hormigueo o electricidad, que posiblemente se extienda distalmente hacia la planta del pie, o proximalmente subiendo por el canal. También se puede percibir una sensación de brisa fresca.

Acciones e indicaciones

R 3 es un punto usado habitualmente y tiene muchas aplicaciones. Es importante para *tonificar los riñones porque aumenta el yin, el yang y el jing del riñón*. Es especialmente importante para el tratamiento de los trastornos del *jiao* inferior, los riñones, la vejiga, el aparato reproductor y la columna. Se usa para tratar *muchas enfermedades crónicas*, porque *tonifica el qi original (Yuanqi)* que surge del yin y el yang del riñón.

Sus indicaciones son: agotamiento, pérdida de vista y oído, acúfenos, mareo, hipertensión, calor en los *cinco corazones* (manos, pies y pecho), fiebre, sudores nocturnos, insomnio, alteraciones del sueño, demacración, sed, garganta irritada, infertilidad, impotencia, eyaculación precoz, espermatorrea, amenorrea, menstruación irregular, menopausia, micción frecuente y abundante, pérdidas de orina, disuria, orina oscura, enuresis, estreñimiento, edema, hinchazón de piernas, dolor abdominal, dolor lumbar crónico, frío y debilidad en la parte baja de la espalda, abdomen, rodillas y piernas.

Además, R 3 tiene una *influencia beneficiosa en los pulmones y la respiración*, y puede ayudar a los riñones en su función de *atrapar el qi*. Sus indicaciones son: tos crónica, hemoptisis, epistaxis, dolor de pecho, respiración superficial y asma provocados por una desarmonización de riñón y pulmón.

Áreas principales: riñones, columna vertebral y todo el cuerpo.

Funciones principales: aumenta el *yin* y el *yang* del riñón, tonifica el *qi* original (*Yuanqi*), es beneficioso para el sistema genitourinario y aumenta la fertilidad.

R 4 **Dazhong** Gran campana

大鐘

Punto de enlace-*luo*

Localización

En la pequeña depresión, aproximadamente 0,5 *cun* distales y posteriores a R 3, en el borde anterior del tendón de Aquiles.

Para ayudar a su localización, busque el punto medio de la línea que une R 3 y R 5 y, desde allí, trasládese hacia atrás, justo delante del tendón de Aquiles.

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación se trata mejor con el paciente tumbado en supinación. No obstante, también se pueden utilizar otras posturas.

Punción

Inserción perpendicular u oblicua anterior de 0,3 a 0,5 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio crural medial, la vena y la arteria tibiales posteriores y el nervio tibial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o con los pulgares.

Moxibustión

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

- No aplique moxibustión en áreas con capilares visibles, vasos dilatados o edema.

Imanes

Pueden utilizarse imanes adhesivos con eficacia. Use el polo norte en un lado y el sur en el otro.

Sensación de estimulación

Se percibe entumecimiento, hormigueo o electricidad, que posiblemente se extienda hacia la planta del pie, o proximalmente subiendo por el canal.

Acciones e indicaciones

R 4 se ha utilizado ampliamente para *fortalecer los riñones* tanto en sentido físico como psicoemocional. Tradicionalmente está indicado para aumentar la *fuerza de voluntad y expulsar los temores*, y se ha utilizado para tratar casos de propensión al miedo, fobias crónicas, inseguridad psicológica, falta de confianza, comportamiento inseguro e introvertido, falta de fuerza de voluntad, somnolencia, ansiedad, irritabilidad, palpitaciones por miedo, insomnio y otros trastornos psicológicos.

Además, R 4 es importante para *armonizar el riñón y el pulmón*, y ayuda a bajar el exceso que provocan varios trastornos respiratorios. Entre los síntomas tratados están: respiración superficial, asma, tos, hemoptisis y boca y garganta secas y sensibles.

Trata los síntomas relacionados con la *desarmonización del canal de enlace-luo del riñón*, como dolor lumbar, debilidad de las extremidades inferiores, dolor de tobillo o talón, opresión en el pecho, palpitaciones, dolor de corazón, vómitos, distensión y plenitud abdominales, disuria y retención de orina.

R 4 también trata otros síntomas de *debilidad del riñón*, como agotamiento, estreñimiento crónico, impotencia, infertilidad y menstruación irregular.

Áreas principales: mente, riñones y pulmones.

Funciones principales: fortalece los riñones, refuerza la fuerza de voluntad y armoniza

R 5 **Shuiquan** Fuente del agua

水泉

Punto de hendidura-xi de acumulación

Localización

1 *cun* inferior a R 3, en la depresión anterior y superior a la inserción del tendón de Aquiles y la tuberosidad calcánea. Localízelo con el pie en ángulo recto con respecto a la pierna.

■ R 3 puede ser un punto sensible o doloroso a la palpación.

Tratamiento

Igual que R 3 y R 4.

Sensación de estimulación

Se percibe entumecimiento, hormigueo o electricidad, que se extiende hacia la planta del pie o proximalmente, subiendo por el canal.

Acciones e indicaciones

R 5 es importante para regular el *fl ujo de qi y sangre en el jiao inferior, y armonizar el canal Vaso Concepción (Renmai) y el canal Vital (Chongmai)*. Se utiliza para *nutrir la sangre y para dispersar la estasis de la sangre*.

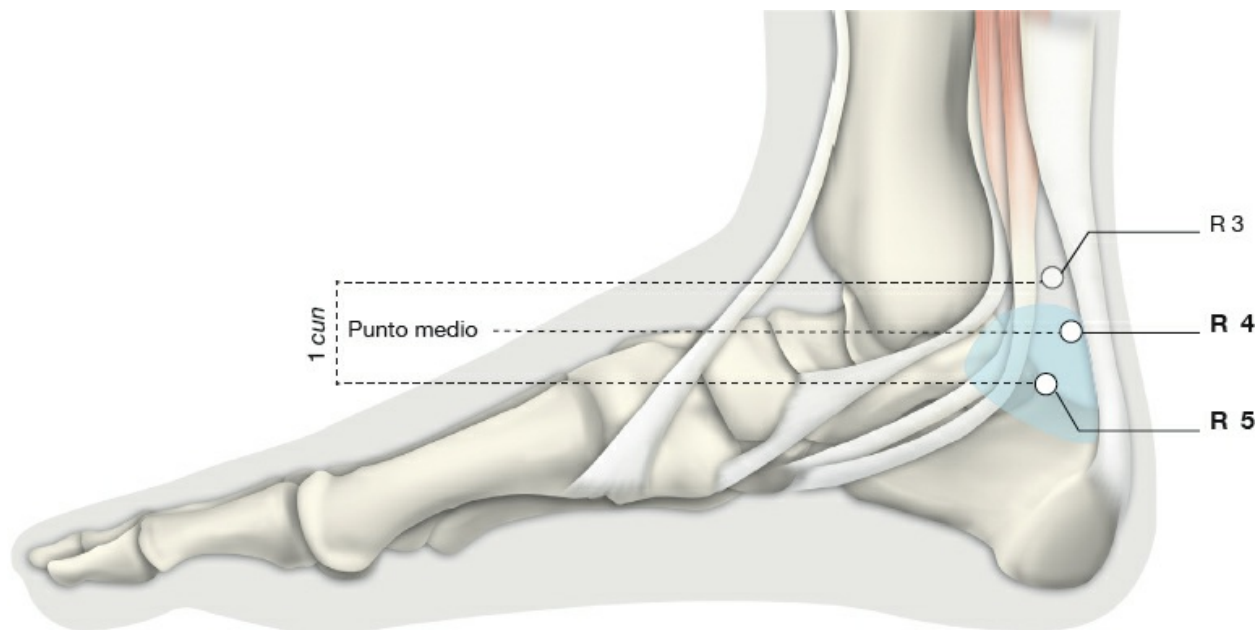
Sus indicaciones son: dolor abdominal, dismenorrea, amenorrea, menstruación irregular, infertilidad, prolapso uterino, micción frecuente, disuria y pérdidas de orina (goteo posmiccional).

La moxibustión en R 5 ayuda a *expulsar el frío y la estasis de la sangre del útero y a calentar el yang del riñón*.

Además, se ha utilizado tradicionalmente para tratar *trastornos de los ojos*, como la miopía y la visión reducida o poco clara.

Áreas principales: *jiao* inferior, aparato urinario y ginecológico y ojos.

Funciones principales: dispersa la estasis de la sangre, nutre la sangre y regula el canal Vaso Concepción (*Renmai*) y el canal Vital (*Chongmai*).



R 6

Zhaohai
Mar luminoso

照海

Punto de apertura (maestro) del canal de movilidad del Yin (*Yin Qiao Mai*)

Localización

En la depresión aproximadamente 1 *cun* por debajo de la prominencia del maléolo medial, entre los tendones del tibial posterior y del flexor largo de los dedos.

Para ayudar a su localización, defina los tendones con una flexión plantar e invirtiendo el pie.

Localización alternativa

Si los tendones están rígidos y tensos, trate R 6 en la depresión directamente debajo del sustentáculo del astrágalo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización puede tratarse con el paciente tumbado o sentado.

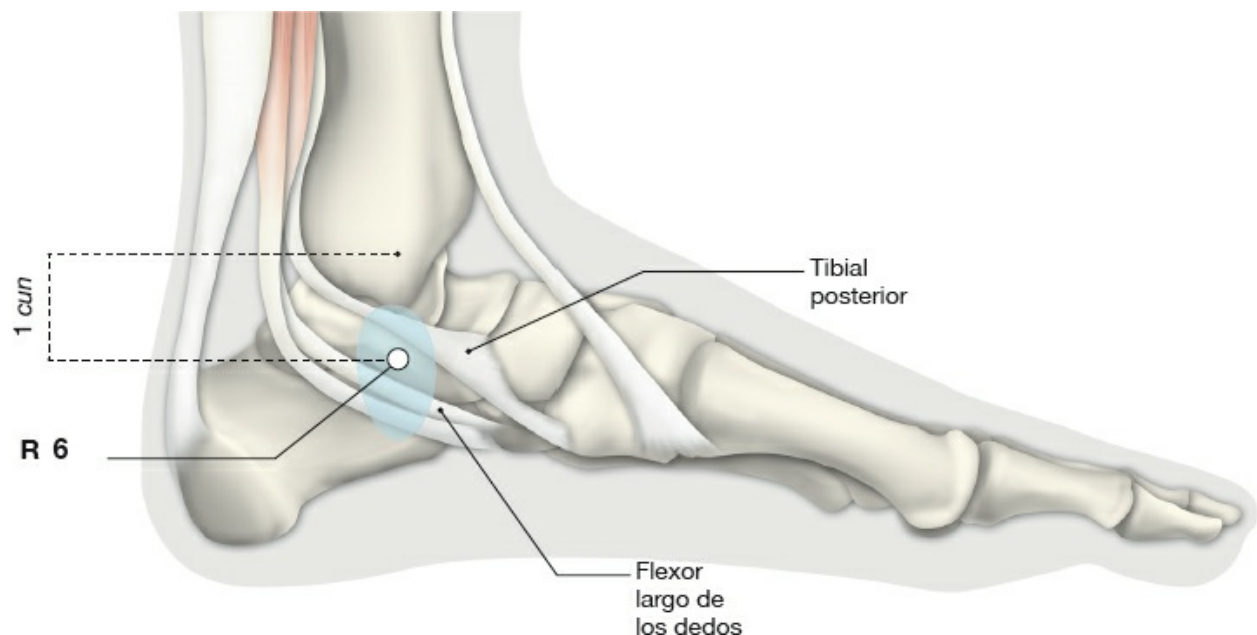
Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun* en dirección levemente superior. La aguja debe deslizarse entre los dos tendones. Sin embargo, si la ubicación está muy tensa, resultará doloroso, así que será mejor realizar la punción bajo el sustentáculo del astrágalo.

- Evite la punción de la vena cutánea crural medial y, a mayor profundidad, la arteria y la vena tibiales posteriores y el nervio tibial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión estacionaria y técnicas de fricción con las puntas de los dedos o los pulgares en toda el área, cubriendo toda la cara interior del calcáneo. La presión con la palma de la mano es más eficaz si la zona está sensible y dolorida.



Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Imanes

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Pueden utilizarse imanes adhesivos con eficacia. Para regular el canal de movilidad del *Yin (Yin Qiao Mai)* y el canal Vaso Concepción (*Renmai*), utilice polos opuestos en R 6 y en el contralateral P 7. Para nutrir el *yin*, añádales B4 y VC 4 (polos alternos).

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, entumecimiento, hormigueo o electricidad localizada, que sube distal o proximalmente por el canal. También se puede percibir una sensación de brisa fresca.

Acciones e indicaciones

R 6 es uno de los puntos más importantes para *nutrir e hidratar el yin, enfriar el cuerpo y eliminar el calor vacío*. Sus indicaciones son: sudores nocturnos, calor en los *cinco corazones* (manos, pies y pecho), fiebre baja, sofocos, menopausia, impotencia, cefalea, mareo, palpitaciones, epilepsia, agotamiento, sed crónica, boca seca, garganta irritada, dolorida o inflamada, faringitis, ojos secos y doloridos, fotofobia, visión reducida, acúfenos, sensibilidad dolorosa en la región lumbar y dolor de huesos.

R 6 también es un punto importante para tratar *dolencias ginecológicas*, como infertilidad, menstruación irregular, amenorrea, sangrado menstrual excesivo, dolor abdominal posparto, loquios excesivos, leucorrea, prolapso uterino, picor y sequedad genital.

Además, R 6 ayuda a *calmar la mente* en casos de ansiedad, inquietud e insomnio.

Áreas principales: cabeza, ojos, orejas, garganta, mente, *jiao* inferior y útero.

Funciones principales: nutre el *yin*, enfría el calor vacío y regula el canal de movilidad del *Yin (Yin Qiao Mai)*.

R 7 **Fuliu**
Retorno del flujo

復溜

Punto río-*jing*, punto (fase) Metal (tonificación)

Localización

2 *cun* proximales a R 3, en la depresión anterior al borde del tendón de Aquiles e inferior al sóleo.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización se trata mejor con el paciente tumbado en supinación. No obstante, también se puede tratar en otras posturas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio safeno y, a mayor profundidad y anteriormente, el nervio, la arteria y la vena tibiales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar técnicas de presión estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o las palmas de las manos. Además, es beneficioso estirar el tendón de Aquiles en dirección posterior.

Moxibustión

Conos: 3-8; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Imanes

Pueden utilizarse imanes adhesivos con eficacia. Para el edema y la sudoración, utilice polos opuestos en R 7 e IG 4.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, entumecimiento u hormigueo localizado, que sube proximalmente por el canal, o distalmente hacia la planta del pie.

Acciones e indicaciones

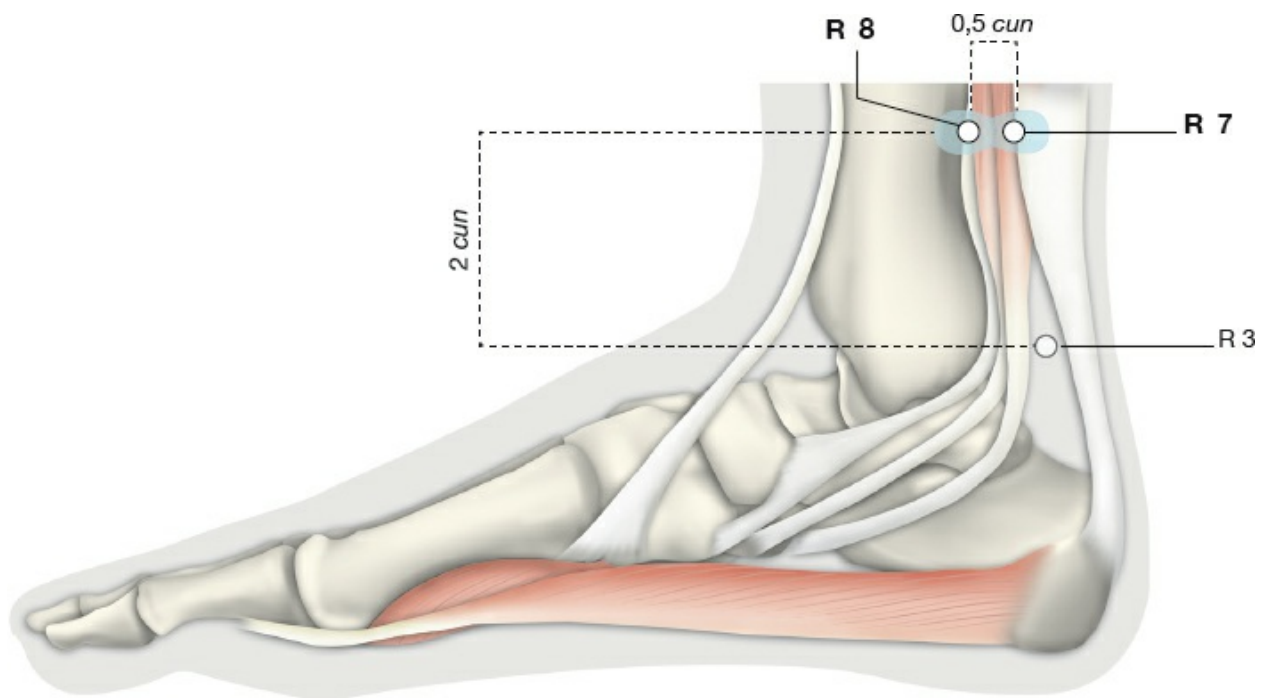
R 7 es un punto muy importante para tonificar el yang del riñón y promover el metabolismo del agua en el cuerpo y, por lo tanto, para regular la sudoración, la orina y el movimiento de líquidos intersticiales. Se ha utilizado ampliamente para tratar el edema, las micciones frecuentes, las pérdidas de orina, la anuria, el dolor de la región lumbar y la sudoración espontánea, excesiva o inexistente.

Además, R 7 es importante para *eliminar el calor húmedo* y se ha utilizado para tratar casos de sudores nocturnos, fiebres intermitentes, infecciones del trato urinario, leucorrea, distensión abdominal, diarrea, hemorroides, sangre y pus en las heces.

Asimismo, R 7 trata otros síntomas de *deficiencia del riñón*, como agotamiento, depresión, falta de motivación y otros trastornos psicológicos.

Áreas principales: pasos de agua y *jiao* inferior.

Funciones principales: regula el sudor y la orina, reduce la hinchazón y tonifica el *yang* del riñón.



R 8 **Jiaoxin**
Alcanzar la intersección

交信

Punto de hendidura-xi de acumulación del canal de movilidad del Yin (Yin Qiao Mai)
Intersección del canal de movilidad del Yin (Yin Qiao Mai) con el canal del Riñón

Localización

0,5 *cun* anteriores a R 7, posterior al borde medial de la tibia, 2 *cun* proximales a R 3.

Tratamiento

Igual que R 7.

Acciones e indicaciones

R 8 es un *punto útil para armonizar el canal Vaso Concepción (Renmai) y canal Vital (Chongmai), y regular la mens-truación. Además, elimina la humedad y el calor y es benefi cioso para el jiao inferior.*

Sus indicaciones son: sangrado menstrual irregular o excesivo, dismenorrea, amenorrea, prolapso uterino, picor genital, infecciones del tracto urinario, retención de orina, diarrea y dolor lumbar.

Áreas principales: sistema genitourinario.

Funciones principales: regula la menstruación y elimina la humedad y el calor.

R 9

Zhubin

Estancia del invitado

築賓

Punto de hendidura-xi de acumulación del canal defensor del Yin (Yin Wei Mai)

Localización

En la cara medial de la pantorrilla, en la línea que une R 3 y R 10, aproximadamente 5 *cun* proximales a R 3, en la depresión que hay bajo el vientre del gastrocnemio, justo anterior al borde medial del tendón de Aquiles.

Para ayudar a su localización, está aproximadamente a un tercio de la distancia de la línea que une la prominencia del maléolo medial y el pliegue poplíteo (entre R 3 y R 10), aproximadamente 1 *cun* posterior a H 5.

Mejores posturas de tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Igual que R 7 y B 6.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio safeno y, a mayor profundidad y anteriormente, el nervio tibial, la arteria y la vena tibiales posteriores.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular sostenida con los dedos o las palmas de las manos. La fricción es útil aplicada transversalmente al sóleo y el tendón de Aquiles. También es eficaz estirar los músculos de la pantorrilla en dirección posterior.

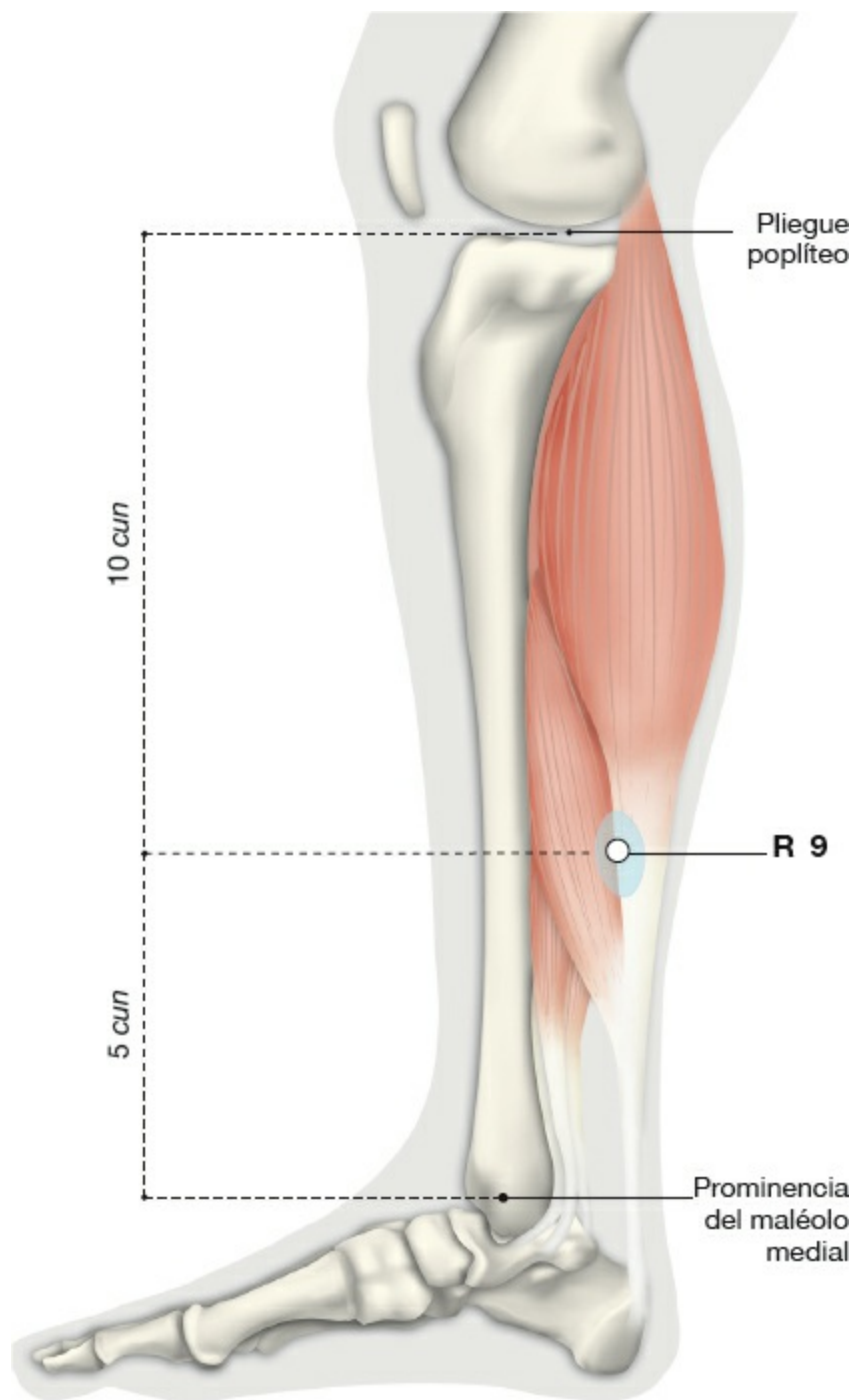
Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

- No se recomienda la moxibustión directa en esta localización en pacientes con varices.

Imanes

Los imanes también son eficaces en esta ubicación.



Sensación de estimulación

Se percibe dolor, hormigueo o entumecimiento, que se extiende local o proximalmente a lo largo del canal, hacia el abdomen.

Acciones e indicaciones

R 9 está principalmente indicado para *calmar la mente, limpiar el corazón y*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

transformar la mucosidad, mientras se tonifica el *yin* y el *jing* del riñón. Se ha utilizado para tratar trastornos psicoemocionales, como el insomnio, la epilepsia, la ira, el miedo e, incluso, la locura.

Además, se usa para el tratamiento de otros trastornos relacionados, como vómitos, opresión en el pecho, palpitaciones, bocio, infecciones del tracto urinario, hernia, dolor abdominal e hinchazón.

Como *punto local*, puede ser útil en casos de dolor y espasmos de los músculos de la pantorrilla.

Áreas principales: corazón, mente y jiao inferior.

Funciones principales: limpia y calma el corazón y la mente, y regula el *qi*.

R 10 **Yingu** Valle del *yin*

陰谷

Punto de unión mar-*he*, punto (fase) Agua (horario)

Localización

En el extremo medial del pliegue poplíteo, entre los tendones del semitendinoso y el recto interno, a la altura de V 39 y V 40 y, a mayor profundidad, el semimembranoso. Se localiza con la rodilla flexionada.

Para ayudar a su localización, los tendones del semitendinoso y el recto interno son los más prominentes de la cara medial posterior de la rodilla. Para resaltarlos, solicite al paciente que flexione la rodilla contra resistencia.

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación puede tratarse mejor con el paciente tumbado en pronación, con las rodillas levemente flexionadas (las espinillas deben estar apoyadas en cojines). No obstante, también puede tratarse con el paciente tumbado en supinación o sobre el costado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Evite la punción de la vena safena y el nervio justo anterior a R 10 y, a mayor profundidad, la arteria y la vena geniculares superiores mediales.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

Imanes

Alterne polos entre R 10, R 6 y H 8 para nutrir el *yin* del riñón y el hígado así como para enfriar el calor vacío.

Sensación de estimulación

Se percibe hormigueo o entumecimiento localizado, que se extiende proximal o distalmente a lo largo del canal y en la rodilla.

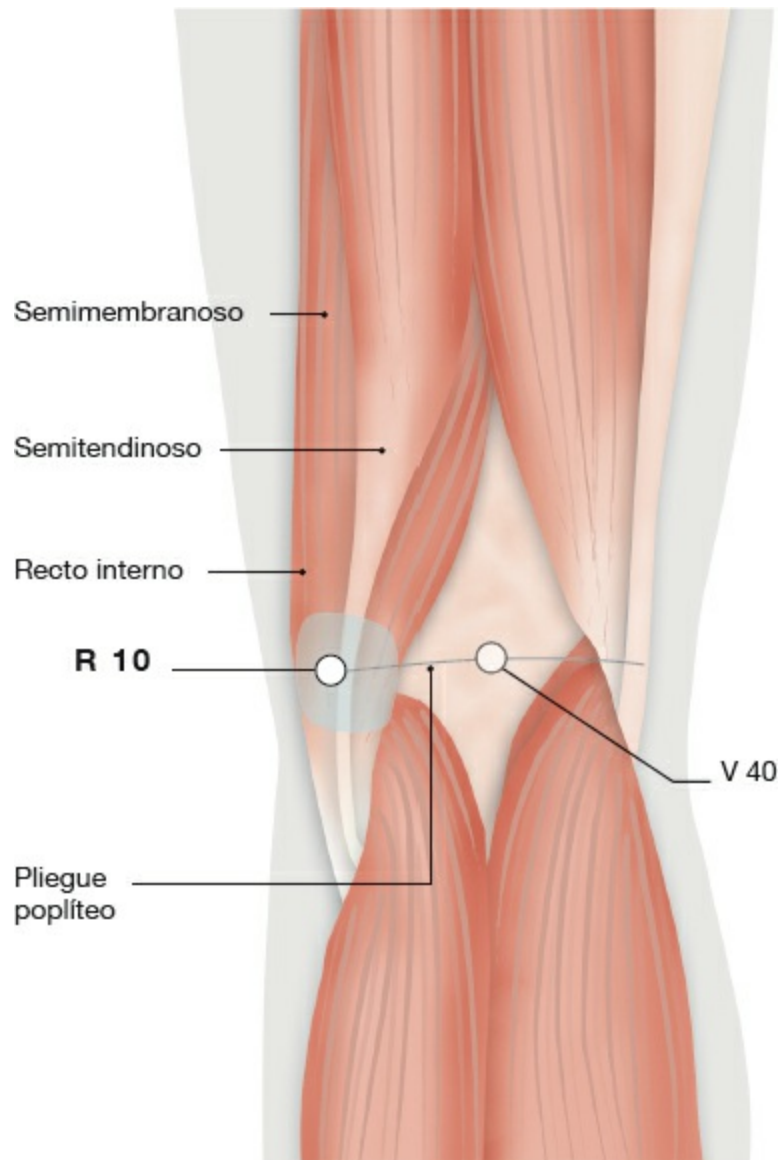
Acciones e indicaciones

R 10 es un punto importante para *transformar la humedad, eliminar el calor, nutrir el yin y mejorar el jiao inferior*.

Se ha utilizado ampliamente para tratar síntomas como disuria, hematuria, micción frecuente, impotencia, leucorrea crónica, hemorragia uterina anormal y dolor en la región lumbar y las rodillas.

Áreas principales: *jiao* inferior y sistema genitourinario.

Funciones principales: nutre el *yin*, y enfría el calor de *jiao* inferior y transforma la humedad.



R 11 Henggu Hueso púbico

橫骨

Intersección del canal Vital (*Chongmai*) con el canal del Riñón

Localización

En el borde superior de la sínfisis del pubis, 0,5 *cun* laterales a la línea media anterior, 5 *cun* por debajo del ombligo. Para ayudar a su localización, R 11 se encuentra a la altura de VC 2.

Localización alternativa

Varias fuentes sitúan los puntos de R 11 a R 17 algo más laterales, a la distancia de 1 *cun* de la línea media anterior.

Mejores posturas de tratamiento

Este punto se trata mejor con el paciente tumbado en supinación, con las caderas flexionadas, y los muslos y las rodillas bien apoyados en cojines.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si el paciente es muy delgado. Se corre el riesgo de lesionar la vejiga (si está llena).

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que E 30.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxibustión directa no es recomendable.

- No queme el vello púbico.

Acciones e indicaciones

R 11 tiene funciones similares a las de VC 2 y se utiliza principalmente para *tratar trastornos del sistema genitourinario*, como infertilidad, dolor genital, disuria, retención urinaria, incontinencia, prostatitis e impotencia.

Áreas principales: vejiga, genitales y *jiao* inferior.

Funciones principales: es beneficioso para el *jiao* inferior y mejora la función sexual y la fertilidad.

R 16 **Huangshu**
Punto vital

育俞

Intersección del canal Vital (*Chongmai*) y el canal del Riñón

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En el centro del abdomen, 0,5 *cun* laterales al centro del ombligo (VC 8). Para ayudar a su localización, suele estar justo en el borde del ombligo.

Localización alternativa

Varias fuentes sitúan R 16 a la distancia de 1 *cun* lateral a la línea media anterior.

Mejores posturas de tratamiento

R 16 se suele tratar con el paciente tumbado en supinación (consulte la nota para R 11).

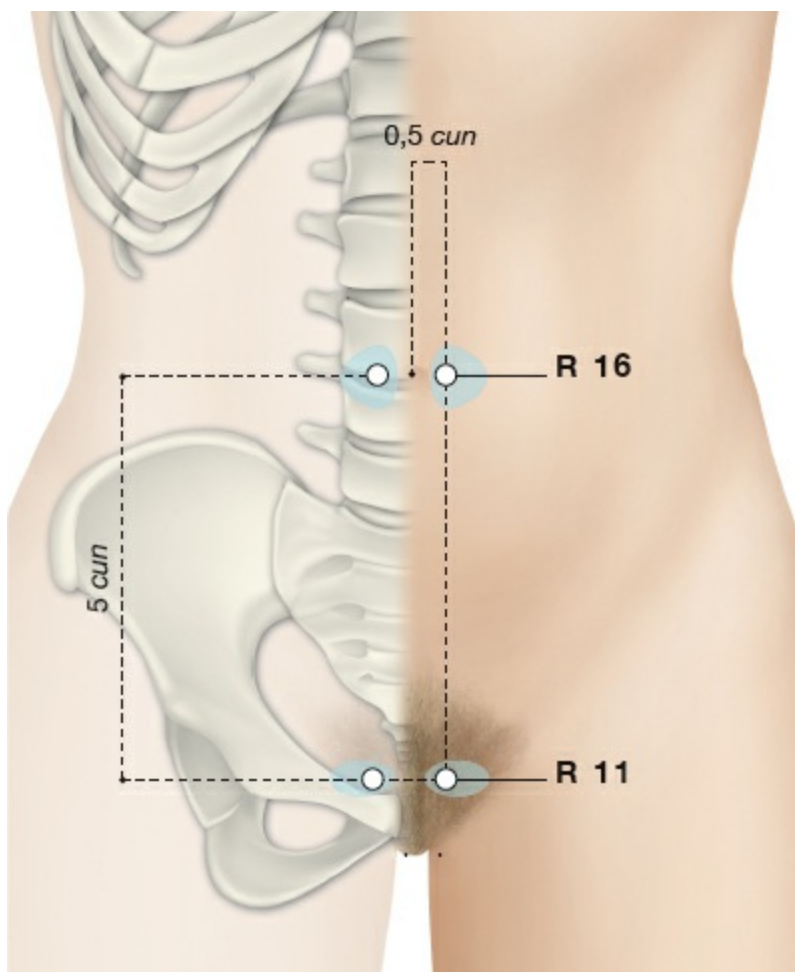
Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción profunda, sobre todo si el paciente es muy delgado. Se corre el riesgo de lesionar el peritoneo.

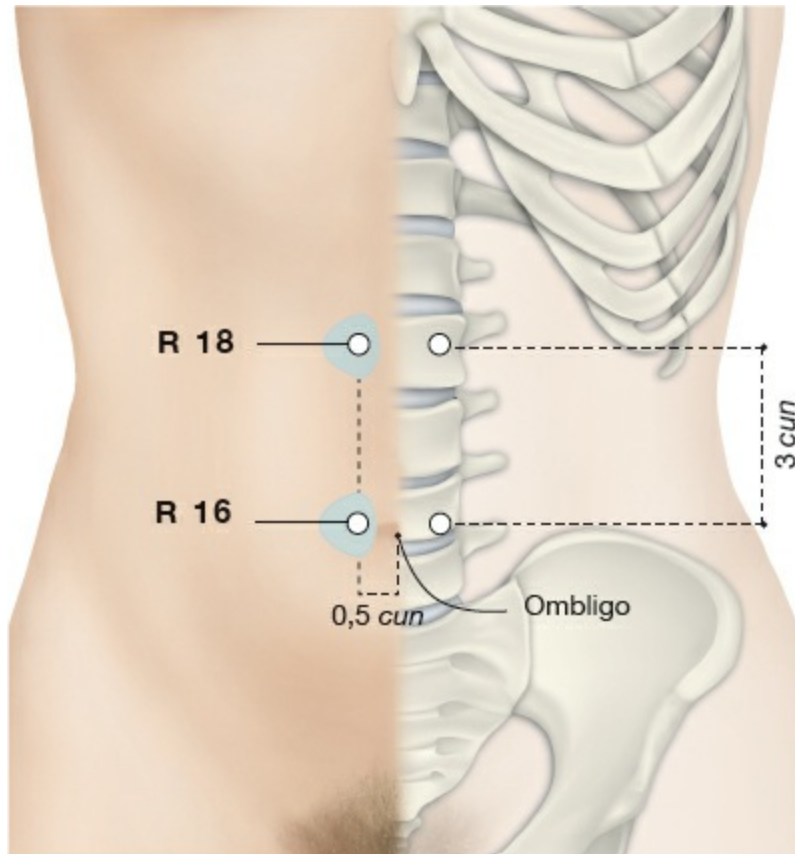
Moxibustión

Conos: 5-15; cigarro de moxa: 10-20 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.



Ventosas

Se pueden aplicar ventosas vacías estáticas o en movimiento sobre el ombligo, con succión suave o media, cubriendo VC 8 y R 16.



Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular sostenida con las puntas de los dedos o los pulgares. También se puede aplicar presión en dirección medial de forma que se apriete un poco el ombligo. Esto es más eficaz cuando la presión perpendicular resulta dolorosa. La fricción circular o transversal a las fibras también puede ser eficaz para relajar la musculatura. Puede aplicarse autodigitopuntura, de pie o sentado con el tronco inclinado hacia delante.

- El ombligo y el área inmediatamente circundante suele ser una zona sensible. Debe tenerse especial cuidado para no equivocarse el ángulo y la profundidad de la presión. Debería percibirse cierta sensación de calor en todo el abdomen.

Imanes

Aplique polos opuestos en los lados derecho e izquierdo.

Acciones e indicaciones

Al igual que VC 8, E 25 y B 15, R 16 *calienta y regula el qi en el abdomen y*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

los intestinos, y ayuda a aliviar el dolor. Entre los síntomas están el estreñimiento, las heces secas, la diarrea, los vómitos, el dolor abdominal y la distensión o hinchazón.

Áreas principales: ombligo, abdomen e intestinos.

Funciones principales: calienta el abdomen, regula el *qi* intestinal y alivia el dolor.

R 18 Shiguan Puerta de piedra

石關

Intersección del canal Vital (*Chongmai*) con el canal del Riñón

Localización

3 *cun* por encima del ombligo, 0,5 *cun* laterales a la línea media anterior

Para ayudar a su localización, R 18 se encuentra a la altura de VC 11 y E 22.

Localización alternativa

Varias fuentes sitúan los puntos de R 18 a R 21 más lateral-mente, a la distancia de 1,5 *cun* de la línea media anterior.

Tratamiento

Similar a otros puntos adyacentes, como R 16, VC 12 y E 21.

Acciones e indicaciones

Aunque R 18 no es un punto demasiado usado, puede utilizarse para *armonizar el estómago* y tratar síntomas, como náuseas y vómitos, indigestión, dolor epigástrico o abdominal y reflujo ácido.

Áreas principales: epigastrio y estómago.

Funciones principales: armoniza el estómago y reduce el *qi* rebelde.

R 19 Yindu Metrópolis del yin

陰都

Intersección del canal Vital (*Chongmai*) con el canal del Riñón

Localización

4 *cun* por encima del ombligo, 0,5 *cun* laterales a la línea media anterior. Para ayudar a su localización, R 19 se encuentra a la altura de VC 12 y E 21.

Localización alternativa

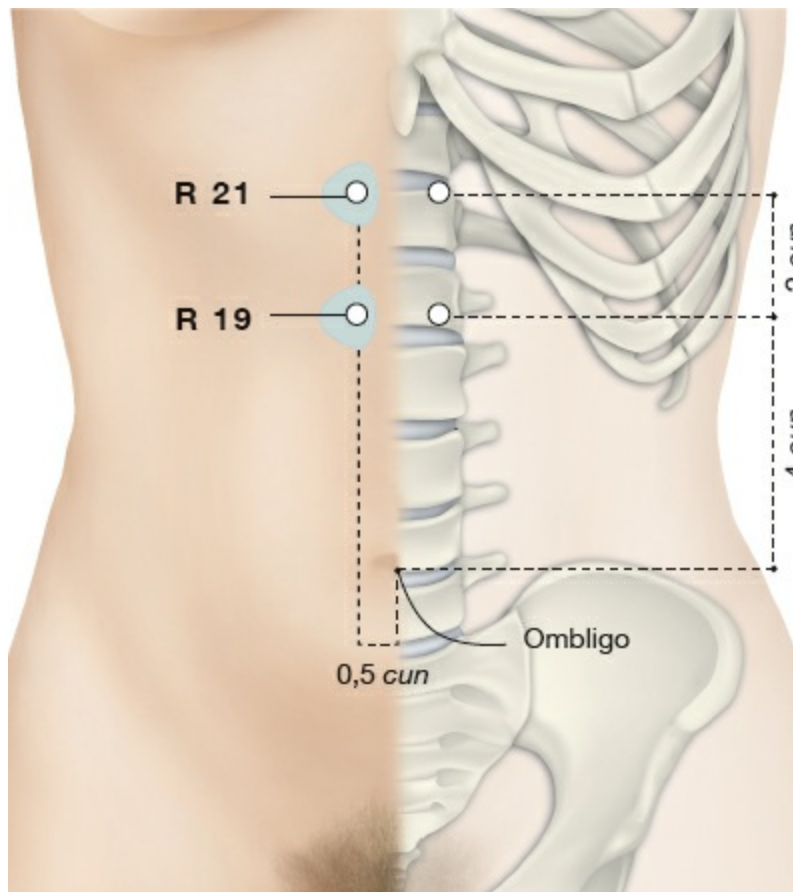
Varias fuentes sitúan los puntos de R 18 a R 21 más lateral-mente, a la distancia de 1,5 *cun* de la línea media anterior.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que VC 12 y E 21.

Áreas principales: epigastrio y estómago.

Funciones principales: armoniza el estómago y reduce el *qi* rebelde.



R 21 Youmen

Puerta oscura

幽門

Intersección del canal Vital (*Chongmai*) con el canal del Riñón

Localización

6 *cun* por encima del ombligo, 0,5 *cun* laterales a la línea media anterior.

Para ayudar a su localización, R 21 se encuentra a la altura de VC 14 y E 19.

Localización alternativa

Varias fuentes sitúan los puntos de R 18 a R 21 más lateral-mente, a la distancia de 1,5 *cun* de la línea media anterior.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que VC 14 y E 19.

Áreas principales: epigastrio y pecho.

Funciones principales: armoniza el estómago y elimina el calor.

R 22 Bulang

Un paso arriba

步廊

Localización

En el quinto espacio intercostal, 2 *cun* laterales a la línea media anterior (VC 16).

Para ayudar a su localización, la línea de 2 *cun* está a medio camino entre la línea media anterior y la línea media mamilar. R 22 está a tres espacios costales por debajo de R 25.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que R 25.

Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción transversal de 0,5 a 1 *cun*, lateralmente a lo largo del espacio intercostal.

- Si se punciona a gran profundidad, se corre el riesgo de lesionar el pulmón o el hígado.

Acciones e indicaciones

Aunque R 22 no es un punto demasiado utilizado, puede ayudar a regular el *qi* del pecho, dispersar el estancamiento y bajar el *qi* rebelde de pulmón y estómago.

Áreas principales: pecho y epigastrio.

Funciones principales: regula el *qi* y reduce el *qi* rebelde.

R 25 **Shencang** Almacén del espíritu

神藏

Localización

En el segundo espacio intercostal, 2 *cun* laterales a la línea media anterior (VC 19).

Para ayudar a su localización, busque el ángulo esternal, que está a la altura de la segunda costilla, palpe esa segunda costilla y deje caer el dedo en el espacio intercostal que queda debajo.

Punción

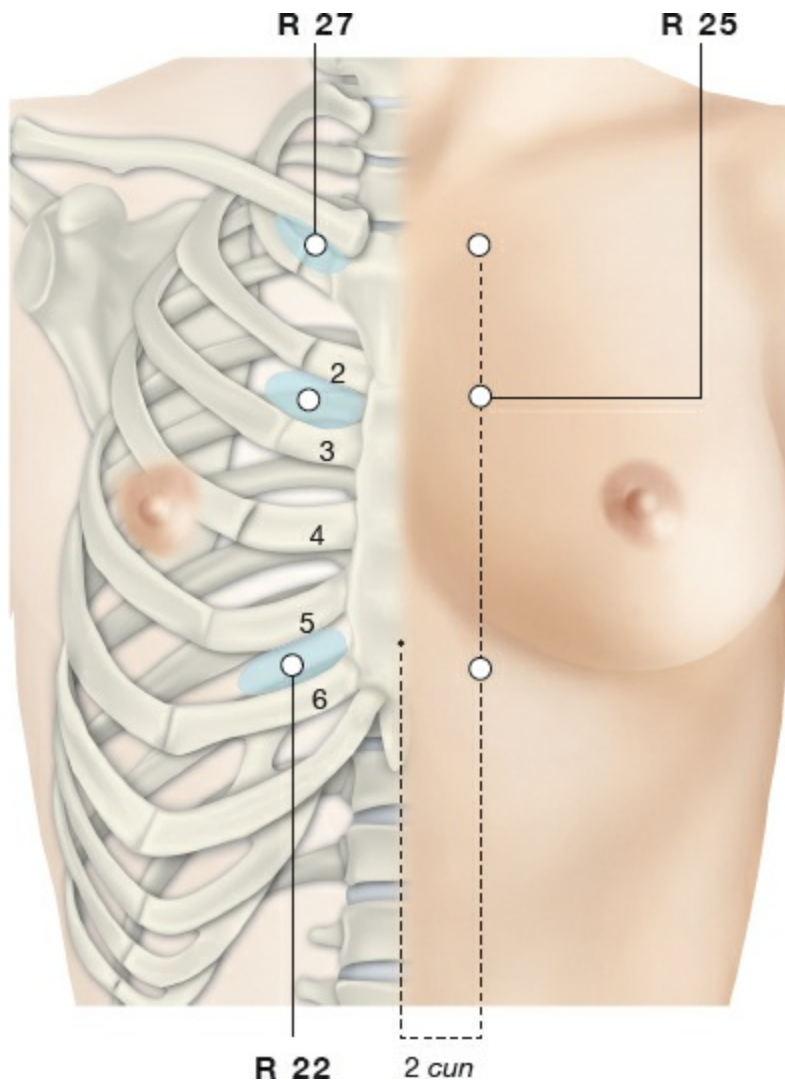
Inserción perpendicular de 0,3 a 0,4 *cun*.

Inserción transversal de 0,5 a 1 *cun*, lateralmente a lo largo del espacio intercostal.

- Si se punciona a gran profundidad, se corre el riesgo de lesionar el pulmón.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Aplique la presión en el ángulo correcto en los espacios intercostales, ya que suelen estar tensos y ser dolorosos.



- Evite aplicar una presión excesiva en la caja torácica, sobre todo si el paciente tiene alguna enfermedad cardíaca, asma u osteoporosis.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Imanes

Aplique polos opuestos en la derecha y la izquierda. Para tratar la disnea grave, alterne los polos en R 25, P 1 y V 13 (añada también IG 4 y otros puntos del pulmón, en función del caso).

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

R 25 es un punto importante para *tratar trastornos del pecho y el tórax, incluido el qi rebelde*. Está especialmente indicado para la respiración entrecortada, la respiración débil crónica, la disnea, el asma, la tos, las palpitaciones, el hipo, y el dolor y la constricción del pecho.

Además, R 25 *armoniza los riñones, los pulmones y el corazón, y puede ayudar a calmar la mente e incrementar la confianza en sí mismo*.

Áreas principales: pecho, pulmones y corazón.

Funciones principales: mejora la respiración y regula el *qi* del pecho.

R 27 **Shufu** Mansión del shu

俞府

Localización

En la depresión inferior al extremo medial de la clavícula. Para ayudar a su localización, R 27 se encuentra a 2 *cun* laterales de VC 21.

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación se trata mejor con el paciente tumbado en supinación. No obstante, también se puede tratar en otras posturas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,4 *cun*.

Inserción transversal u oblicua de 0,5 a 1 *cun*, lateralmente a lo largo del borde inferior de la clavícula.

■ Si se punciona a gran profundidad, se corre el riesgo de lesionar el pulmón.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción con las puntas de los dedos o los pulgares.

■ Evite una presión fuerte.

Moxibustión

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También puede usarse la moxa de grano de arroz.

Imanes

Aplique polos opuestos en la derecha y la izquierda. Alterne los polos en R 27 y VC 22 para tratar la disnea y las dolencias de la garganta.

Acciones e indicaciones

R 27 es un punto importante para *tratar trastornos de la parte alta del tórax y del tracto respiratorio*. Está especialmente indicado para la tensión y la constricción del pecho y la garganta, la garganta irritada o inflamada, el bocio, la tos, la disnea y el asma.

También se ha utilizado tradicionalmente para armonizar el estómago, bajar el *qi* rebelde y tratar las náuseas, los vómitos, la falta de apetito y la distensión abdominal.

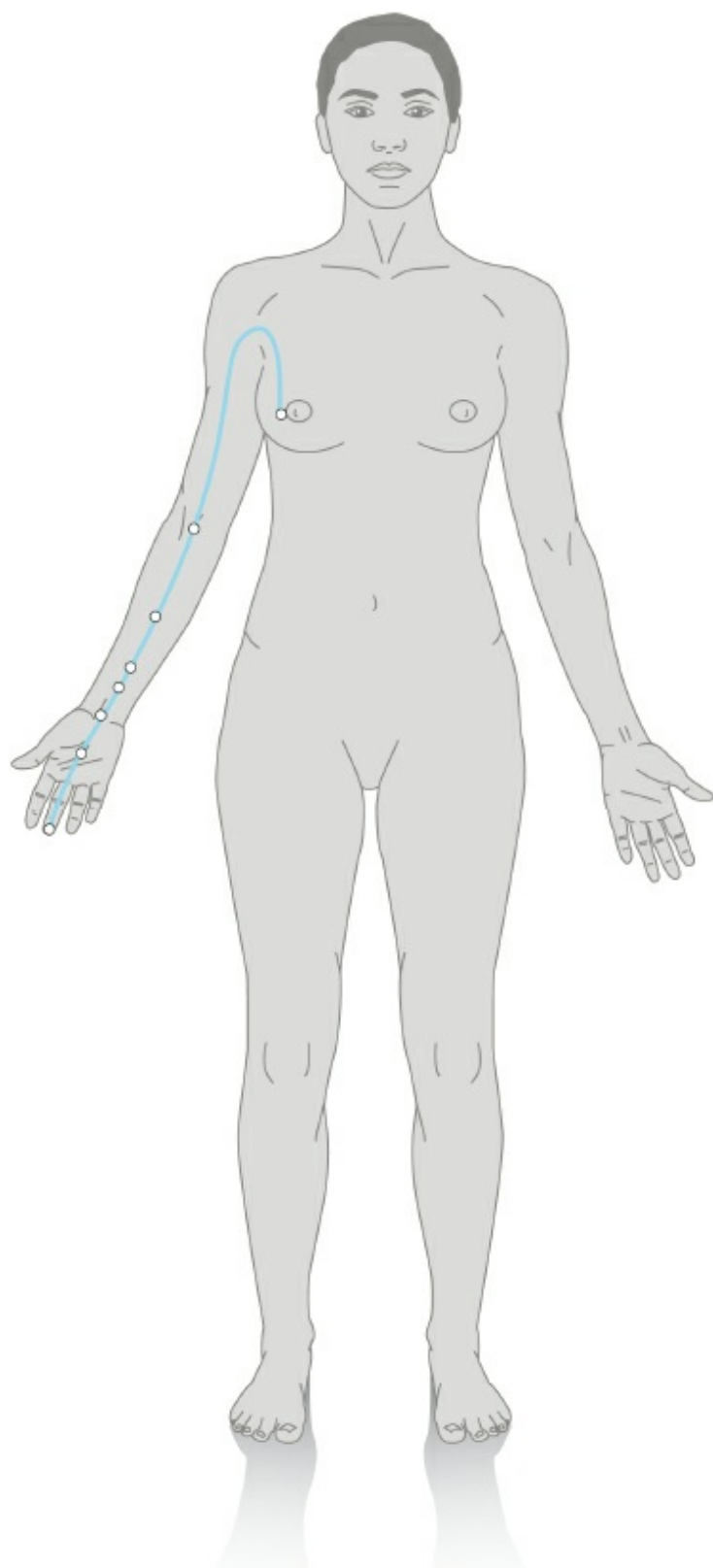
Áreas principales: pecho y garganta.

Funciones principales: reduce el *qi* rebelde. Regula el *qi*.

18

**Puntos del *Yin* Absoluto (*Jueyin*) del
brazo Canal del Pericardio (PC)**

手厥陰心包經穴



PC 1 Tianchi

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

PC 1 Estanque celeste

Intersección del canal de la Vesícula biliar y el canal del Hígado con el canal del Pericardio Punto ventana del cielo

Localización

Aproximadamente 1 *cun* lateral y superior al pezón, en el cuarto espacio intercostal.

Para ayudar a su localización, PC 1 debe tratarse sobre el cuarto espacio intercostal y bajo la glándula mamaria, con independencia de la situación real del pezón, ya que varía según la forma y el tamaño del pecho.

No obstante, en casos de mamas muy grandes, puede que no sea posible acceder a esta localización, con lo que el tratamiento sólo puede aplicarse en la zona supralateral del pecho.

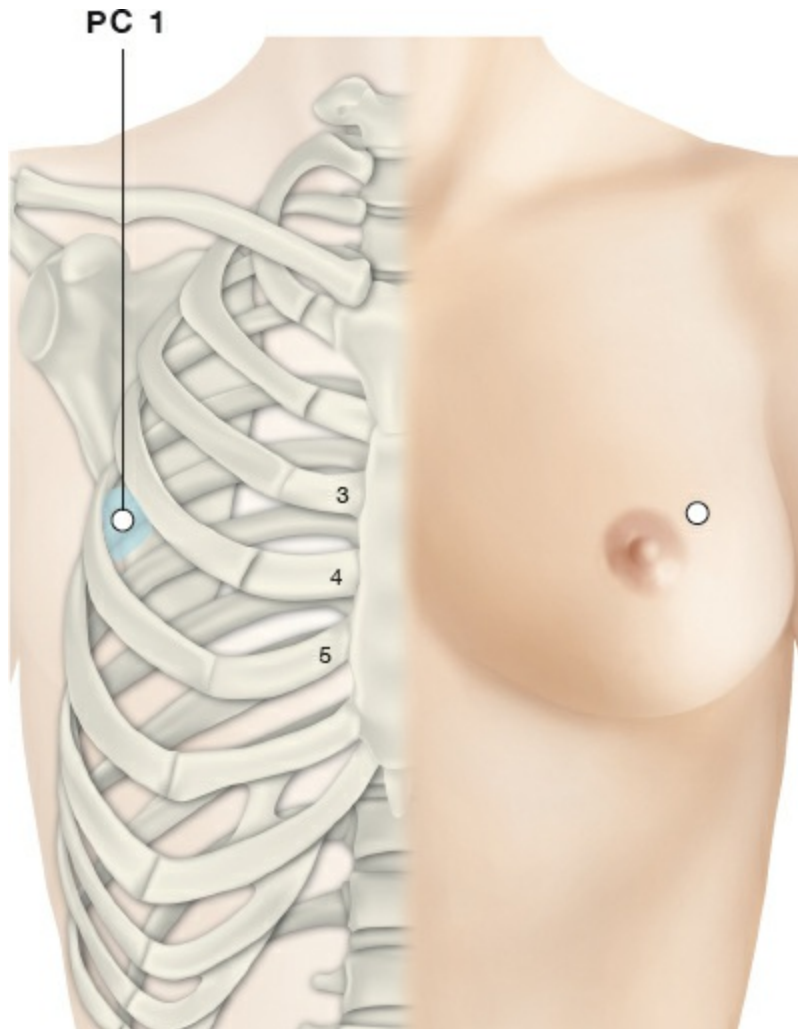
Mejores posturas de tratamiento

PC 1 se trata mejor con el paciente tumbado en supinación.

- Esta ubicación suele ser muy sensible, por lo que el tratamiento debe aplicarse con sumo cuidado.

Punción

Inserción oblicua supralateral de 0,2 a 0,5 *cun*.



- Evite la punción de las glándulas mamarias. Evite también la vena toracoepigástrica, las ramas de la arteria y la vena torácicas laterales y las ramas del nervio torácico anterior, y, a mayor profundidad, la arteria, la vena y el nervio del cuarto espacio intercostal.
- No realice una punción profunda, ya que entraña un riesgo considerable de lesionar el pulmón y provocar un neumotórax.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos. Sólo estimulación leve.

- No se recomienda la moxibustión directa.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar con cuidado técnicas de presión perpendicular estacionaria

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

y fricción en el espacio intercostal, bajo las glándulas mamarias. La fricción profunda de los músculos intercostales puede ser eficaz para liberar el pecho.

- No aplique presión en las glándulas mamarias (o, en los hombres, en las tetillas). Si las glándulas están inflamadas o hay nódulos dolorosos, no ejerza presión directamente en el área afectada. No aplique tampoco una presión fuerte en las costillas.

Una técnica efectiva es sujetar la porción medial de la mama con la palma de una mano y usar las puntas de los dedos de la otra para aplicar fricción y presión suave bajo las glándulas. No es fácil acceder a PC 1 si las glándulas mamarias son muy grandes. En estos casos, trabaje la zona supralateral a la mama.

Si hay una gran inflamación o dolor en las glándulas mamarias, aplique la siguiente técnica: en supinación, con la palma de una mano, presione la cabeza del húmero hacia el suelo, de forma que la cintura escapular se mueva posteriormente para estirar y abrir el punto PC 1 así como la zona pectoral y mamaria circundantes. Estas técnicas también pueden administrarse con el paciente tumbado sobre un costado.

Puede conseguirse un estiramiento eficaz de esta zona extendiendo los brazos hacia arriba y hacia atrás al tiempo que se da una palmada detrás de la cabeza.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo o entumecimiento localizado, que se introduce en la mama y el pecho y sube hacia el hombro.

Acciones e indicaciones

PC 1 se utiliza para tratar *trastornos de las mamas y el pecho*, sobre todo cuando hay *estancamiento del qi y la sangre o acumulación de mucosidad*.

Entre los síntomas que trata están: hinchazón y masas palpables en las mamas, lactancia insuficiente, hinchazón o nódulos en las axilas, glándulas hinchadas, dolor y dificultad para levantar el brazo, dolor intercostal, dolor de corazón y plenitud en el pecho. También puede utilizarse para tratar la tos, la disnea, las palpitaciones, la angina de pecho, las cefaleas y la visión borrosa.

Áreas principales: mamas, pecho, costillas y corazón.

Funciones principales: regula el *qi*, disipa la estasis y relaja el pecho y es beneficioso para las mamas.

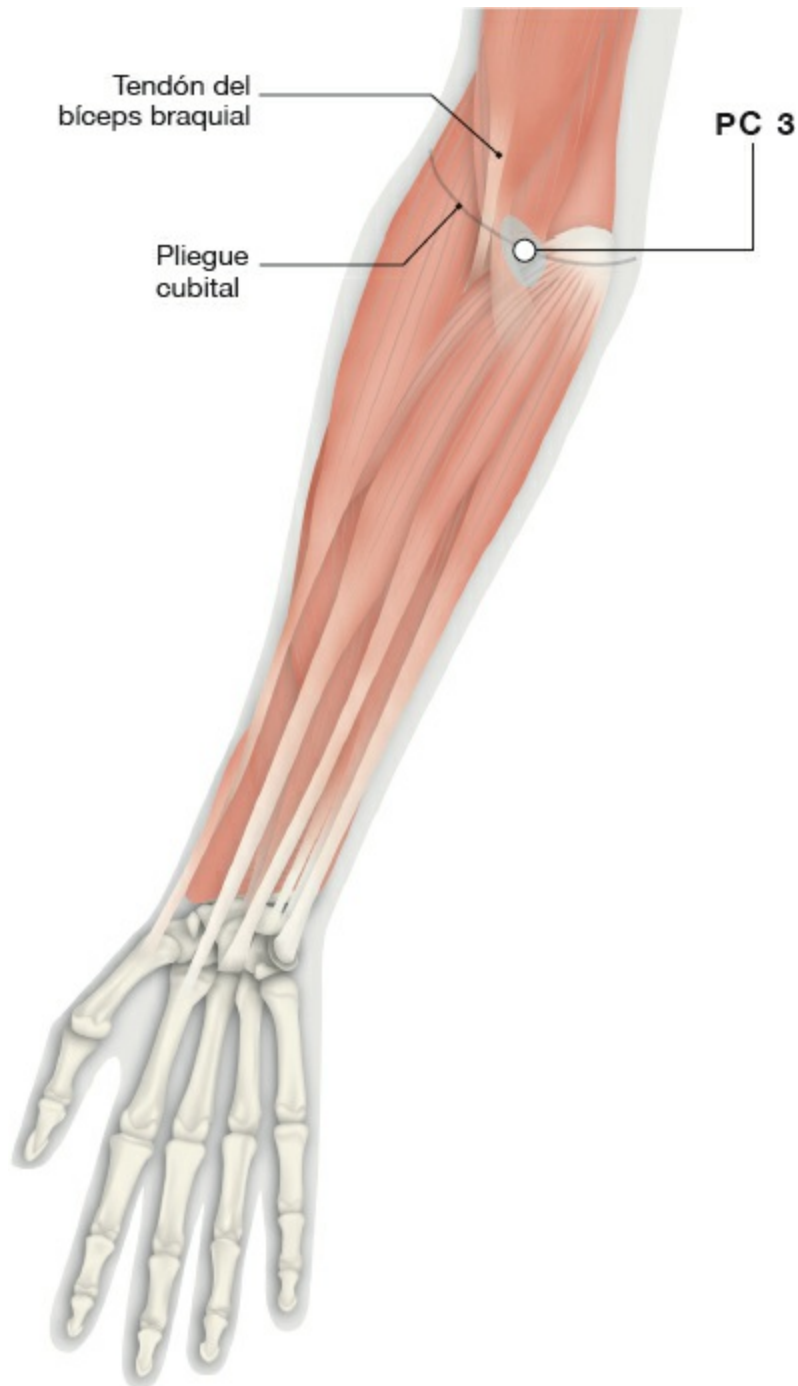
PC 3 **Quze** Pantano de la curva

曲澤

Punto de unión mar-he, punto (fase) Agua

Localización

En el pliegue cubital transversal, en la depresión del lado medial (cubital) del tendón del bíceps braquial.



Para ayudar a su localización, pida al paciente que flexione el codo para definir el tendón del bíceps braquial.

Mejores posturas de tratamiento

PC 3 se trata mejor con el paciente en supinación, con el brazo abducido y el codo flexionado (el antebrazo debe estar apoyado en cojines).

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*. Pinchar hasta que sangre.

- Evite la punción de la vena basilica, sus ramas y las ramas del nervio cutáneo antebraquial medial; y, en su posición profunda, la vena y la arteria braquiales, y el nervio mediano.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión estacionaria y fricción con las puntas de los dedos o los pulgares. Ejercer también presión mientras cierra simultáneamente el antebrazo (flexione el codo) con la otra mano.

Abra PC 3 estirando la cara anterior del codo: con una palma presionando la parte superior del brazo (por encima del codo) y con la otra el antebrazo (por debajo del codo), aplique presión durante 1-5 minutos.

Moxibustión

Conos: 1-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve.

Imanes

Se puede aplicar el tratamiento con imanes.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor y distensión local, que penetra en el codo. También se experimenta hormigueo o electricidad, que da paso a un entumecimiento que suele bajar por el antebrazo hacia los dedos.

Acciones e indicaciones

PC 3 es un punto potente para *eliminar el calor y enfriar la sangre, disipar la estasis y abrir el pecho*. También es útil para *bajar el qi rebelde y armonizar el jiao medio*.

Sus indicaciones son: plenitud o dolor en el pecho, palpitaciones, taquicardia, arritmia, disnea, tos, náuseas, vómitos, dolor epigástrico, hemoptisis, sarpullidos, insomnio, cefalea, sed, sangrado menstrual excesivo, convulsiones, fiebre, golpe de calor y enfermedades febriles.

Como *punto local*, PC 3 puede utilizarse para tratar el dolor, la rigidez y la

movilidad reducida de brazo y codo.

Nota. PC 3 parece ser el reflejo de V 40 en la extremidad superior, porque tiene una posición anatómica similar y también comparte las mismas funciones.

Áreas principales: pecho, corazón, estómago y codo.

Funciones principales: elimina el calor, dispersa la estasis y reduce el *qi* rebelde.

PC 4 **Ximen** Puerta de la hendidura

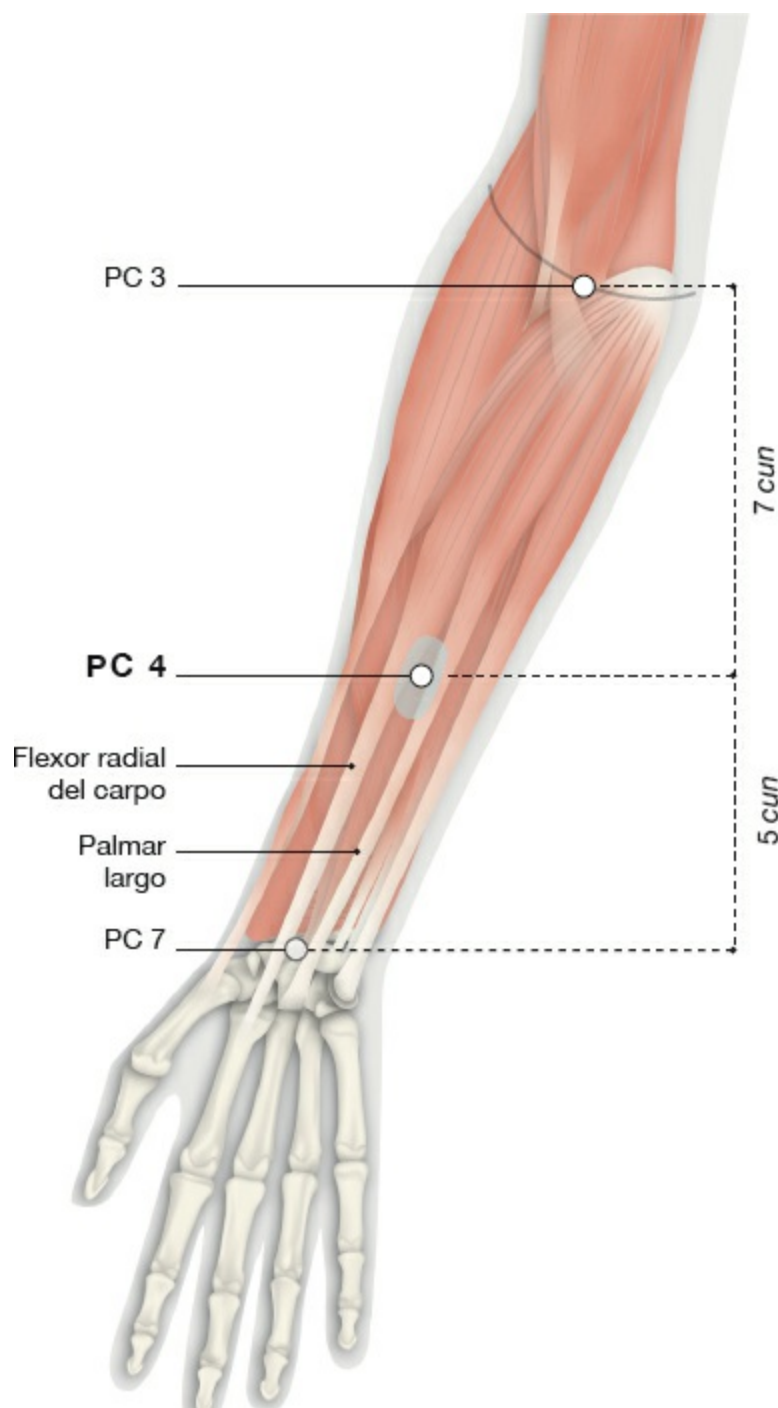
郄門

Punto de hendidura-xi de acumulación

Localización

En la cara anterior del antebrazo, 5 *cun* proximales al pliegue transversal de la muñeca, en la depresión entre los tendones del palmar largo y el flexor radial del carpo, en la línea que une PC 7 y PC 3.

Para ayudar a su localización, si el palmar largo no se define con claridad, busque PC 4 en el lado cubital del tendón del flexor radial del carpo.



Tratamiento

Igual que PC 6. No obstante, tanto la presión como la punción pueden aplicarse algo más profundamente.

Moxibustión

Conos: 5-7; cigarro de moxa: 5-20 minutos.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Ventosas

Son eficaces las ventosas pequeñas o medianas, con succión suave o media

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo o entumecimiento local, que sube por el antebrazo hacia el codo, el hombro y el pecho. Suele experimentarse también una sensación eléctrica que baja por el antebrazo, hacia los dedos.

- PC 4, PC 5 y PC 6 pueden dar lugar a sensaciones especialmente intensas. No los sobrestimule en casos de deficiencia de *qi* o de desequilibrio psicoemocional.

Acciones e indicaciones

PC 4 *enfría la sangre, disipa la estasis y alivia el dolor. Además, regula el qi del corazón y calma la mente.*

Se utiliza ampliamente en casos de dolor agudo o crónico de pecho o corazón, angina de pecho, arritmia, palpitaciones, vómitos, enfermedades cutáneas provocadas por el calor y la estasis de sangre, epistaxis y sangre al toser. Entre sus indicaciones psicológicas destacan: insomnio, temores y miedo o depresión debido a la debilidad del *qi* del corazón.

Como *punto local*, PC 4 es útil en casos de dolor, rigidez o hipertonicidad del antebrazo y movilidad reducida de la muñeca y los dedos.

Áreas principales: corazón, mente y antebrazo.

Funciones principales: enfría la sangre, dispersa el estasis, regula el *qi* del corazón y calma la mente.

PC 5 Jianshi Mensajero intermediario

間使

Punto río-*jing*, punto (fase) Metal

Localización

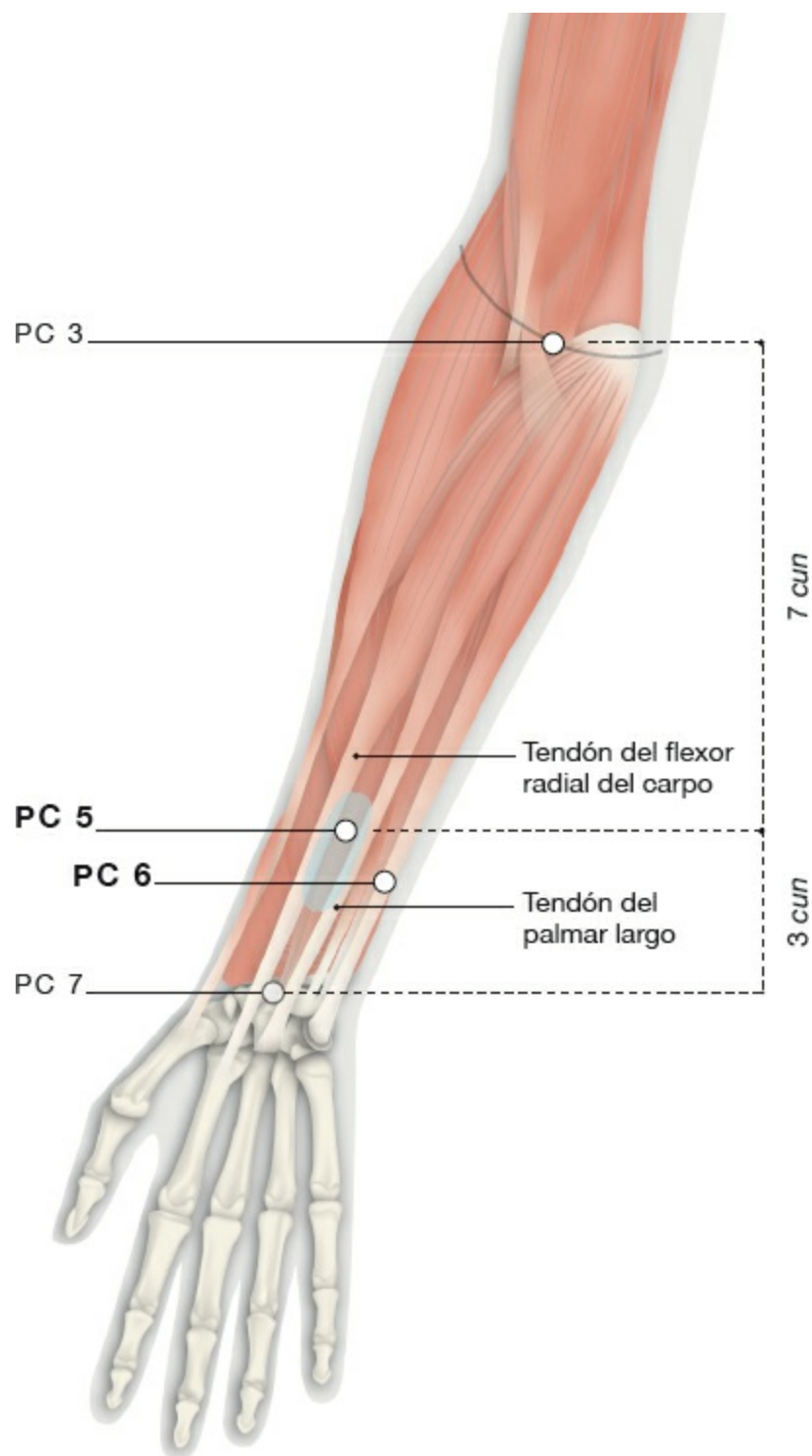
En la cara anterior del antebrazo, 3 *cun* proximales a P 7, entre los tendones

del palmar largo y el flexor radial del carpo, en la línea que une PC 7 y PC 3.

Para ayudar a su localización, está a un cuarto de la distancia entre el pliegue transversal de la muñeca de PC 7 y el pliegue cubital de PC 3. Si no se puede definir con claridad el palmar largo, sitúe PC 5 en el lado cubital del tendón del flexor radial del carpo.

Tratamiento

Igual que PC 6. No obstante, tanto la presión como la punción pueden aplicarse algo más profundamente.



Acciones e indicaciones

PC 5 es un punto importante para *regular el qi del pecho, disolver la mucosidad, eliminar el calor, enfriar la sangre y calmar la mente*. Al igual que otros de puntos del canal del Pericardio, también *baja el qi rebelde* y

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

armoniza el estómago.

Sus indicaciones son: dolor de pecho, palpitaciones, tos, dolor de estómago, vómitos, fiebres intermitentes, convulsiones, epilepsia, insomnio, úlceras en la lengua, psicosis e histeria.

PC 5 también se ha usado para *regular la menstruación* en caso de dismenorrea, ciclo irregular, retención de loquios y leucorrea.

Como *punto local*, PC 5 puede ser útil para tratar el dolor y la rigidez de antebrazo, muñeca y dedos.

Áreas principales: pecho, muñeca, corazón y estómago.

Funciones principales: regula el *qi* del pecho, disuelve la mucosidad, calma la mente y reduce el *qi* rebelde.

PC 6 **Neiguan** Puerta interna

內關

Punto de enlace-*luo*

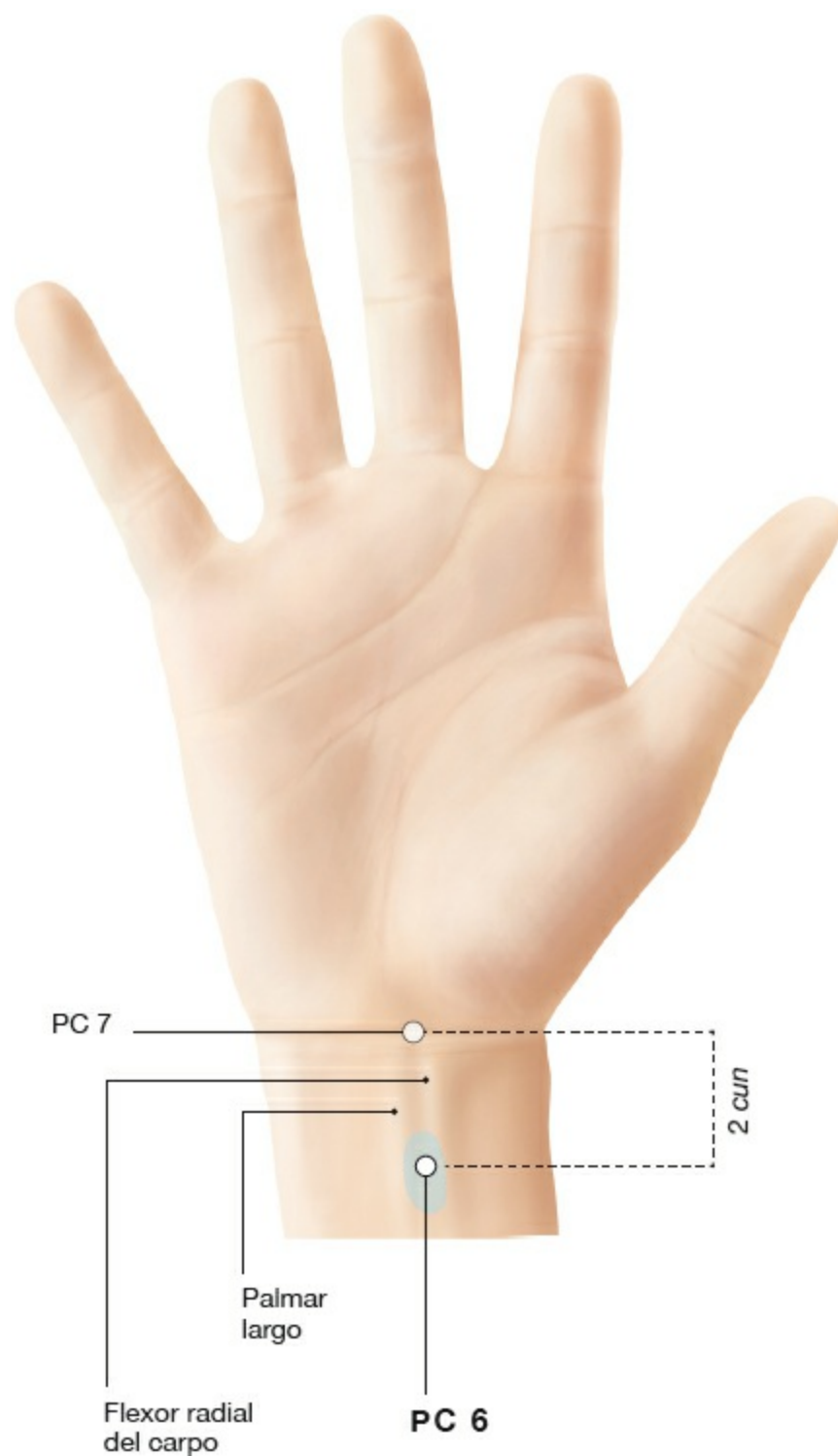
Punto de comando del pecho

Punto de apertura (maestro) del canal defensor del Yin (*Yin Wei Mai*)

Localización

2 *cun* proximales al pliegue transversal de la muñeca, entre los tendones del palmar largo y el flexor radial del carpo.

Para ayudar a su localización, PC 6 se encuentra en el lado opuesto a TR 5. Si no se puede ver el palmar largo, localice PC 6 en la cara cubital del tendón del flexor radial del carpo.



Punción

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,5 *cun*.

Inserción perpendicular de 1 a 1,5 *cun* para unirlo con TR 5, en la cara posterior del antebrazo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción oblicua de 0,3 a 1,5 *cun* distal o proximalmente a lo largo del canal, en función del área que se desee tratar (la sensación de *deqi* debería cambiar en consecuencia).

Si los tendones están muy tensos o si hay vasos visibles en la localización superficial de PC 6, inserte la aguja en la cara medial (cubital) del tendón del flexor radial del carpo, de forma que la punta pase por debajo del tendón hasta llegar a PC 6.

Nota. Con frecuencia, sobre todo en pacientes muy sensibles, delgados o tensos, el *deqi* se alcanza durante la inserción inicial (la punta de la aguja sólo llega a la capa subcutánea). En este caso, no debe realizarse ninguna otra manipulación.

En tales circunstancias, considere la posibilidad de punzar sólo subcutáneamente (levante la piel para insertar la aguja transversalmente). Si el paciente es muy sensible, pinche un poco la piel con la punta de la aguja.

- Evite la punción de la rama palmar cutánea del nervio mediano y el resto de ramas superficiales de los nervios cutáneos medial y lateral antebraquiales (inspeccione la piel cuidadosamente antes de insertar la aguja porque, en algunos casos, puede haber un nervio cutáneo justo bajo la piel de esta localización). Si se percibe una sensación eléctrica en la inserción inicial de la aguja a muy poca profundidad (a unos 0,2 *cun*), eso significa que la punta de la aguja puede estar tocando un nervio. Si la sensación es muy fuerte, saque la aguja y no la manipule. Igualmente, en algunos casos, puede haber una vena cutánea superficial en este punto. Aparte la vena a un lado con el dedo antes de punzar o punce desde el lateral.

Al punzar a mayor profundidad, tenga cuidado de no pin-char el nervio mediano ni, a todavía mayor profundidad, el nervio interóseo antebraquial anterior.

- PC 6 puede ser muy doloroso y generar una sensación de *deqi* eléctrica. Esto significa que la punta de la aguja puede estar tocando el nervio (o los nervios) que hay debajo del punto. No manipule con fuerza.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Una presión perpendicular estacionaria, aplicada suave y gradualmente con las yemas de los dedos o los pulgares, es la más eficaz. Conecte PC 6 con TR 5 presionando y apretando ambos lados del antebrazo simultáneamente. También se pueden friccionar los tendones con cuidado. Además, el área de PC 6 puede abrirse estirando la palma de la mano hacia atrás (extensión de la muñeca).

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Imanes

Los imanes se usan con eficacia. Para activar el canal defensor del *Yin* (*Yin Wei Mai*) y el canal Vital (*Chongmai*), utilice polos opuestos en PC 6 y contralaterales en B 4. Para enfermedades del pecho, use polos en VC 17 y PC 6. Para el síndrome de túnel carpiano, utilice PC 6, PC 7 y TR 4 o TR 5.

Guasha

Es eficaz aplicado arriba y abajo por el canal o levemente transversal a los tendones y las fibras musculares.

Sensación de estimulación

Dolor, distensión, calor, hormigueo y electricidad local, que con frecuencia da paso a un entumecimiento, y suele subir o bajar por el canal. La sensación puede ser excepcionalmente fuerte y alcanzar la garganta y la zona del pecho. Suele percibirse una sensación eléctrica que baja por el antebrazo, hacia los dedos.

El *deqi* en PC 6 puede producir suspiros, tos o estallidos emocionales como tristeza, llanto o irascibilidad. Además, debería sentirse un pulso más suave y regular, y la frecuencia cardíaca podría disminuir.

- PC 4, PC 5 y PC 6 pueden dar lugar a sensaciones especialmente fuertes. No los estimule excesivamente en casos de deficiencia de *qi* o de desequilibrio emocional.

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

PC 6 es un *punto muy importante* que se usa en una amplia gama de trastornos. Sus funciones más relevantes son: *disipar la estasis de qi regular la circulación de qi y sangre a través de los tres jiao, y tiene un efecto especialmente potente de relajación en el pecho*. Además, *elimina el calor, y tiene un efecto nutritivo en la sangre y el yin*. Todas estas funciones están íntimamente conectadas al canal defensor del Yin (Yin Wei Mai) al canal de enlace-luo del Pericardio, que se activan al tratar PC 6.

Sus indicaciones son: plenitud y constricción del pecho, dolor de pecho o corazón, palpitaciones, arritmia, disnea, tos, sensación de hueso de ciruela en la garganta, garganta irritada, dolorida o inflamada, bocio, linfadenopatía, nódulos de mucosidad, fiebre, cefalea o migraña, dolor hipocondrial y abdominal y dolor de cuello.

Se ha demostrado que punzar PC 6 *relaja las arterias coronarias* y aumenta el riego sanguíneo en el miocardio. También se ha usado como *primeros auxilios tras (o durante) un infarto de miocardio*, y se ha demostrado que minimiza los daños en el miocardio.

PC 6 *reduce con eficacia el qi rebelde, y armoniza el estómago y el jiao medio*. Es un punto extremadamente importante y muy utilizado para tratar trastornos digestivos, como dolor epigástrico, reflujo ácido, acidez, hipo, esofagitis, gastritis, náuseas, vómitos, náuseas matutinas durante el embarazo y otras dolencias digestivas.

Además, PC 6 es *extremadamente importante para calmar la mente* en el tratamiento de *trastornos emocionales y psicosomáticos*, como insomnio, ansiedad, irritabilidad, malestar emocional, propensión a llorar, cambios de humor y depresión.

Está especialmente indicado para las mujeres con *trastornos ginecológicos* con relación emocional, como síndrome premenstrual, dolor de mamas, mastopatía fibroquística, mastitis, abscesos en las mamas, dismenorrea, menstruación irregular, oligomenorrea, infertilidad, y mareo o depresión posparto.

PC 6 posee también un *efecto analgésico* y, por lo tanto, puede utilizarse para el *dolor posoperatorio* y el *dolor provocado por una herida*. También puede

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

utilizarse en anestesia (junto con IG 4, H 3 y los puntos de la oreja).

También es eficaz para *abrir los orificios, recuperar la conciencia y aclarar la mente* en casos de falta de concentración mental, agotamiento mental, falta de memoria, amnesia, mareo, vértigo y síntomas asociados a una apoplejía. La moxibustión suave aquí calienta y reanima eficazmente el *yang* del corazón, y está indicada para todas las enfermedades provocadas por la *deficiencia del yang del corazón que lleva a la estasis de la sangre o al colapso del yang*.

Es un *punto local* muy importante para el dolor y el movimiento restringido del antebrazo, la muñeca y los dedos, sobre todo si hay hipertonicidad y rigidez de los flexores de la muñeca provocada por la estasis de *qi* y sangre a lo largo de la vía del canal. Está especialmente indicado para el síndrome de túnel carpiano.

PC 6 también se ha utilizado tradicionalmente para muchos otros trastornos, como fiebres intermitentes, malaria, convulsiones, tos, sangre en esputos o vómitos, sangre en las heces, prolapso del recto, ictericia, disuria, epilepsia, pérdida de conciencia, coma e, incluso, locura.

Áreas principales: pecho, corazón, mente, estómago, muñeca, antebrazo y cuello.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, dispersa la estasis, relaja el pecho, calma la mente, reduce el *qi* rebelde y armoniza el estómago.

PC 7 **Daling** Gran montículo

大陵

Punto arroyo-*shu*, punto (fase) Tierra (sedación)

Punto fuente-*yuan*

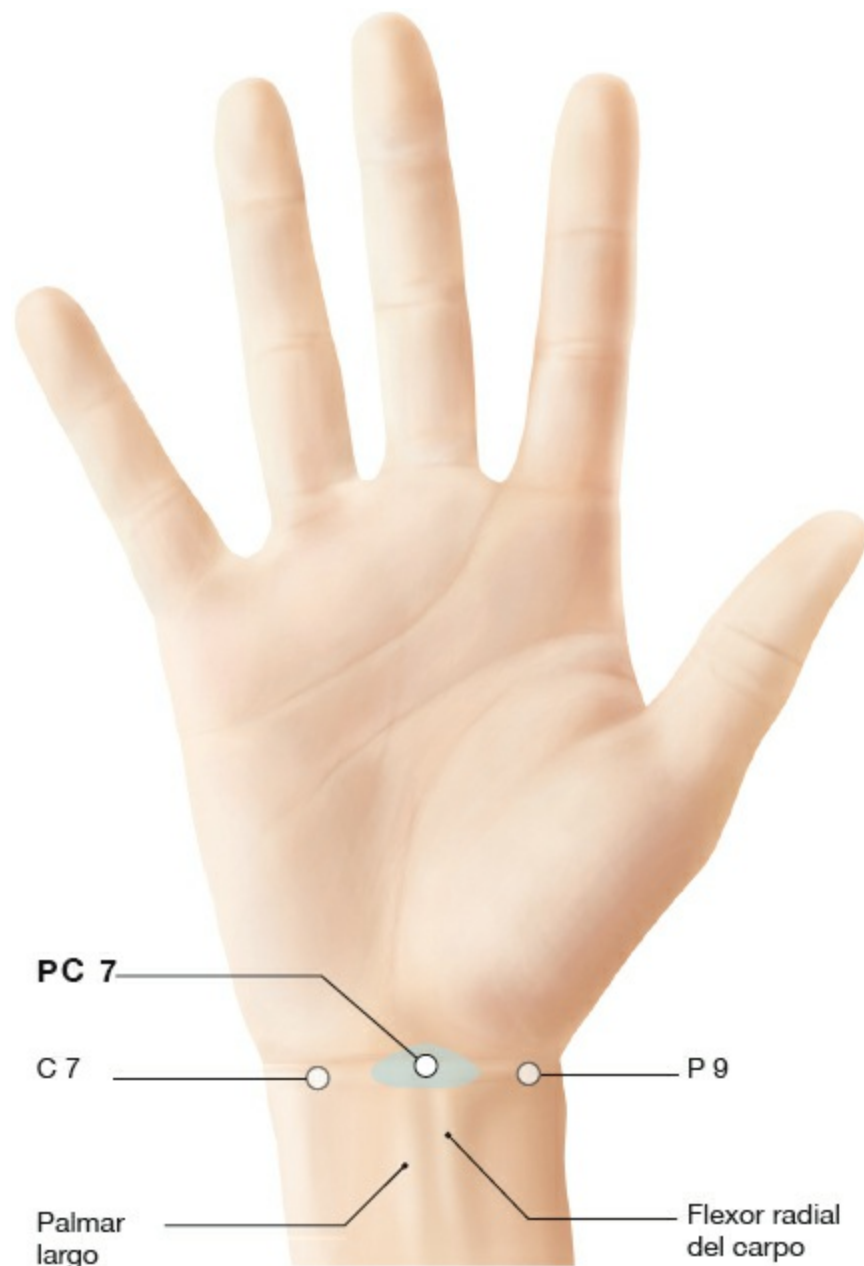
Cuarto punto fantasma

Localización

En el centro del pliegue transversal de la muñeca, en una depresión entre los tendones del palmar largo y el flexor radial del carpo.

Para ayudar a su localización, PC 7 se encuentra entre las bases de las eminencias tenar e hipotenar (usualmente al final del pliegue formado entre ambas eminencias, conocido también como la «línea de la vida» en quiromancia).

Además, se halla aproximadamente en el punto medio entre C 7 y P 9. Si no se distingue bien el palmar largo, sitúe este punto en la cara cubital del tendón del flexor radial del carpo.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción oblicua distal de 0,5 a 1 *cun* en el túnel carpiano.

- Superficialmente, no puncione la rama palmar del nervio mediano ni el nervio antebraquial cutáneo medial, y, a mayor profundidad, el nervio mediano.

PC 7 puede ser muy doloroso y generar una sensación de *deqi* eléctrica. Esto significa que la punta de la aguja puede haber tocado el nervio mediano que hay debajo del punto. No manipule con fuerza.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Extienda levemente la muñeca para exponer el punto. Asimismo, la presión sobre las eminencias tenar e hipotenar hacia suelo abre la zona. La presión con el pulgar puede ser muy eficaz si se aplica con la muñeca flexionada.

Moxibustión

Conos: 2-4; cigarro de moxa: 5-10 minutos.

Imanes

Los imanes pueden dar buen resultado para tratar el síndrome del túnel carpiano. Alterne polos PC 7, PC 6 y TR 4.

Guasha

Puede aplicarse *guasha*.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo, electricidad o entumecimiento local, que habitualmente baja por el canal, hacia los dedos. El *deqi* en PC 7 puede provocar suspiros, tos o estallidos emocionales, como en PC 6.

Acciones e indicaciones

Aunque PC 7 se ha considerado tradicionalmente un punto fuente-*yuan* del canal del Corazón y tiene funciones similares a las de C 7, no se utiliza tanto como este último. No obstante, es un punto eficaz para *regular el qi y la sangre, enfriar el corazón, abrir el pecho y calmar la mente*. Además, *baja el qi rebelde y armoniza el estómago*.

Sus indicaciones son: dolor y rigidez en el pecho, angina de pecho, palpitaciones, arritmia, taquicardia, fiebre, dolor epigástrico, náuseas, vómitos, gastritis, epilepsia, depresión, malestar emocional, ansiedad y ataques de pánico. Como *punto local*, puede ser eficaz para tratar el síndrome de túnel carpiano y el dolor o rigidez de muñeca.

Áreas principales: muñeca, pecho, corazón y estómago.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor, relaja el pecho, calma la mente y reduce el *qi* rebelde.

PC 8 **Laogong** Palacio del esfuerzo

勞宮

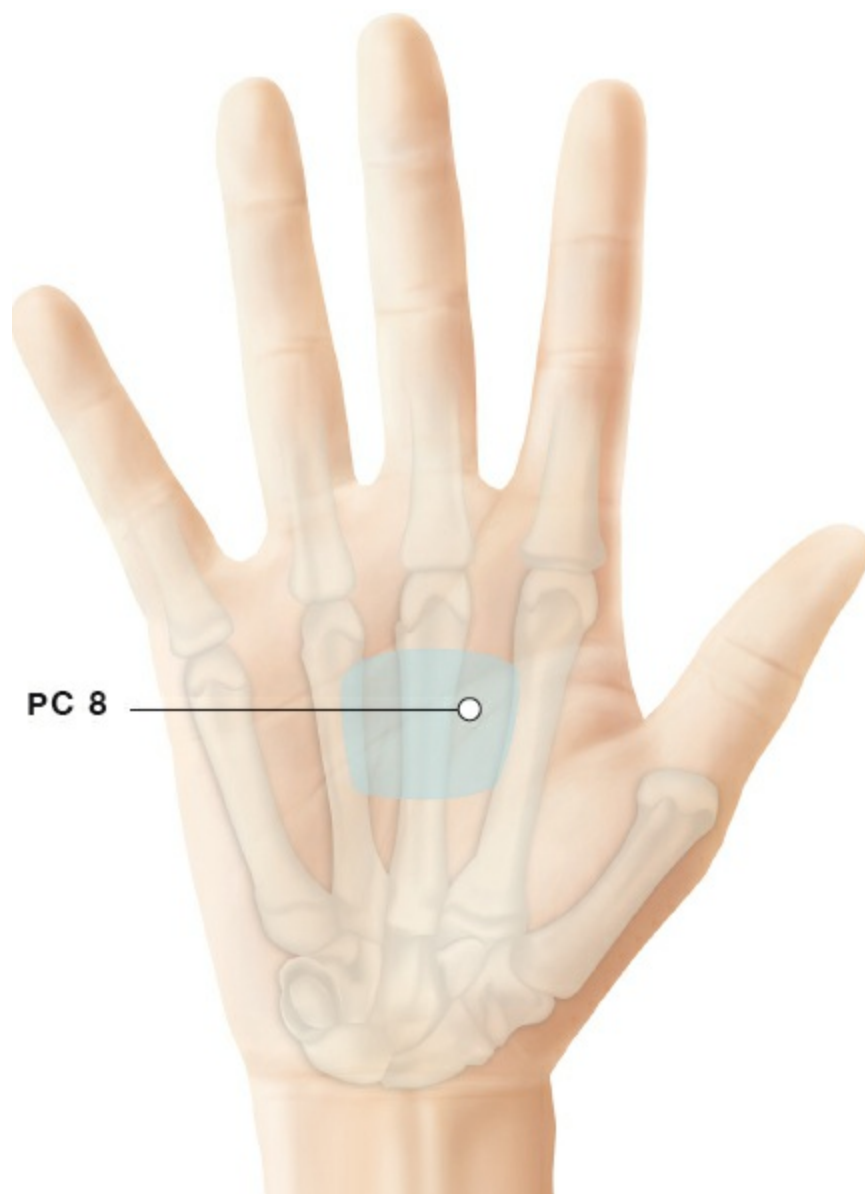
Punto manantial-ying, punto (fase) Fuego (horario)
Uno de los nueve puntos para recuperar el yang
Decimotercero punto fantasma

Localización

En el centro de la palma de la mano, en la depresión entre el segundo y el tercer metacarpiano, en el lado radial del tercer metacarpiano.

Para ayudar a su localización, si el puño está apretado, PC 8 está donde la punta del dedo corazón toca la palma de la mano.

Algunas fuentes ubican PC 8 en el lado cubital del tercer metacarpiano, por debajo de la punta del dedo anular cuando el puño está cerrado.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Use agujas algo más gruesas si la piel de la palma de la mano es gruesa o dura. En la práctica, PC 8 suele utilizarse sólo para tratar trastornos del canal, porque tiende a ser muy doloroso.

■ Evite la punción de la arteria y el nervio digital palmar.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La fricción y la presión perpendicular estacionaria pueden aplicarse con los pulgares o con las puntas de los dedos. El centro de la palma de la mano

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

también puede estirarse para disipar el estancamiento y eliminar el calor.

Moxibustión

Conos: 3; cigarro de moxa: 5-10 minutos.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo, electricidad o entumecimiento que cruza la palma de la mano hacia los dedos.

- El *deqi* en PC 8 también puede ocasionar que el paciente suspire o experimente un estallido emocional, como con PC 6 y PC 7.

Acciones e indicaciones

PC 8 *elimina fuertemente el calor y el fuego del corazón, atenúa el viento, restaura la conciencia y calma la mente. Además, baja el qi rebelde.*

Se ha utilizado para una serie de trastornos, como sudoración excesiva, fiebre, pérdida de conciencia, apoplejía, convulsiones, epilepsia, epistaxis, úlceras en boca y lengua, glositis, inflamación de garganta, náuseas, gastritis, dolor abdominal y abdomen duro, halitosis, sed excesiva, sangre en las heces, depresión, agitación mental, delirio, palpitaciones, arritmia, angina de pecho y dolor pectoral.

PC 8 también se *utiliza ampliamente en qigong* y en las terapias corporales orientales como punto para focalizar y fortalecer el *qi*, que luego se transmite al paciente durante el tratamiento. PC 8 puede combinarse con R 1 en los ejercicios de focalización mental.

Áreas principales: palma de la mano, pecho, corazón, mente.

Funciones principales: elimina el calor, restaura la conciencia, calma la mente, reduce el *qi* rebelde y focaliza el *qi* en la terapia *qigong*.

PC 9 Zhongchong Avalancha central

中衝

Punto pozo-jing, punto (fase) Madera (tonificación)

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Localización

En el centro de la punta del dedo corazón, aproximadamente 0,1 *cun* distales al extremo de la uña.

Localización alternativa

0,1 *cun* proximales a la esquina de la uña, en la cara radial del dedo corazón, en la intersección de las dos líneas que siguen el borde radial y la base de la uña.

Además, puede tratarse (mediante presión) en ambos puntos de la uña (en el lado radial y en el cubital).

Tratamiento

Este punto puede tratarse fácilmente con el paciente tumbado o sentado. Una estimulación fuerte es más eficaz si se aplica con regularidad hasta que remiten los síntomas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 a 0,3 *cun*.



Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión se aplica en la punta de la falange media (flexione las falanges distal y media). Como alternativa, presione con fuerza los puntos a ambos lados de la falange, a la altura de la base de la uña.

Moxibustión

Conos: 1-2; cigarro de moxa: 2-5 minutos. La moxibustión de grano de arroz también puede utilizarse con éxito.

Primeros auxilios para síncope, shock, desmayo o coma

Si la presión fuerte con los dedos no da resultado, use un objeto para

presionar el punto (por ejemplo, un bolígrafo o una llave). Si esto no es suficiente, presione el punto con más fuerza o pínchelo hasta que sangre. También puede utilizarse la moxa de grano de arroz.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, dolor, hormigueo o entumecimiento local, que sube por el dedo, hacia la mano. Si se aplica estimulación fuerte, el *deqi* debería llegar hasta el centro del pecho y el corazón y hacer que la persona suspire o respire más profundamente.

- PC 9 tiene un *efecto sedante muy potente* y puede provocar una bajada excesiva del *qi* (incluso puede llegar a colapsar el *qi*) si se estimula con demasiada fuerza en un paciente con deficiencia de *qi*. Esto suele ser relativamente frecuente tras sufrir una herida en el dedo corazón (por ejemplo, cuando te pillas el dedo con una puerta).

Acciones e indicaciones

PC 9 tiene funciones parecidas a las del resto de puntos pozo-*jing*, como *eliminar el calor, sedar el viento interior, abrir los orificios y restaurar la conciencia*. Sin embargo, se considera más potente y el *qi* aquí brota en vez de estar manso como en un «pozo». Anatómicamente, el dedo corazón es el más fuerte de los cuatro dedos centrales y la carne del pulpejo del dedo es más profunda que en las esquinas de las uñas (el resto de puntos pozo-*jing* están situados en la esquina de la uña, con excepción de H1 y R 1).

Por tanto, PC 9 es uno de los puntos más potentes para *restaurar la conciencia y estimular el corazón* en casos de pérdida de conciencia, síncope, coma, *shock*, convulsiones, fiebre y delirio.

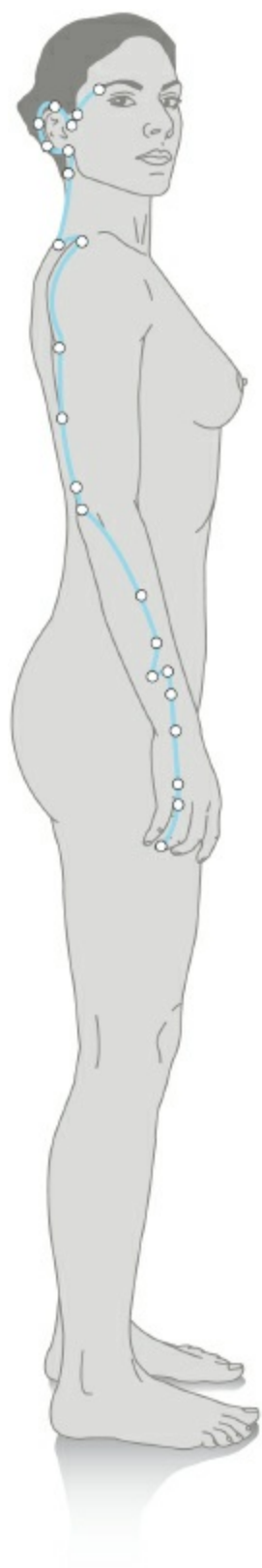
Debido a su potente efecto como *tónico del corazón*, PC 9 se utiliza en *qigong*, al igual que PC 8, para proyectar el *qi* para aplicaciones marciales o de sanación.

Áreas principales: corazón y mente.

Funciones principales: restaura la conciencia y abre el pecho y los orificios.

19

**Puntos del Pequeño *Yang*
(*Shaoyang*) del brazo Canal Triple
Recalentador (*Sanjiao*) (TR)**



手少陽三焦經穴

關衝

Punto pozo-*jing*, punto (fase) Metal

Localización

En la parte cubital del dedo anular, 0,1 *cun* proximales a la esquina de la uña.
En la intersección de las dos líneas que recorren el borde cubital y la base de la uña.

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación puede tratarse con el paciente tumbado o sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse fricción o presión sostenida con bastante fuerza con la ayuda del pulgar o de la punta de los dedos hasta que los síntomas remitan.



Moxibustión

Conos: 1-3; cigarro de moxa: 5-10 minutos.

Sensación de estimulación

Se puede experimentar dolor u hormigueo en torno al punto. Sin embargo, durante la estimulación de los puntos pozo-*jing*, puede obtenerse una sensación más fuerte que llega hasta el pecho.

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

TR 1 se utiliza principalmente para *eliminar el calor y el viento exterior* que provocan síntomas como dolor de oídos y garganta irritada.

Al igual que el resto de puntos pozo-jing, TR 1 ayuda a *restaurar la conciencia* en casos de coma o desmayo. Además, abre el *canal Triple Recalentador (Sanjiao)* de los tendones y *trata el dolor* por todo el canal.

Áreas principales: mente, orejas y canal Triple Recalentador (*Sanjiao*).

Funciones principales: elimina el calor, es beneficioso para los oídos y recupera la conciencia.

TR 2 Yemen Puerta del líquido

液門

Punto manantial-ying, punto (fase) Agua

Localización

0,5 *cun* proximales al margen de la membrana interdigital, entre el cuarto y el quinto dedo, distal a la articulación metacarpofalángica.

Para ayudar a su localización, el paciente debe mantener el puño cerrado (sin apretar) y los dedos flexionados.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que TR 3. Sin embargo, TR 2 es más eficaz para *eliminar el calor y el viento*, mientras que TR 3 también puede utilizarse para tonificar los oídos.

Áreas principales: orejas, articulación metacarpofalángica y canal Triple Recalentador (*Sanjiao*).

Funciones principales: disipa el viento y elimina el calor y es beneficioso para los oídos.

TR 3 Zhongzhu Islote central

中渚

Punto arroyo-shu, punto (fase) Madera (tonificación)

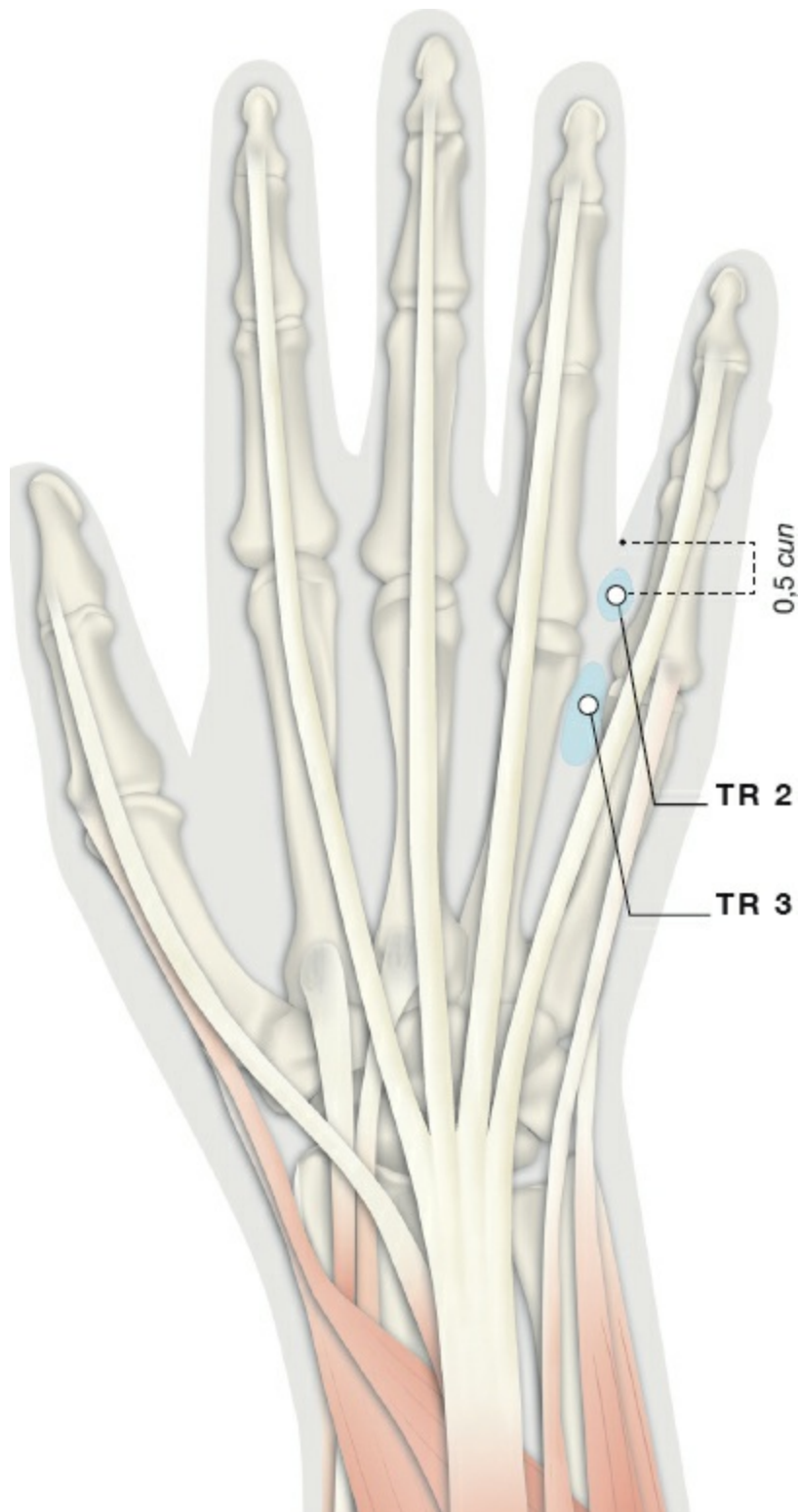
Localización

En el dorso de la mano, en la depresión proximal a las articulaciones metacarpofalángicas, entre el cuarto y el quinto metacarpiano.

Para ayudar a su localización, TR 3 se opone a C 8, situado en la cara palmar.

Mejores posturas de tratamiento

El paciente debe cerrar el puño (sin apretar).



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun* o hasta llegar a C 8.

Inserción oblicua de 0,5 a 1,5 *cun* dirigida hacia la muñeca.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Evite la punción de la arteria, la vena y el nervio digitales dorsales.

Moxibustión

Conos: 2-3. Cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Imanes

Puede ser eficaz aplicar un pequeño imán.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Las técnicas de presión sostenida y fricción son muy eficaces aplicadas entre los huesos metacarpianos.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo o entumecimiento local, que algunas veces sube hacia el antebrazo, o una sensación de descarga eléctrica, que llega hasta las puntas de los dedos.

Acciones e indicaciones

Tanto TR 2 como TR 3 son puntos útiles para *dispersar el viento, eliminar el calor y el fuego, regular el qi y la sangre, y disipar la estasis*, sobre todo de *cabeza y oídos*. Sus indicaciones habituales son: infección de oídos, acúfenos, sordera, inflamación de los ojos y cefalea.

TR 2 y TR 3 también pueden utilizarse para *trastornos locales*, como el dolor o la rigidez de dedos, codo y brazo.

Áreas principales: articulaciones metacarpofalángicas, canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) y orejas.

Funciones principales: elimina el calor y disipa el viento, es beneficioso para los oídos, regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

TR 4 **Yangchi** Estanque del yang

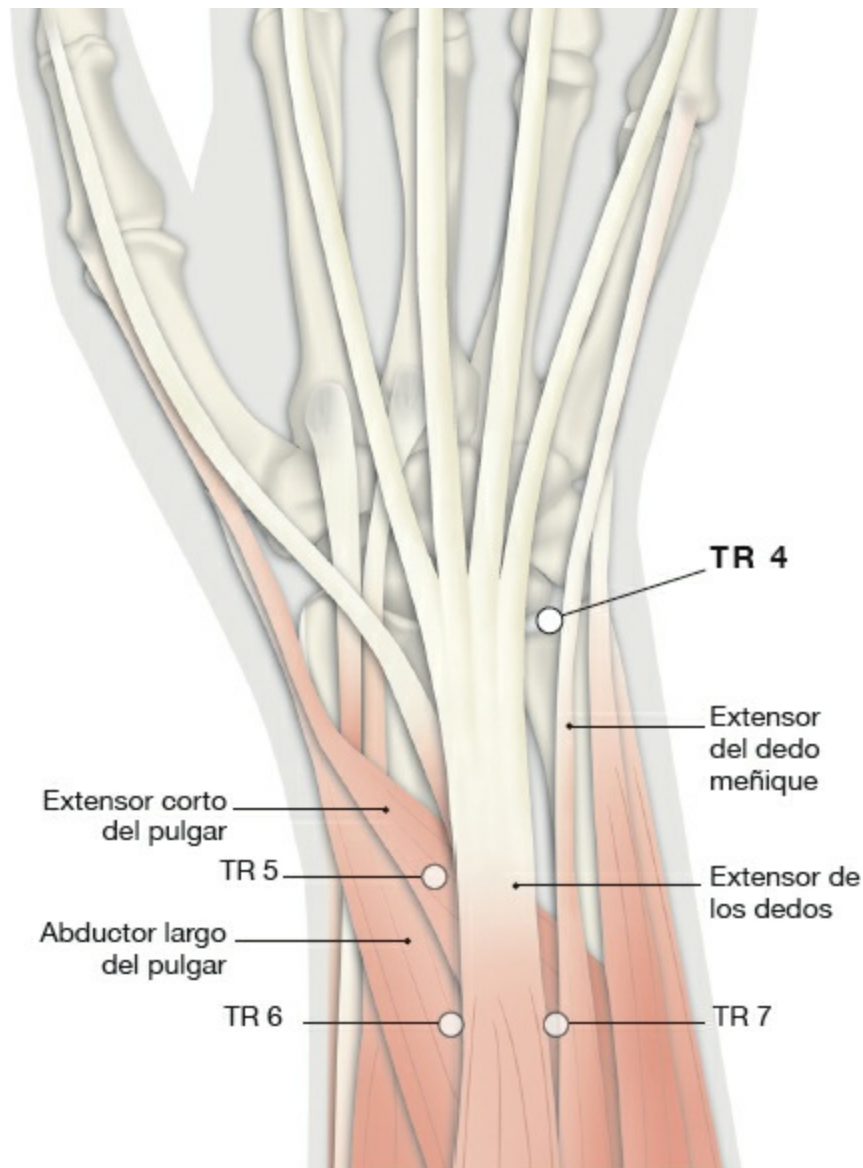
陽池

Punto fuente-*yuan*

Localización

En el dorso de la muñeca, entre el cúbito y los huesos del carpo, en la depresión entre los tendones del extensor de los dedos y del extensor del dedo meñique.

Para ayudar a su localización, resalte el tendón del extensor de los dedos solicitando a su paciente que extienda los dedos.



Mejores posturas de tratamiento

TR 4 se trata mejor con el paciente tumbado en supinación, con el codo flexionado y la palma de la mano hacia abajo, sobre el abdomen.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun* entre la unión del piramidal y el semilunar con el cúbito.

Inserción transversal de 0,4 a 1 *cun* radialmente, bajo la vaina tendinosa.

- Evite la punción de las venas y las arterias cutáneas de la red carpiana dorsal, la rama dorsal del nervio cubital y el nervio antebraquial posterior y, a mayor profundidad, la rama posterior de la arteria interósea anterior y el nervio interóseo posterior.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular sostenida se aplica mejor con la punta del dedo o el pulgar en el espacio articular de la muñeca entre el piramidal y el cúbito. Simultáneamente, la extensión de la muñeca permite presionar a mayor profundidad en el espacio articular. Las técnicas de fricción son muy eficaces si se aplican transversalmente a las fibras de los tendones extensores que cruzan la muñeca. Además, es-tire y abra este punto flexionando la muñeca y movilizándolo suavemente su articulación.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

Imanes

Alterne polos en TR 4, TR 5 y PC 7 para trastornos de la muñeca. Combine también TR 4, ID 5 e IG 5.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo o entumecimiento local, que entra en la articulación de la muñeca. Posiblemente, se extiende distalmente hacia los dedos o proximal-mente a lo largo del canal.

Acciones e indicaciones

Aunque TR 4 es el punto fuente-*yuan* del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*), en la práctica clínica se utiliza principal-mente para tratar *trastornos regionales, sobre todo de la muñeca*. Es especialmente efectivo para el dolor, el movimiento restringido o la hinchazón de muñeca, mano y brazo.

Además, *elimina el calor exterior e interior, y trata la inflamación de oídos, ojos y garganta*, incluida la amigdalitis, la otitis, la fiebre y la sed.

Igualmente, TR 4 se ha *utilizado ampliamente para tonificar el yuan qi (energía original) y aumentar el qi de todo el cuerpo*, sobre todo en la acupuntura tradicional japonesa.

También se tiene en cuenta para *reforzar el canal Vital (Chongmai) y el riñón*, y mejorar la *transformación de fluidos*. Sus indicaciones son: cansancio crónico, debilidad y agotamiento, síndromes consuntivos (demacración), infertilidad, amenorrea, micción profusa, anuria, retención de líquidos y edema.

Áreas principales: muñeca, canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) y orejas.

Funciones principales: regula el canal Triple Recalentador (*Sanjiao*), alivia el dolor y tonifica el *yuan qi* (energía original).

TR 5 **Waiguan** Barrera externa

外關

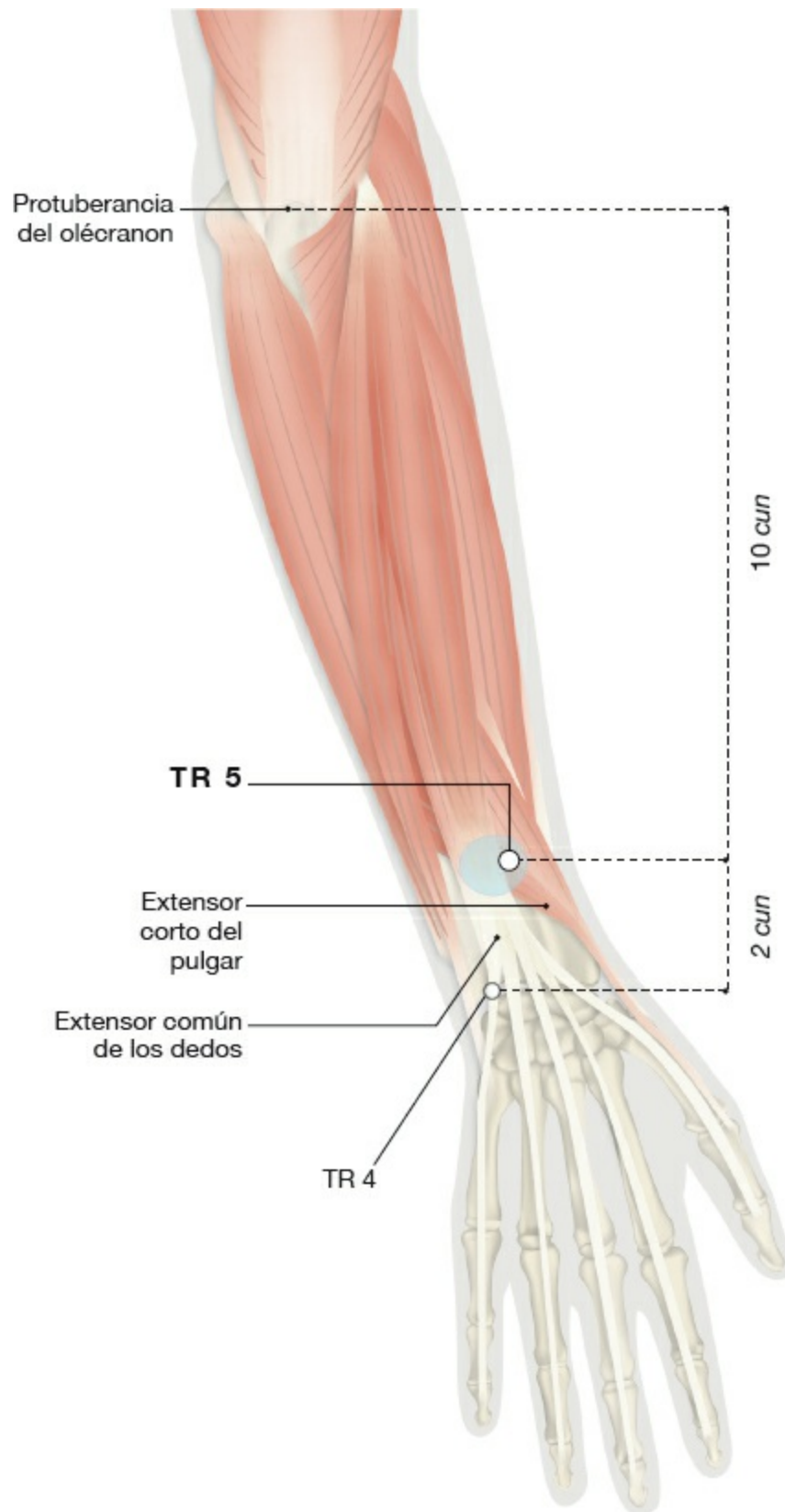
Punto de enlace-*luo*

Punto de apertura (maestro) del canal defensor del Yang (*Yang Wei Mai*)

Localización

Entre el radio y el cúbito, 2 *cun* por encima de TR 4, en el extremo radial del tendón del extensor de los dedos, cerca del borde radial. Situado en el extensor corto del pulgar.

Para ayudar a su localización, se encuentra a aproximadamente a 2 *cun* proximales del pliegue transversal de la muñeca.



Mejores posturas de tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

TR 5 se trata mejor con el paciente tumbado en supinación, con el codo flexionado y la palma de la mano hacia abajo, de forma que el radio y el cúbito queden paralelos.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1,5 *cun* hasta PC 6, en la cara anterior del antebrazo.

Inserción oblicua de 0,5 a 2 *cun* distal o proximalmente a lo largo del canal, en función del área que se desee tratar (la sensación de *deqi* debería cambiar en consecuencia).

A menudo se consigue el *deqi* durante la inserción inicial cuando la punta de la aguja llegue a la capa subcutánea, sobre todo si hay mucha tensión en esta zona. Por lo tanto, no es necesario estimular más hasta que la sensación desaparezca.

- Evite la punción del nervio cutáneo antebraquial posterior y los nervios interóseos anterior y posterior y, a mayor profundidad, el nervio mediano.

Este punto puede ser muy doloroso y generar una sensación de *deqi* eléctrica. Esto significa que la punta de la aguja puede haber tocado alguno de los nervios profundos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Las técnicas de presión perpendicular sostenida y fricción son muy efectivas si se aplican transversalmente a las fibras de los extensores en el área entre el radio y el cúbito (superficialmente, el extensor de los dedos y, a mayor profundidad, el extensor largo del pulgar y el extensor del índice).

Además, estire y abra esta zona flexionando la muñeca. Conecte TR 5 y PC 6 presionando y apretando simultáneamente las caras anterior y posterior del antebrazo.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

Ventosas

Se pueden aplicar ventosas pequeñas con una succión razonablemente fuerte,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

y subirlas y bajarlas por el antebrazo (lubrique bien toda la zona).

Guasha

El *guasha* es eficaz aplicado arriba y abajo del canal o transversalmente a las fibras musculares.

Imanes

Use polos opuestos en TR 5 y el contralateral VB 41 para regular el canal defensor del *Yang* (*Yang Wei Mai*). Utilice también polos opuestos en TR 5 y PC 6 u otros puntos adyacentes, como PC 7 y TR 4, para los trastornos de la muñeca.

Sensación de estimulación

Puede sentirse una fuerte sensación de dolor bajo los músculos del antebrazo subiendo y/o bajando por el brazo. También se puede percibir una descarga eléctrica que da paso a un entumecimiento que baja hacia los dedos.

Acciones e indicaciones

TR 5 es uno de los *puntos más importante y usados*. Sus funciones principales son *liberar el exterior, dispersar el viento, eliminar el calor, disipar el estancamiento del qi y apaciguar el hígado*. Además, se utiliza ampliamente para *bajar el exceso de yang, despejar la cabeza, afi nar la vista y el oído y regular el canal defensor del Yang (Yang Wei Mai)*.

Sus indicaciones son: fiebre con o sin escalofríos provocados por enfermedades febriles o por estancamiento del *qi*, infecciones del tracto respiratorio superior, resfriados y gripe, garganta irritada, cefalea, migraña, acúfenos, sordera, dolor e inflamación de oídos u ojos, epistaxis, dolor de muelas, hipertensión, mareo y hemiplejia.

TR 5 también trata con éxito otras manifestaciones del *estancamiento del qi del hígado*, como irritabilidad, cambios de humor, depresión, distensión o dolor hipocondriales, vómitos, dolor epigástrico, distensión y dolor abdominales y estreñimiento.

TR 5 también es *importante para el tratamiento de trastornos del canal*, y está indicado en casos de atrofia, parálisis, rigidez y dolor de brazo, hombro y cuello.

Áreas principales: pulmones, hígado, orejas, cabeza, ojos, antebrazo y muñeca, y canal Triple Recalentador (*Sanjiao*).

Funciones principales: libera el exterior y dispersa el viento, disipa la estasis y relaja el hígado, elimina el calor interior y exterior, reduce el exceso de *yang* y alivia el dolor.

TR 6 Zhigou Foso ramificado

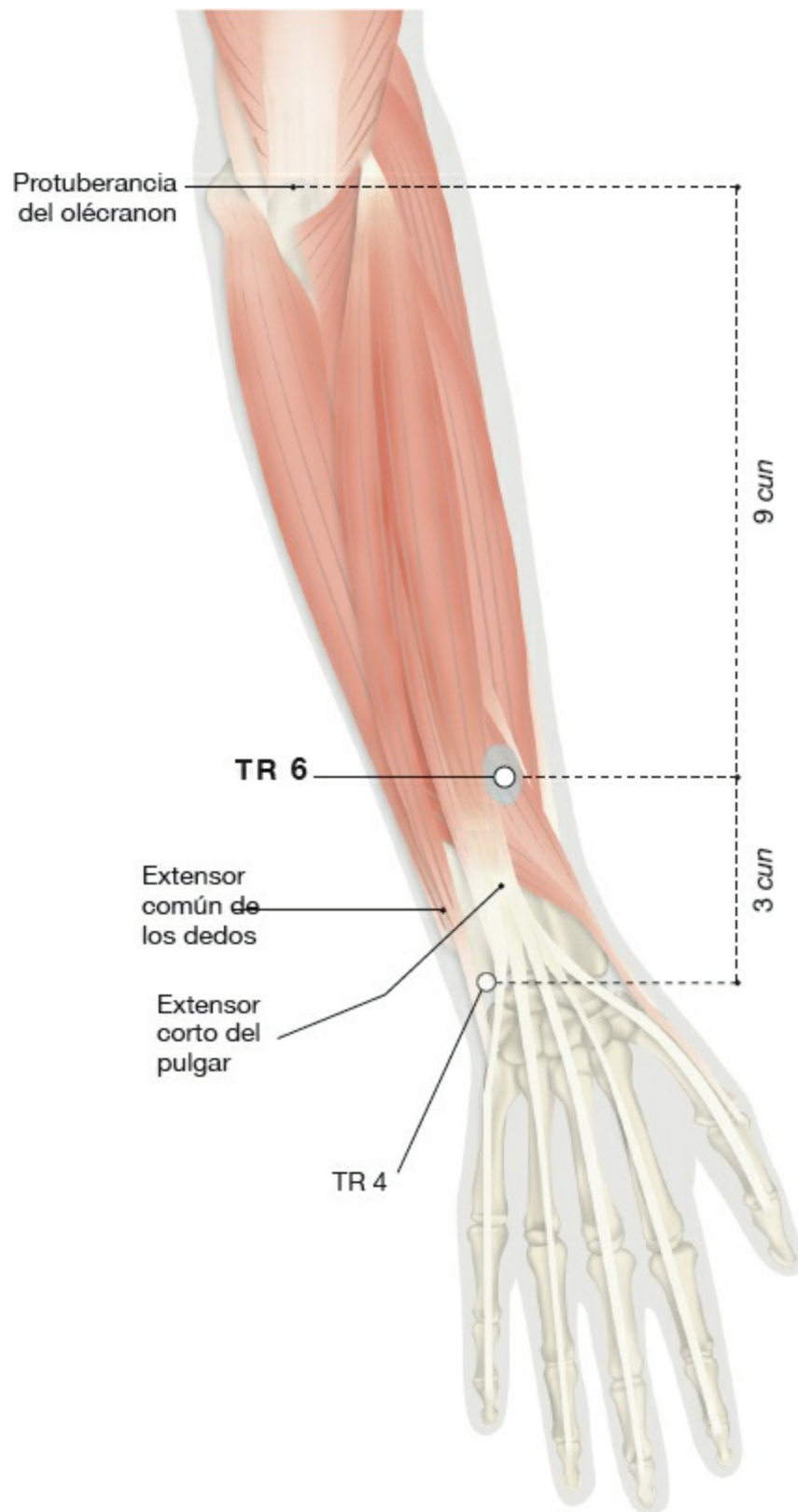
支溝

Punto río-*jing*, punto (fase) Fuego (horario)

Localización

En la depresión, 3 *cun* proximales a TR 4, entre la cara radial del extensor de los dedos y el radio. Situado en el abductor largo del pulgar.

Para ayudar a su localización, TR 6 está aproximadamente a 3 *cun* proximales de TR 4, eso es, a un cuarto de la distancia entre TR 4 y el epicóndilo lateral del húmero o la punta de la protuberancia del olécranon.



Tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Igual que TR 5.

Acciones e indicaciones

TR 6 se utiliza mucho para eliminar el calor, disipar el estancamiento y relajar el fl ujo de qi en los tres jiao, aunque está especialmente indicado para trastornos del pecho, los costados y el abdomen.

En el *jiao* inferior, purga el intestino grueso, y se utiliza habitualmente para el estreñimiento agudo y crónico con dolor abdominal. Además, puede ayudar a tratar el dolor ginecológico.

En el *jiao* medio, suaviza el fl ujo de qi del hígado, y trata síntomas de estancamiento, como las náuseas y los vómitos, la plenitud, la distensión y el dolor de epigastrio, abdomen, hipocondrio y pecho.

En el *jiao* superior, desbloquea la vía del canal y libera el calor y el viento exteriores, y trata así el dolor y la inflamación de garganta, oídos, ojos, brazo, axila y piel, como los acúfenos y la sordera, la cefalea, los ojos rojos, la pérdida repentina de la voz, el herpes zóster, la neuralgia intercostal, la urticaria y otras enfermedades cutáneas.

Como *punto local*, TR 6 puede utilizarse con éxito para tratar el dolor, la rigidez o la atrofia del antebrazo y la muñeca.

Áreas principales: pecho, costados, abdomen, intestino grueso, orejas y garganta.
Funciones principales: elimina el calor, dispersa la estasis y libera el exterior.

TR 7 Huizong

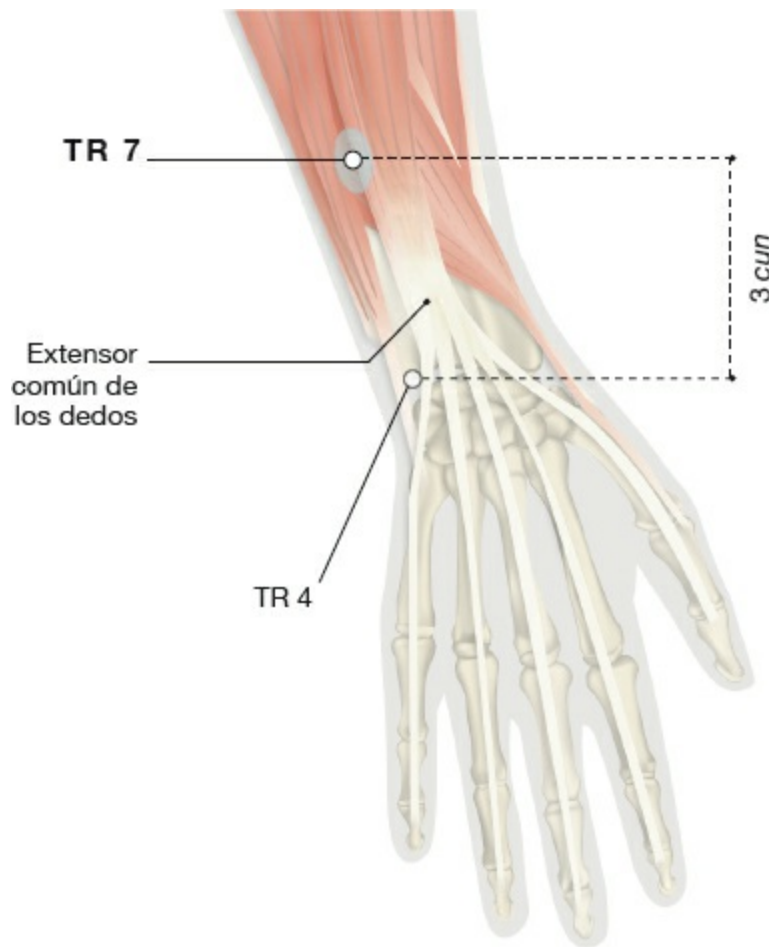
Convergencia y confluencia

會宗

Punto de hendidura-xi de acumulación

Localización

3 *cun* proximales a TR 4, aproximadamente a 1 *cun* de TR 6, en la cara radial del cúbito. En la depresión entre el extensor de los dedos y el cúbito.



Tratamiento

Igual que TR 5.

Acciones e indicaciones

TR 7 es útil para *limpiar la vía del canal y aliviar el dolor*, sobre todo en el hombro, el brazo, el antebrazo y la muñeca. También se puede utilizar para *trastornos de los oídos*, como los acúfenos y la sordera.

Además, se ha usado tradicionalmente para tratar una amplia gama de trastornos, como fiebre, mareo, visión borrosa, epilepsia, miedo e, incluso, locura.

Áreas principales: extremidad superior y orejas.

Funciones principales: dispersa la estasis y alivia el dolor y elimina el calor.

TR 10 Tianjing

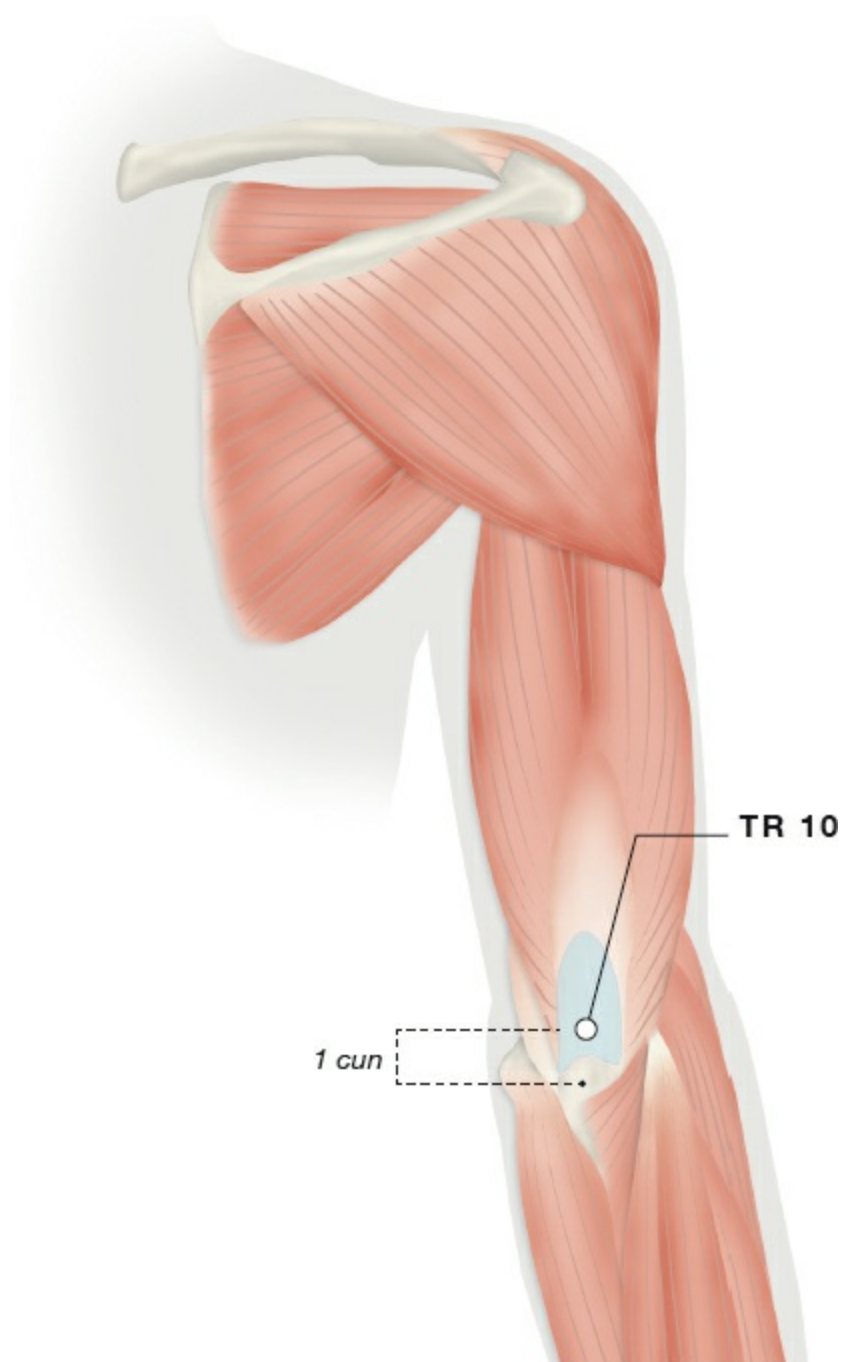
Pozo celestial

天井

Punto de unión mar-*he*, punto (fase) Tierra (sedación)

Localización

En el codo, en la depresión de la fosa del olécranon, aproximadamente 1 *cun* proximal a la punta de la protuberancia del olécranon, cuando el codo está flexionado.



Mejores posturas de tratamiento

TR 10 se trata mejor con el codo flexionado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

La presión debe aplicarse perpendicularmente a la fosa del olécranon, con el codo flexionado. Friccionar los tendones del tríceps también es eficaz. La presión y/o la fricción deben continuarse proximalmente por todo el canal.

Moxibustión

Conos: 2-3; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Ventosas

Use ventosas pequeñas con una succión razonablemente fuerte.

Guasha

El *guasha* es eficaz transversalmente a las fibras del tríceps braquial y en torno al olécranon.

Sensación de estimulación

Se suele percibir una sensación de dolor sordo, que se introduce en el codo y sube por el brazo, hacia el hombro.

Acciones e indicaciones

TR 10 se utiliza principalmente para *activar la circulación de qi y sangre, y también disipa el viento y la humedad del canal Sanjiao*. Entre los síntomas tratados están: dolor y rigidez de codo, brazo y hombro, y dificultades para flexionar o extender el codo.

No obstante, se ha utilizado tradicionalmente para *transformar la mucosidad y disipar el estancamiento, bajar el qi rebelde y calmar la mente*. Los síntomas tratados son: hinchazón nodular en el cuello, bocio, tos productiva, sangre en la tos, garganta irritada, cefalea, sordera, dolor de pecho o costado, dolor cardíaco, escalofríos y fiebre, malaria, urticaria, epilepsia e, incluso, locura.

Áreas principales: codo, brazo y canal Triple Recalentador (*Sanjiao*).

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor y la hinchazón.

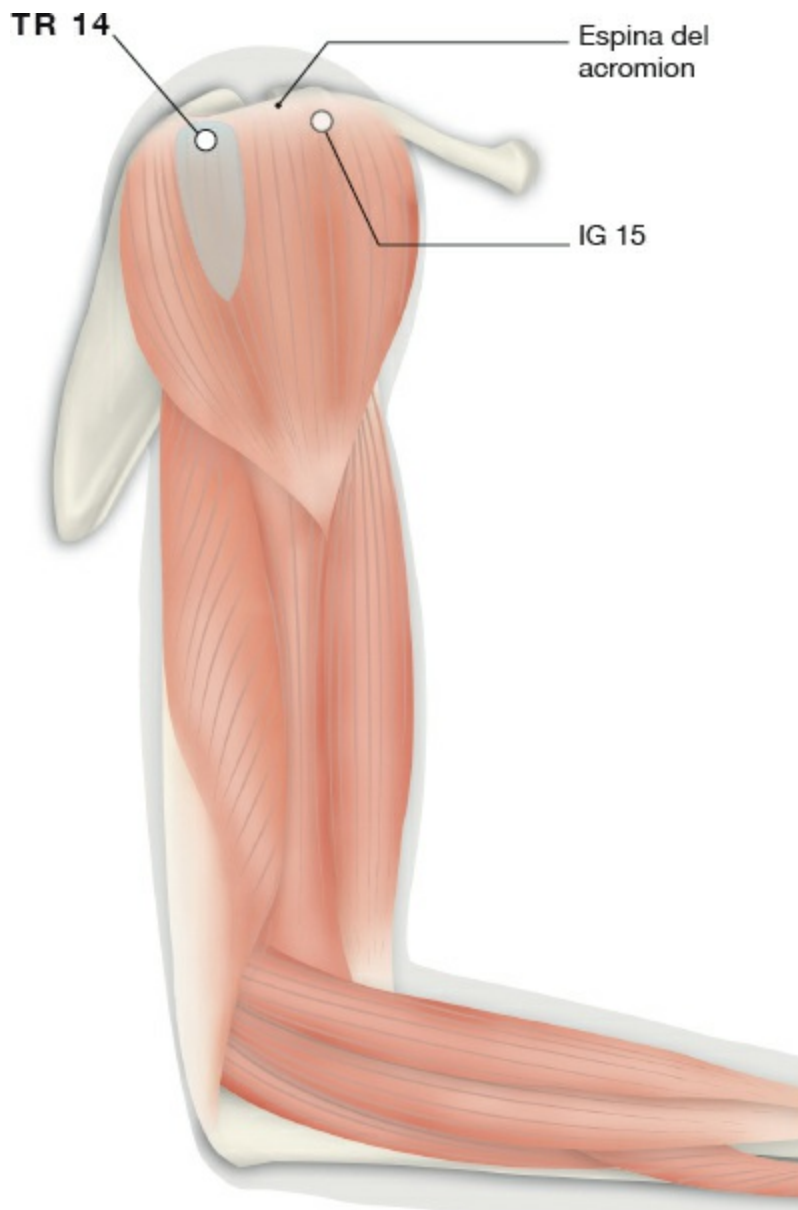
TR 14 Jianliao
Hueco del hombro

肩髃

Localización

En la cara posterolateral del hombro, en la depresión directamente inferior al apófisis del acromion, entre las fibras anteriores y medias del deltoides, directamente posterior a IG 15.

Para ayudar a su localización, TR 14 se encuentra en la cara posterior de dos depresiones formadas por el borde inferior de la apófisis del acromion y el tubérculo mayor del húmero. Estas depresiones son habitualmente visibles cuando el paciente levanta (abduce) el brazo. Use resistencia si es necesario. También puede resaltar estas dos depresiones así: con el paciente sentado y los brazos colgando a los lados del cuerpo, tire suavemente del brazo hacia abajo, hacia el suelo, lo que provocará que el húmero se desplace de la escápula y se definan así las dos depresiones de TR 14 e IG 15.



Mejores posturas de tratamiento

TR 15 suele tratarse con los brazos a los lados del cuerpo, aunque también puede hacerse con el brazo en abducción (levantado).

Punción

Con el brazo hacia abajo en el lateral, inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

La aguja debe llegar al espacio que hay entre la bolsa subacromial y la apófisis del acromion.

Con el brazo hacia abajo en el lateral, inserción oblicua o transversal de 0,5 a 2 *cun* distalmente a lo largo del canal, entre las fibras anteriores y medias

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

del deltoides.

Con el brazo en abducción (levantado), inserción perpendicular de 1 a 3 *cun*, dirigida hacia C 1, en el centro de la axila.

Con el brazo en abducción (levantado), inserción oblicua o transversal de 0,5 a 2 *cun* en las fibras del deltoides, dirigida distalmente hacia abajo.

Inserción transversal anterior hasta llegar a IG 15.

- Evite la punción de la rama de la arteria toracoacromial y el nervio supraclavicular. Más profundamente, no puncione el nervio axilar. Asimismo, en una punción profunda en sentido distal, no puncione la arteria circunfleja humeral, situada distalmente de la cabeza del húmero.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Pueden aplicarse técnicas de presión perpendicular sostenida y fricción con las puntas de los dedos o los pulgares en el espacio que hay entre el acromion y el tubérculo del húmero. La fricción distalmente a lo largo del canal, entre las fibras anteriores y medias del deltoides, también es muy eficaz. La presión *shiatsu* también puede aplicarse con cuidado en la zona circundante con los antebrazos o los codos con el paciente sentado o tumbado.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 10-20 minutos. La moxibustión con moxa en forma de puro es más eficaz si se aplica durante 15-30 minutos en otros puntos importantes que rodean el hombro, como IG 15, IG 16, VB 21, ID 12, ID 11 y EX-ES 48 (*Jianqian*).

Ventosas

Pueden usarse ventosas pequeñas y medianas. Las ventosas de boca curvada son las mejores. Una succión de media a fuerte es eficaz sobre agujas o por separado.

Guasha

El *guasha* es muy eficaz por toda la articulación del hombro, sobre todo en caso de rigidez y dolor.

Imanes

Utilice polos opuestos en TR 14 e IG 15. Asimismo, alterne polos entre TR 14 y otros puntos adyacentes, como TR 15, IG 16, VB 21, ID 12 e ID 11.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, dolor, sensibilidad dolorosa o electricidad que se extiende hacia las áreas tratadas (por lo general, en la articulación del hombro, subiendo hacia el cuello y bajando por el brazo hacia el codo, el antebrazo, la mano y los dedos).

Acciones e indicaciones

TR 14 es *muy útil para muchos tipos de trastornos del hombro y el brazo* que se manifiestan a lo largo de la vía del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*). *Trata con eficacia el dolor y la rigidez de hombro*, sobre todo si hay dificultades para levantar el brazo y moverlo hacia atrás (abducción y extensión).

Está especialmente indicado para la tendinitis del supraespinoso, la periartritis del hombro, el hombro congelado y la espasticidad, la atrofia o parálisis de la extremidad superior.

Área principal: hombro.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y reduce la rigidez.

TR 15 Tianliao Hueso celeste

天膠

Intersección del canal defensor del Yang (*Yang Wei Mai*) y el canal de la Vesícula biliar con el canal Triple Recalentador (*Sanjiao*)

Localización

En la cara posterior del hombro, aproximadamente 1 *cun* posterior y levemente medial a VB 21, a medio camino entre VB 21 e ID 13.

Tratamiento

Igual que VB 21.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Evite la punción de las ramas cutáneas y profundas de la arteria, la vena y el nervio supraescapular. Tampoco puncione el nervio accesorio y, a mayor profundidad, la arteria y la vena cervicales transversales.

Moxibustión

Conos: 2-3; cigarro de moxa: 5-10 minutos.

Acciones e indicaciones

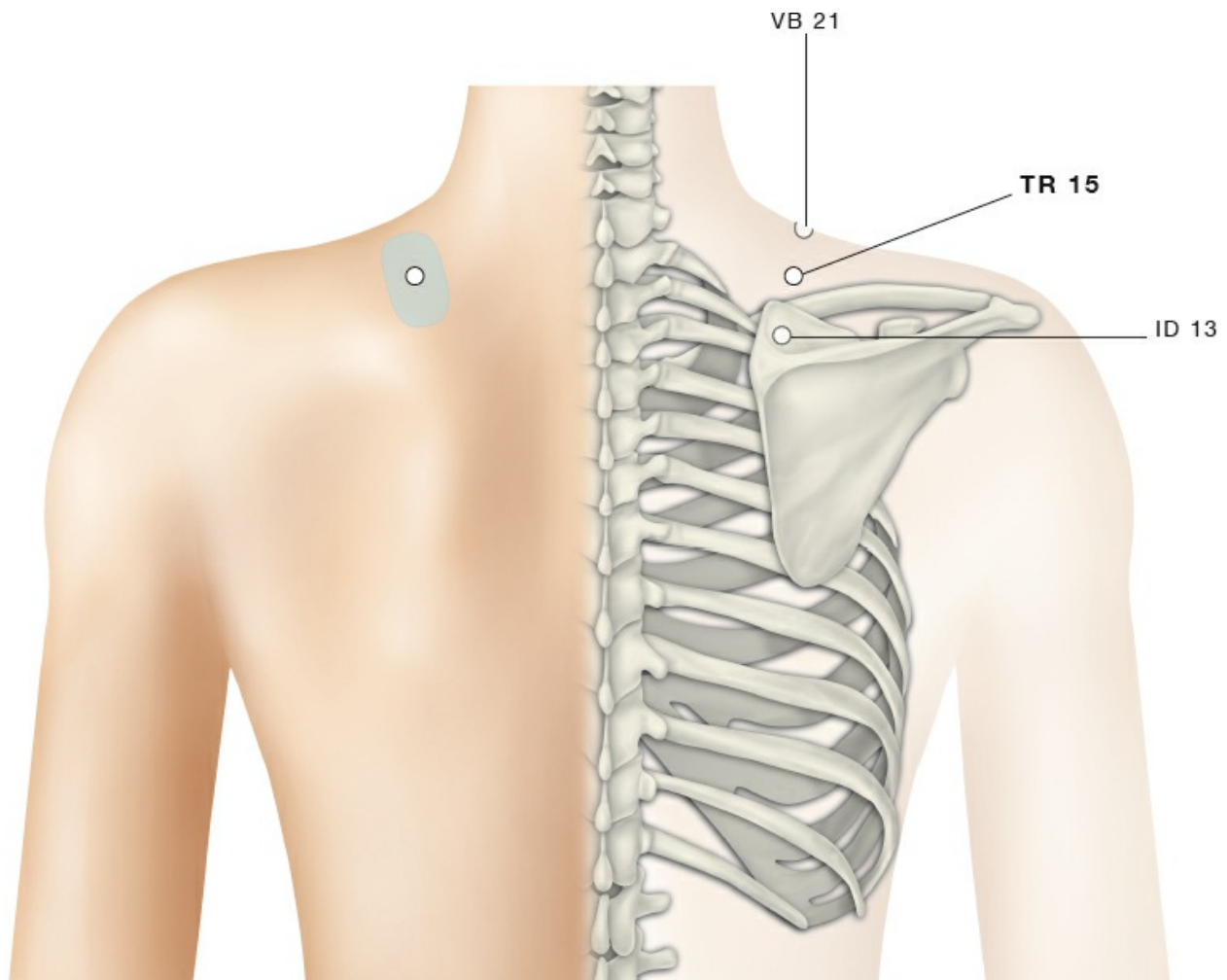
TR 15 tiene *funciones parecidas a las de VB 21*, aunque no es tan potente. *Ayuda a disipar el viento y la humedad y modera el dolor. Además, relaja el pecho y regula el qi.*

Se utiliza principalmente como *punto local* para el tratamiento del dolor y la rigidez en hombro y espalda, así como para tratar trastornos de la columna cervical.

También se ha utilizado tradicionalmente para muchos otros síntomas, como plenitud, rigidez o dolor de pecho, escalofríos y fiebre, insomnio e inquietud mental.

Áreas principales: hombro y pecho.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor y la rigidez.



TR 16 Tianyou Ventana del cielo

天牖

Punto ventana del cielo

Localización

En el borde posterior del esternocleidomastoideo, a la altura del ángulo de la mandíbula, aproximadamente 1 *cun* posterior e inferior a la punta de la apófisis mastoides.

Para ayudar a su localización, se encuentra directamente inferior a VB 12, a la altura de ID 17.

Tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Igual que VB 12.

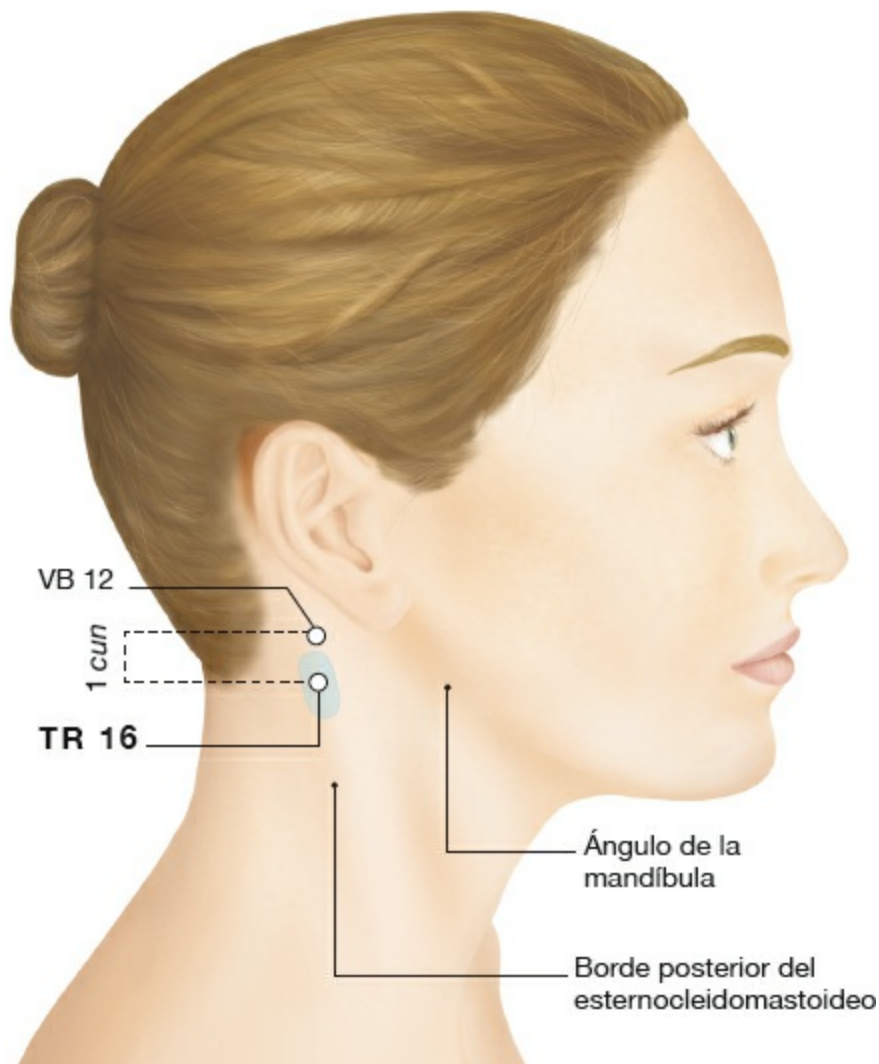
- Cuando se trabaja en el cuello, debe tenerse especial cuidado en evitar la sobrestimulación o el sobrestiramiento de la zona.

Punción

Inserción oblicua inferior de 0,3 a 1 *cun* en el esternocleidomastoideo.

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*.

- No puncione a demasiada profundidad. Evite la punción de las ramas del nervio auricular occipital menor o mayor y, en su posición profunda, la arteria y la vena cervicales profundas.



Técnicas manuales y shiatsu

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Es más eficaz aplicar presión estacionaria y fricción bajando por el canal hacia TR 15 y por todo el esternocleidomastoideo.

Aplique también presión en TR 17 simultáneamente y sujete el vientre del esternocleidomastoideo.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. No se recomienda la moxibustión directa.

- No use la moxibustión en caso de garganta irritada o linfadenopatía.

Guasha

El *guasha* puede utilizarse con éxito cruzando o bajando por las fibras del esternocleidomastoideo.

- Advierta al paciente que pueden aparecer moratones.

Imanes

Alterne polos entre TR 16, ID 17 y TR 17 para tratar el dolor y otros trastornos de oído y garganta.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión y dolor, hormigueo o entumecimiento local, que baja por la cara posterior del cuello, a lo largo de la vía del canal. La sensación puede llegar a la garganta, la cara y las orejas.

Acciones e indicaciones

TR 16 es un punto eficaz para *trastornos de los oídos, el cuello y toda la cabeza. Activa la circulación del qi y la sangre en el canal, disipa el viento, elimina el calor, transforma la humedad y la mucosidad y reduce la hinchazón*. Está especialmente indicado para tratar la *rigidez de cuello* con dificultad para rotar y flexionar lateralmente la columna cervical.

Sus indicaciones son: dolor e inflamación de oídos y ojos, lagrimeo fácil, audición deficiente, sordera, acúfenos, obstrucción nasal, garganta irritada, cefalea, mareo, hinchazón en la cara, nódulos de mucosidad y glándulas inflamadas.

Además, se ha utilizado para tratar otros trastornos, como sordera repentina o

pérdida de visión, pérdida del olfato, hinchazón de mamas, fiebre corriente y confusión mental.

Áreas principales: garganta y cuello y orejas.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor, transforma la humedad y reduce la hinchazón, dispersa el viento y elimina el calor.

TR 17 Yifeng Pantalla del viento

翳風

Intersección del canal de la Vesícula biliar con el canal Triple Recalentador (*Sanjiao*)

Localización

Directamente detrás del lóbulo de la oreja, en el centro de la depresión profunda que se forma entre la apófisis mastoides y la mandíbula.

Para ayudar a su localización, TR 17 se encuentra sobre la apófisis transversa del atlas.

Mejores posturas de tratamiento

TR 17 se trata mejor con el paciente en supinación, tumbado sobre el costado o sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Inserción oblicua medial hacia abajo de 1 a 1,5 *cun*.

- No puncione a demasiada profundidad. Evite la punción de la vena yugular, la arteria carótida, el nervio facial y otras ramas nerviosas que se encuentran más profundamente.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión sostenida se aplica mejor con los dedos, perpendicular a TR 17. Además, la presión puede aplicarse ante-riormente sobre la mandíbula y en dirección posterosuperior sobre la apófisis mastoides.

- TR 17 es un punto sensible. No lo sobrestimule ni aplique una presión perpendicular fuerte.

Moxibustión

Moxa en forma de puro: 5-10 minutos. No se recomienda la moxibustión directa.

- No aplique moxibustión si hay inflamación aguda del oído o la garganta.

Imanes

Para los trastornos de los oídos, use polos opuestos en TR 16, ID 17 y TR 3.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo o entumecimiento local, que a veces se extiende hasta la garganta, la lengua, los dientes y la mejilla, y entra en el oído. Es normal sentir una leve sensación de dolor en la zona circundante durante un par de horas tras una estimulación fuerte.

Acciones e indicaciones

TR 17 puede ser *el punto más importante para trastornos del oído* por su gran capacidad para *limpiar el canal, disipar el estancamiento, aliviar el dolor, eliminar el calor y dispersar el viento tanto de origen exterior como interior.*

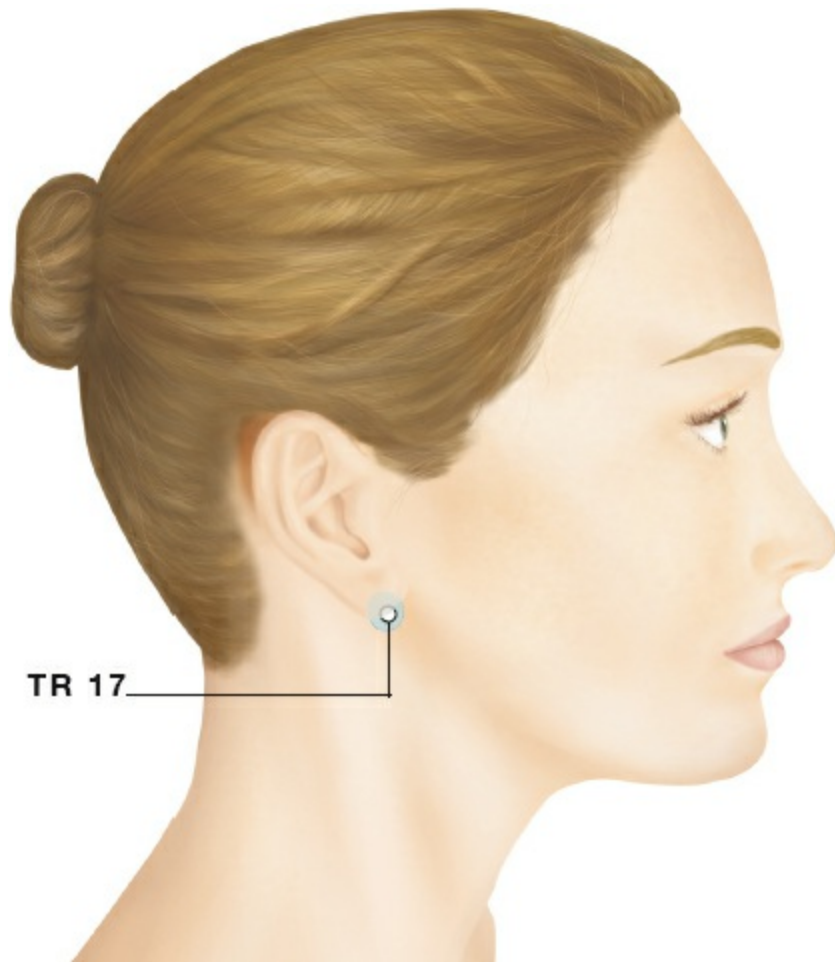
Se utiliza eficazmente en una amplia gama de enfermedades del oído, como acúfenos, audición reducida, sordera, dolor de oídos, otitis aguda o crónica, picor, otorrea y otras enfermedades inflamatorias del oído.

Dado que TR 17 *atenúa el viento interno y baja el yang de la cabeza*, puede tratar enfermedades difíciles y persistentes, como la enfermedad de Ménière, mareo, pérdida del equilibrio, vértigo, visión borrosa, rigidez de la mandíbula, garganta irritada, cefalea, sordera repentina, dolor intenso de oídos o acúfenos con mareo y náuseas, provocados por el *yang del hígado o por la subida de la mucosidad-fuego.*

TR 17 es muy eficaz para el tratamiento de los *trastornos del nervio facial*, como la parálisis de ojo, boca y lengua o de los músculos submandibulares.

Áreas principales: orejas, cara, garganta y cuello.

Funciones principales: es beneficioso para el oído, alivia el dolor, elimina el calor, dispersa el viento y normaliza el nervio facial.



TR 20 Jiaosun Ángulo del vértice

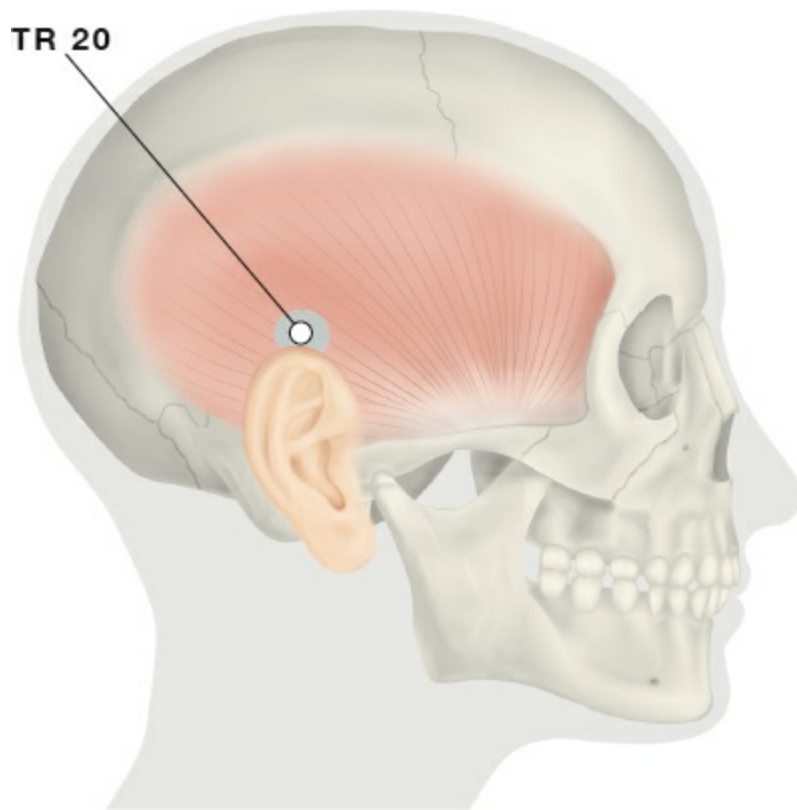
角孫

Intersección del canal de la Vesícula biliar y el canal del Intestino delgado con el canal Triple Recalentador (Sanjiao)

Localización

En la depresión superficial directamente por encima del vértice de la oreja, justo en la línea del pelo.

Para ayudar a su localización, doble la oreja hacia delante para localizar el vértice.



Mejores posturas de tratamiento

TR 20 puede tratarse con la cabeza mirando hacia arriba o ladeada, según el tratamiento aplicado. El paciente puede estar tumbado o sentado en una silla.

Punción

Inserción subcutánea de 0,3 a 1,5 *cun*, en dirección al área que se quiere tratar o hasta unir este punto con los puntos adyacentes, por ejemplo VB 8 y VB 5.

Pellizque la piel del cuero cabelludo e inserte la aguja subcutáneamente, bajo la aponeurosis epicraneal, paralela al hueso. Si el cuero cabelludo está muy tenso, puede resultar difícil hacerlo; entonces, puncione perpendicularmente a 0,1-0,2 *cun*. No obstante, dado que la punción perpendicular no es tan eficaz, puede aplicar moxibustión o masajear la zona para liberarla (o escoja cualquier otra técnica para cumplir este objetivo).

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión o fricción continuada puede aplicarse con cuidado con la punta de los dedos o los pulgares. Libere el cuero cabelludo con movimientos circulares. Asimismo, resulta eficaz estirar el cuero cabelludo en varias direcciones para aflojar el tejido conectivo subcutáneo (use los dedos o las palmas de las manos).

Moxibustión

Cigarro de moxa: 3-10 minutos. La moxibustión directa no es recomendable.

Guasha

El *guasha* aplicado con suavidad puede ser eficaz. Pero una estimulación fuerte puede agravar los estados dolorosos.

Acciones e indicaciones

TR 20 es un punto poco utilizado, pero puede ayudar a tratar el *dolor local y los trastornos de oído y boca*. Los síntomas que trata son: dolor de oídos, acúfenos, otorrea, dolor de muelas y sangrado de encías.

También se ha utilizado tradicionalmente en otros casos, como pérdida repentina de la vista, sequedad de los labios y sarpullidos por calor.

Áreas principales: oreja y boca.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor y la hinchazón.

TR 21 Ermen Puerta del oído

耳門

Localización

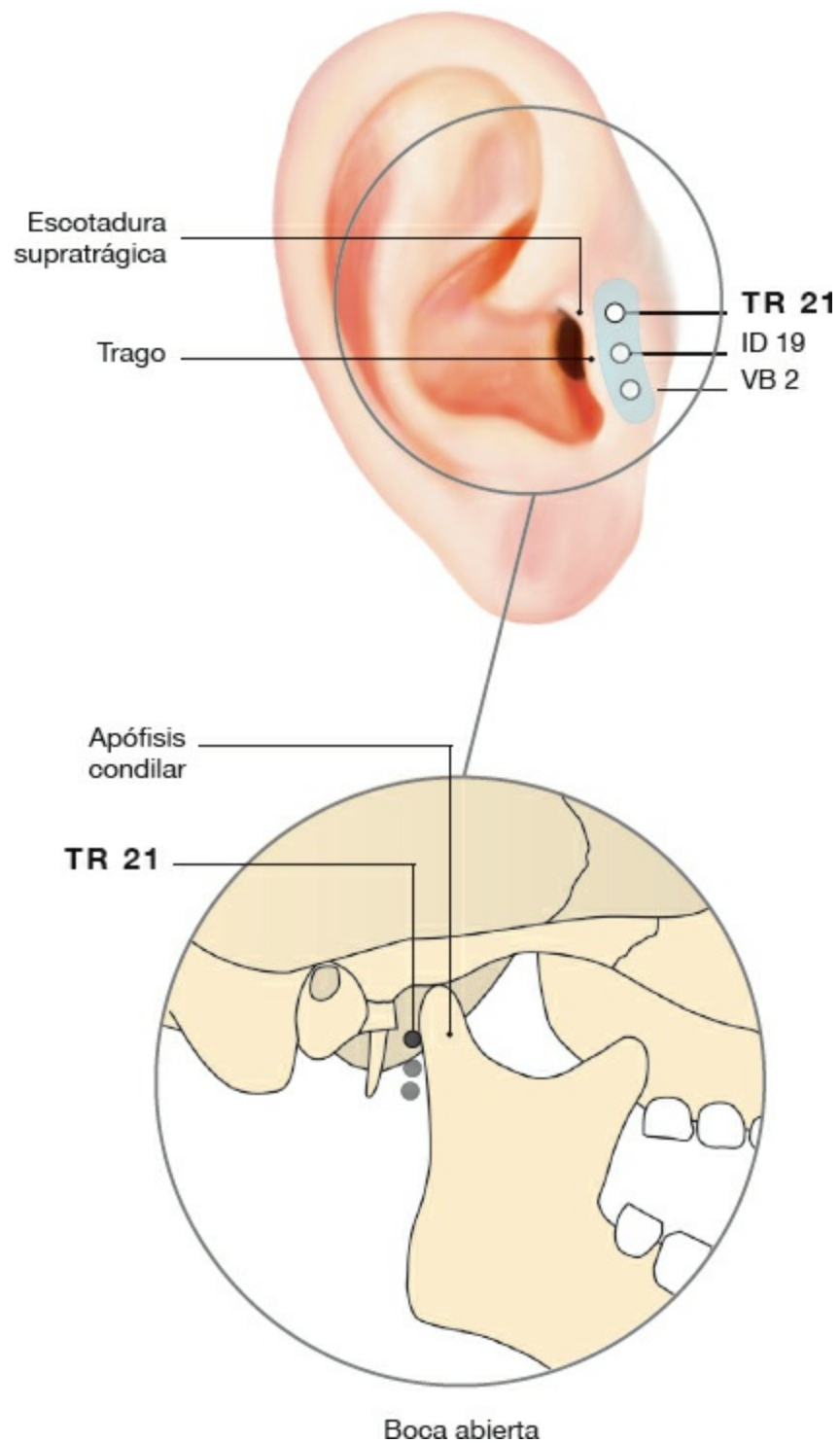
En la depresión anterior de la escotadura supratrágica y levemente superior a la apófisis condilar de la mandíbula, en línea con ID 19 y VB 2.

Para ayudar a su localización, cuando el paciente abre la boca, la apófisis condilar de la mandíbula se desliza hacia delante y deja ver la depresión.

TR 21 suele escogerse en lugar (o además) de VB 2 e ID 19, y viceversa. La

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

mejor opción es palpar (con presión) estos tres puntos para determinar cuál es el más reactivo.



Mejores posturas de tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

TR 21 puede tratarse con el paciente en supinación, tumbado sobre el costado o sentado, según el método de tratamiento aplicado y los resultados deseados. El tratamiento unilateral es mejor si se aplica con el paciente tumbado de costado.

Es un punto sensible y cualquier tratamiento debe aplicarse con cuidado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* dirigida levemente hacia atrás. Inserte la aguja con la boca del paciente abierta (una vez insertada, el paciente ya puede cerrar la boca).

- Evite la punción del nervio auriculotemporal y la arteria y la vena temporales superficiales y, en su posición profunda, el nervio facial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse presión y fricción con las puntas de los dedos y los pulgares (para más detalles, consulte VB 2; página 247).

Administre la presión muy gradualmente, en particular si existe dolor e inflamación. Una presión excesiva puede exacerbar el dolor.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 3-15 minutos. Sólo estimulación media o suave. La moxibustión directa no está recomendada.

- No aplique moxibustión si existe una inflamación aguda de oído.

Imanes

Los imanes adhesivos son muy eficaces para el dolor y otros trastornos de los oídos. Alterne polos en TR 21, VB 2, ID 19 y otros puntos adyacentes, como TR 17 y TR 20.

Sensación de estimulación

Para que el tratamiento sea efectivo en la intervención de los trastornos auriculares debe percibirse distensión, dolor u hormigueo local que irradia del interior de la oreja. El *deqi* puede propagarse anteriormente y hacia arriba, hacia la articulación temporomandibular, la mejilla, el ojo y la zona temporal.

El tratamiento en TR 21, VB 2 e ID 19 puede provocar ocasionalmente un zumbido parecido a los acúfenos o el murmullo del agua en movimiento. Se debe a un incremento de la circulación de la sangre u otra reacción en el oído interno, como resultado del tratamiento. También puede significar que la aguja ha tocado la arteria o a un calor excesivo de la moxibustión aplicada.

Acciones e indicaciones

TR 21 *es importante para el tratamiento de trastornos del oído*, como otitis, acúfenos, sordera y enfermedad de Ménière.

También es eficaz para tratar otros problemas del área local, como rigidez de la mandíbula, cefalea temporal, dolor de muelas, dolor facial e inflamación de los ojos. (Consulte también VB 2 e ID 19.)

Áreas principales: orejas, sien y mandíbula.

Funciones principales: mejora la audición y es beneficioso para el oído, regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y elimina el calor.

TR 23 Sizhukong Hueco del bambú

絲竹空

Localización

En la depresión del extremo lateral de la ceja.

Para ayudar a su localización, palpe suavemente con la punta del dedo hacia el final de la ceja hasta localizar la depresión en la hendidura del hueso, justo en la parte superior del borde del arco supraorbital.

Mejores posturas de tratamiento

TR 23 se trata mejor en supinación; sin embargo, también pueden utilizarse otras posiciones.

Punción

Inserción transversal de 0,2 a 0,4 *cun* posteriormente.

■ Evite la punción de la rama temporal del nervio facial, el nervio

cigomático facial y la arteria y la vena temporales superficiales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión estacionaria suave se aplica mejor con las yemas de los dedos o los pulgares.

Moxibustión

La moxibustión está contraindicada.

Sensación de estimulación

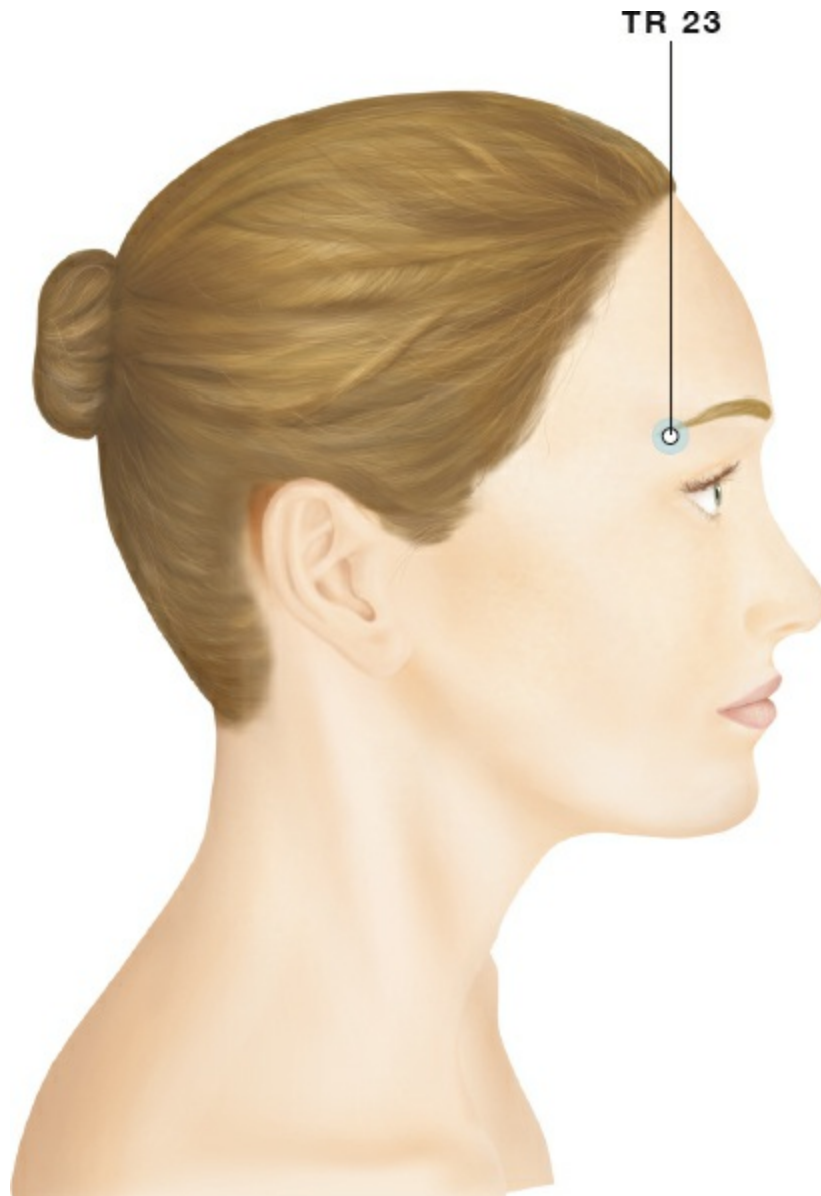
Se percibe distensión o dolor local, que posiblemente se extienda hasta el ojo o la zona temporal.

Acciones e indicaciones

TR 23 se utiliza principalmente para *disipar el viento, eliminar el calor y aliviar el dolor, y es beneficioso para los ojos*. Sus indicaciones son similares a las de VB 1.

Áreas principales: ojos y sien.

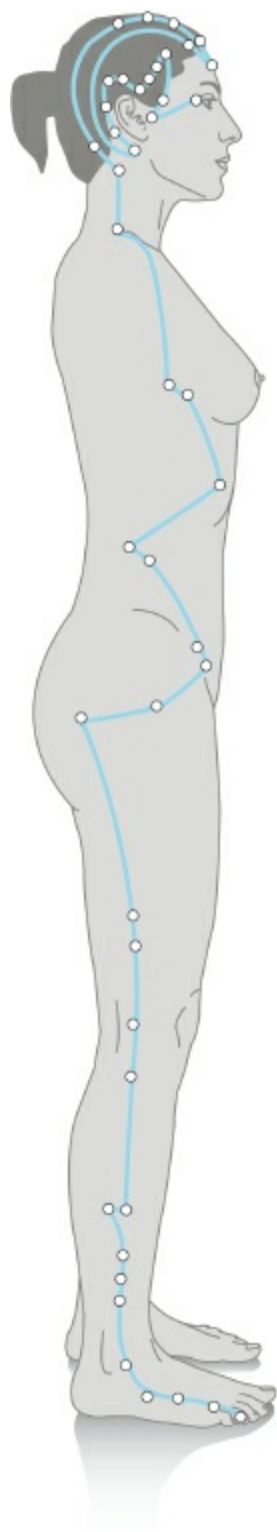
Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor, dispersa el viento y elimina el calor, y limpia los ojos.



20

**Puntos del Pequeño *Yang*
(*Shaoyang*) de la pierna Canal de la
Vesícula biliar (VB)**

足少陽膽經穴



VB 1 **Tongziliao**
Cisura de la pupila

瞳子髎

Intersección del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) y el canal del Intestino delgado con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la pequeña depresión en forma de cisura, en el margen lateral de la órbita, aproximadamente 0,5 *cun* laterales al canto exterior. En el músculo orbicular del ojo.

Para ayudar a su localización, palpe con cuidado el margen orbitario lateral con la yema del dedo índice para localizar la estrecha cisura vertical.

Localización alternativa

Puede tratar VB 1 más posteriormente, en la fosa temporal, detrás del borde posterior del margen orbitario lateral. En el músculo temporal.

Mejores posturas de tratamiento

VB 1 se trata mejor en supinación, con la cabeza del paciente apoyada cómodamente en almohadas y con los ojos cerrados. También puede tratarse unilateralmente, tumbado de costado. La digitopuntura también puede aplicarse con el paciente sentado.

- Se trata de un punto muy delicado y sensible. Todas las formas de tratamiento deben administrarse con cuidado.

Punción

Inserción transversal de 0,2 a 0,4 *cun* posteriormente.

Inserción transversal de 0,5 a 1 *cun* hacia EX-CC 9 (*Taiyang*).

Inserte la aguja con cuidado y aplique muy poca manipulación o ninguna.

Durante la retención de la aguja, el paciente debería intentar evitar el parpadeo innecesario. Tras sacar la aguja, ejerza presión en el punto.

- Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena cigomaticasorbitarias; la arteria, la vena y el nervio cigomaticofaciales; la rama temporal del nervio facial, y la arteria, la vena y el nervio cigomaticotemporales.
- Es bastante fácil que aparezca un hematoma en este punto. Si se observa la más mínima hinchazón de la piel, saque la aguja inmediatamente, y

aplique presión y una compresa fría. (Consulte la nota sobre las precauciones y los primeros auxilios en caso de hematoma de E 1; página 80.)

Moxibustión

La moxibustión está contraindicada.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión estacionaria se debe aplicar con cuidado con las yemas de los dedos o los pulgares. La presión puede ejercerse en la cresta orbitaria, así como en el lateral orbital.

Sensación de estimulación

Debería obtenerse una distensión o dolor local. Puede extenderse por el ojo y los oídos o el área temporal.

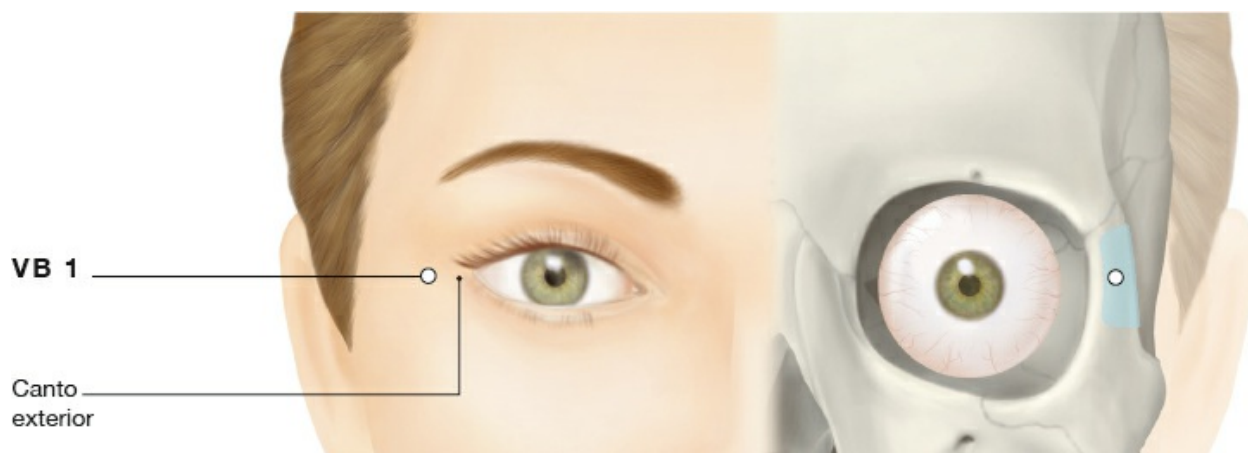
Acciones e indicaciones

VB 1 es un punto importante para *eliminar el viento y el calor de los ojos, promover la circulación de qi y sangre, aliviar el dolor y mejorar la visión.*

Sus indicaciones son: dolor, enrojecimiento, hinchazón, picor e inflamación de los ojos, la esclerótica, los párpados y el canto exterior, conjuntivitis, dolor que se extienda hasta el oído, neuralgia del trigémino, migraña, parálisis facial, desviación del ojo o la mejilla, glaucoma, ceguera nocturna, miopía, cataratas y visión reducida.

Áreas principales: ojos y canto exterior.

Funciones principales: es beneficioso para los ojos y mejora la vista, dispersa el viento y el calor, y regula el *qi* y la sangre.



VB 2 **Tinghui** Reunión auditiva

聽會

Localización

En la depresión anterior a la escotadura intertrágica, directamente bajo ID 19, posterior a la apófisis condilar de la mandíbula.

Para ayudar a su localización, cuando el paciente abre la boca, la apófisis condilar de la mandíbula se desliza hacia delante y deja ver la depresión.

VB 2 suele escogerse en lugar (o además) de ID 19 y TR 21, y viceversa. Lo mejor es palpar estos tres puntos con una cierta presión para determinar cuál es el más reactivo.

Mejores posturas de tratamiento

VB 2 puede tratarse con el paciente en supinación, tumbado sobre el costado o sentado, en función de los resultados deseados y los métodos de tratamiento aplicados. En casos en los que sólo un lado está afectado, se trata mejor con el paciente tumbado sobre un costado.

- VB 2 es un punto sensible, por lo que debe tenerse mucho cuidado en todas las formas de tratamiento.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* dirigida levemente hacia atrás. Inserte la aguja con la boca del paciente abierta (una vez insertada la aguja, el

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

paciente puede cerrar la boca).
Una TR 21, ID 19 y VB 2 mediante punción subcutánea.

- Evite la punción del nervio auriculotemporal, el nervio auricular mayor, la arteria y la vena temporales superficiales, y el nervio facial.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Para problemas unilaterales, aplique presión simultánea con los dedos en VB 2 y otros puntos adyacentes, como TR 17, ID 19 y TR 21. Unir algunos o todos estos puntos con técnicas de proyección del *qi* es lo más eficaz.

Para padecimientos bilaterales, aplique presión perpendicular sostenida en ambos lados. El paciente también puede relajar los músculos de la mandíbula durante el tratamiento, de forma que la boca quede levemente abierta.

- Administre la presión muy gradualmente, sobre todo si hay dolor e inflamación. Una presión excesiva, puede agudizar el dolor.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 2-10 minutos. Sólo estimulación leve o media. No se recomienda la moxibustión directa.

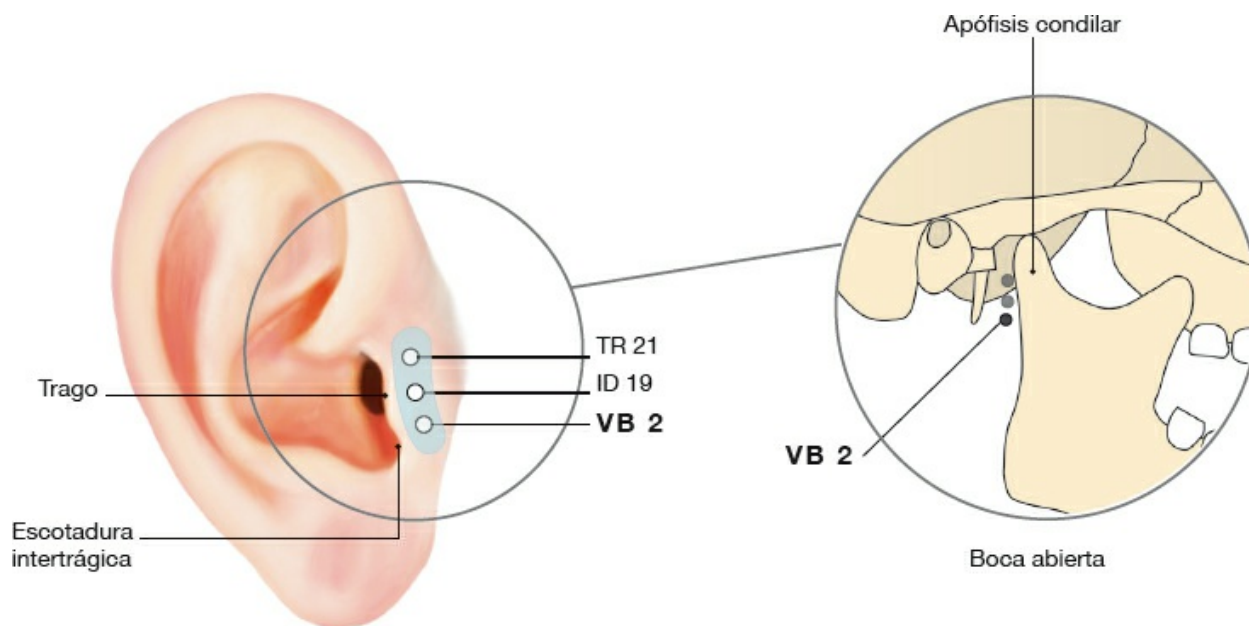
- No caliente en exceso esta zona. No aplique moxibustión si hay inflamación aguda del oído.

Imanes

Los imanes adhesivos pueden ser muy eficaces para tratar el dolor y otros trastornos de los oídos. Alterne polos en VB 2, ID 19 y TR 21 u otros puntos adyacentes.

Sensación de estimulación

Para que el tratamiento de los trastornos del oído sea efectivo, debe percibirse distensión, dolor u hormigueo local, que irradia del interior del oído. El *deqi* posiblemente se extienda anterior y superiormente hacia la articulación temporomandibular, la mejilla, el ojo y el área temporal.



- En ocasiones, tratar VB 2, ID 9 y TR 21 puede provocar un zumbido en los oídos parecido a los acúfenos o el murmullo del agua en movimiento. Esto se debe a un aumento de la circulación sanguínea u otra reacción en el oído interno como resultado del tratamiento. No obstante, también puede indicar que la aguja ha tocado la arteria o que se ha aplicado un calor excesivo durante la moxibustión.

Acciones e indicaciones

VB 2 es un punto importante para *mejorar la audición y tratar gran variedad de trastornos del oído. Disipa con eficacia el viento, elimina el calor, promueve la circulación de qi y sangre, dispersa el estancamiento, baja la hinchazón y alivia el dolor.*

Sus indicaciones son: *enfermedades inflamatorias agudas o crónicas del oído, picor, dolor, hinchazón u otorrea, audición reducida, acúfenos, sordera, desviación de ojo o boca, parálisis facial, dolor facial, neuralgia del trigémino, migraña, cefalea, dolor de muelas, síndrome temporomandibular, y rigidez o lesión en la mandíbula.*

Además, tratar VB 2 es eficaz para otros *trastornos de la cara y la cabeza*, como cefalea temporal, dolor de muelas e inflamación de los ojos.

Áreas principales: orejas, sien y mandíbula.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Funciones principales: mejora la audición y es beneficioso para los oídos, regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor, y dispersa el viento y el calor.

VB 3 **Shangguan** Sobre el arco

上關

Intersección del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) y el canal del Estómago con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la depresión que hay sobre el borde superior del arco cigomático, directamente encima de E 7.

Contraindicaciones

De acuerdo con los textos clásicos, la punción de VB 3 está contraindicada. Esto puede deberse a que la punción inadvertida de los vasos en este punto puede provocar una hemorragia interna y causar sordera o, incluso, acarrear la muerte.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización puede tratarse con el paciente en supinación, tumbado sobre el costado o sentado.

- Se trata de un punto sensible, por lo que debe tenerse mucho cuidado en todas las formas de tratamiento.

Punción

Inserción perpendicular de 0,2 a 0,4 *cun*.

- No puncione a demasiada profundidad. Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena temporales superficiales, el nervio auriculotemporal y las ramas del nervio facial, y, a mayor profundidad, la arteria y la vena cigomaticoorbitarias y la arteria y la vena temporales medias. Todavía a más profundidad, la arteria, la vena y el nervio temporales profundos.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 3-5 minutos. Sólo estimulación leve. La moxibustión

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

directa no debe aplicarse en esta localización.

Imanes

Los pequeños imanes adhesivos pueden ser eficaces para trastornos del canal. Además, dado que hay muchos vasos sanguíneos en esta zona, el tratamiento puede ser también beneficioso para la circulación y los trastornos de los vasos, debido al efecto anticoagulante de los imanes.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Las técnicas de presión perpendicular sostenida y fricción suave, aplicadas con las puntas de los dedos o los pulgares, pueden resultar muy útiles.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, dolor u hormigueo local que se extiende al oído, el ojo, la articulación temporomandibular y los lados de la cabeza. Al igual que VB 2, este tratamiento puede, en ocasiones, provocar un zumbido parecido a los acúfenos en los oídos (consulte también VB 2).

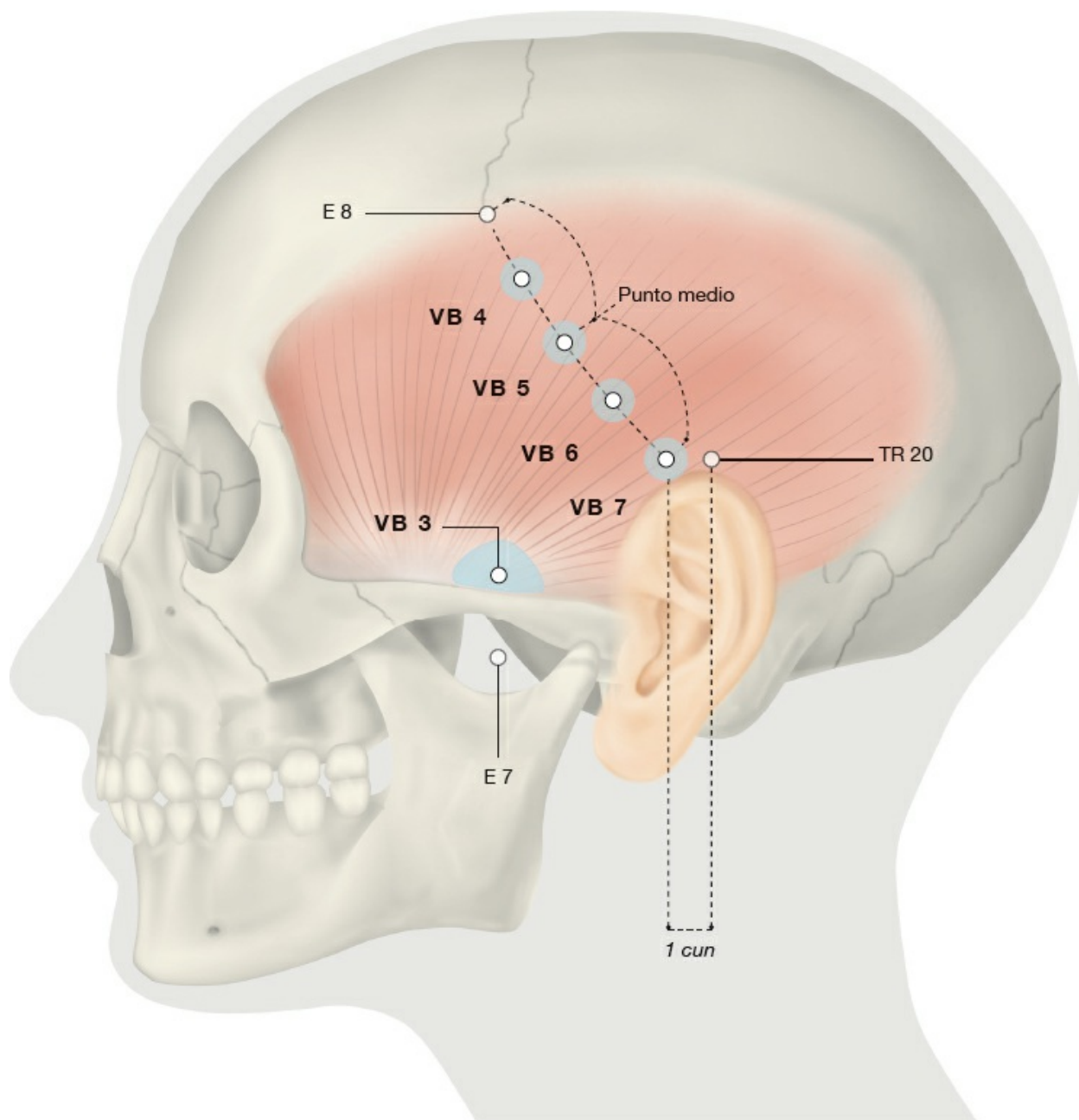
Acciones e indicaciones

Aunque VB 3 no es un punto demasiado utilizado, puede ser realmente eficaz para *promover la circulación de qi y sangre, disipar la estasis y aliviar el dolor de mandíbula, articulación temporomandibular, lados de la cara y oídos. Además, ayuda a disipar el viento y eliminar el calor.*

Sus indicaciones son: dolor de oídos, enfermedades inflamatorias agudas o crónicas de los oídos, acúfenos, sordera, parálisis y dolor facial, neuralgia del trigémino, parálisis facial, migraña, dolor de muelas, rigidez de mandíbula, síndrome de la articulación temporomandibular, cefalea, parotiditis e hinchazón de un lado de la cara.

Áreas principales: sien, mandíbula y orejas.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor, elimina el calor y mejora la audición.



VB 4 Hanyan

Frente plena

領厭

Intersección de canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) y el canal del Estómago con el canal de la Vesícula biliar

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En la depresión superficial, dentro de la línea temporal del pelo, por debajo de E 8, a un cuarto de la distancia entre E 8 y VB 7.

Para ayudar a su localización, se encuentra justo encima de un abultamiento del músculo temporal que aparece al apretar las mandíbulas.

Punción

Inserción subcutánea de 0,3 a 1,5 *cun*, hacia la zona que se quiere tratar. Únalo con los puntos adyacentes.

Pellizque el tejido del cuero cabelludo e inserte la aguja subcutáneamente, bajo la aponeurosis epicraneal, paralela al hueso. Si el cuero cabelludo está muy tenso, esto puede resultar muy difícil; en tal caso, puncione perpendicularmente de 0,1 a 0,2 *cun*. Sin embargo, dado que la punción perpendicular no es tan efectiva, considere la posibilidad de aplicar moxibustión o masajear la zona para liberarla un poco (o utilice otra técnica para este mismo propósito).

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse con cuidado fricción o presión sostenida con las puntas de los dedos o de los pulgares. Esta localización puede ser muy sensible en ciertos casos, sobre todo si hay mucha tensión en el tejido epicraneal. En esta situación, lo mejor es aplicar fricción en círculos para intentar relajar el cuero cabelludo.

De igual forma, estirar el cuero cabelludo en varias direcciones para liberar el tejido conectivo subcutáneo es muy eficaz (use los dedos o las palmas de las manos).

- Presionar VB 4 y los puntos circundantes del cuero cabelludo puede ser muy sensible o doloroso, sobre todo en una persona con estrés. Empiece la presión terapéutica con cuidado y vaya aumentando gradualmente de intensidad; en caso contrario, podría agravar la lesión.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 3-10 minutos. No se recomienda la moxibustión directa.

Guasha

El *guasha*, aplicado con suavidad, puede ser eficaz.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Una estimulación fuerte puede reagudizar un trastorno doloroso.

Acciones e indicaciones

VB 4 se utiliza principalmente como *punto local* en el tratamiento de la cefalea y el dolor en el lateral de la cara y la sien. Sus indicaciones son: migraña, neuralgia del trigémino, dolor de muelas, dolor de oídos, acúfenos, dolor o inflamación de los ojos.

Tradicionalmente, se ha utilizado en casos de mareo, convulsiones, epilepsia y rigidez del cuello.

Áreas principales: sien, mandíbula y orejas.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, y alivia el dolor.

VB 5 Xuanlu Cráneo suspendido

懸顱

Intersección de los canales Triple Recalentador (*Sanjiao*),
Estómago e Intestino grueso con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la depresión superficial dentro de la línea temporal del pelo, por debajo de VB 4 y a medio camino entre E 8 y VB 7.

Tratamiento y aplicaciones

Igual que VB 4.

Áreas principales: sien, mandíbula y orejas.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, y alivia el dolor.

VB 6 Xuanli Mechón suspendido

懸厘

Intersección de los canales Triple Recalentador (*Sanjiao*),

Estómago e Intestino grueso con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la depresión superficial dentro de la línea temporal del pelo, a medio camino entre VB 5 y VB 7 (a un cuarto de la distancia entre VB 7 y E 8).

Tratamiento y aplicaciones

Igual que VB 4.

Áreas principales: sien, mandíbula y orejas.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

VB 7 Qubin Curva de la línea del pelo

曲鬢

Intersección del canal de la Vejiga en el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la sien, aproximadamente 1 *cun* anterior a TR 20, a la altura del vértice de la oreja.

Para ayudar a su localización, la depresión superficial es más fácil de ver si el paciente abre y cierra la mandíbula.

Tratamiento

Igual que VB 4 y TR 20.

Punción

Inserción subcutánea de 0,3 a 1,5 *cun*, en dirección al área que se quiere tratar o hasta unirlo con los puntos adyacentes, por ejemplo VB 8, TR 20 y VB 6. (Consulte también la nota sobre la punción de VB 4; página 249.)

Acciones y aplicaciones

Al igual que TR 20, VB 7 es eficaz en el tratamiento del dolor local, como cefalea temporal, migraña, hinchazón y dolor de las mejillas y el área submandibular, rigidez y dolor de mandíbula y cuello, dolor de muelas y

neural-gia del trigémino.

Áreas principales: sien, oreja y mejilla.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

VB 8 Shuaigu

Valle principal

率谷

Intersección del canal de la Vejiga con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la depresión superficial superior al vértice de la oreja, aproximadamente 1,5 *cun* de la línea del pelo y 1 *cun* directamente encima de TR 20.

Tratamiento

Igual que VB 4, VB 7 y TR 20.

Punción

Inserción subcutánea de 0,3 a 1,5 *cun*, en dirección al área que se quiere tratar o hasta unirlo con los puntos adyacentes.

Acciones e indicaciones

Igual que VB 7 y TR 20. VB 8 se utiliza principalmente para tratar el *dolor local y los trastornos de oído y la sien*. Se ha usado tradicionalmente para tratar las náuseas, los vómitos, la cefalea y los síntomas de la intoxicación etílica.

Áreas principales: sien, oreja y cerebro.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y atenúa la intoxicación.

VB 9 Tianchong

Salto celeste

天衝

Intersección del canal de la Vejiga con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la depresión superficial, aproximadamente 0,5 *cun* posteriores a VB 80.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que VB 7 y VB 4.

Acciones e indicaciones

Igual que VB 8 y otros puntos adyacentes. Además, se ha utilizado para tratar los *trastornos psicológicos* como ansiedad, agitación, ataques de pánico, miedo y *shock*, epilepsia e, incluso, locura.

Áreas principales: cabeza, cerebro, mente y oreja.
Funciones principales: regula el *qi* y calma la mente.

VB 12 Wangu Apófisis mastoides

完骨

Intersección del canal de la Vejiga con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la pequeña depresión posterior e inferior a la punta de la apófisis mastoides. Se encuentra superficialmente en el esternocleidomastoideo y, a mayor profundidad, en el esplenio de la cabeza y el longísimo de la cabeza.

Mejores posturas de tratamiento

VB 12 puede tratarse con eficacia con el paciente en pronación y la cabeza apoyada en un cojín anatómico o diván. No obstante, también puede estar sentado para aplicar las técnicas de presión manual (la acupuntura no se recomienda en esta localización con el paciente sentado). Asegúrese de que la columna cervical está derecha. Tumbarse sobre el costado es muy eficaz para el tratamiento unilateral y suele ser la postura de referencia.

Además, el tratamiento mediante presión manual puede aplicarse con el paciente tumbado en supinación. En ciertos casos, la acupuntura también puede aplicarse con el paciente en supinación.

Punción

Inserción oblicua inferior de 0,3 a 1 *cun* en las fibras del esternocleidomastoideo.

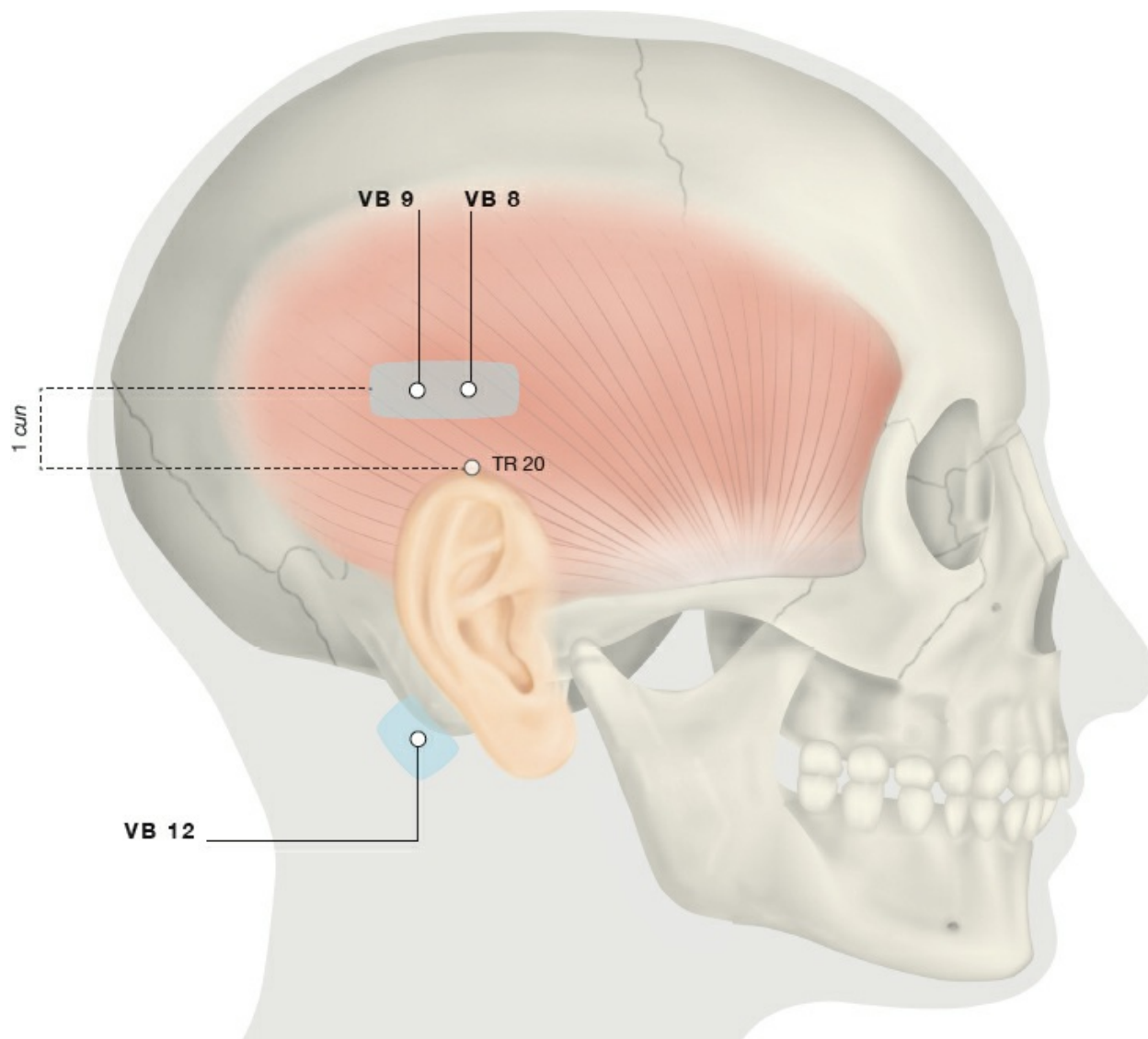
- Evite la punción del nervio auricular mayor y el nervio occipital menor, así como la arteria y la vena auriculares posteriores.

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun* bajo la punta de la apófisis mastoides, en dirección anteromedial (la punta de la aguja debe dirigirse hacia el espacio entre la apófisis mastoides y la apófisis transversa del atlas).

- No puncione a demasiada profundidad. Evite la punción de las ramas del nervio occipital menor y del nervio auricular mayor, así como la arteria, la vena o el nervio auriculares posteriores. A mayor profundidad, se encuentra la arteria y la vena occipitales, y las ramas del nervio facial. Posteromedialmente, en su posición profunda, están la arteria y la vena vertebrales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que VB 20. Lo más eficaz es aplicar presión estacionaria y fricción a toda la apófisis mastoides y alrededor de las fijaciones de tejidos blandos. También es eficaz friccionar el músculo esternocleidomastoideo.



Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxibustión directa rara vez se aplica esta localización.

- No queme el pelo.

Guasha

El *guasha* es eficaz aplicado alrededor de la apófisis mastoides y bajando por las fibras del esternocleidomastoideo.

- Advierta al paciente de que pueden aparecer moratones.

Imanes

Los imanes tienen efectos deseables.

Ventosas

El masaje con una ventosa pequeña puede ser eficaz para la rigidez y el dolor.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión u hormigueo local, que se propaga posiblemente hacia abajo, hacia el cuello, y hacia arriba, por el lateral y la parte posterior de la cabeza.

Acciones e indicaciones

Las funciones de VB 12 son muy parecidas a las de los puntos adyacentes de la base del cráneo, sobre todo VG 15, V 10, VB 20 y EX-CC 54 (*Anmian*). Todos estos puntos tienden a *relajar intensamente al paciente al equilibrar el sistema nervioso y regular el qi ascendente y descendente* de la cabeza. Por lo tanto, todos son útiles en casos de exceso de *yang* ascendente o deficiencia de la médula, que provoca *trastornos del cerebro y los órganos sensoriales*.

Tenga en cuenta que a EX-CC 54 (*Anmian*), situado junto a VB 12, se le ha llamado *Sueño tranquilo*, lo que refleja las propiedades relajantes de los puntos de acupuntura de esta zona. Sin embargo, VB 12 se utiliza principalmente como *punto local* para tratar trastornos locales, sobre todo el dolor, la rigidez y la hinchazón.

Sus indicaciones son: dolor o rigidez de cuello o mandíbula, dolor de oídos, inflamación dolorosa de garganta, mejillas y área submandibular, linfadenopatía, dolor de muelas, parálisis facial e hinchazón dolorosa de la garganta, mejilla y zona submandibular.

Además, se ha utilizado para tratar los *síntomas interiores de desequilibrio de la vesícula biliar*, como cefalea, insomnio y sensaciones de calor.

Áreas principales: orejas y parte trasera y lateral de la cabeza.

Funciones principales: relaja el cuerpo y calma la mente, disipa la estasis y alivia el dolor.

VB 13 Benshen

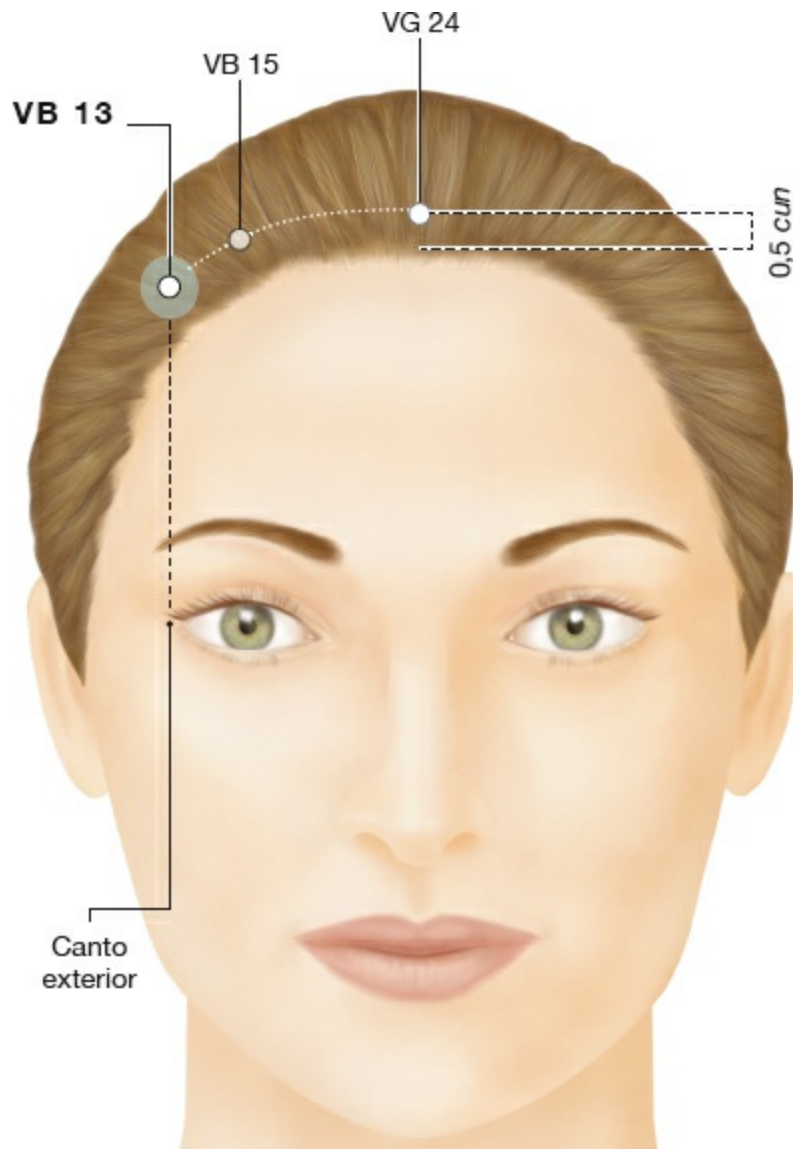
Origen del espíritu

本神

Intersección del canal defensor del *Yang* (*Yang Wei Mai*) con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la depresión superficial, 0,5 *cun* en la línea anterior del pelo, aproximadamente a dos tercios (3 *cun*) de la distancia entre VG 24 y E 8. Directamente por encima del canto exterior del ojo.



Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor con el paciente en supinación. No obstante, también puede tratarse con el paciente sentado o tumbado sobre un costado.

Punción

Inserción transversal de 0,3 a 1 *cun* posteriormente o en otras direcciones, en función del resultado deseado. Únalo con los puntos adyacentes, como E 8 o VB 15.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse fricción o presión sostenida con las yemas de los dedos o los pulgares.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 2-5 minutos. Sólo estimulación leve.

Acciones e indicaciones

VB 13 se utiliza principalmente como *punto local en el tratamiento del dolor* y la cefalea. Además, se ha utilizado para tratar trastornos oculares, rigidez de cuello, mareo, epilepsia e inquietud, agitación o ansiedad psicológica o emocional.

Áreas principales: cabeza y mente.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y calma la mente.

VB 14 Yangbai *Yang luminoso*

陽白

Intersección de los canales del Estómago, el Intestino grueso, Triple Recalentador (*Sanjiao*) y defensor del Yang (*Yang Wei Mai*) con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la frente, en una depresión superficial, aproximadamente 1 *cun* por encima del punto medio de la ceja, a un tercio de la distancia entre la ceja y la línea del pelo.

Para ayudar a su localización, debería percibirse el suave pulso de la arteria supraorbitaria al palparla con la yema del dedo. El punto medio de la ceja está a la altura de la pupila cuando se fija la mirada hacia el frente.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor en supinación. No obstante, también puede tratarse con el paciente sentado.

Punción

Inserción subcutánea de 0,3 a 1 *cun* en dirección inferior hacia EX-CC 6 (Yuyao). Pellizque la piel para insertar la aguja subcutáneamente, paralela al hueso.

- Tras sacar la aguja, aplique presión en el punto. Evite la punción de la arteria, la vena y el nervio supraorbitarios.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 1-3 minutos. Solo estimulación leve. Use una caja de moxa en VB 14 y área circundante para relajar la frente y aportar algo de color a un rostro pálido. Use sólo moxa sin humo.

- No sobrecaliente esta zona.
- La moxibustión directa está contraindicada.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse eficazmente presión sostenida suave o fricción más fuerte con la punta de los pulgares o de los dedos.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, dolor, hormigueo o sensación de tensión local, que cruza la frente y baja hacia el párpado. El *deqi* provoca también una marcada sensación de somnolencia y relajación.

Acciones e indicaciones

VB 14 es un punto muy importante y utilizado para *relajar la frente, calmar la mente e iluminar la mirada. Dispersa el viento, elimina el calor, regula qi y sangre, disipa la estasis y alivia el dolor.*

Los síntomas que trata son: cefalea, mareo, dolor de frente, picor, dolor o inflamación de los ojos, lagrimeo excesivo, visión reducida, desviación de los ojos o la boca y parálisis, palpitación o espasmos de los párpados. Asimismo, el tratamiento en este punto origina una relajación inmediata y es útil en casos e grandes preocupaciones, estrés e insomnio. Además, VB 14 es un punto de belleza importante utilizado para suavizar la frente e iluminar la mirada.

Áreas principales: frente, ojos y área supraorbitaria.

Funciones principales: calma la mente y relaja el cuerpo, disipa el viento y el calor, dispersa la estasis, alivia el dolor y mejora la apariencia.

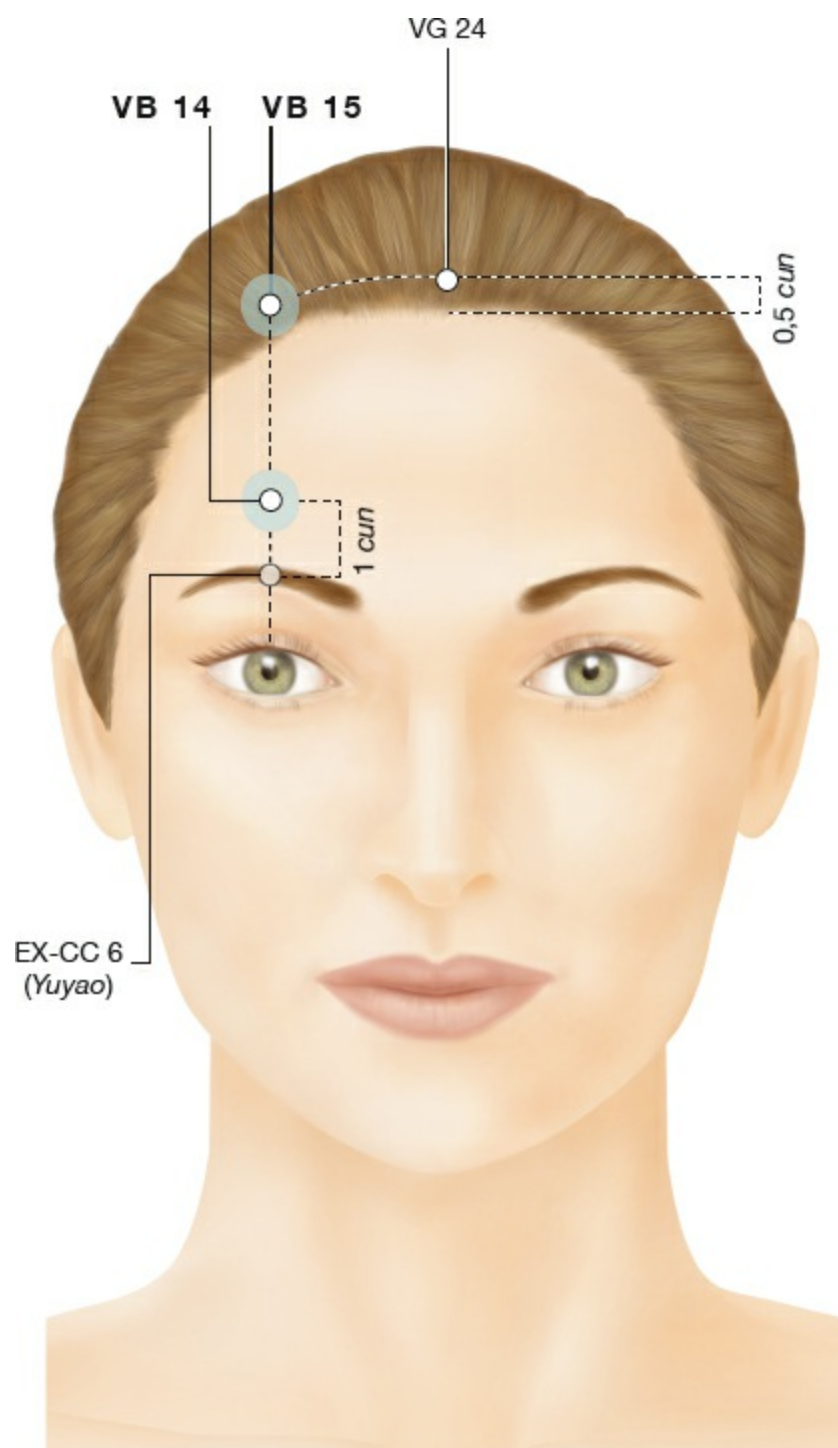
VB 15 **Toulinqi** **Gobernador de las lágrimas** **de la cabeza**

頭臨泣

Intersección del canal de la Vejiga y canal defensor del Yang
(Yang Wei Mai) con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la depresión superficial, 0,5 *cun* más allá de la línea anterior del pelo, directamente encima de VB 14, a medio camino entre VG 24 y E 8.



Punción

Inserción subcutánea de 0,3 a 1,5 *cun* en dirección posterior o lateral.

- Evite la punción de la arteria, la vena y el nervio frontales.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 3-5 minutos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular y fricción con las puntas de los dedos o con los pulgares. (Consulte también VB 4.)

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, hormigueo o sensación de descarga eléctrica local que se propaga hacia fuera de la zona.

Acciones e indicaciones

Aunque VB 15 no es un punto demasiado usado, se ha utilizado para tratar casos de cefalea, vértigo, mareo, epilepsia, convulsiones, coma, obstrucción nasal, lacrimación excesiva e inflamación de los ojos.

Áreas principales: cabeza, frente y ojos.

Funciones principales: disipa la plenitud y regula el *qi* y la sangre.

VB 20 Fengchi

Estanque de los vientos

風池

Intersección del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*), el canal defensor del Yang (*Yang Wei Mai*) y el canal de movilidad del Yang (*Yang Qiao Mai*) con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En el centro de la gran depresión que hay directamente debajo del hueso occipital, más allá de la línea posterior del pelo. Esta depresión aparece entre el trapecio (medialmente), el esternocleidomastoideo (lateralmente) y el esplenio de la cabeza (inferiormente). Se encuentra superficialmente en el semiespinoso de la cabeza y, en su posición profunda, en el recto posterior mayor de la cabeza y el oblicuo superior de la cabeza en su parte lateral.

Para ayudar a su localización, VB 20 se encuentra en el centro de una gran depresión palpable en la base de la cabeza. También, está aproximadamente a

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

medio camino entre VG 16 y la punta de la apófisis mastoides.

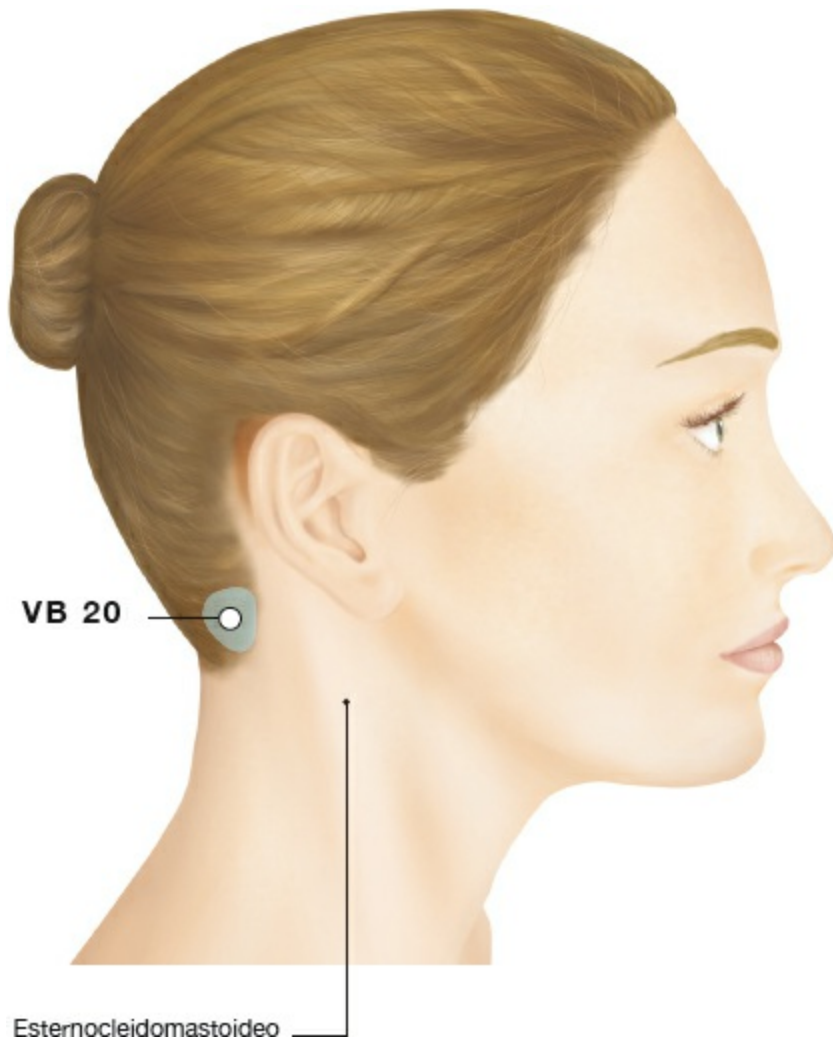
Mejores posturas de tratamiento

VB 20 suele tratarse con el paciente en pronación y la cabeza apoyada en un cojín anatómico o diván. Para los trastornos unilaterales, pida al paciente que se tumbe sobre el costado. Además, pueden aplicarse técnicas manuales y cigarro de moxa con el paciente sentado, aunque no así si la terapia escogida es la acupuntura. El tratamiento manual puede aplicarse con el paciente en supinación. La acupuntura también se puede aplicar en supinación.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,2 *cun*, dirigida hacia la comisura opuesta de la boca.

VB 20 suele punzarse a una profundidad razonable con el fin de inducir el *deqi* adecuado. La aguja debe insertarse a la altura del espacio entre el hueso occipital y la apófisis transversa del atlas. Debería atravesar el semiespinoso de la cabeza y llegar a una profundidad de 1,5-3 cm, próximos al oblicuo de la cabeza y el recto posterior de la cabeza.



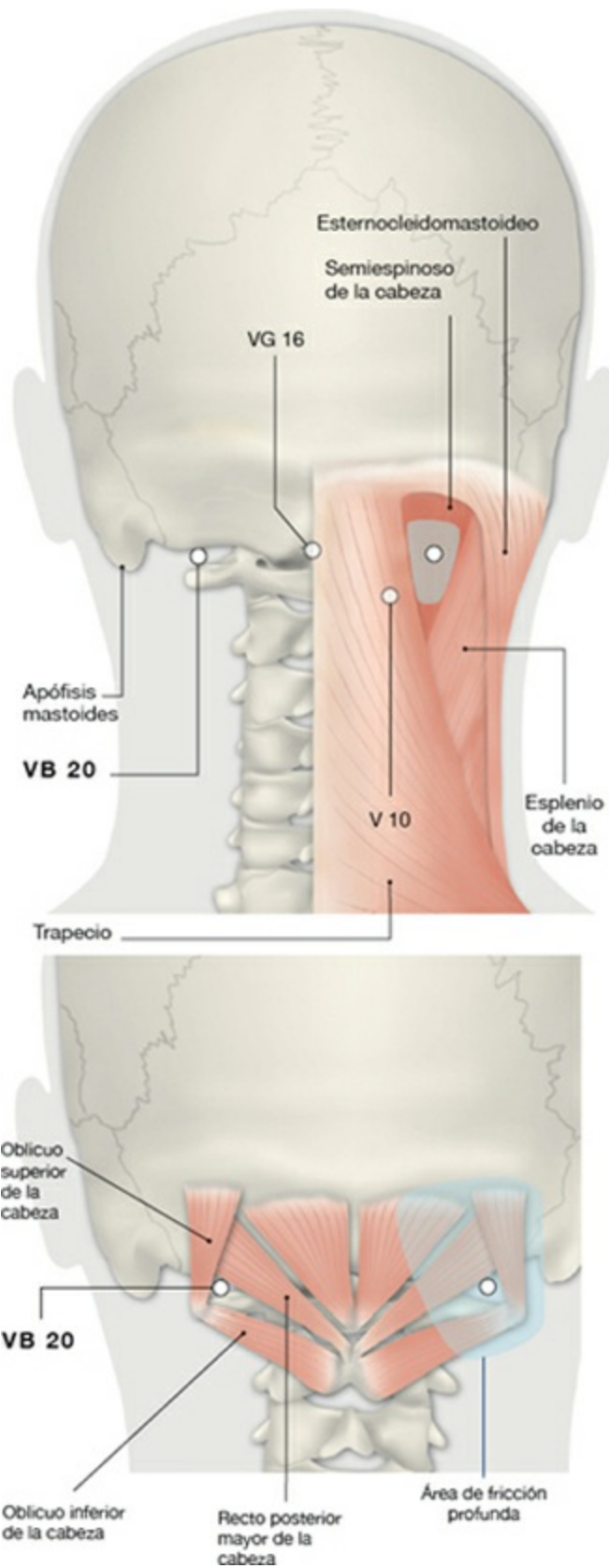
- Evite la punción a más profundidad o en un ángulo diferente. No puncione las venas de la red suboccipital ni las ramas del nervio occipital mayor y menor o la arteria y la vena occipitales. A mayor profundidad, las ramas del nervio suboccipital y, todavía a más profundidad, la arteria y la vena vertebrales.
- En una punción muy profunda la aguja podría lesionar el bulbo raquídeo.
- En ciertos casos, más bien raro, la punción en esta localización puede provocar síntomas de *shock* por aguja, debido a la estimulación nerviosa simpática. Presenta estos síntomas: palidez, sudoración, náuseas, mareo y, posiblemente, desmayo (véase también la nota sobre la sensación de estimulación más adelante).

Técnicas manuales y *shiatsu*

En esta localización se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción con o sin lubricante. La presión perpendicular sostenida es más eficaz si se aplica con las puntas de los dedos con el paciente en supinación (bilateralmente) sin cojín bajo la cabeza. Curve las puntas de los dedos bajo el hueso occipital y aplique la presión mientras deja que la cabeza del paciente se extienda levemente (el mentón debe levantarse durante la aplicación de la presión).

También se puede tratar con el paciente sentado (el terapeuta debe sujetar la cabeza del paciente de forma que los músculos del cuello puedan relajarse todo lo posible). El movimiento de la cabeza hacia delante y hacia atrás estira y abre la zona.

- Debe tenerse especial cuidado cuando se trabaja en el cuello para evitar la sobrestimulación de la zona y el sobrestiramiento de algún nervio. Esto es especialmente importante en las personas mayores y los pacientes con enfermedades vasculares, hipertensión, artritis y otros trastornos de la columna cervical.



Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. Caliente el canal entre VB 20 y VB 21 con el fin de expulsar el frío. La moxibustión directa no es fácil de aplicar en esta localización.

- No queme el pelo.

Ventosas

Las ventosas pequeñas, con una succión media o suave, pueden ser muy eficaces. también pueden utilizarse ventosas en movimiento.

Guasha

El *guasha* se aplica con eficacia transversalmente a las fi-bras del trapecio o bajando por las del semiespinoso y el esplenio de la cabeza.

Imanes

Los imanes adhesivos también pueden ser muy eficaces en esta localización. Para el dolor y la rigidez del cuello, la cefalea, el mareo, los acúfenos y otros síntomas producidos por un *yang* ascendente, alterne polos en VB 20 y VB 21 bilateralmente. Asimismo, alterne polos entre VB 20, V 10, VB 12 y otros puntos adyacentes para tratar la cefalea y el dolor y la rigidez de cuello.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, hormigueo y distensión local, que entra en la cabeza, el vértice, la sien, los oídos y los ojos o se expande por la cara posterior del cuello y recorre la vía del canal en función de la enfermedad tratada.

- En algunos casos, puede producirse cansancio, mareo y náuseas como resultado de la estimulación simpática excesiva de los nervios cervicales, lo que indica que el tratamiento empleado ha sido demasiado intenso para ese paciente.
- En algunos casos raros, pueden presentarse signos clínicos de *shock* (caída o colapso del *qi*), como palidez, sudor frío, vómitos, pérdida de la conciencia (desmayo), taquicardia y reducción de la tensión arterial. Aunque esto igualmente puede suceder en caso de una mala aplicación de la presión o el estiramiento en la región suboccipital, es más habitual que se deba a una reacción a la punción.

Acciones e indicaciones

VB 20 es un punto muy importante porque *baja el qi patológico* de la cabeza, mientras que simultáneamente *sube el qi limpio y nutre el mar de la médula*. Es posiblemente el punto más potente de la región y se ha utilizado ampliamente para *eliminar el calor, bajar el yang ascendente, sedar el viento interior* y tratar síntomas de apoplejía. Además, está indicado para la invasión inicial de los *factores patógenos exteriores en la fase del Gran Yang (Taiyang)*.

VB 20 tiene un efecto remarcado en la cabeza y el cerebro, y es importante para *calmar la mente y relajar el cuerpo*. También se utiliza mucho para *trastornos de los órganos de los sentidos*, y está especialmente indicado para *iluminar la mirada y mejorar la vista y la audición*. De igual forma, *activa dinámicamente la circulación de qi y sangre* en el canal y es importante para tratar el dolor, la rigidez, la espasticidad, la atrofia y la parálisis.

Se ha utilizado mucho para tratar una *amplia variedad de trastornos*, como cefalea, migraña, dolor y rigidez de cuello, hombro y espalda, dificultad para flexionar el cuello y girar o inclinar la cabeza hacia delante, trastornos degenerativos de la columna cervical, hipotensión postural, dolor e inflamación de los ojos, vista cansada, lagrimeo excesivo, visión reducida, dolor de oídos, acúfenos, audición deficiente, trastornos del oído interno, enfermedad de Ménière, parálisis facial, trastornos mandibulares, síndrome temporomandibular, hinchazón y tumores en el cuello, fiebres intermitentes, escalofríos y fiebre, obstrucción nasal, sinusitis, epistaxis, mareo, vértigo, afasia, hipertensión, accidente isquémico transitorio, hemiplejia y otros síntomas posteriores a una apoplejía, epilepsia, convulsiones, espasticidad, cansancio, sensación de pesadez en la cabeza, agotamiento mental, funciones mentales disminuidas, amnesia, dificultad para concentrarse, falta de memoria, depresión, síndrome premenstrual, insomnio, inquietud mental, irritabilidad y cambios de humor.

Áreas principales: cabeza, occipucio, cuello, ojos, orejas, cerebro, mente, músculos y todo el cuerpo.

Funciones principales: calma la mente y relaja el cuerpo, detiene el ascenso del yang, es beneficioso para el mar de médula, alivia el dolor, disipa el viento y limpia el calor, ilumina la mirada y normaliza los oídos.

VB 21 Jianjing Pozo del hombro

肩井

Inserción de los canales del Estómago, Triple Recalentador (*Sanjiao*) y defensor del Yang (*Yang Wei Mai*) con el canal de la Vesícula biliar

Localización

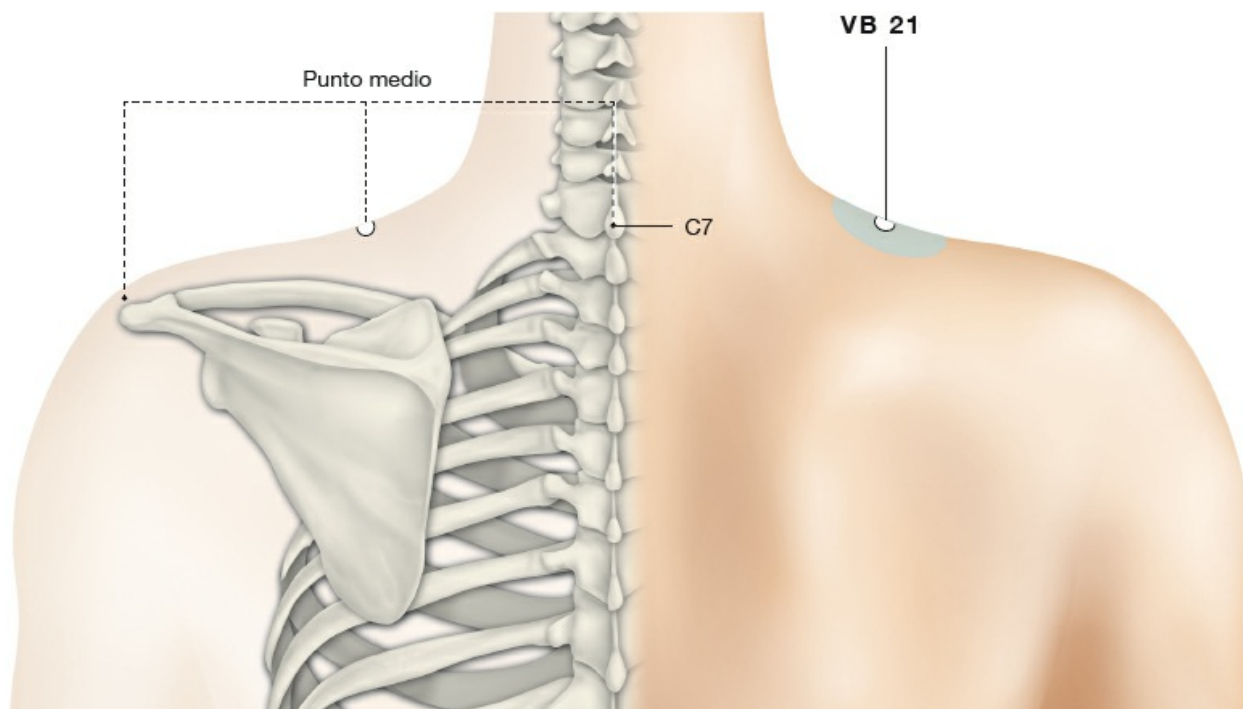
En la parte alta del hombro, a medio camino entre la apófisis espinosa de C7 y la punta del acromion. En el punto más alto del trapecio, donde las fibras musculares se separan cuando se palpan, directamente posterior a E 12.

Para ayudar a su localización, si el terapeuta coloca la base de cada palma de la mano en la columna escapular con los pulgares tocando la apófisis espinosa de C7 y el resto de los dedos en la porción superior del trapecio, VB 21 se encuentra debajo de la punta del dedo corazón si está flexionado levemente.

- No trate VB 21 durante el embarazo o en casos de deficiencia o caída grave del *qi*, con manifestaciones como sangrado uterino excesivo, prolapso, diarrea, cansancio, mareo, palpitaciones y tensión arterial muy baja.

Mejores posturas de tratamiento

VB 21 puede tratarse en la mayoría de posturas. Para las dolencias unilaterales, pida al paciente que se tumbe sobre el costado, y para los padecimientos bilaterales, que se coloque en supinación o se siente. En ciertos casos, también se puede colocar en pronación.



Otra cosa a tener en cuenta es que puede ser más fácil estimular VB 21 eficazmente mediante técnicas manuales, ya que puncionar esta localización puede ser peligroso y requiere una gran habilidad. Además, el *deqi* es más fácil de inducir usando técnicas de presión manual.

- VB 21 baja el *qi* con mucha intensidad (esto es especialmente así si el paciente permanece sentado durante el tratamiento). En consecuencia, sólo debe aplicarse una estimulación suave en pacientes débiles o con deficiencias de *qi* y sangre.

VB 2 suele seleccionarse para bajar un *yang* alto con manifestaciones como ojos inflamados, cefalea e hipertensión. Esto indica que, aunque los efectos fisiológicos de la bajada del *qi* son una parte deseada del tratamiento, es necesario realizar una valoración detallada de la capacidad del paciente para regular el *qi* con el fin de evitar reacciones no deseadas. Si es la primera vez que se le trata, aplique estimulación suave.

Igualmente, de acuerdo con algunas fuentes clásicas, se recomienda puncionar E 36 al mismo tiempo que VB 21 para garantizar que no decaiga el *qi*.

Punción

Inserción oblicua posterior de 0,5 a 1,5 *cun* en las fibras del trapecio.

Con la mano izquierda, pellizque tanto músculo como sea posible, separándolo hacia arriba de los tejidos subyacentes, mientras que con la mano derecha inserta la aguja en dirección posterior.

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas y profundas de la arteria, la vena y el nervio supraescapular. A mayor profundidad, no puncione el nervio accesorio ni, a más profundidad, la arteria y la vena cervicales transversales.
- No puncione a demasiada profundidad. Si se efectúa una punción profunda, sobre todo en pacientes delgados, se corre un riesgo considerable de pinchar el vértice del pulmón y provocar un neumotórax. En caso de permanecer sentado, nunca deje desatendido a un paciente con las agujas insertadas en VB 21.

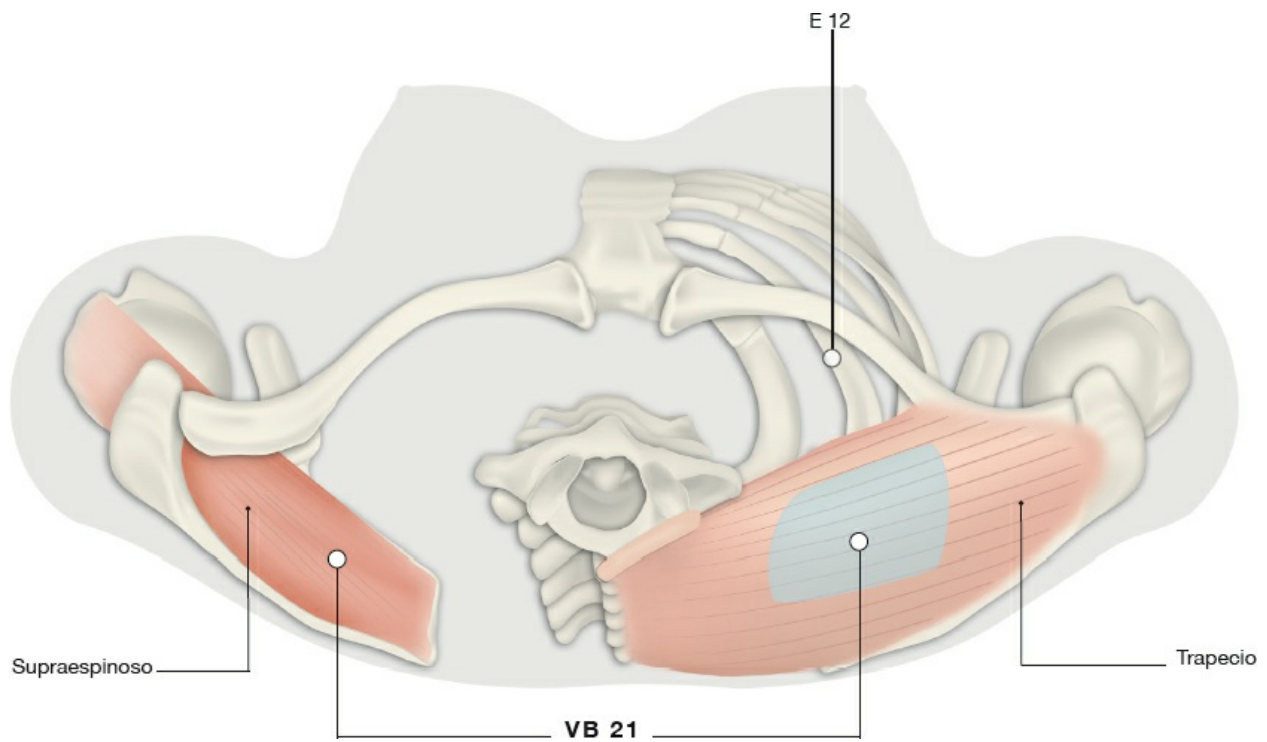
Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión sostenida, la fricción, el amasado y el estiramiento del trapecio son todas técnicas muy eficaces y pueden aplicarse con los dedos, los pulgares, las palmas de las manos, los antebrazos y los codos. El paciente puede permanecer sentado o tumbado.

- No aplique presión perpendicular a VB 21 con el paciente sentado si hay degeneración o dolor en la columna lumbar. Es preferible que el paciente se coloque en supinación o tumbado sobre un costado.
- Una estimulación intensa del nervio accesorio puede provocar reacciones neurológicas centrales (véase más adelante, en el apartado sobre la sensación de estimulación, las precauciones que hay que tener en cuenta).

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 10-30 minutos. Una caja de moxa sobre la parte superior del hombro puede ser muy eficaz para relajar una musculatura tensa.



Ventosas

Las ventosas, tanto estacionarias como en movimiento, son muy eficaces. Use ventosas pequeñas o medianas con una succión razonablemente fuerte.

- Una succión fuerte en VB 21 puede hacer que aparezcan hematomas, que en algunos casos pueden llegar a durar más de una semana.

Guasha

El *guasha* se aplica eficazmente bajando por el trapecio hacia el acromion o transversalmente a las fibras.

Imanes

Los imanes adhesivos pueden ser muy eficaces. Coloque el polo norte en VB 21 bilateralmente y el polo sur en VG 14, o viceversa, para tratar el dolor y la rigidez de cuello. Además, añada un polo sur a VB 20 para potenciar el tratamiento.

Sensación de estimulación

Dolor, distensión, hormigueo, entumecimiento y a menudo electricidad local, que se irradia hacia el hombro y la espalda, baja por el pecho o sube por el cuello hasta la cabeza, los oídos y los ojos. la sensación puede ser

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

especialmente intensa y hace que el paciente respire profundamente o suspire.

- En algunos casos, se puede producir un ligero aturdimiento o mareo como resultado del tratamiento. Esto significa que el tratamiento empleado ha sido demasiado fuerte para el paciente. Esta situación también puede darse al puncionar, aplicar presión excesiva o estirar un nervio, sobre todo el nervio accesorio. (Consulte también la nota sobre las precauciones a tener en cuenta con VB 20.)

Acciones e indicaciones

VB21 es uno de *los puntos más utilizados y dinámicos* del cuerpo y se ha usado ampliamente en una gran variedad de casos. Es uno de *los puntos más potentes para activar la circulación de qi y sangre, y disipa la estasis*. Y lo que es más importante, *baja fuertemente el qi y elimina el calor*. Se ha utilizado mucho para *tratar el dolor y calmar la mente*, así como para *despejar la cabeza y abrir los órganos sensoriales*. Sus indicaciones son: cefalea, migraña, sinusitis, parálisis facial, síndrome temporomandibular, dolor e inflamación de los ojos, dolor de oídos, acúfenos, sordera, hipertensión, fiebre, irritabilidad o ansiedad, amnesia, depresión e insomnio.

VB 21 es probablemente el *punto más poderoso de la zona* y se ha utilizado ampliamente para el tratamiento de *trastornos del cuello, el hombro y la cabeza*. Sus indicaciones son: dolor y rigidez de cuello, hombro y espalda, dificultad para girar la cabeza, trastornos de la columna cervical, espasmos del trapecio, hombro congelado, dificultades para levantar el brazo, periartrosis y parálisis de las extremidades superiores. Está también indicado para trastornos de la garganta, como bocio, dolor, hinchazón y nódulos o masas palpables.

Además, *disipa el viento y el frío*, y es importante para *abrir y relajar el pecho, y para aliviar la disnea y la tos*. Sus indicaciones son: dolor y rigidez en el pecho, dificultad para respirar, asma, enfermedades respiratorias, escalofríos y fiebre, cefalea y garganta irritada o inflamada.

VB 21 también baja el *qi* dinámicamente a través del *jiao* inferior, lo que hace que sea muy eficaz para *trastornos ginecológicos* y para *inducir el parto*, uno de sus usos más habituales. Sus indicaciones son: amenorrea, dismenorrea, sangrado uterino anormal, parto prolongado, dificultades para

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dar a luz, retención de la placenta, hemorragia uterina tras un aborto o el parto, hinchazón y dolor de mamas, mastitis y lactancia difícil.

VB 21 también se utiliza para *sedar el viento interior* y tratar casos de mareo, vértigo, enfermedad de Ménière, epilepsia, apoplejía, hemiplejia y otros trastornos neurológicos.

Una sensibilidad espontánea en VB 21 y su área posterior (incluidos TR 15 e ID 12) pueden indicar dolor referido de una enfermedad estomacal en el lado izquierdo y del hígado o la vesícula biliar en el lado derecho. Además, la rigidez y la tensión crónicas en el trapecio en torno a VB 21 son indicativas de un estancamiento prolongado del *qi* del hígado, de frío interior o de deficiencia de sangre desde hace mucho tiempo.

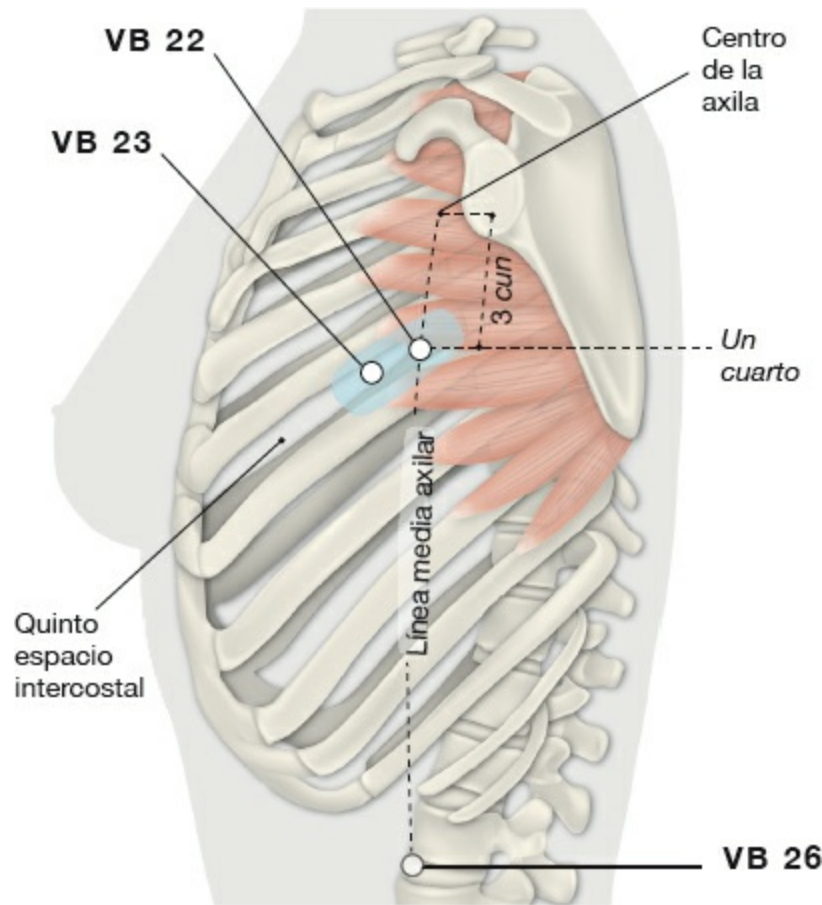
Áreas principales: cuello, hombro, parte superior de la espalda, pulmones, pecho, pechos, útero, cabeza, mente, sien, cara, ojos, orejas, nariz y todo el cuerpo
Funciones principales: baja marcadamente el *qi*, dispersa la estasis, limpia el pecho e induce la menstruación y el parto.

VB 22 Yuanye Axila profunda

淵腋

Localización

Aproximadamente 3 *cun* por debajo del centro de la axila, en la línea media axilar. En el quinto espacio intercostal, aproximadamente a la altura del pezón. Para ayudar a su localización, VB 22 está a 3 *cun* por debajo de la axila, o a un cuarto de la distancia entre C 1 y VB 26.



Mejores posturas de tratamiento

Esta localización se trata mejor con el paciente tumbado sobre el costado o en supinación. También se pueden aplicar técnicas manuales con el paciente sentado.

- VB 22 y VB 23 suelen ser puntos sensibles a la palpación.

Punción

Inserción oblicua de 0,3 a 0,8 *cun* a lo largo del espacio intercostal, hacia VB 23.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del quinto nervio intercostal, la vena toracoepigástrica y el nervio torácico largo. Anteriormente, la arteria y la vena torácicas laterales. No puncione tampoco los ganglios linfáticos.
- Una punción profunda plantea un riesgo considerable de pinchar el pulmón y provocar un neumotórax.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos. Sólo estimulación leve. La moxibustión directa está contraindicada.

Ventosas

Las ventosas, con una succión suave, pueden ser beneficiosas en ciertos casos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión leve con las puntas de los dedos, pero también con las palmas de las manos en un área algo más grande. La fricción en el espacio intercostal también puede ser muy eficaz.

- No presione ganglios linfáticos dilatados. No aplique presión fuerte en la caja torácica.

Acciones e indicaciones

VB 22 y VB 23 no son puntos demasiado usados, aunque puede ser muy eficaz tratarlos en casos de *dolor, rigidez e hinchazón regionales*. VB 22 es útil para trastornos de axila, glándulas mamarias y hombro, hinchazón, nódulos, neuralgia intercostal, herpes zóster y sudoración excesiva.

Además, VB 22 y VB 23 ayudan a *abrir y relajar el pecho* y el área hipocondrial, y regulan el *qi* en el hígado y la vesícula biliar a través de los tres *jiao*.

Áreas principales: axila, pechos y costillas.

Funciones principales: regula el *qi* y disipa la estasis y la acumulación.

VB 23 Zhejin Asiento del tendón

輒筋

Intersección del canal de la Vejiga con el canal de la Vesícula biliar

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

1 *cun* anterior y levemente inferior a VB 22, en el quinto espacio intercostal, aproximadamente a la altura del pezón.

Tratamiento

Véase VB 22.

Acciones e indicaciones Véase VB 22.

Debido a su ubicación más próxima a la mama, VB 23 puede ser más eficaz para tratar *trastornos de esta zona*. También se ha utilizado tradicionalmente para bajar el *qi* rebelde y eliminar el estancamiento, que provoca síntomas como acidez, vómitos, hipo, tos, salivación excesiva, ictericia, insomnio y depresión. Según el *Gran compendio de acupuntura y moxibustión* (1601), de Yang Jizhou, se trata de un punto de alar-ma-mu del canal de la Vesícula biliar. Por eso está indicado para tratar trastornos similares a los de V 24.

VB 24 Riyue Sol y luna

日月

**Punto de alarma-mu del canal de la Vesícula biliar
Intersección del canal defensor del Yang (*Yang Wei Mai*) y el
canal de la Vejiga con el canal de la Vesícula biliar**

Localización

Bajo la mama, en el séptimo espacio intercostal, inferior y levemente lateral a H 14. VB 24 se encuentra en la depresión medial más palpable del séptimo espacio intercostal. Suele describirse como un punto que se encuentra en la línea media mamilar. En la práctica, se hace patente que la forma de los cartílagos costales varía en un amplio porcentaje de la población, lo que hace que el punto quede levemente más lateral en la mayoría de personas.

Mejores posturas de tratamiento

Este punto se trata mejor con el paciente tumbado en supinación.

■ Esta localización suele ser sensible o dolorosa al palparla.

Punción

Inserción transversal u oblicua de 0,3 a 1 *cun*, lateralmente a lo largo del

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

espacio intercostal.

- Una punción profunda plantea un riesgo considerable de lesionar el pulmón y provocar un neumotórax.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular con las puntas de los dedos. También puede resultar de gran utilidad una fricción profunda del espacio intercostal para ayudar a liberar el *qi* estancado y a regular la vesícula biliar. Masajee cualquier posible espasmo en los músculos intercostales hasta que se ablanden. Asimismo, la realización de una fricción vigorosa, hasta que se percibe el calor, puede ser útil para liberar el estancamiento del *qi*.

- Aplique únicamente una presión suave en las costillas.

Moxibustión

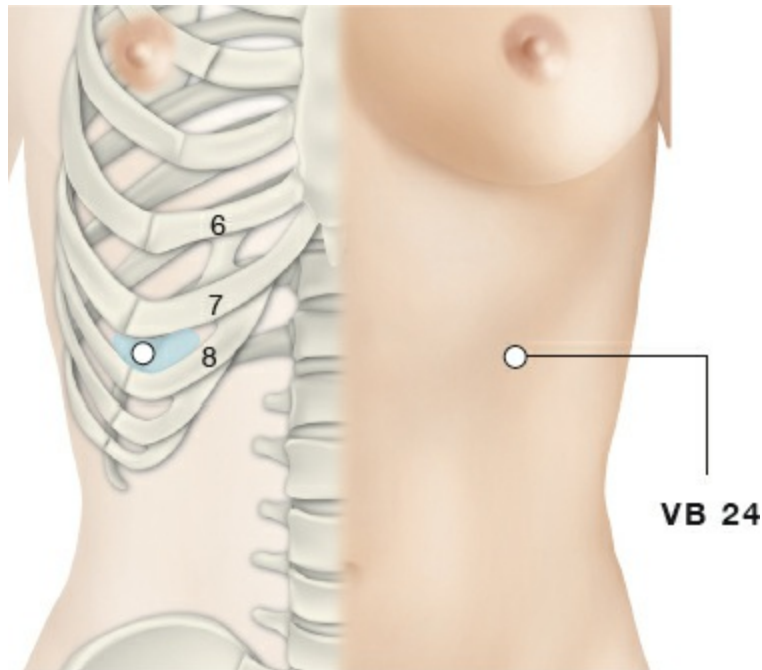
Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-20 minutos. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Ventosas

Puede resultar muy eficaz una succión con ventosas pequeñas.

Guasha

Aplique *guasha* en el espacio intercostal y transversalmente a los cartílagos costales para liberar el *qi* bloqueado.



Imanes

Los imanes adhesivos son eficaces para trastornos de la vesícula biliar, incluida la colelitiasis. Use polos opuestos en VB 24 y EX-EI 23 (*Dannangxue*). También, combine VB 24 con H 14 (sobre todo en el lado derecho).

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo o entumecimiento local, que se extiende por la pared torácica, el hipocondrio y el abdomen.

Acciones e indicaciones

VB 24, *sobre todo en el lado derecho*, es un punto importante para los *trastornos de la vesícula biliar*. Regula el *qi* del hígado y la vesícula biliar, y es muy importante para *transformar la humedad y eliminar el calor* de estos órganos. También *baja con eficacia el qi rebelde, armoniza el jiao medio* y es beneficioso para el área hipocondrial y las costillas.

Sus indicaciones son: náuseas, vómitos, dolor epigástrico, acidez, úlcera gástrica, eructos, hipo, diarrea, ruido abdominal, gastroenteritis, distensión abdominal, dolor y distensión hipocondrial, ictericia, colecistitis, hepatitis aguda o crónica, dolor y rigidez en el pecho, dolor de mamas, mastitis, dolor de costillas, herpes zóster y neuralgia intercostal.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

VB 24 también se ha utilizado tradicionalmente para tratar *trastornos psicosomáticos*, como suspiros frecuentes, depresión, propensión a la tristeza, indecisión y falta de coraje.

Además, un dolor espontáneo en VB 24 en el lado derecho es un signo *diagnóstico de trastornos en la vesícula biliar*.

Áreas principales: hipocondrio, costillas, vesícula biliar, pecho, epigastrio y abdomen.
Funciones principales: regula el *qi* del hígado y la vesícula biliar, alivia el dolor y disipa la humedad y el calor.

VB 25 Jingmen Puerta principal

京門

Punto de alarma-*mu* del canal del Riñón

Localización

En la región lumbar, en el borde inferior del extremo libre de la duodécima costilla.

Para ayudar a su localización, suele ser doloroso con una leve palpación, porque se trata de una ubicación muy sensible.

Localización alternativa

El borde del extremo libre de la duodécima costilla puede ser la ubicación más adecuada para las técnicas manuales. Alternativamente, palpe toda la zona alrededor y bajo el extremo libre de la costilla y trate el punto que resulte más reactivo a la palpación.

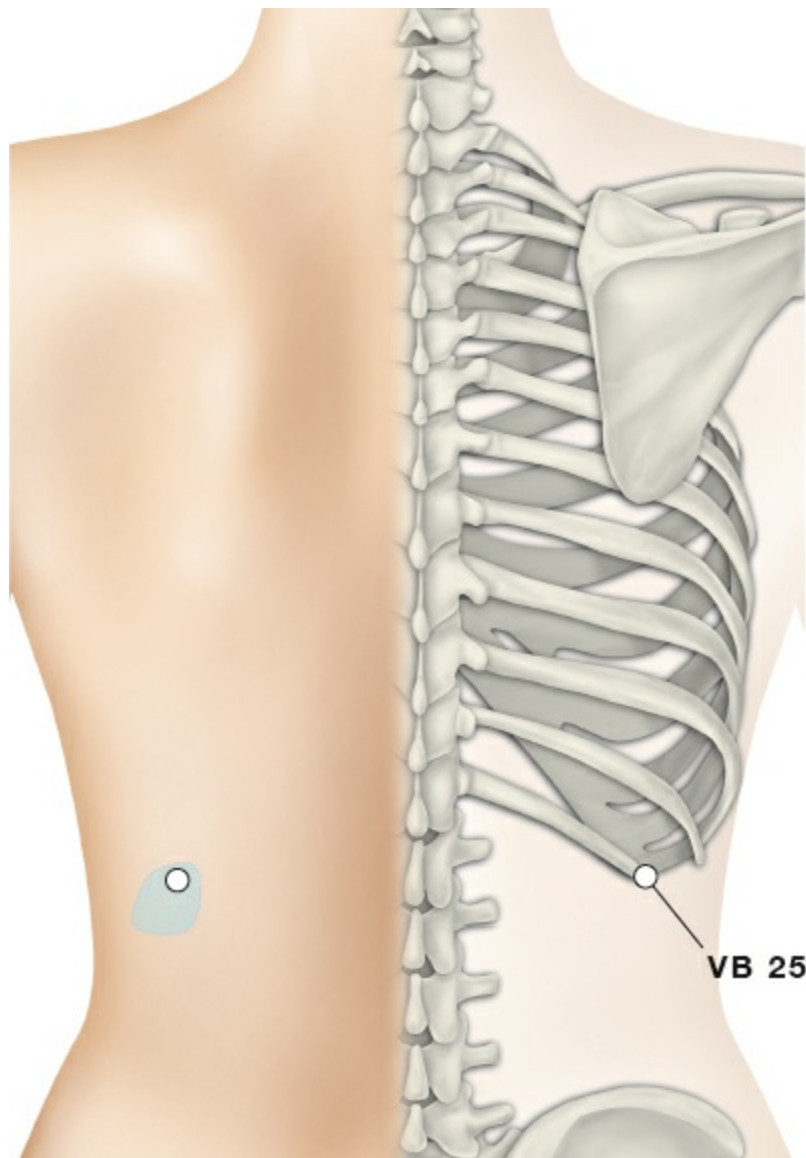
Mejores posturas de tratamiento

VB 25 se trata mejor con el paciente en pronación o tumbado sobre un costado. Sin embargo, también se pueden aplicar técnicas manuales con el paciente sentado.

Punción

Inserción transversal u oblicua de 0,3 a 1 *cun*, medialmente a lo largo del

borde inferior de la duodécima costilla.
Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.



- No puncione a demasiada profundidad, ya que puede lesionar el peritoneo, el colon, el hígado, el bazo o el riñón.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse con cuidado presión perpendicular sostenida con las puntas de los dedos en el extremo de la duodécima costilla y debajo de ella.

- Aplique únicamente una presión muy suave en las falsas costillas. Esta localización es muy sensible y puede resultar dolorosa si se presiona

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

descuidadamente.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 10-30 minutos. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Ventosas

Las ventosas, con una succión media o suave, o vacías, pueden ser muy beneficiosas para los trastornos del riñón y el dolor lumbar. Use ventosas medianas o grandes.

Guasha

Puede aplicarse un *guasha* suave.

Imanes

Los imanes adhesivos son útiles para los trastornos del riñón. Use polos opuestos en VB 25 y V 23 para el dolor lumbar y los trastornos del riñón, como cólicos y hematuria.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión, hormigueo o entumecimiento local, que atraviesa el área lumbar y se extiende posiblemente hacia las ingles o los riñones.

Acciones e indicaciones

Aunque VB 25 no es un punto tan usado como el resto de puntos de alarma-*mu*, puede ser eficaz para *tonificar los riñones y fortalecer el área lumbar, disipar la humedad del jiao inferior y abrir los pasos de agua*, así como para *regular los intestinos*. También *activa la circulación de qi y sangre y alivia el dolor*.

Sus indicaciones son: dolor lumbar agudo o crónico, cólico renal, micción frecuente, disuria, hematuria, región lumbar fría, dolor de cadera, ruido abdominal, diarrea, vómitos, neuralgia intercostal y distensión y dolor hipocondrial o abdominal.

Un dolor espontáneo en esta ubicación en uno o ambos lados puede ser un *signo diagnóstico* de enfermedad renal.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Áreas principales: riñones, área lumbar y costado.

Funciones principales: es beneficioso para los riñones, transforma la humedad y el calor, regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

VB 26 Daimai

Vaso de la cintura

帶脈

Intersección del canal del Cinturón (*Daimai*) con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la cara lateral del abdomen, bajo el extremo libre de la undécima costilla, aproximadamente en la línea media axilar, a la altura del ombligo,

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización se trata mejor con el paciente en supinación o tumbado sobre un costado. No obstante, también puede tratarse con el paciente en pronación o sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- No puncione a demasiada profundidad, ya que podría lesionar el peritoneo, el colon, el hígado, el bazo o el riñón.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 10-20 minutos. También es útil la moxa de grano de arroz.

Imanes

Los pequeños imanes adhesivos también pueden ser eficaces. Para perder peso y armonizar o tonificar el *qi* en el abdomen, alterne los puntos a la altura del ombligo, como VB 26, B 15, E 25, VC 8, V 23 y VG 4.

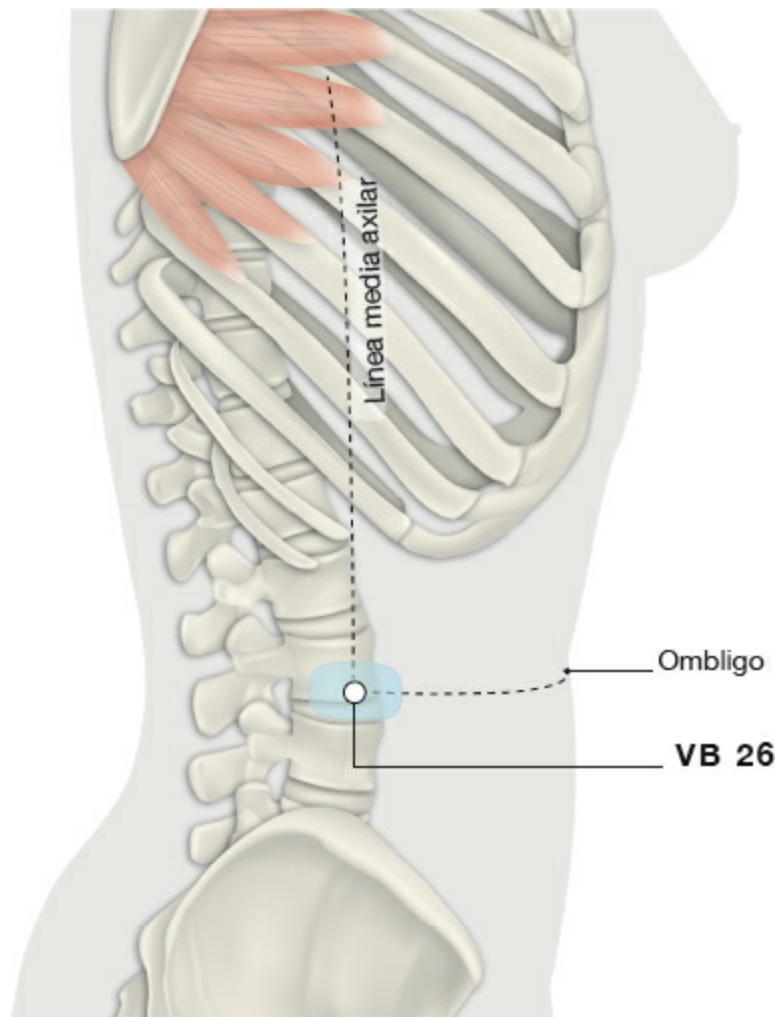
Técnicas manuales y *shiatsu*

Por lo general, no es fácil estimular esta localización mediante presión y

masaje, debido a la naturaleza blanda de los tejidos subyacentes. No obstante, puede ser efectivo presionar ambos lados simultáneamente (puede que resulte algo complejo en pacientes con sobrepeso) o sólo un lado con el paciente tumbado sobre el costado.

Una técnica efectiva de *shiatsu* es abrir la zona estirando el espacio entre la pelvis y la caja torácica. Esto se consigue con el paciente tumbado sobre el costado (coja la cresta ilíaca y estire la pelvis hacia abajo, hacia los pies, o aplique estiramientos diagonales con los brazos cruzados con una palma de la mano en la pelvis y la otra en las costillas inferiores), o sentado (flexione lateralmente el torso hacia el lado opuesto mientras estabiliza la pelvis).

- Aplique sólo una presión muy suave en las costillas flotantes.



Sensación de estimulación

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se percibe distensión local, dolor sordo u hormigueo, que se expande por el abdomen y la región lumbar o que baja hacia la cadera, en el lado tratado.

Acciones e indicaciones

VB26 es un punto importante para *activar la circulación de qi y sangre* en el *jiao inferior* y *regular el canal del Cinturón (Daimai)* o canal de la Cintura, del que toma su nombre.

Es útil para *eliminar la humedad y el calor del abdomen, armonizar el jiao inferior y regular la menstruación*. Sus indicaciones son: dolor, distensión, hinchazón o flaccidez del abdomen, región lumbar y de la cintura, dolor en la parte baja del abdomen en las mujeres, menstruación irregular, amenorrea, leucorrea crónica, flujo manchado de sangre, hernia, diarrea y ruido abdominal.

Tratar VB 26 es útil para los programas de *pérdida de peso* porque ayuda a *tonifi car los intestinos y fortalecer la pared abdominal*, lo que facilita la pérdida de centímetros de cintura. En estos casos, lo más eficaz es combinar el tratamiento con agujas permanentes o con imanes adhesivos. Además, la automoxibustión, aplicada a diario durante unos minutos, ayuda a tonificar los riñones y el bazo.

Áreas principales: abdomen, costados, área lumbar, útero y canal del Cinturón (*Daimai*).

Funciones principales: elimina la humedad y el calor, es beneficioso para el *jiao inferior* y regula la menstruación.

VB 27 Wushu Quinto eje

五樞

Intersección del canal del Cinturón (*Daimai*) con el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la parte inferior del abdomen, en la depresión justo me-dial a la punta de la espina ilíaca anterosuperior.

Para ayudar a su localización, se encuentra aproximadamente a la altura de VC 4 y E 28, 3 *cun* por debajo del ombligo.

Mejores posturas de tratamiento

VB 27 y VB 28 se suelen tratar con el paciente tumbado en supinación. No obstante, también se puede tratar con el paciente tumbado sobre el costado. Escoja VB 27 o VB 28 en función de su mayor reactividad a la palpación.

- VB 27 y VB 28 son puntos habitualmente muy sensibles a la palpación.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

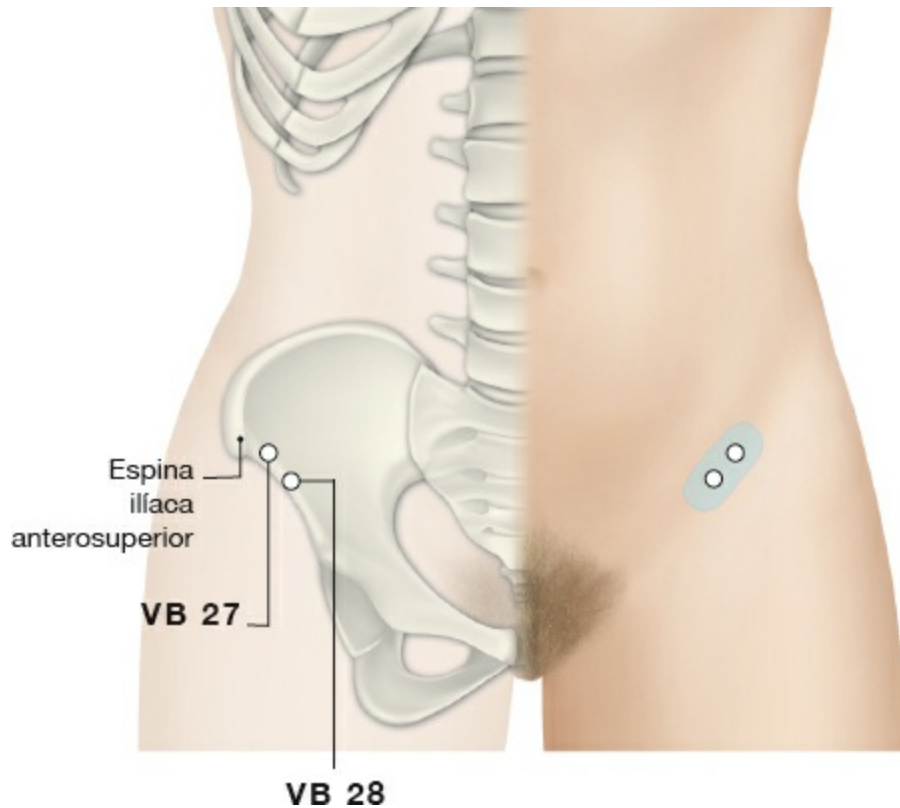
Inserción oblicua inferior de 1 a 2 *cun* hacia VB 28 y EXCA 18 (*Zigong*).

- No puncione a demasiada profundidad, ya que podría lesionar el peritoneo.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión y fricción con los dedos y los pulgares. Sin embargo, las palmas de las manos suelen ser más eficaces.

Una técnica de *shiatsu* muy útil es abrir VB 27 y VB 28 estirando la espina ilíaca anterosuperior en dirección posterior (curve los dedos sobre el borde medial de la espina ilíaca anterosuperior). El paciente debe estar tumbado en supinación o sobre el costado.



Moxibustión

Conos: 5-10; cigarro de moxa: 10-20 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Ventosas

Una succión suave o media puede ser eficaz.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión dolor u hormigueo local, que se expande por la parte baja del abdomen y puede alcanzar la región lumbar.

Acciones e indicaciones

VB 27 y VB 28 ayudan a *activar la circulación de qi y sangre en el canal del Cinturón (Daimai) y disipan la estasis de la parte baja del abdomen*. Pueden ser muy eficaces para tratar síntomas como dolor y distensión de la parte baja del abdomen, abdomen duro, dolor abdominal agudo, peritonitis, apendicitis crónica, dolor testicular o por hernia, torsión testicular, dolor por cólico nefrítico, dolor de cadera, estreñimiento crónico o diarrea, colon irritable, menstruación irregular, prolapso del útero y leucorrea.

VB 27 suele considerarse más importante para las dolencias masculinas, mientras que VB 28 lo es más para las femeninas.

Áreas principales: abdomen inferior, útero, intestinos y testículos.

Funciones principales: regula el *jiao* inferior y alivia el dolor.

VB 28 Weidao Camino de conexión

維道

Intersección del canal del Cinturón (*Daimai*) con en el canal de la Vesícula biliar

Localización

En la parte baja del abdomen, en la depresión justo medial al borde inferior de la espina ilíaca anterosuperior, 0,5 *cun* inferiores y levemente mediales a VB 27.

Tratamiento y aplicaciones

Véase VB 27.

Áreas principales: abdomen inferior, útero, intestinos y testículos.

Funciones principales: regula el *jiao* inferior y alivia el dolor.

VB 29 Juliao Hueso residente

居髎

Intersección del canal de movilidad del Yang (*Yang Qiao Mai*) con el canal de la Vesícula biliar

Localización

Sobre la articulación de la cadera, en el centro de la gran depresión que aparece al flexionar la articulación de la cadera. En el punto medio entre la espina ilíaca anterosuperior y la protuberancia del trocánter mayor.

VB 29 se encuentra, superficialmente, en el tensor de la fascia lata y, a mayor profundidad, en los glúteos mediano y menor. En su posición profunda, se halla la inserción del recto femoral.

Mejores posturas de tratamiento

VB 29 se trata con el paciente tumbado sobre el costado, con la cadera flexionada, y el muslo y la pierna apoyados en cojines. Asegúrese de que el muslo está correctamente apoyado, de forma que la rodilla quede a la misma altura que la cadera (muslo paralelo al suelo). Cambiar el ángulo de flexión de la cadera puede ayudar a encontrar la localización más reactiva al tacto.

Punción

Inserción perpendicular de 1 a 3 *cun*.

- Evite la punción de la rama cutánea de la arteria o la vena ilíaca circunfleja superficial y el nervio femorocutáneo. A mayor profundidad, las ramas ascendentes de la arteria y la vena femorales circunflejas laterales y las ramas de la arteria, la vena y el nervio glúteos superiores.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede ser muy eficaz aplicar presión perpendicular estacionaria con los pulgares, los antebrazos, los codos o, incluso, las rodillas. Las técnicas de fricción también pueden ser útiles aplicadas en las capas musculares más profundas.

Moxibustión

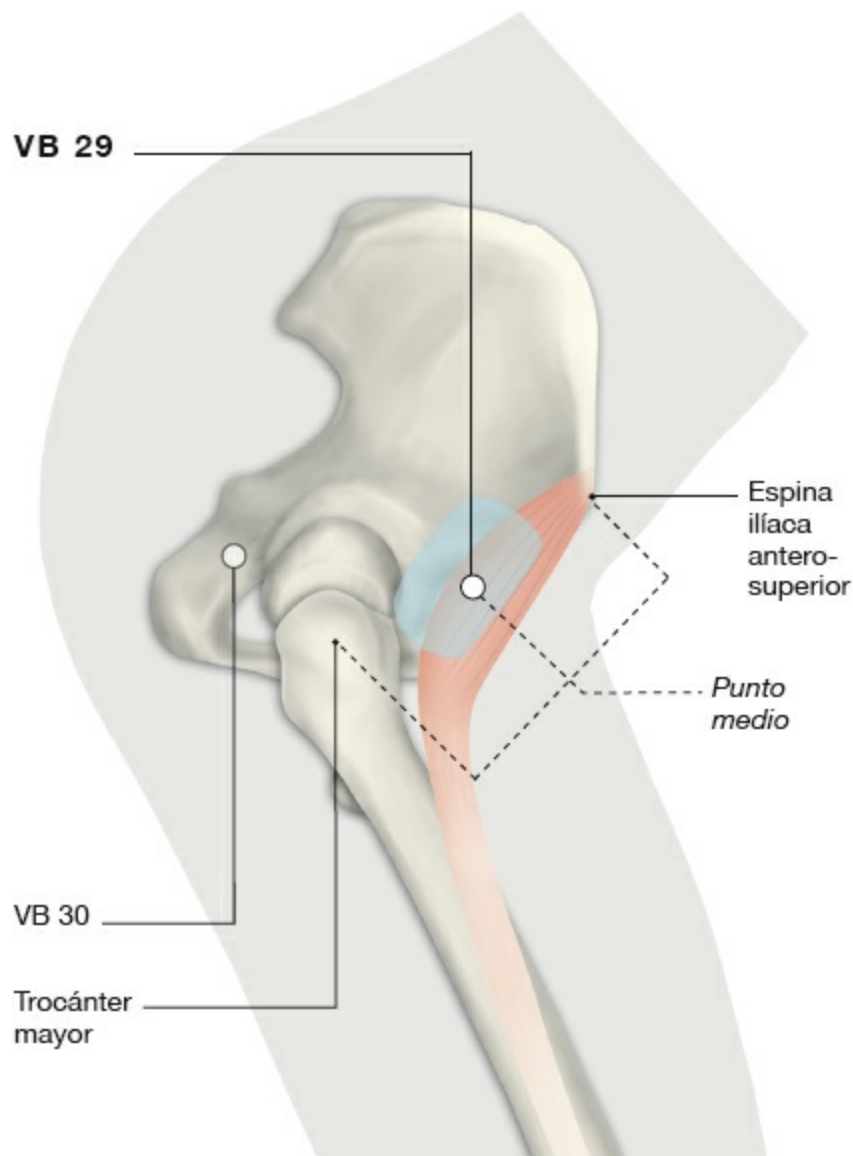
Conos: 5-10; cigarro de moxa: 10-30 minutos.

Ventosas

Se puede aplicar succión media o fuerte con las ventosas por separado o sobre agujas.

Guasha

El *guasha* es muy eficaz transversalmente a las fibras del tensor de la fascia lata.



Imanes

Use imanes grandes o el más potente de los imanes adhesivos disponibles para trastornos de la cadera y dolor local. Alterne polos entre VB 29, VB 30 y VB 34.

Sensación de estimulación

Dolor, distensión, hormigueo o electricidad local que entra y cruza los lados de la articulación de la cadera y que, posiblemente, baja por la vía del canal hacia los pies.

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

VB 29 es un punto muy potente y muy usado para muchos *trastornos de la articulación de la cadera. Dispersa el viento, el frío y la humedad, regula el qi y la sangre y disipa la estasis.*

Posiblemente es el punto más importante para el *dolor en las caras laterales y anteriores de la cadera y el muslo* y ayuda a restaurar la movilidad, incluso en casos crónicos.

Áreas principales: cadera y muslo.

Funciones principales: alivia el dolor, dispersa la estasis y restaura la movilidad de la cadera.

VB 30 **Huantiao** Salto en círculos

環跳

Intersección del canal de la Vejiga con el canal de la Vesícula biliar

Uno de los nueve puntos para recuperar el yang
Punto estrella celeste

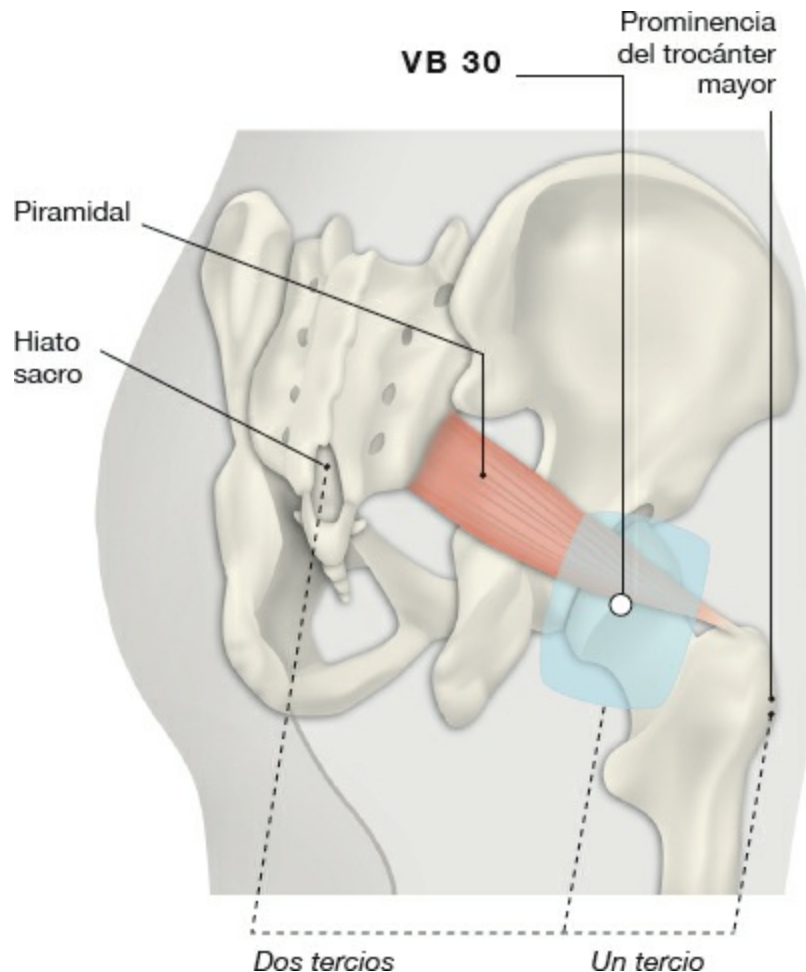
Localización

En una gran depresión en la zona glútea, detrás de la articulación de la cadera, un tercio de la distancia entre la prominencia del trocánter mayor y el hiato sacro. Localícelo con el muslo flexionado. Superficialmente, en el glúteo mayor, y, a más profundidad, entre el margen inferior del piriforme y el margen superior del obturador interno. En su posición profunda, en el gemelo superior.

Para ayudar a su localización, coloque la palma de la mano en el muslo con los dedos apuntando a la rodilla, y suba hacia arriba siguiendo el fémur hasta que los dedos se deslicen sobre el trocánter mayor, directamente en la gran depresión de VB 30 (el muslo debe estar flexionado en aproximadamente ángulo recto con respecto al torso). Aplique presión para determinar los puntos reactivos que provocan una sensación que se propaga por las capas tisulares superficiales y profundas.

Localizaciones alternativas

Localice el epicentro de VB 30 y, a continuación, busque cuatro, ocho o doce puntos en torno a él, en un círculo. Determine cuál es el punto más reactivo a la palpación.



Mejores posturas de tratamiento

VB 30 se trata mejor con el paciente tumbado sobre el costado con la cadera y la rodilla flexionadas. Use varios cojines y almohadas para apoyar el muslo y la pierna. La rodilla debe estar a la misma altura que la cadera y el muslo en paralelo al suelo. Cambiar levemente el ángulo de flexión de la cadera puede ayudar a encontrar el punto más reactivo al tacto.

Trate VB 30 bilateralmente (con el paciente tumbado en pronación) para regular el *qi*, dispersar el frío y tonificar el *jiao* inferior.

Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular o levemente oblicua de 1 a 3 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio clúneo superior. A mayor profundidad, el nervio, la arteria y la vena glúteos inferiores. En una posición profunda, el nervio ciático.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión fuerte (use los codos, las rodillas y los pies, así como las manos). La fricción, aplicada en los rotadores laterales profundos de la cadera, sobre todo en el piriforme, es muy eficaz para la ciática.

Moxibustión

Conos: 5-15; cigarro de moxa: 10-30 minutos.

Ventosas

Se puede aplicar succión media o fuerte con las ventosas por separado o sobre agujas. Use ventosas grandes. Mover la ventosa en círculos en torno a esta localización también puede ser beneficioso.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse con bastante fuerza distalmente a lo largo de la vía del canal o a través de las fibras musculares.

Imanes

Los imanes adhesivos y otros tipos de imanes pueden ser muy útiles en VB 30 y sus puntos adyacentes. Para trastornos de la cadera y ciática, alterne polos entre VB 30, VB 29 y VB 39 o V 60, más otros puntos de la región lumbar o sacra.

Sensación de estimulación

El *deqi* en VB 30 genera una sensación calmante con sensibilidad dolorosa o un dolor que se extiende a las zonas afectadas. Si se usa presión fuerte o una punción profunda, se percibe electricidad que baja por las piernas hacia los pies. El *deqi* también puede extenderse hacia el sacro y la región lumbar.

Acciones e indicaciones

VB 30 es un *punto muy dinámico, ampliamente utilizado para muchos trastornos de cadera, muslo, toda la extremidad inferior, área glútea y región*

lumbar. *Fortalece eficientemente las caderas, la zona pélvica y el jiao inferior, tonifica el qi del yang y disipa el frío.*

Está particularmente indicado para el tratamiento de ciática, dolor de caderas, región lumbar, rodillas y piernas, rigidez, movimiento restringido o atrofia de las extremidades inferiores, hemiplejía y dolor genital o ginecológico.

Áreas principales: muslo, toda la extremidad inferior, zona lumbar y nervio ciático.
Funciones principales: dispersa el viento, el frío y la humedad, regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor.

VB 31 Fengshi Mercado del viento

風市

Localización

En la línea media de la cara lateral del muslo, 7 *cun* proximales al pliegue poplíteo, en el borde posterior del tracto iliotibial. En el vasto externo.

Para ayudar a su localización, pida al paciente que se coloque de pie con los brazos relajados a ambos lados. Busque VB 31 donde la punta del dedo corazón toca el muslo.

Mejores posturas de tratamiento

Este punto se trata mejor con el paciente tumbado sobre el costado; sin embargo, también se puede utilizar en pronación o en supinación.

- No aplique *guasha*, ventosas ni presión fuerte en áreas de capilares visibles, varices o celulitis.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción transversal de 1 a 2 *cun* distal o proximalmente.

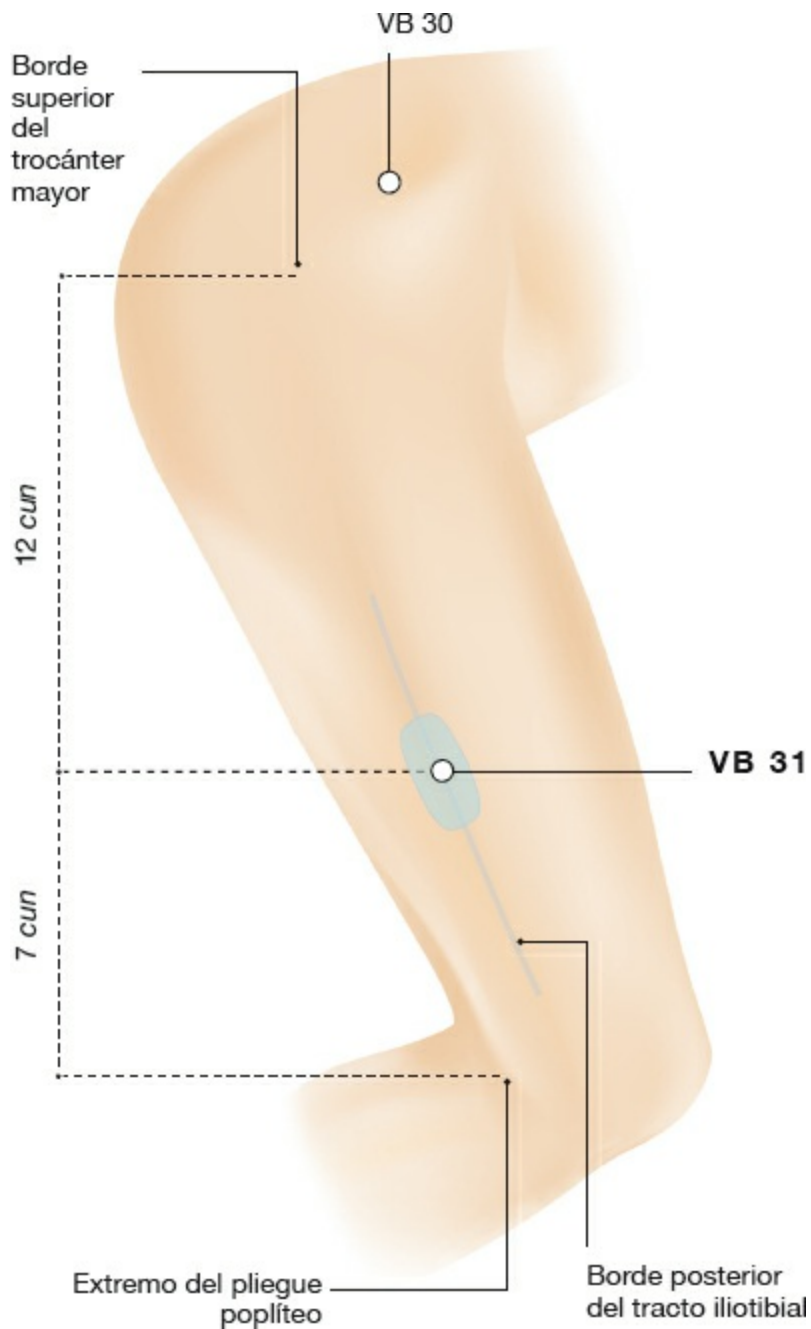
- Evite la punción de las ramas del nervio femorocutáneo y, a mayor profundidad, la rama muscular del nervio femoral y la rama descendente de la arteria femoral circunfleja lateral.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Use el cigarro de moxa para calentar todo el tracto iliotibial y el área lateral de la rodilla.

Ventosas

Use ventosas medianas o grandes con succión media-suave o media-fuerte. Mueva también la ventosa de arriba abajo por todo el tracto iliotibial (aplique un lubricante adecuado). Esta técnica es muy eficaz en casos de dolor y rigidez, y también ayuda a reducir la hinchazón y la celulitis.



Guasha

El *guasha* es eficaz transversalmente al tracto iliotibial o a lo largo de la vía del canal.

- Aplicado incorrectamente, el *guasha* puede ser muy doloroso en esta localización.

Técnicas manuales y *shiatsu*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

La presión estacionaria se puede aplicar principalmente con los dedos, los pulgares y las palmas de las manos. Sin embargo, dado que esta ubicación suele ser dolorosa, las técnicas de fricción pueden ser más eficaces. También resulta muy beneficioso friccionar transversalmente las fibras del tracto iliotibial.

Otra técnica altamente eficaz es aplicar estiramiento transversal a la fibras del tracto iliotibial moviéndolo en dirección anterior y posterior. Aplique este método a lo largo del muslo y baje hacia la rodilla.

■ Evite una presión excesivamente fuerte, ya que suele ser dolorosa.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, dolor sordo, hormigueo o sensación de descarga eléctrica leve, que surge del punto y se extiende proximal y/o distalmente a lo largo de la vía del canal.

Acciones e indicaciones

VB 31 es un punto útil en casos de *debilidad, dolor, ciática, atrofia y parálisis de las extremidades inferiores*. También se ha utilizado para *expulsar el viento* que provoca hinchazón o picor cutáneo en las piernas o en todo el cuerpo.

Áreas principales: muslo y extremidad inferior completa.

Funciones principales: dispersa el viento y la humedad, regula el *qi* y alivia el dolor.

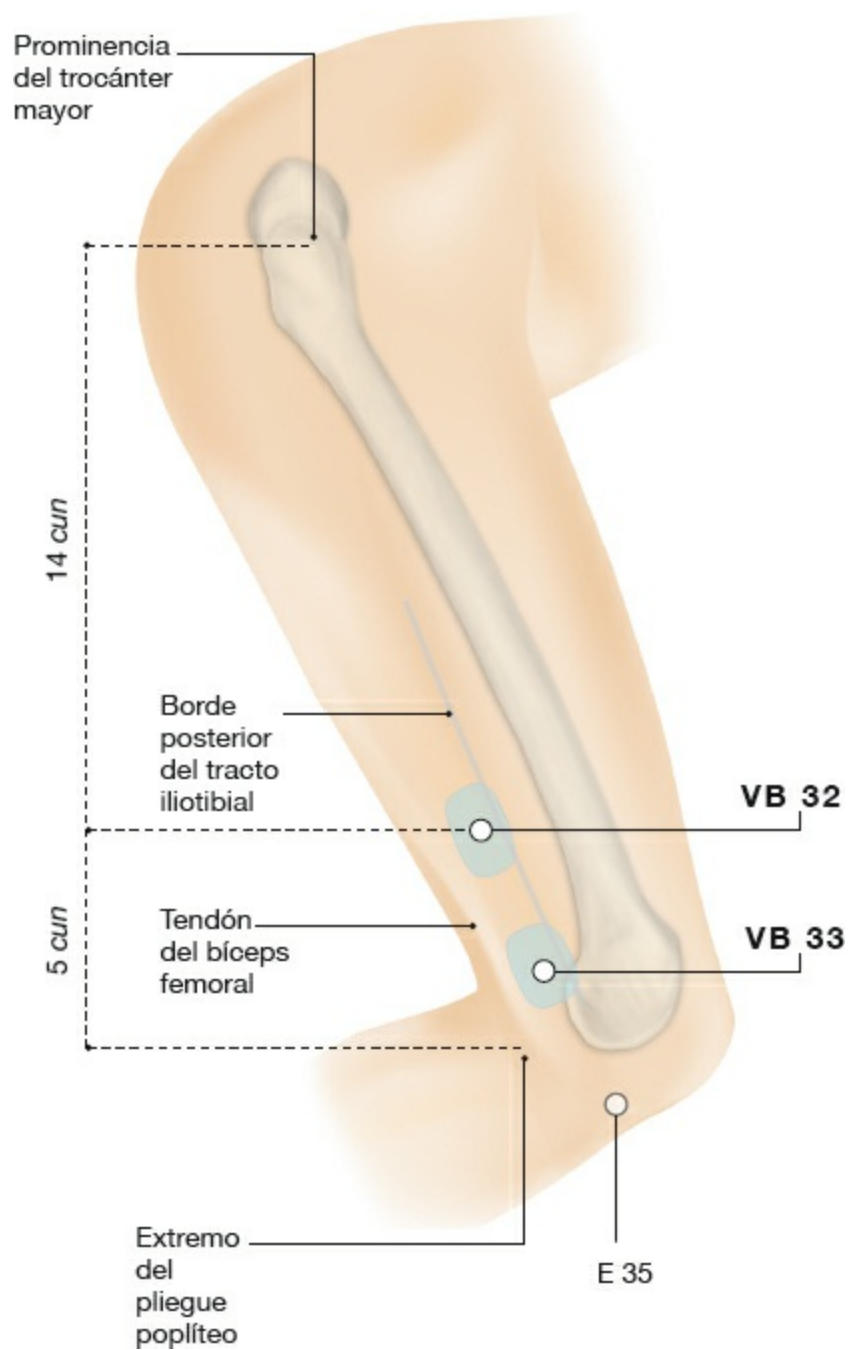
VB 32 Zhongdu Surco medio

中瀆

Localización

5 *cun* proximales al pliegue poplíteo, en la depresión entre el tendón del bíceps femoral y el borde posterior del tracto iliotibial, posterior a la diáfisis del fémur.

Nota. Seleccione VB 33 en vez de VB 32 si es más sensible a la presión.



Tratamiento

Igual que VB 31.

Acciones e indicaciones

Al igual que VB 31 y VB 33, VB 32 *disipa el viento, la humedad y el frío y estimula la circulación de qi y sangre en el canal*. Su función principal es *aliviar el dolor local*.

Área principal: lateral del muslo.

Funciones principales: dispersa el viento y el frío, disipa la estasis de *qi* y sangre, y alivia el dolor.

VB 33 Xiyangguan

Puerta yang de la rodilla

膝陽關

Localización

En el centro de la gran depresión que aparece entre el tendón del bíceps femoral y el borde posterior del tracto iliotibial, directamente superior al cóndilo lateral del fémur. Localícelo y trátelo con la rodilla flexionada en un ángulo de 90 grados.

Para ayudar a su localización, VB 33 está directamente lateral a E 35 con la rodilla flexionada y, aproximadamente, 3 *cun* proximales a VB 34.

Mejores posturas de tratamiento

VB 33 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado en una silla. La rodilla debe estar flexionada en un ángulo de 90 grados.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* dirigida levemente hacia atrás.

- Evite la punción del nervio femorocutáneo, el nervio peroneo común y, a mayor profundidad, la arteria y la vena geniculares superiores laterales.

Moxibustión

Conos: 3-7; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

- Según algunos textos médicos tradicionales, la moxibustión está contraindicada en este punto.

Imanes

Use polos opuestos en VB 33, V 39 y VB 34 para tratar el dolor en la cara lateral de la rodilla.

Acciones e indicaciones

Al igual que los dos puntos anteriores, VB 33 *disipa el viento, la humedad y el frío, regula el qi y la sangre en el canal y alivia el dolor.*

Es un *punto local importante* para los trastornos de la cara lateral de la rodilla, y está especialmente indicado para la tensión y el acortamiento de los tejidos blandos en esta zona.

Áreas principales: rodilla y lateral del muslo.

Funciones principales: disipa el viento y el frío, dispersa la estasis de *qi* y sangre y alivia el dolor.

VB 34 Yanglingquan Fuente de la colina yang

陽陵泉

Punto de unión mar-*he*, punto (fase) Tierra
Punto de confluencia-*hui* para los tendones
Punto estrella celeste

Localización

En la depresión palpable anterior e inferior a la cabeza del peroné. Aproximadamente 1 *cun* lateral y superior a E 36. En el borde anterior del peroneo largo, en el extensor largo de los dedos. Localícelo con la rodilla flexionada.

Para ayudar a su localización, coloque la punta del dedo en la prominencia de la cabeza del peroné y deslícelo anterior e inferiormente hasta que «caiga» en la depresión.

Mejores posturas de tratamiento

VB 34 se trata mejor con el paciente tumbado sobre el costado o en supinación con la rodilla flexionada y apoyada en cojines. No obstante, también se puede tratar en otras posiciones.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

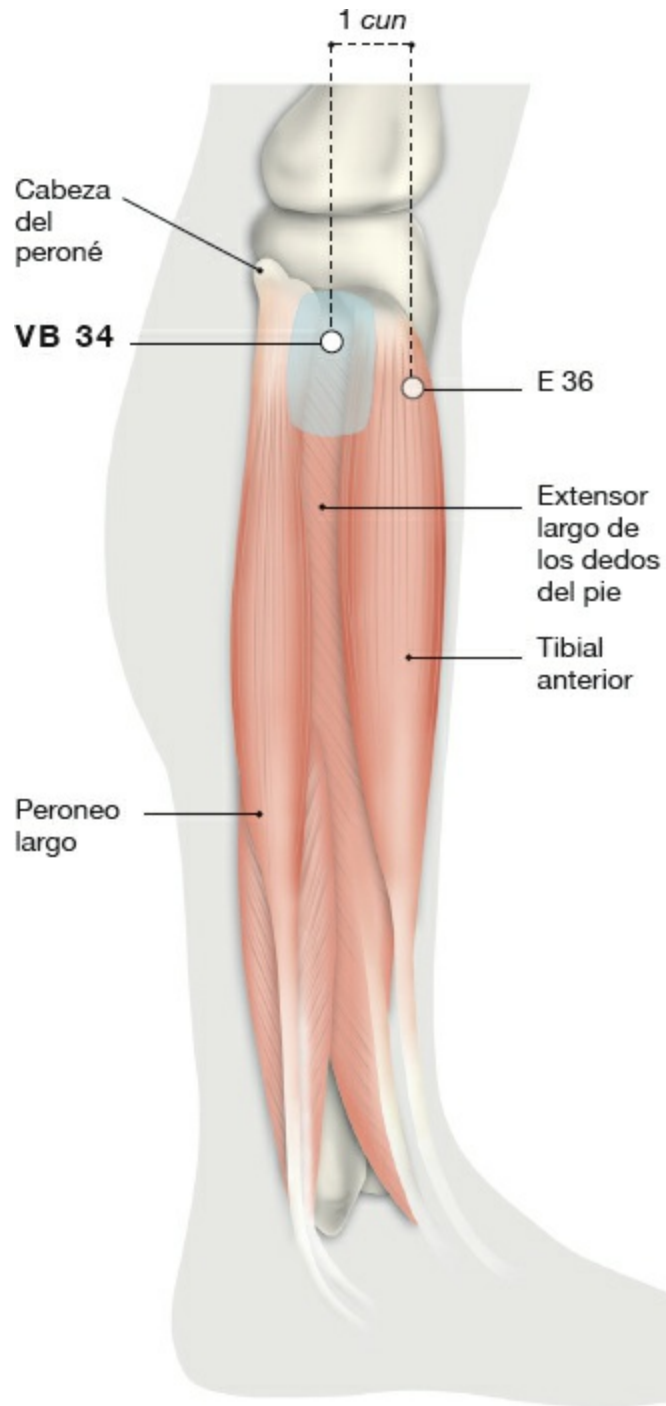
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

De 2 a 3 *cun*, a través de la membrana interósea de detrás de la tibia, hasta unirse con B 9.

- Evite la punción de las ramas superficiales o profundas del nervio peroneo, las ramas del nervio cutáneo sural lateral y la arteria circunfleja peronea. A mayor profundidad y en una dirección levemente anterior, sortee la arteria y las venas tibiales anteriores. A todavía más profundidad, se encuentran la arteria y las venas peroneas.

Técnicas manuales y *shiatsu*

En esta ubicación, se puede aplicar presión perpendicular con bastante fuerza y es más efectiva con el paciente tumbado sobre el costado o en supinación, con la rodilla flexionada a 90-120 grados. Las técnicas de fricción se aplican eficazmente en las inserciones de los tejidos blandos circundantes en la cabeza y la diáfasis del peroné.



Es muy eficaz una fricción profunda del canal de la Vesícula biliar, anterior a la diáfasis del peroné, hacia abajo hasta el maléolo externo, en el peroneo largo y corto, el extensor largo de los dedos y las fascias subyacentes. Se puede aplicar lo mismo a la cara posterior del peroné para trabajar todos los puntos desde VB 34 a VB 39.

Moxibustión

Conos: 3-7; cigarro de moxa: 5-20 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Ventosas

Puede resultar muy eficaz una succión media o fuerte con ventosas pequeñas. Aplique una ventosa sobre la cabeza del peroné. También es muy eficaz deslizar la ventosa arriba y abajo, a lo largo de la cara lateral de la pierna, anterior y posterior al peroné, así como mover la ventosa en torno a la cabeza del peroné (use la cantidad adecuada de lubricante).

Guasha

El *guasha* puede ser muy eficaz tanto bajando por la vía del canal (hacia el centro de la diáfasis del peroné y por sus bordes posterior y anterior) y transversalmente a la dirección de las fibras, sobre todo cruzando la cabeza y la parte superior de la diáfasis del peroné (peroneo largo).

Imanes

Use polos opuestos en VB 34 y H 3 para liberar el estancamiento del *qi* y regular el hígado. Para el tratamiento de la rodilla, alterne polos entre VB 3, E 36, B 9 y EX-EI 16 (*Xiyan*).

Acciones e indicaciones

VB 34 es uno de los diez puntos más utilizados, con una amplia gama de aplicaciones. Es una de las ubicaciones más significativas para *regular el qi por todo el cuerpo, aliviar el estancamiento, y relajar la vesícula biliar y el hígado*, calmando así el dolor tanto de origen exterior como interior. VB 34 también es importante para *eliminar la humedad y el calor del hígado y la vesícula biliar*.

Sus indicaciones habituales son: distensión y dolor hipocondriales, ictericia, colecistitis, colelitiasis, gusto amargo, escalofríos y fiebre debido a la desarmonización del canal Pequeño Yang (*Shaoyang*), náuseas, vómitos, distensión y dolor abdominales, diarrea, estreñimiento, neuralgia inter-costal, dolor o hinchazón de mamas, dismenorrea, síndrome premenstrual, irritabilidad y depresión.

VB 34 es también muy beneficioso para las *articulaciones y los tendones*, y

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

tiene un efecto especial sobre los *lados del cuerpo, la caja torácica y las mamas*. Es muy importante para el tratamiento de *trastornos osteomusculares* de cualquier parte del cuerpo, como tendinitis, artritis, calambres, espasmos, tic, rigidez, contracción, acortamiento y debilidad o atrofia de los tejidos blandos. Se utiliza mucho para tratar trastornos del cuello, el hombro, el brazo, la rodilla o la cadera, artritis, dolor lumbar o torácico, ciática y hemiplejia.

VB 34 también es útil como tratamiento general para *fortalecer y relajar el sistema musculoesquelético* en atletas y otros profesionales que exigen mucho a su cuerpo.

Áreas principales: estructuras de soporte (músculos, tendones, ligamentos y demás tejidos blandos), articulaciones, costado, hipocondrio, vesícula biliar, pecho y todo el cuerpo.

Funciones principales: regula el *qi*, relaja la vesícula biliar y el hígado, disipa el estancamiento, alivia el dolor y es beneficioso para las estructuras de soporte del organismo.

VB 35 Yangjiao Cruce del yang

陽交

Punto de hendidura-xi de acumulación del canal defensor del Yang (Yang Wei Mai)

Localización

En la depresión del borde posterior del peroné, 7 *cun* proximales a la prominencia del maléolo lateral, a la altura de VB 36, E 39 y V 58.

Tratamiento

Igual que VB 34.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio sural lateral. En su posición profunda, el nervio, la arteria y la vena tibiales.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Acciones e indicaciones

VB 35 no se usa demasiado para trastornos interiores, porque se considera que VB 34 y otros puntos son más eficaces. No obstante, es un punto útil para tratar el dolor en la cara lateral de la parte baja de la pierna, el tobillo y la rodilla.

Se ha utilizado tradicionalmente para tratar *trastornos del canal de la Vesícula biliar y canal defensor del Yang (Yang Wei Mai)*. Entre los síntomas tratados están: escalofríos y fiebre, disnea, garganta irritada, hinchazón de cara, palpitaciones, miedo, ansiedad, depresión e irritabilidad.

Áreas principales: pierna y canal defensor del Yang (*Yang Wei Mai*).

Funciones principales: regula el *qi*, disipa el estancamiento, alivia el dolor y es beneficioso para el canal defensor del Yang (*Yang Wei Mai*).

VB 36 **Waiqiu** Colina alejada

外丘

Punto de hendidura-xi de acumulación

Localización

En el borde anterior del peroné, 7 *cun* proximales a la prominencia del maléolo lateral, anterior a VB 35.

Para ayudar a su localización, VB 36 se encuentra a la altura de V 58 y E 39.

Tratamiento

Igual que VB 34.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- No puncione las ramas cutáneas del nervio sural lateral ni el nervio peroneo superficial. A mayor profundidad, en una dirección levemente anterior, evite la arteria y las venas tibiales anteriores, y el nervio peroneo profundo. A todavía mayor profundidad, se encuentran la arteria y las

venas peroneas.

Acciones e indicaciones

VB 36 no se utiliza tanto como otros puntos para tratar trastornos interiores. No obstante, puede ser un punto útil para el tratamiento del dolor o la hinchazón en la cara lateral de la pierna o el tobillo.

Tradicionalmente, se ha utilizado para *eliminar el calor y expulsar venenos*. Sus indicaciones son: irritabilidad, depresión, plenitud de abdomen y pecho y enfermedades febriles.

Área principal: pierna.

Funciones principales: alivia el dolor y limpia la vesícula biliar.

VB 37 Guangming Luz brillante

光明

Punto de enlace-luo

Localización

En el borde anterior del peroné, 5 *cun* proximales a la prominencia del maléolo lateral, en la depresión entre los peroneos largo y corto y el extensor largo de los dedos,

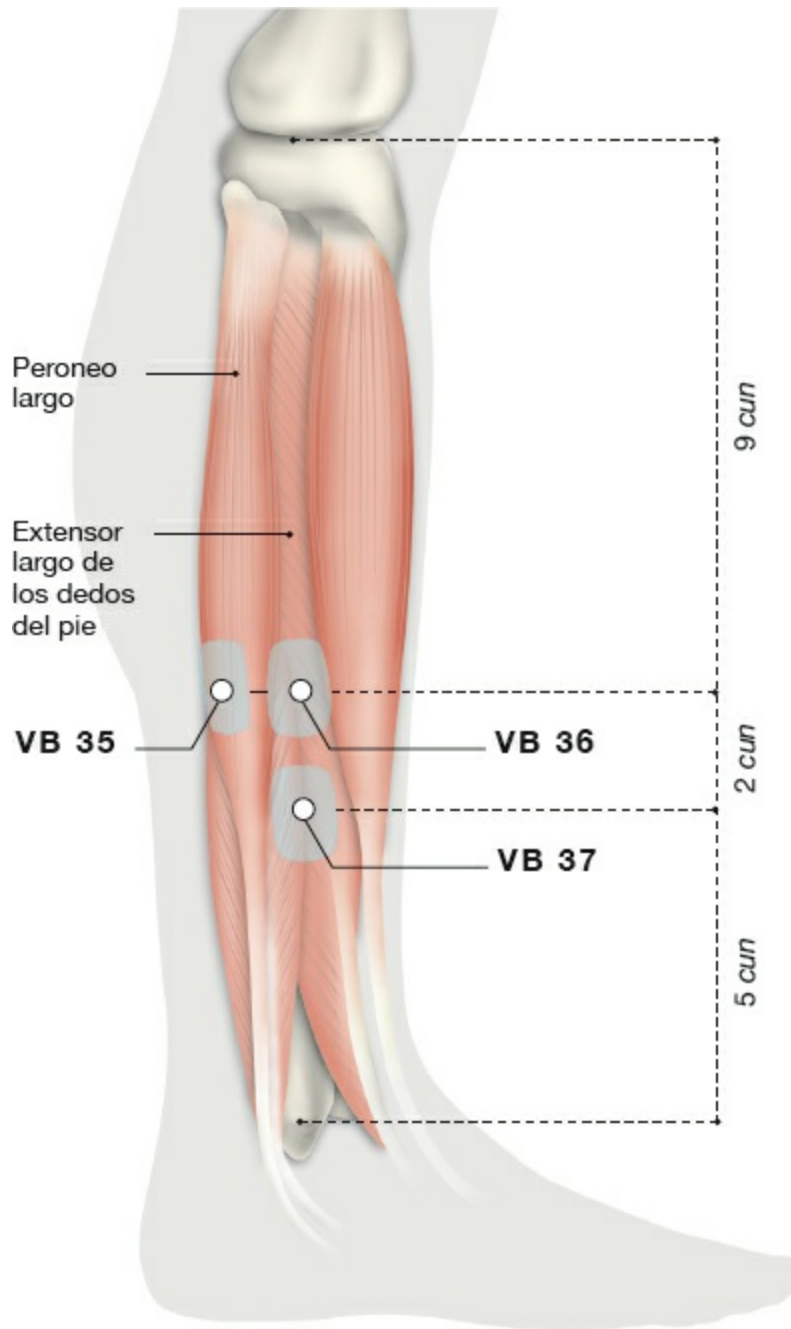
Tratamiento

Igual que VB 34.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- No puncione las ramas cutáneas del nervio sural lateral ni el nervio peroneo superficial. A mayor profundidad y levemente anterior, la arteria y las venas tibiales anteriores y el nervio peroneo profundo. A todavía mayor profundidad, se encuentran la arteria y las venas peroneas.



Acciones e indicaciones

VB 37 es una localización importante para tratar *trastornos oculares*. Sus indicaciones son: dolor, picor, inflamación, hinchazón y enrojecimiento de los ojos, lagrimeo excesivo, migraña, glaucoma, queratitis, ceguera nocturna y mala vista.

También se puede utilizar con eficacia como *punto local* para el tratamiento

del dolor, la rigidez o la atrofia de la pierna, como VB 34, VB 35 y VB 36.

Además, se ha utilizado tradicionalmente para tratar los *trastornos interiores de vesícula biliar e hígado*. Los síntomas tratados son: distensión, plenitud o dolor del área hipocondrial y del pecho, dolor o hinchazón de mama, cefalea, bruxismo, depresión e irritabilidad.

Área principal: ojos.

Funciones principales: es beneficioso para la vista e ilumina la mirada y regula la vesícula biliar.

VB 38 Yangfu Ayuda del yang

陽輔

Punto río-*jing*, punto (fase) Fuego (sedación)

Localización

En la depresión 1 *cun* por debajo de VB 37, 4 *cun* proximales a la prominencia del maléolo lateral, en el borde anterior del peroné.

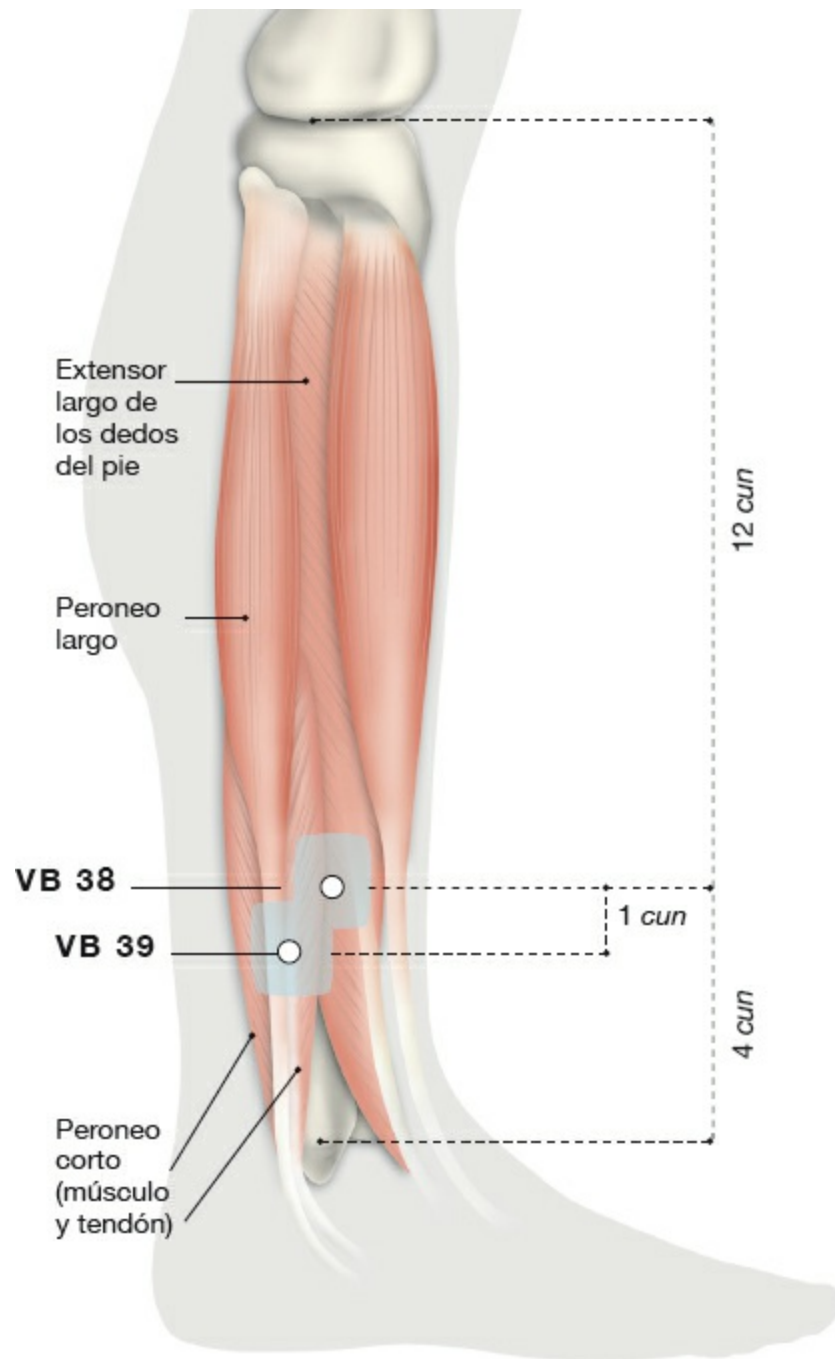
Para ayudar a su localización, está a un cuarto de la distancia entre el maléolo lateral y el pliegue poplíteo.

Tratamiento

Igual que VB 34 y VB 37.

Acciones e indicaciones

Aunque VB 38 es el punto de sedación del canal de la Vesícula biliar y, por lo tanto, es útil para las *enfermedades por exceso para sedar el qi*, no es una localización tan usada para enfermedades interiores como otros puntos.



VB 38 se ha utilizado tradicionalmente para *eliminar el calor de la vesícula biliar*, pero en la práctica rara vez se utiliza para este fin. No obstante, puede ser eficaz para tratar el dolor de la cara lateral de la pierna.

Área principal: canal de la Vesícula biliar.

Funciones principales: elimina el calor y regula el *qi*.

VB 39 Xuanzhong (Juego)

Campana suspendida

懸鐘

Punto de confluencia-*hui* para la Médula

Localización

En la pequeña depresión, 3 *cun* proximales a la prominencia del maléolo lateral, entre los tendones del peroneo largo y corto.

Localizaciones alternativas

VB 39 también puede encontrarse en el pequeño espacio entre el borde posterior del peroné y el tendón del peroneo corto. En casos de extrema tensión de los músculos peroneos o de dificultad para inducir el *deqi* en las ubicaciones anteriores, trátelo en el borde anterior del peroné, directamente debajo de VB 38.

Mejores posturas de tratamiento

Consulte VB 34. Por lo general, es mejor tratar todos los puntos del canal de la Vesícula biliar de la pierna con la rodilla en posición (levemente) flexionada.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio sural lateral o del nervio peroneo superficial. A más profundidad y ligeramente anterior, sortee la arteria y las venas tibiales anteriores y el nervio peroneo profundo. Todavía a más profundidad, la arteria y las venas peroneas.

Imanes

Los imanes adhesivos pueden ser eficaces para tratar enfermedades crónicas. Alterne polos entre VB 39, R 3, VG 4 y VB 20 para nutrir la médula y los riñones.

Acciones e indicaciones

VB 39 es un punto *beneficioso para huesos y tendones y para fortalecer el sistema óseo*. Sus funciones principales son *dispersar el viento y la humedad*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

del canal y *eliminar el calor de los huesos y la médula*. Se utiliza ampliamente para tratar *trastornos del sistema musculoesquelético*, sobre todo la debilidad y las enfermedades crónicas, especialmente en los más mayores.

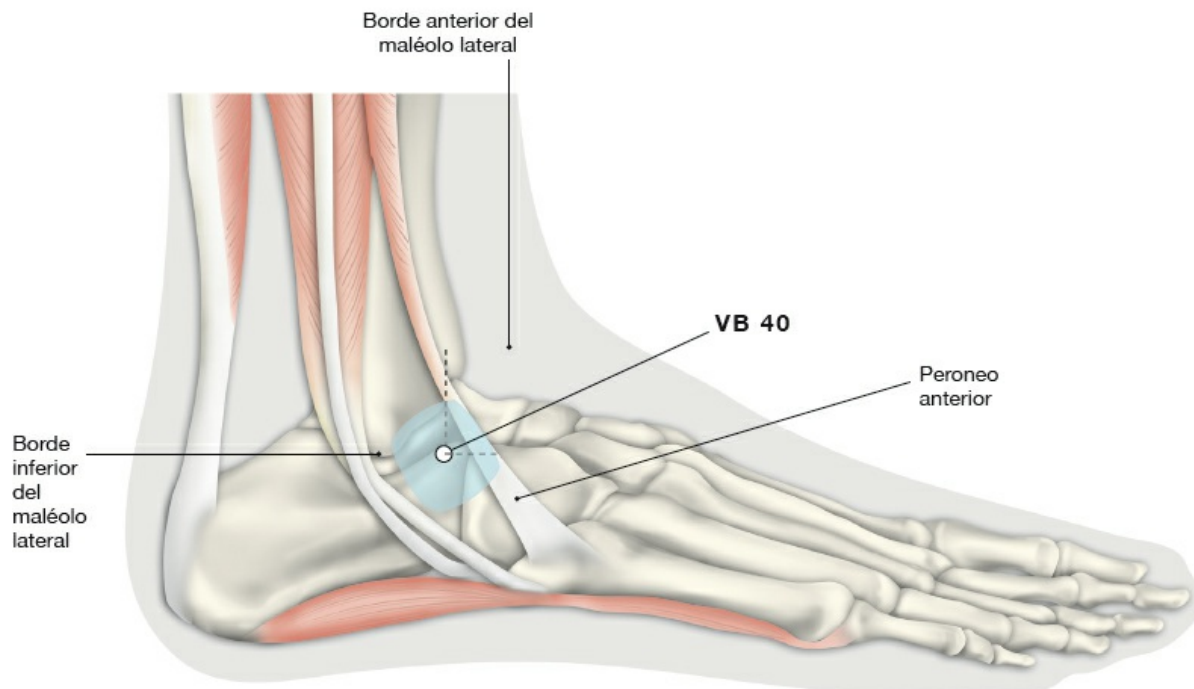
Está indicado para los trastornos de las articulaciones, la columna y el cuello; los textos clásicos enfatizan este último. Estos trastornos son: osteoporosis, artritis, enfermedades de la columna, anquilosis, dolor, inflamación de las articulaciones, dolor y calor en los huesos, dificultad para andar, ciática, atrofia o parálisis de las extremidades inferiores y hemiplejia.

Además, VB 39 puede tratar otros trastornos de la médula, como agotamiento crónico, mareo, falta de concentración, facultades mentales disminuidas en los más mayores, cefalea, enfermedades inflamatorias crónicas y fiebre.

Además, *elimina el calor de la vesícula biliar*, y puede usarse para tratar varias manifestaciones de la desarmonización del canal de la Vesícula biliar, como dolor y distensión hipocondriales, plenitud de pecho, tos, inflamación de la axila, ansiedad e irritabilidad.

Áreas principales: cuello, columna vertebral, articulaciones, huesos, médula ósea y tendones.

Funciones principales: es beneficioso para la médula, los tendones y los huesos, elimina el calor y regula el canal de la Vesícula biliar.



VB 40 Qixu Colina de ruinas

丘墟

Punto fuente-yuan

Localización

En el centro de la considerable depresión, anterior e inferior al maléolo lateral. Lateral al tendón del peroneo anterior y distal al retináculo peroneo inferior. Está situado en el extensor corto de los dedos.

Para ayudar a su localización, se encuentra en la intersección de las dos líneas que siguen el borde anterior e inferior del maléolo lateral.

Mejores posturas de tratamiento

VB 40 puede tratarse con el paciente tumbado en supinación o sobre el costado. También puede tratarse con el paciente sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- No puncione la vena safena externa ni la rama cutánea dorsal del nervio peroneo superficial. A mayor profundidad, las ramas musculares del nervio peroneo profundo y la arteria tarsiana lateral. En dirección levemente posterior, la arteria maleolar lateral.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión estacionaria se aplica mejor con las puntas de los dedos o los pulgares en la localización exacta. No obstante, una fricción suave sobre el retináculo extensor y los músculos subyacentes (extensor de los dedos y extensor corto del pulgar) es muy eficaz para la rigidez y el dolor de tobillo.

- VB 40 puede ser un punto sensible a la presión.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-20 minutos. Estimulación leve o media. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Guasha

El *guasha*, aplicado con suavidad, puede ser eficaz.

Imanes

Alterne polos entre VB 40, V 60 y E 41 para tratar el dolor y la hinchazón del tobillo.

Sensación de estimulación

Suele aparecer un entumecimiento, dolor sordo, hormigueo o sensación eléctrica que se expande del punto y baja hacia los metatarsianos y los dedos de los pies.

Acciones e indicaciones

VB 40 es un punto importante para tratar *trastornos tanto por deficiencia como por exceso*. Sus funciones principales son *eliminar la humedad y el calor de la vesícula biliar, promover la circulación de qi y sangre y aliviar el dolor*. Los síntomas tratados son: distensión y dolor hipocondriales, acidez, náuseas, vómitos, hinchazón de la axila, suspiros frecuentes, cefalea, dolor de cuello, ciática y parálisis de la extremidad inferior.

Además, es un punto importante para los trastornos psicológicos, y es

beneficioso en casos de depresión, irritabilidad mental e incapacidad para tomar decisiones o actuar con valentía.

Como punto local, VB 40 puede ser útil para el tratamiento de heridas y otros trastornos del tobillo y el pie. Trata síntomas como el dolor, la hinchazón, la rigidez y los calambres.

Áreas principales: tobillo, pie, vesícula biliar, mente y emociones.
Funciones principales: regula el *qi* y elimina la humedad y el calor.

VB 41 **Zulinqi** **Gobernador de las lágrimas** **del pie**

足臨泣

Punto arroyo-shu, punto (fase) Madera (horario)
Punto de apertura (maestro) del canal del Cinturón (*Daimai*)

Localización

En la depresión distal a la unión del cuarto y el quinto metatarsiano, entre los tendones del extensor largo del dedo pequeño del pie y el peroneo anterior.

Para ayudar a su localización, levante el dedo pequeño del pie del paciente para definir el tendón. VB 41 también puede localizarse 3 *cun* distales a VB 40.

Mejores posturas de tratamiento

VB 41 se trata mejor con el paciente en supinación o sentado.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión debe aplicarse cuidadosamente con las puntas de los dedos para poder llegar al epicentro del punto dentro de la cisura entre los dos metatarsianos.

■ VB 41 suele doler con una suave presión.

Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

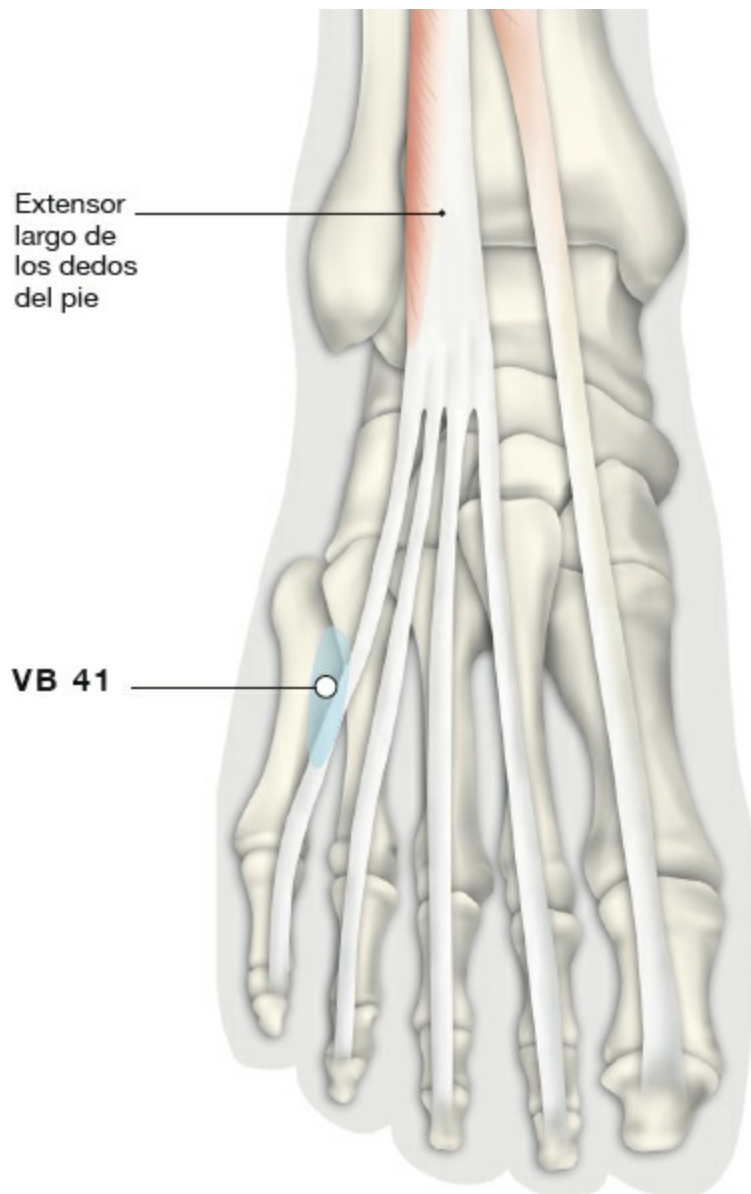
- No puncione las venas ni los nervios de la red cutánea dorsal. A mayor profundidad, la arteria metatarsiana dorsal.

Moxibustión

Conos: 2-3; cigarro de moxa: 3-10 minutos. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Guasha

El *guasha*, aplicado con suavidad, puede ser eficaz.



Imanes

Alterne polos en VB 41, VB 26 y TR 5 para regular el canal del Cinturón (*Daimai*). Asimismo, use polos opuestos en VB 41 y VB 15 para ayudar a equilibrar los estados emocionales.

Acciones e indicaciones

VB 41 es un punto destacado para tratar una amplia variedad de trastornos. Sus funciones principales son *regular el qi del hígado y es muy importante para los trastornos del canal de la Vesícula biliar, particularmente para tratar la tensión, la rigidez y el dolor. Es posiblemente el punto distal para relajar la tensión en todo el canal.*

VB 41 es también eficaz para *eliminar el calor húmedo y regular el jiao inferior. Además, transforma la mucosidad, abre el pecho y los costados, y es beneficioso para las mamas. También es importante para despejar la cabeza y los ojos y equilibrar las emociones.*

Sus indicaciones son: distensión y dolor abdominal, rigidez y dolor de cadera, lumbalgia, dismenorrea, leucorrea, dolor y distensión de hipocondrio, dolor e hinchazón de mamas y axila, tensión en el pecho, cefalea, migraña, mareo y trastornos de ojos y oídos.

Además, se ha utilizado para *regular la menstruación y es beneficioso durante el embarazo* para tratar el dolor de la región lumbar o las caderas. Como *punto local*, VB 41 es útil para trastornos del pie y de los dedos del pie.

Áreas principales: vesícula biliar, pie, pechos, costados y abdomen, canal del Cinturón (*Daimai*), cabeza, ojos y mente.

Funciones principales: regula el *qi*, elimina la humedad y el calor y armoniza el canal del Cinturón (*Daimai*).

VB 42 Diwuhui Las cinco reuniones de la Tierra

地五會

Localización

En la depresión proximal a las cabezas del cuarto y el quinto metatarsiano, medial al tendón del extensor largo del dedo pequeño del pie.

Tratamiento

Igual que VB 41.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,4 *cun*.

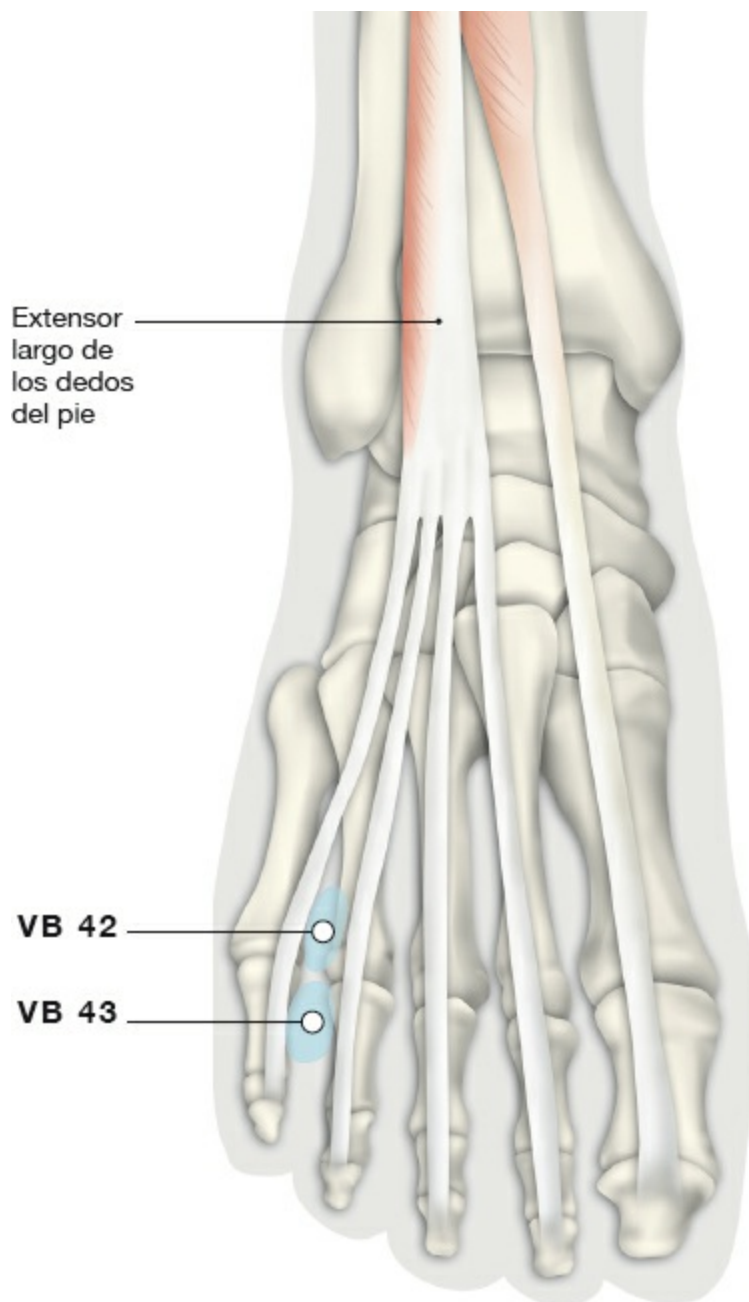
- Evite la punción de las venas y los nervios de la red cutánea dorsal. A mayor profundidad, la arteria metatarsiana dorsal.

Acciones e indicaciones

VB 42 puede utilizarse en casos de problemas locales del pie, como dolor, hinchazón y tendinitis. Sin embargo, en la práctica clínica, este punto rara vez se usa para esas dolencias.

Área principal: pie.

Función principal: alivia el dolor local.



VB 43 Xiaxi Riachuelo angosto

俠谿

Punto manantial-ying, punto (fase) Agua (tonificación)

Localización

En el dorso del pie, entre el cuarto y el quinto dedo, proximal al margen de la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

membrana interdigital, a la altura de la cuarta articulación metatarsofalángica. Además, VB 43 también es uno de los puntos EX-EI 8 (*Bafeng*).

Tratamiento

Igual que VB 41.

Punción

Inserción oblicua de 0,3 a 0,5 *cun*, entre la cuarta y la quinta articulación metatarsofalángica.

Acciones e indicaciones

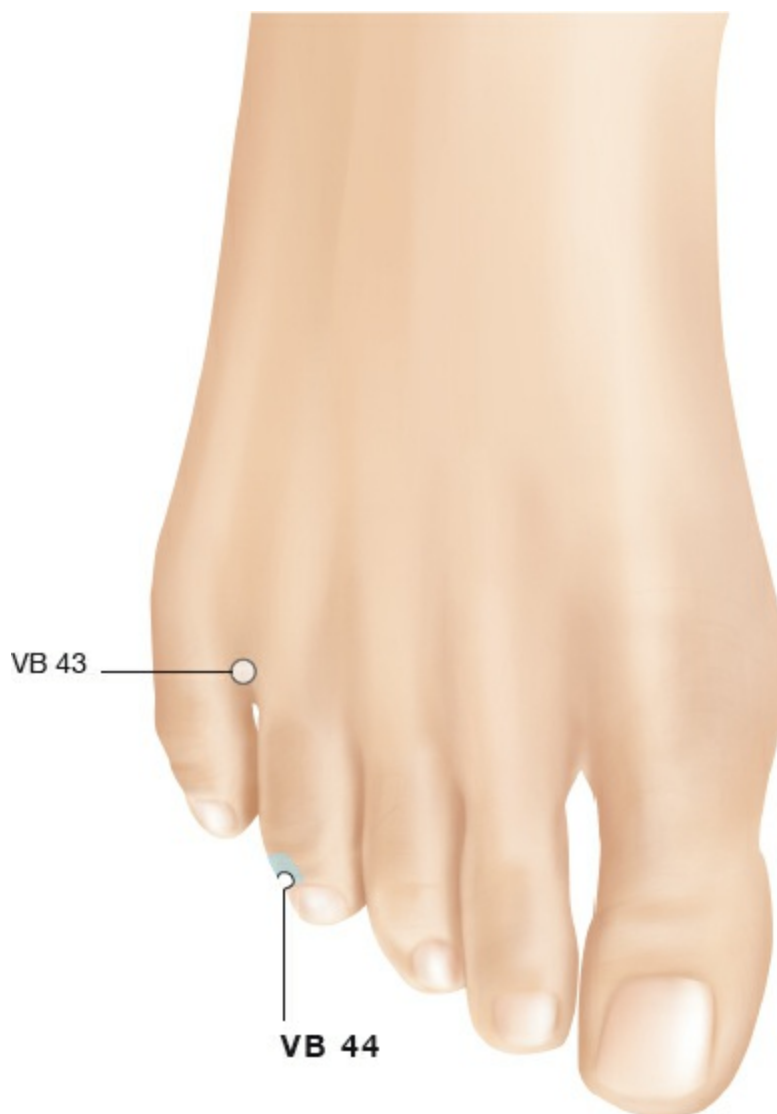
VB 43 es un punto útil para *eliminar el calor interior y bajar el yang descendente de cabeza, oídos y ojos*. Sus indicaciones son: fiebre, mareo, hipertensión, ojos rojos, hinchados y doloridos, cefalea, migraña y acúfenos.

Como *punto local*, puede utilizarse para tratar el dolor, la hinchazón y la inflamación del dorso del pie y del cuarto y quinto dedo del pie.

Además, según el *modelo de las cinco fases*, VB 43 es un punto de tonificación y se ha utilizado para fortalecer la vesícula biliar y el hígado.

Áreas principales: vesícula biliar, cabeza, ojos y mente.

Funciones principales: elimina el calor, baja el yang y despeja la cabeza, los ojos y los oídos.



VB 44 Zuqiaoyin Puerta *yin* del pie

足竅陰

Punto pozo-*jing*, punto (fase) Metal

Localización

En la cara lateral del cuarto dedo del pie, como 0,1 *cun* proximales a la esquina de la uña.

Para ayudar a su localización, VB 44 se encuentra en la intersección de las dos líneas que recorren el borde lateral y la base de la uña.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Mejores posturas de tratamiento

Este punto puede tratarse fácilmente con el paciente tumbado o sentado.

Una estimulación fuerte es más eficaz si se aplica con regularidad hasta que remitan los síntomas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse fricción o presión sostenida con la punta de los dedos o el pulgar. Para conseguir un resultado óptimo, la estimulación debe ser razonablemente fuerte.

Moxibustión

Conos: 3; cigarro de moxa: 3-5 minutos. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Acciones e indicaciones

Al igual que otros puntos pozo-jing, VB 44 *restaura la conciencia, drena el calor y despeja la cabeza y el cerebro*.

Además, VB 44 es *beneficioso para ojos, pecho y costados del cuerpo*.

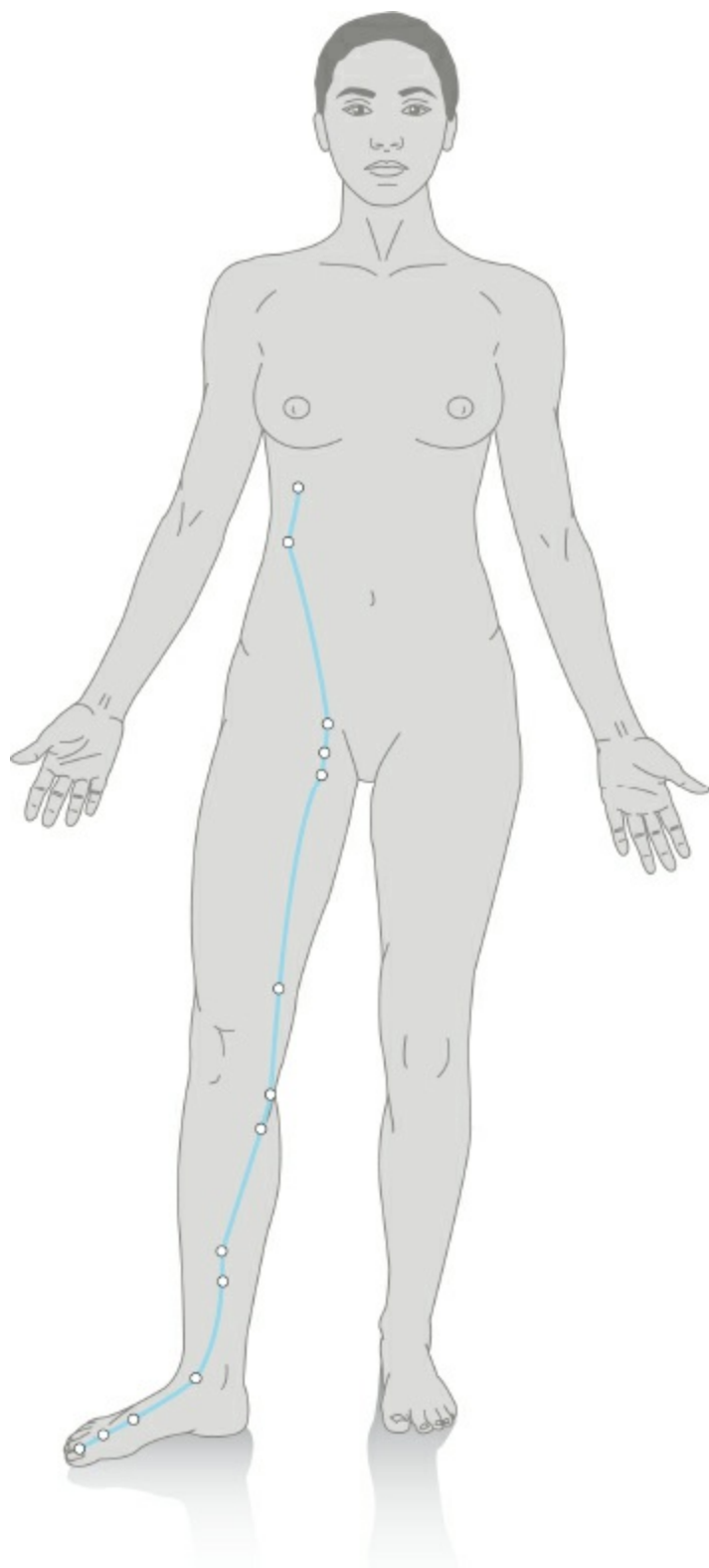
Áreas principales: canal de la Vesícula biliar, cabeza, ojos y mente.

Funciones principales: restaura la conciencia, despeja la cabeza y el cerebro y es beneficioso para los ojos.

21

**Puntos del *Yin* Absoluto (*Jueyin*) del
pie Canal del Hígado (H)**

足厥陰肝經穴



H 1 **Dadun**
Gran montículo

大敦

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punto pozo-jing, punto (fase) Madera (horario)

Localización

En el dorso del dedo gordo del pie, a mitad de la línea que conecta la esquina lateral de la base de la uña y el centro del pliegue interfalángico.

H 1 parece cubrir un área algo mayor que otros puntos pozo-jing (con la excepción de R 1).

Localización alternativa

Al igual que el resto de puntos pozo-jing, localice H 1 0,1 *cun* proximales a la esquina lateral de la base de la uña.



Mejores posturas de tratamiento

Puede tratarse con el paciente tumbado o sentado.

Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se puede pinchar a algo más de profundidad que otros puntos pozo-*jing*, a un máximo de 0,3 *cun* perpendicular-mente.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular sostenida y fricción en toda la parte lateral de la cara dorsal del dedo gordo, rodeando las dos localizaciones mencionadas. Para un resultado óptimo, la presión debe ser razonablemente intensa.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. Use la moxibustión para detener una hemorragia en combinación con B 1. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Imanes

Use polos opuestos en H 1, VB 20, VB 21, VG 16 y/o VG 20 para bajar un exceso de *yang* y atenuar el viento interno, con síntomas que afectan a cabeza y cuello.

Acciones e indicaciones

H 1 es un punto importante utilizado para *atenuar el viento interior, restaurar la conciencia y calmar la mente*.

Otras funciones tradicionales son regular el *qi* del hígado y armonizar el *jiao* inferior y el sistema genitourinario.

Al igual que B 1, H 1 también ayuda a *detener una hemorragia*, y la moxibustión puede utilizarse para reducir una menstruación excesiva o anormal, sobre todo si se debe a estasis de la sangre.

Áreas principales: cabeza, sistema nervioso y útero.

Funciones principales: atenúa el viento interior, calma la mente y detiene las hemorragias.

H 2

Xingjian
Intervalo activo

行間

Punto manantial-ying, punto (fase) Fuego (tonificación)

Localización

En la cara dorsal del pie, en la membrana interdigital, entre el primer y el segundo dedo del pie, distal a la articulación metatarsofalángica.

Para ayudar a su localización, H 2 está aproximadamente 0,5 *cun* proximales al margen de la membrana interdigital. Cuando los dedos están juntos, se encuentra en el extremo del pliegue que se forma entre los dos dedos.

Además, H 2 es uno de los puntos EX-EI 8 (*Bafeng*).

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación se trata mejor con el paciente tumbado o sentado.

Punción

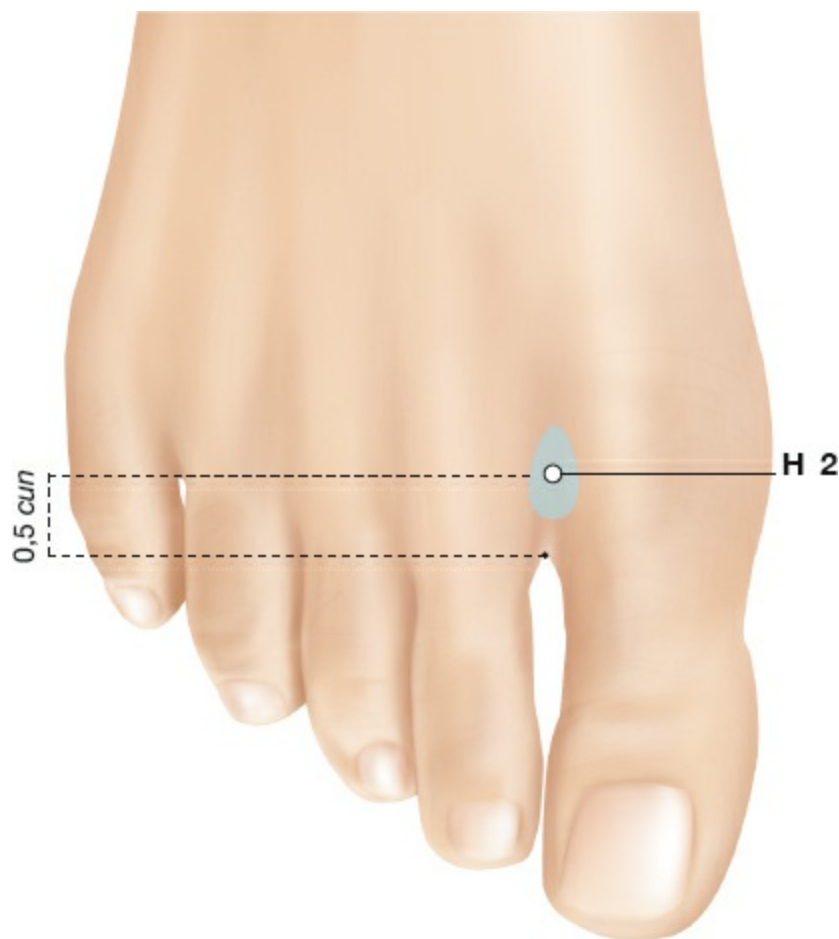
Inserción oblicua de 0,3 a 1 *cun*, dirigida hacia el talón, entre el primer y el segundo hueso metatarsiano.

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

■ Evite la punción de la arteria, la vena y el nervio digitales dorsales.

Técnicas manuales y shiatsu

Se puede aplicar presión perpendicular estacionaria con bastante fuerza en el espacio que hay entre las articulaciones metatarsofalángicas del primer y segundo dedo con la punta de los dedos o del pulgar. Además, una fricción suave puede resultar eficaz. Estirar el primer y el segundo dedo del pie hacia abajo (flexión) abre esta ubicación. Asimismo, movilizar el primer y el segundo dedo del pie ayuda a liberar tensión en la zona.



Moxibustión

Conos: 3-5. Moxa en forma de puro: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Imanes

Los imanes son eficaces para problemas de las articulaciones metatarsofalángicas. Alterne polos en H 2 y otros puntos EX-EI 8 (*Bafeng*) (véase la página 347).

Sensación de estimulación

Suele percibirse un dolor sordo y profundo que parte del punto y entra en la primera y la segunda articulación meta-tarsofalángica. También es común una sensación eléctrica o de hormigueo que se extiende hacia la punta del primer o segundo dedo del pie.

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

H 2 es un punto potente para calmar el hígado, y se utiliza principalmente para *eliminar el calor y drenar el fuego del hígado. Enfría la sangre, baja el yang ascendente y atenúa el viento.*

Entre las manifestaciones clínicas están: migraña, cefalea, ojos rojos, doloridos e inflamados, mareo, hipertensión, accidente isquémico transitorio, entumecimiento de cara y extremidades, convulsiones, epilepsia, parálisis facial, fiebre, garganta irritada, sensibilidad dolorosa del área genital, dismenorrea, menstruación irregular, menstruación excesiva o incesante, sangrado uterino anormal, agitación mental, insomnio e irritabilidad.

H 2 también se ha utilizado tradicionalmente para tratar trastornos urinarios, como disuria, orina caliente o turbia, uretritis, cistitis, retención urinaria e incontinencia.

Otras indicaciones tradicionales son: dolor hipocondrial provocado por una enfermedad hepática, diarrea con heces blandas, distensión y dolor abdominal, indigestión, hernia, arcadas, dolor lumbar y trastornos de la zona pectoral, palpitaciones, dolor cardíaco, esputo con sangre y falta de aliento.

Además, H 2 es eficaz como punto local para tratar trastornos de la primera y segunda articulación metatarsofalángica, y está especialmente indicado para la inflamación y la hinchazón.

Áreas principales: cabeza, ojos, sistema nervioso y abdomen.

Funciones principales: elimina el calor y drena el fuego, reduce el *yang* excesivo y regula el *qi* del hígado.

H 3 **Taichong** Gran asalto

太冲

Punto fuente-yuan

Punto arroyo-shu, punto (fase)

Tierra Punto estrella celeste

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En la depresión distal a la unión del primer y el segundo metatarsiano. En el músculo interóseo dorsal, lateral al tendón del extensor propio del dedo gordo.

Para ayudar a su localización, se encuentra aproximadamente a la altura de B 3. Palpe para buscar el sitio más reactivo.

Mejores posturas de tratamiento

Puede tratarse con el paciente en supinación, tumbado sobre un costado o sentado.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*. La aguja debe dirigirse en dirección levemente proximal-lateral, y a 1,5 *cun* para unir el punto con R 1.

- Evite la punción de las venas de la red cutánea dorsal y las ramas terminales del nervio peroneo profundo o la arteria metatarsiana dorsal.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción con la punta de los dedos o el pulgar. Además, movilizar los metatarsianos puede ayudar a relajar la zona. Una técnica de *shiatsu* eficaz es aplicar presión en H 3 y R 1 simultáneamente.

- H 3 puede estar muy tenso y resultar doloroso. Asegúrese de aplicar la presión con suavidad y cuidado. No aplique fricción si hay venas superficiales visibles.

Moxibustión

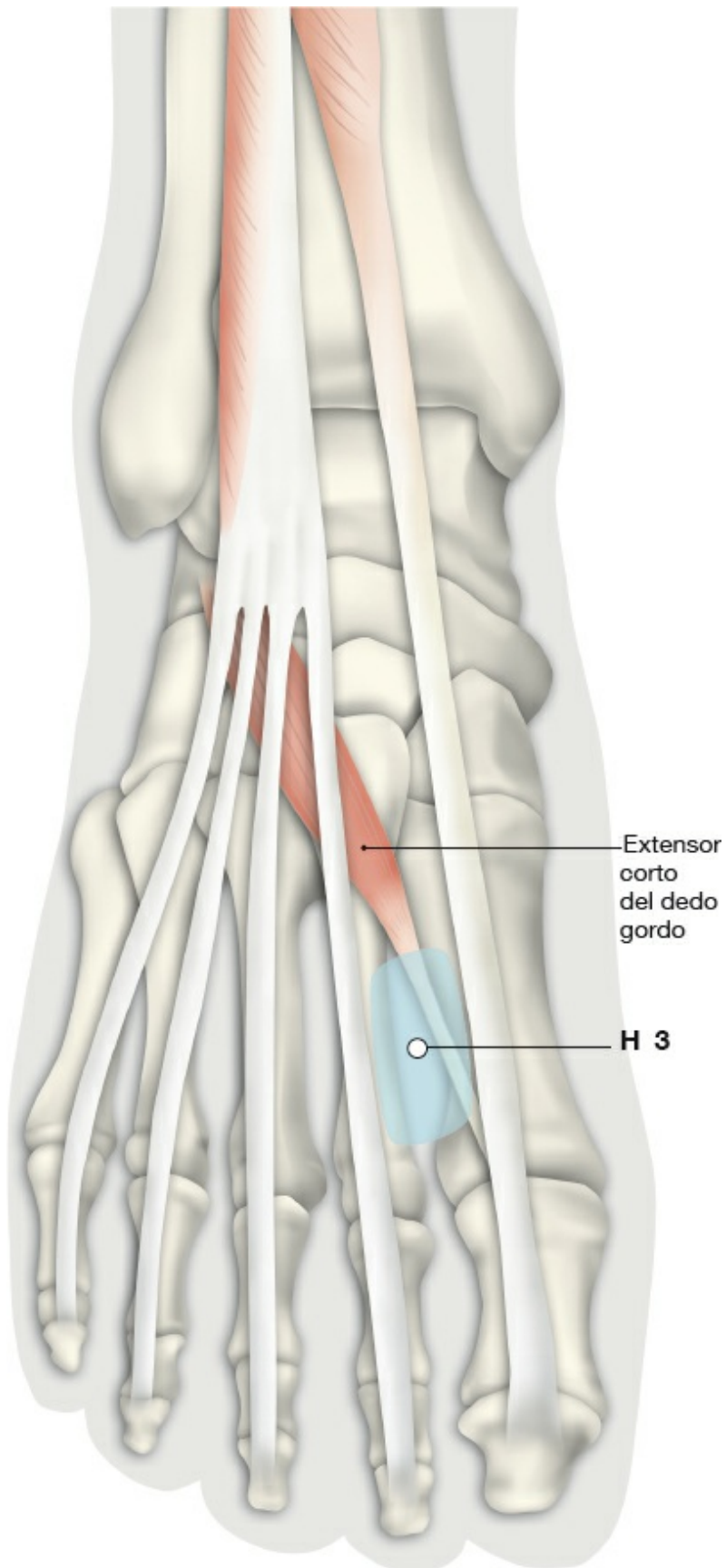
Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

- No sobrecaliente esta zona.

Imanes

Alterne polos en H 3 y VB 34 para liberar el estancamiento del *qi*, H 3 y H 4 para la estasis o la deficiencia de sangre, H3 e IG 4 para tratar estrés, tensión o dolor en cualquier parte del cuerpo así como los trastornos relacionados con

la adicción. Asimismo, use polos opuestos en H 3 y VB 20 para cefalea y rigidez de cuello, y H 3, B 4, B 6 y VC 24 para la dismenorrea.



Sensación de estimulación

H 3 es un punto potente y genera reacciones intensas, como dolor, entumecimiento o electricidad que rodea la zona y se expande por el dorso del pie hacia los dedos. Con frecuencia, la sensación se extiende proximalmente a lo largo del canal y puede llegar hasta el abdomen y el pecho. Además, se puede percibir un hormigueo o entumecimiento que cruza la planta del pie, hasta R 1.

Para obtener mejores resultados, debe conseguirse una sensación fuerte. Tras el tratamiento, debería reducirse el dolor y el resto de síntomas agudos.

El *deqi* en H 3 puede hacer que la persona suspire, respire profundamente, tosa o se aclare la garganta. Cuando se alcanza el *deqi*, también se puede producir un cambio evidente en el pulso, lo que debería calmarlo, suavizarlo y, por lo general, ralentizarlo. En muchos casos, puede producirse una liberación emocional y la persona puede empezar a hablar sobre varios temas que podrían ser directamente relevantes o no. En algunos casos, el paciente rompe a llorar.

- Si parece haber una reacción fuerte en respuesta al tratamiento, detenga la estimulación manual y extraiga inmediatamente las agujas.
- H 3 es un punto muy poderoso y puede ejercer efectos potentes en cuerpo y mente. Puede generar una reacción física y mental fuerte y liberar emociones, como tristeza o enfado. En ciertos casos, aunque pocos, el tratamiento puede hacer aflorar estados emocionales excesivos, lo que indicaría que quizá el tratamiento no ha sido el adecuado.

Una estimulación inadecuada de H 3 puede afectar al sistema nervioso y provocar una caída repentina de la tensión arterial sistémica, lo que produciría mareo o desmayo en los pacientes sensibles. Tenga cuidado de no sobrestimular H 3, sobre todo en pacientes débiles y durante el embarazo.

Acciones e indicaciones

H 3 es uno de los puntos más utilizados, con una amplia gama de aplicaciones tanto para trastornos por exceso como por deficiencia.

Es un punto primordial para suavizar el hígado, disipar la estasis y mejorar la circulación de qi y sangre a través de los tres jiao. Al mismo tiempo, H 3 es muy importante para nutrir yin y sangre y enfriar el hígado. Elimina con eficacia el calor interior, seda el exceso de yang y atenúa el viento interior.

H 3 tiene una capacidad muy potente de mover el qi y, junto con IG 4, es posiblemente el punto más importante para aliviar el dolor de cualquier causa o localización. A H 3 e IG 4 se les denomina conjuntamente las Cuatro puertas, y, combinados, se utilizan mucho para aliviar el dolor y como anestesia (véase también IG 4).

Por lo tanto, H 3 también tiene un potente efecto calmante y relajante en la mente y es importante para liberar estados emocionales bloqueados que provocan inquietud mental, inestabilidad psicológica, cambios de humor, depresión, temor o irritabilidad. Se ha utilizado mucho para tratar una serie de síntomas psicosomáticos, como insomnio, alteraciones del sueño, suspiros frecuentes, constricción del pecho, sensación de hueso de ciruela en la garganta (globo histérico), trastornos adictivos y dolor u otros síntomas sin causa médica aparente.

H 3 también tiene un efecto especialmente potente en cabeza, ojos y sistema nervioso, porque elimina el calor y baja el exceso de yang al mismo tiempo, ya que nutre y enfría el yin del hígado y la sangre. Sus indicaciones son: cefalea, migraña, mareo, dolor e inflamación de los ojos, ojos secos, ojos cansados, visión borrosa, mala vista, glaucoma, enfermedad de Ménière y acúfenos.

Suele utilizarse para tratar una serie de trastornos neurológicos, como síntomas posteriores a un accidente cerebrovascular, parálisis, atrofia, espasticidad, neuritis, trastornos de los nervios craneales, parálisis facial, accidente isquémico transitorio, temblores, tics, espasmos, epilepsia, convulsiones y vértigo.

En relación con el aparato cardiovascular, H 3 se ha utilizado para tratar enfermedades como hipertensión, enfermedad coronaria cardíaca, angina de pecho, tensión, pesadez o dolor en el pecho, palpitaciones, hinchazón de las piernas, trastornos circulatorios y vasculares, varices, pies fríos, trastornos hemorrágicos y anemia.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

H 3 también se ha utilizado con éxito para tratar trastornos del *aparato respiratorio* y de la garganta. Sus indicaciones son: tos, asma, disnea, tensión y constricción en el pecho y la garganta, inflamación de garganta, faringitis, laringitis, bocio, hipotiroidismo e inflamación de las glándulas.

En relación con el *hígado, la vesícula biliar y el aparato digestivo*, H 3 se ha utilizado ampliamente para tratar una serie de casos, entre los que se incluyen enfermedades hepáticas y de la vesícula biliar, hepatitis, ictericia, cálculos biliares, pancreatitis, distensión y dolor hipocondrial, dolor epigástrico, acidez, indigestión, gastritis, esofagitis, úlceras gástricas, náuseas, vómitos, distensión y dolor abdominal, ruido abdominal, síndrome del colon irritable, diarrea, disentería, sangre en las heces y estreñimiento.

H 3 se utiliza mucho para ayudar a *regular la menstruación* y es muy importante en el tratamiento de muchos trastornos ginecológicos, como dismenorrea, síndrome premenstrual, hinchazón y dolor de mamas, menstruación irregular, retrasos en la menstruación, amenorrea, sangrado uterino anormal, menstruación excesiva o continua, infertilidad y leucorrea.

La aplicación del tratamiento en H 3 antes y durante el parto ayuda a dilatar el cuello del útero (combinándolo con H 5 y B 6 para este fin), pero también alivia el dolor, y relaja la mente y el cuerpo durante el alumbramiento (en combinación con IG 4 y C 7 para esa última función). H 3 también se ha utilizado tradicionalmente para tratar la mastitis, la lactancia insuficiente y el prolapso uterino, así como para detener la sudoración grave tras el nacimiento del bebé.

También es un punto importante para *eliminar el calor húmedo y armonizar el jiao inferior, y es beneficioso para el sistema genitourinario*. Sus indicaciones son: disuria, cistitis, uretritis, incontinencia o retención urinaria, picor, inflamación o dolor de los genitales externos, impotencia y dolor, hinchazón o retracción testicular.

Además, H 3 es importante para el tratamiento de *trastornos musculoesqueléticos*, como artritis, calambres, espasmos, tensión o contracciones musculares, tics y temblores, tendinitis, dolor, atrofia o debilidad en las extremidades inferiores y dolor lumbar.

Igualmente, dado que H 3 aumenta la circulación de *qi* y sangre, puede utilizarse para ayudar al sistema musculoesquelético en personas que realizan esfuerzos físicos, como atletas y obreros. El tratamiento puede ayudar a relajar los tendones y los músculos de todo el cuerpo, y también es beneficioso durante la práctica de deportes intensivos y/o entrenamientos de la flexibilidad. Para este último fin, combine H 3 con VB 34, E 36 e IG 4.

Además, H 3 se ha utilizado tradicionalmente para tratar otros síntomas y trastornos, como hinchazón y dolor axilar, inflamación de las glándulas sudoríparas, sudoración excesiva, pies fríos y dolor umbilical.

Como punto local, trata con eficacia el dolor y la hinchazón del dorso del pie.

Áreas principales: todo el cuerpo, abdomen, aparatos digestivo y reproductivo, pecho, cabeza, ojos, sistema nervioso, mente y pie.

Funciones principales: regula el *qi* del hígado y disipa la estasis, alivia el dolor, nutre *yin* y sangre, enfría el hígado, regula la menstruación y calma la mente.

H 4 **Zhongfeng** Montículo central

中封

Punto río-*jing*, punto (fase) Metal

Localización

En la depresión anterior de la prominencia del maléolo medial, interno al tendón del tibial anterior, con el pie en ángulo recto respecto a la tibia. Se encuentra situado anterior a la vena safena interna y posterior al tendón del tibial anterior. En su posición profunda y lateralmente, se halla el extensor largo del dedo gordo.

Mejores posturas de tratamiento

H 4 se trata con el paciente tumbado en supinación, con lo que el borde medial del pie queda hacia arriba.

Punción

Nota. Palpe la vena safena y, si es necesario, muévela un poco posteriormente con la punta del dedo, de forma que pueda insertar la aguja anterior a la

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

misma.

Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun* bajo el tendón del tibial anterior, hacia E 41.

Inserción oblicua distal de 0,5 a 1 *cun* en dirección levemente lateral, bajo el tendón.

- Evite la punción profunda en dirección posterior. No puncione la vena safena interna ni las ramas cutáneas del nervio crural ni, a mayor profundidad, la red maleolar medial de arterias y venas. Todavía a más profundidad, en dirección lateral y levemente posterior, la arteria y la vena tibiales anteriores y el nervio peroneo profundo.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse presión perpendicular bajo el tendón del tibial anterior con la punta de los dedos o el pulgar. También es muy eficaz friccionar transversalmente al tendón del tibial anterior y el extensor largo del dedo gordo. Asimismo, sujetar y presionar estos dos tendones con el pulgar en H 4 y los dedos en E 41 es igualmente útil. Además, ejerza presión estacionaria en H 4 y E 41 simultáneamente.

- No friccione transversalmente la vena safena interna.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos. Solo estimulación leve-media. La moxibustión directa no está recomendada.

Sensación de estimulación

Se suele experimentar entumecimiento, dolor u hormigueo local.

Acciones e indicaciones

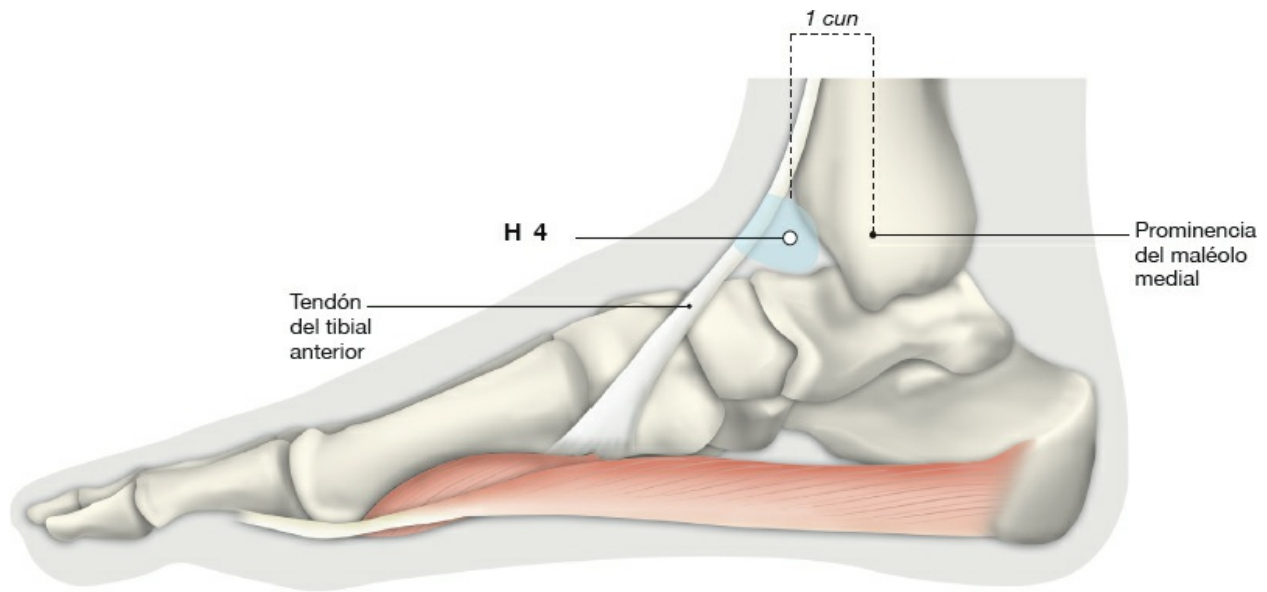
H 4 no es un punto tan utilizado como otros puntos del hígado para sus funciones interiores, entre las que se incluyen *difundir el qi del hígado y armonizar el jiao inferior*. No obstante, puede tratar con eficacia el dolor, la hinchazón y la rigidez del tobillo y la cara medial de pie.

Otras indicaciones tradicionales son: dolencias ginecológicas, dismenorrea, dolor abdominal, dolor genital, hernia, retracción testicular, disuria, retención

de orina, ictericia y hepatitis.

Áreas principales: tobillo y abdomen.

Funciones principales: regula el *qi* del hígado, armoniza el *jiao* inferior y alivia la hinchazón y el dolor.



H 5 Ligou Canal de la carcoma

蠹溝

Punto de enlace-luo

Localización

5 *cun* por encima del maléolo medial, en una pequeña depresión inmediatamente posterior al borde tibial medial.

Para ayudar a su localización, H 5 se encuentra a un tercio de la distancia entre la prominencia del maléolo medial y el pliegue poplíteo (rodilla). Por lo general, aparece una depresión visible en H 5 cuando el pie está flexionado dorsalmente.

Si con la punta del dedo se ejerce una presión suave en el borde tibial medial, se percibirá una pequeña oquedad comparable con el canal realizado por una carcoma en la madera.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor con el paciente en supinación, con la rodilla flexionada y el muslo girado lateralmente. Utilice cojines bajo el muslo, la rodilla y la pierna.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*. La aguja debe reseguir el borde posterior de la tibia.

Inserción oblicua proximal de 0,5 a 1,5 *cun* a lo largo del borde posterior de la tibia.

- No puncione el nervio cutáneo crural medial. A mayor profundidad y anteriormente, el nervio, la arteria y la vena tibiales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión debería aplicarse directamente detrás del borde tibial medial con las puntas de los dedos. Estirar los músculos de la pantorrilla en dirección posterior con la palma de las manos también es eficaz.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve-media. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

Imanes

La magnetoterapia también puede ser eficaz.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, hormigueo o entumecimiento local, que posiblemente se extienda proximalmente a lo largo del canal, hacia el abdomen.

Acciones e indicaciones

H 5 es un punto importante para *regular el qi del hígado* y eliminar la humedad y el calor. Está particularmente indicado para los *trastornos del jiao inferior* que afectan los *sistemas ginecológico y genitourinario*.

Sus indicaciones son: dolor, picor e inflamación de los genitales externos o la uretra, dolor de la parte baja del abdomen, disuria, flujo vaginal,

menstruación irregular, dismenorrea, dilatación insuficiente del cuello uterino durante el parto, prolapso del útero, hernia inguinal o escrotal, dolor testicular, prostatitis, retracción testicular, exceso de libido, priapismo e impotencia.

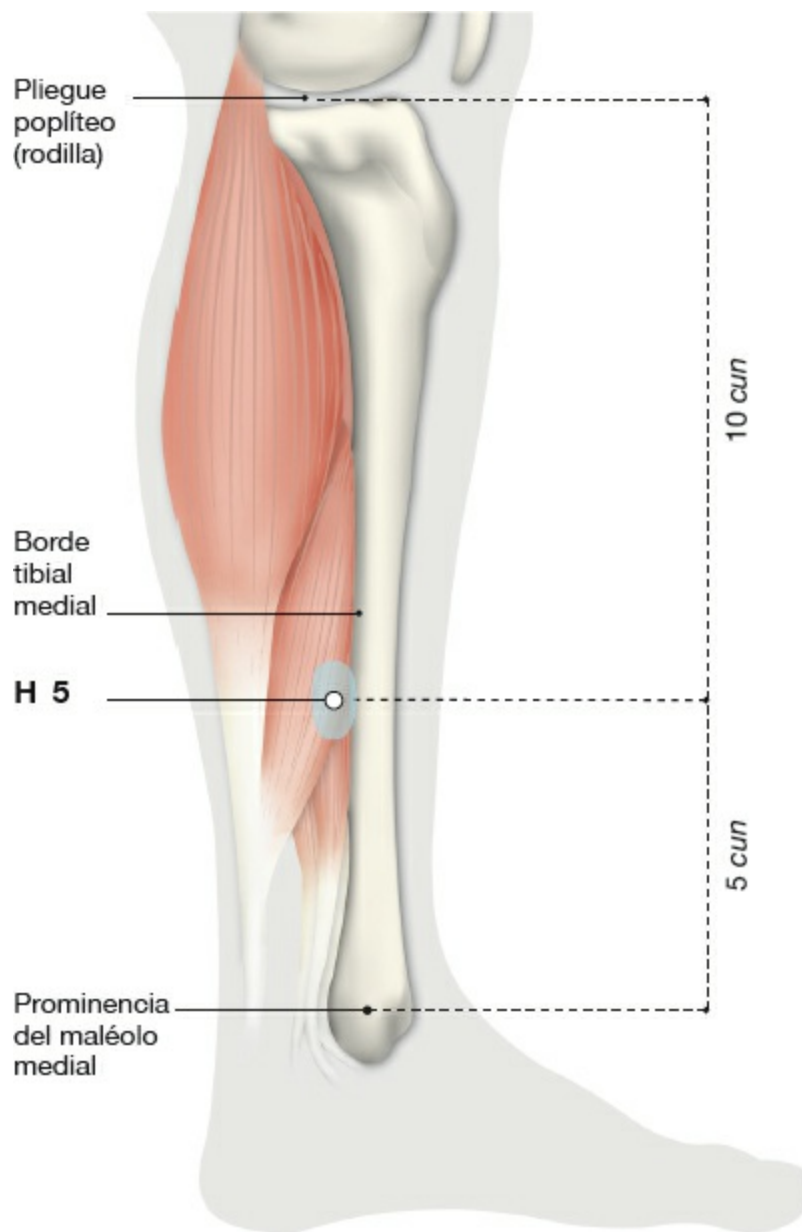
También trata eficazmente otros síntomas de *estancamiento del qi del hígado*, como dolor hipocondrial, opresión en el pecho, sensación de hueso de ciruela en la garganta (globo histérico), mala visión, depresión, cambios de humor e irritabilidad.

H 5 tiene un efecto significativo sobre el estado psicoemocional de las personas y puede ayudar a liberar emociones bloqueadas, sobre todo la ira, la depresión y la tristeza.

También es eficaz como punto local, y puede utilizarse para tratar el dolor, la hinchazón o la movilidad reducida de la pierna.

Áreas principales: sistema genitourinario, mente e hígado.

Funciones principales: regula el *qi* del hígado, es beneficioso para los genitales y el útero y elimina el calor húmedo.



H 6 Zhongdu Alberca central

中都

Punto de hendidura-xi de acumulación

Localización

7 *cun* por encima del maléolo medial, inmediatamente posterior al borde tibial medial.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Tratamiento

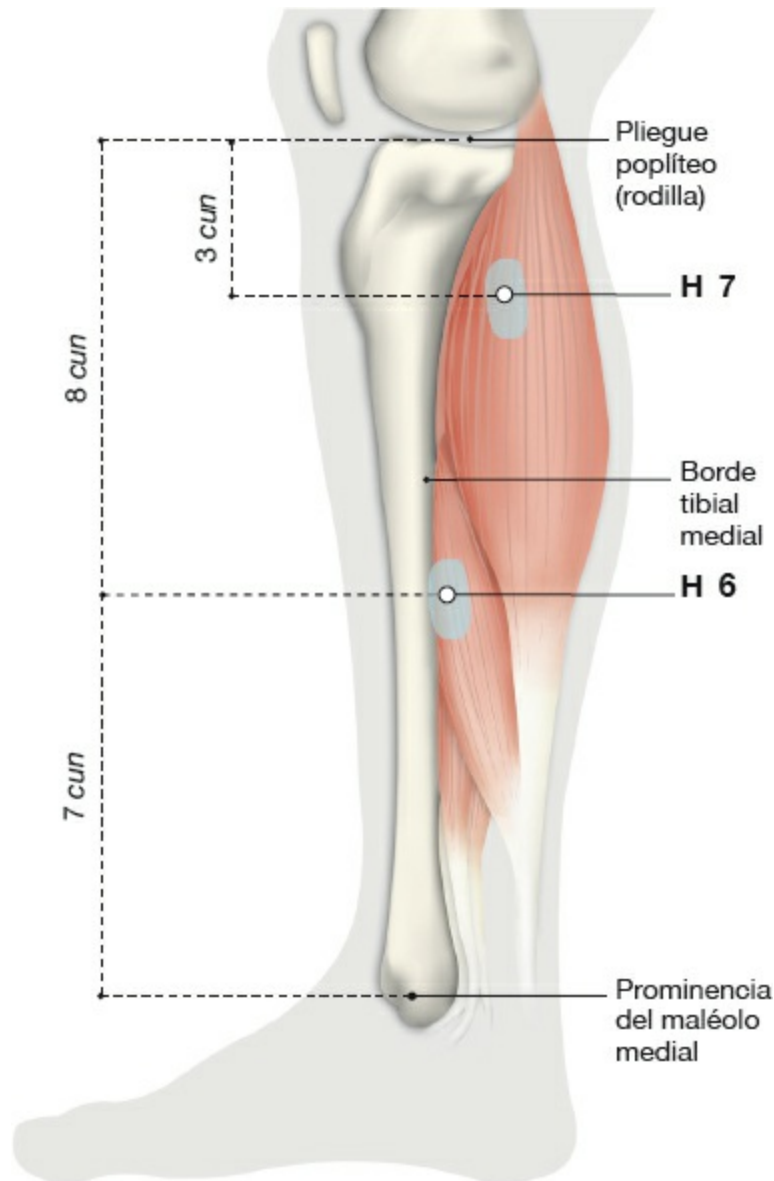
Igual que H 5.

Acciones e indicaciones

H 6 trata el *dolor agudo* de la vía del canal, así como la estasis *de la sangre* interior y el calor. Sin embargo, no se utiliza tanto como otros puntos del canal del Hígado. Entre los síntomas tratados están: dolor abdominal, menstruación excesiva, dismenorrea y dolor o hinchazón de piernas.

Áreas principales: pierna e hígado.

Funciones principales: dispersa la estasis de la sangre y alivia el dolor.



H 7 Xiguan

Articulación de la rodilla

膝關

Localización

En la cara medial de la pantorrilla, en la parte superior de la cabeza medial del gastrocnemio, 1 cun posterior a B 9, a la altura del borde inferior del cóndilo tibial medial. Localízelo con la rodilla flexionada. Para ayudar a su localización, H 7 se encuentra aproximadamente 3 cun inferiores a EXEI 16 (Xiyuan), denominado los *ojos de la rodilla*.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor con el paciente en posición supina, con la rodilla flexionada y el muslo girado lateral-mente, de modo que la cara medial de la rodilla queda mirando hacia arriba. Asegúrese de que la cadera, el muslo y la rodilla están apoyados convenientemente en cojines.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

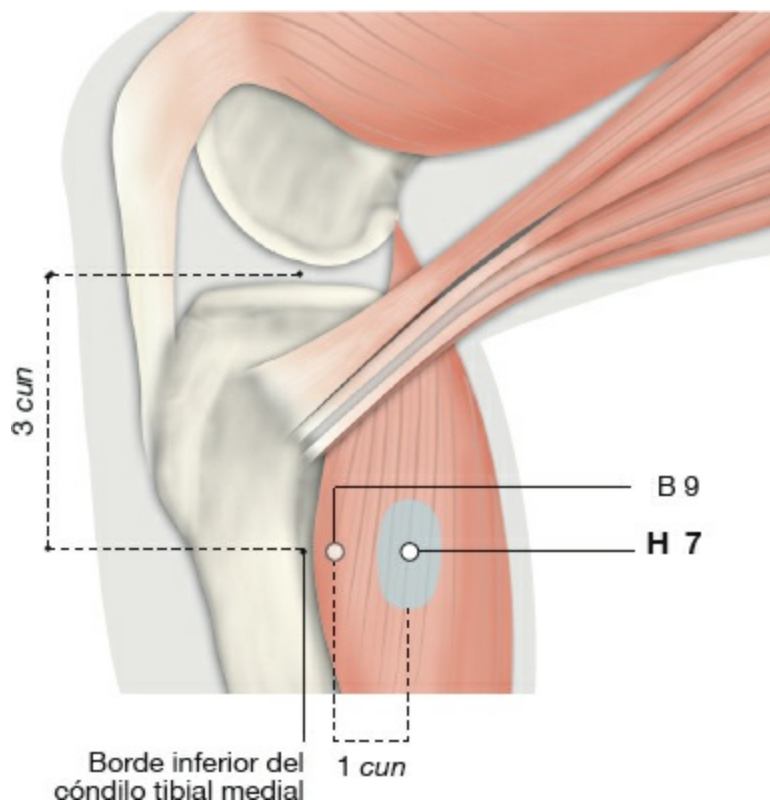
- No puncione el nervio cutáneo crural medial. En una posición más profunda, sortee la arteria y la vena tibiales posteriores y el nervio tibial.

Acciones e indicaciones

H 7 se utiliza principalmente como *punto local* para disipar el viento y la humedad, reducir la hinchazón y relajar los tendones. Ayuda a tratar el dolor, la hinchazón y la movilidad reducida de la rodilla.

Área principal: rodilla.

Funciones principales: dispersa la humedad y alivia la hinchazón y el dolor.



Punto de unión mar-he, punto (fase) Agua (tonificación)**Localización**

En la cara medial de la rodilla, posterior al cóndilo femoral medial cuando la rodilla está flexionada. En una pequeña depresión, entre el tendón del grácil y el borde posterior del sartorio, levemente proximal al extremo medial del pliegue poplíteo de la rodilla (H 8 (a) en la ilustración).

Para ayudar a su localización, sujete la masa muscular de la cara medial de la rodilla, con el dedo índice colocado en R 10; el pulgar debería «caer» automáticamente en H 8.

Localización alternativa

Si hay mucha grasa subcutánea o los músculos subyacentes están flácidos o demasiado tensos, no será fácil palpar la pequeña depresión de H 8 (a), la principal ubicación del punto H 8. En estos casos, búsquelo un poco más anterior-mente en el centro de una gran depresión entre el sartorio y el cóndilo femoral medial (H 8 (b) en la ilustración).

Para ayudar a su localización, observe la gran depresión formada por las inserciones musculares en la cara medial de la rodilla y el cóndilo femoral medial, y localice H 8 en el centro. Si la depresión no es visible debido a una hinchazón o al exceso de grasa, palpe con las palmas de las manos para determinar cuál es el centro.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor con el paciente en supinación con la rodilla flexionada y el muslo girado lateralmente, de forma que la parte medial de la rodilla quede hacia arriba. Utilice un cojín grande bajo el muslo, la rodilla y la pierna.

Punción

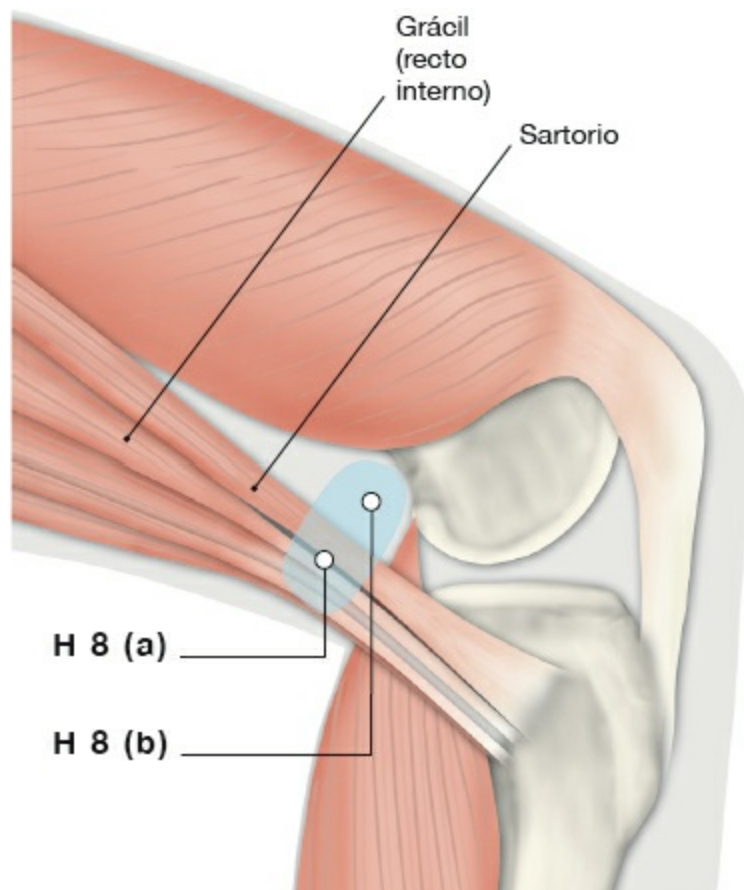
Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de la vena safena interna, la rama anterior del nervio cutáneo femoral y el nervio safeno. A mayor profundidad, la arteria y la vena geniculares.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión estacionaria con las puntas de los dedos o los pulgares. Sin embargo, la presión con la palma de la mano suele ser la más adecuada, ya que esta área suele ser sensible o dolorosa. Además, estirar los músculos posteriormente también es eficaz. Se puede aplicar fricción transversal a las fibras de los tendones del grácil, el semi-membranoso y el semitendinoso.

- Esta zona puede ser muy sensible o dolorosa, sobre todo si hay mucha grasa subcutánea, hinchazón o varices.



Moxibustión

Conos: 3-7; cigarro de moxa: 5-15 minutos. Sólo estimulación leve-media.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

También puede ser eficaz la moxa de grano de arroz.

- No se recomienda la moxibustión directa en esta ubicación en pacientes con varices.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, dolor o entumecimiento, que surge de la cara medial de la rodilla y que posiblemente se extienda proximalmente por el muslo, hacia los genitales y el abdomen.

Acciones e indicaciones

H 8 es un punto importante para *nutrir la sangre y el yin del hígado* y para *enfriar el hígado*. Además, *disipa la humedad, el calor y la estasis de la sangre del jiao inferior* y es beneficioso para los riñones, el útero y el sistema genitourinario.

Sus indicaciones son: picor e inflamación de los genitales, disuria, orina turbia, cistitis, uretritis, flujo vaginal, dismenorrea, endometriosis, quistes ováricos, oligomenorrea, amenorrea, distensión y dolor abdominal, impotencia, diarrea y cefalea.

H 8 es también *efi caz como punto local* para tratar el dolor y la hinchazón o la movilidad reducida de la rodilla y la pierna.

Áreas principales: *jiao inferior, sistema genitourinario, útero y rodilla.*

Funciones principales: *nutre la sangre y el yin, enfría el hígado y elimina la humedad y el calor.*

H 9 Yinbao Envoltura del yin

陰包

Localización

En la cara medial del muslo, 4 *cun* proximales al extremo medial del pliegue poplíteo (rodilla), en la depresión entre el vasto medial y el sartorio.

Para ayudar a su localización, si la articulación de la rodilla está extendida y

el pie está flexionado dorsalmente, aparece un surco entre los músculos.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de la rama muscular de la arteria femoral y, posteriormente, la rama muscular del nervio fe-moral y el nervio safeno. Todavía más posteriormente, se encuentra la arteria y la vena femorales e, inferior-mente, la arteria y la vena geniculares ascendentes.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción con la punta de los dedos o los pulgares. Sin embargo, la presión con las palmas de las manos suele ser la más eficaz aquí. Estirar el sartorio y los músculos aductores en dirección posterior también relaja eficazmente el área circundante.

- No aplique fricción en la vena safena interna ni al resto de vasculatura más profunda.

Moxibustión

Conos: 2-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. Sólo estimulación leve o media. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

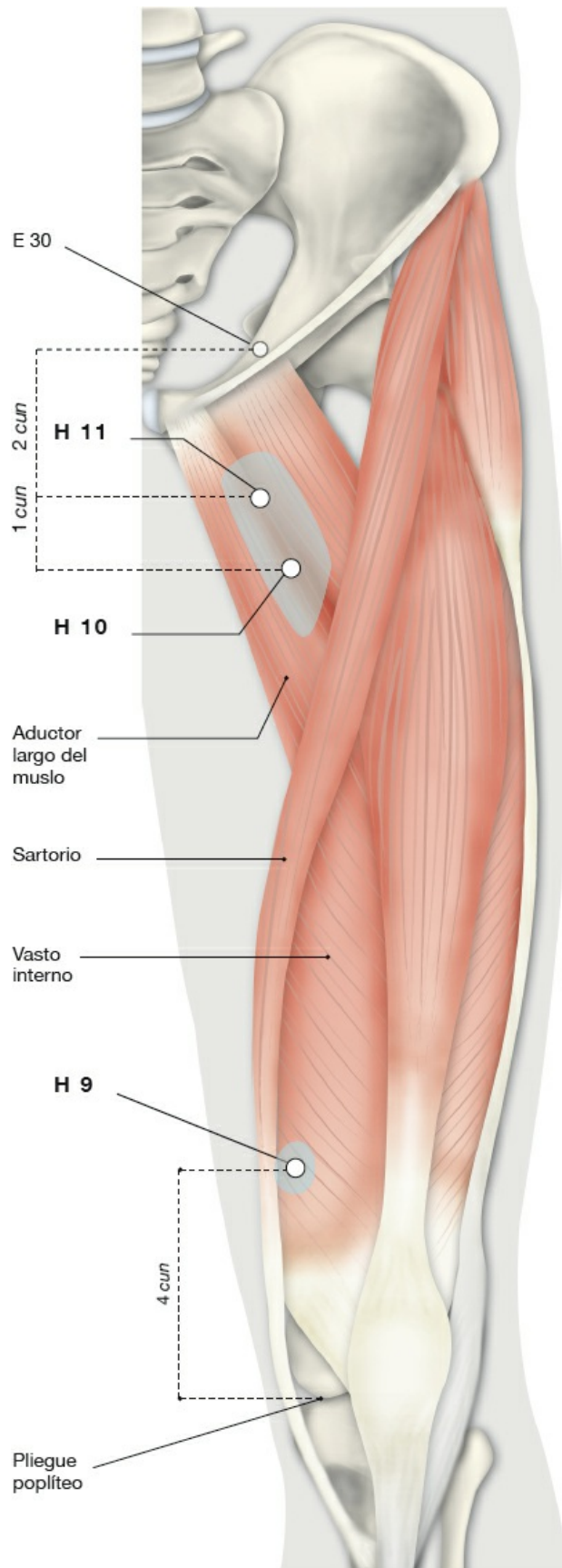
- No sobrecaliente la zona. No se recomienda la moxibustión directa en esta localización y está contraindicada en pacientes con varices.

Acciones e indicaciones

H 9 no se utiliza demasiado para sus funciones internas, que incluyen *la regulación del jiao inferior y favorecer la mens-truación*. Sin embargo, puede ser útil en el tratamiento de los *trastornos del canal*, en casos de dolor o hinchazón de la cara medial de la rodilla, ciática y dolor de muslos. Otras indicaciones son: menstruación irregular, dolor abdominal, dolor lumbar, micción frecuente, enuresis, incontinencia y retención de orina.

Áreas principales: genitales, útero y muslo.

Funciones principales: regula el *qi*, es beneficioso para el *jiao* inferior y alivia el dolor.



H 10 **Zuwuli** **Cinco distancias de la** **pierna**

足五里

Localización

3 *cun* distales a E 30, en el borde anterior del aductor largo. Entre el aductor largo y el pectíneo. En su posición profunda, el aductor corto y, a mayor profundidad, el aductor mínimo.

Para ayudar a su localización, el tendón del aductor largo es el tendón más prominente de las ingles.

Opte por H 10 o H 11 en función de cuál de los dos sea más reactivo a la presión (estos puntos se utilizan para fines similares).

- No aplique ninguna forma de tratamiento en esta zona si no se ha descartado la trombosis.

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación se trata mejor con el paciente tumbado en supinación. El muslo y la rodilla deben estar levemente flexionados y lateralmente girados, de forma que la zona quede bien expuesta. Use un cojín grande como apoyo.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción de la vena safena interna y las ramas cutáneas anteriores del nervio femoral. A mayor profundidad, las ramas de la arteria y la vena femorales circunflejas mediales y las ramas perforantes de la arteria y la vena femorales profundas. Medialmente, la arteria, la vena y el nervio obturadores. No puncione los ganglios linfáticos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión perpendicular y fricción con la punta de los dedos o los pulgares. Sin embargo, la presión con las palmas de las manos suele ser la más eficaz. Estirar los músculos posteriormente también relaja con eficacia esta zona.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- No aplique fricción en la vena safena interna ni en el resto de vasculatura más profunda. Tampoco ejerza presión en caso de que los ganglios linfáticos están agrandados.

Moxibustión

La moxibustión no suele utilizarse demasiado en esta localización, debido a los vasos subyacentes. Sin embargo, la moxibustión indirecta con cigarro de moxa puede ser eficaz para disipar el frío y tratar casos de hernia, dolor testicular, impotencia e infertilidad.

Acciones e indicaciones

Aunque ninguno de estos puntos se utiliza con frecuencia, pueden ser eficaces en casos de *dolor de ingles*, *hernia*, dolor o inflamación testicular, impotencia, dismenorrea, infertilidad, disuria y prostatitis.

Como *puntos locales*, H 10 y H 11 pueden utilizarse para tratar lesiones, espasmos o inflamación de los aductores.

Áreas principales: muslo, ingles y genitales.

Funciones principales: regula el *qi*, dispersa la estasis, disipa el frío del canal y alivia el dolor.

H 11 Yinlian Esquina del yin

陰廉

Localización

1 *cun* proximal a H 10, en el borde anterior del aductor largo.

Palpe con una cierta presión para elegir entre H 10 y H 11.

Tratamiento

Igual que H 10.

Acciones e indicaciones

H 11 se utiliza para fines parecidos a los de H 10, aunque entre sus indicaciones tradicionales destacan los *trastornos ginecológicos y de*

fertilidad.

Áreas principales: muslo, genitales y útero.
Funciones principales: dispersa el frío y el dolor.

H 12 Jimai

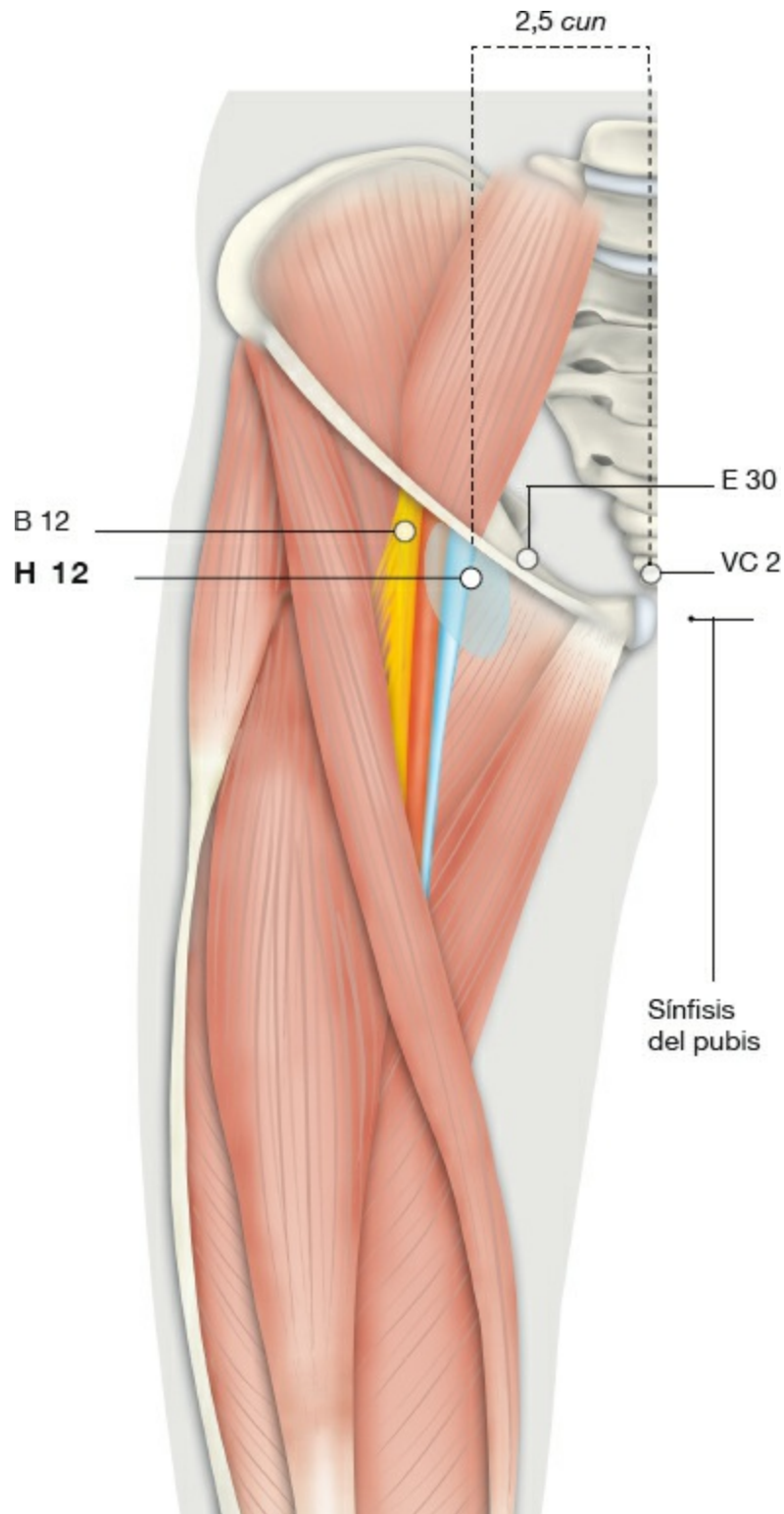
Pulso rápido

急脈

Localización

En el surco inguinal, en la depresión medial de la arteria y la vena femorales. Aproximadamente 2,5 *cun* laterales a la línea media anterior, distal y levemente lateral a E 30. Por debajo del ligamento inguinal, en la depresión del hiato safeno. En su posición profunda se encuentra el pectíneo.

Para ayudar a su localización, H 12 está aproximadamente 1 *cun* medial a B 12 (en la parte lateral de la arteria femoral).



Mejores posturas de tratamiento

Esta localización debe tratarse con el paciente tumbado en supinación. El muslo debería estar levemente flexionado y lateralmente girado, de forma que

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

la zona quede bien expuesta. Use un cojín grande como apoyo.

Nota importante. Tradicionalmente, H 12 se ha tratado con moxibustión en vez de con acupuntura, porque esta última se consideraba peligrosa. Sin embargo, no se recomienda la moxibustión en H 12, excepto en casos contados, y la moxibustión directa está contraindicada. Las técnicas de presión son más fáciles de utilizar y, por lo tanto, resultan más convenientes.

- H 12 es un punto muy sensible, por lo que cualquier tratamiento debe aplicarse con cuidado.
- No aplique ninguna forma de tratamiento en esta zona si hay sospecha de trombosis.

Punción

Inserción de 0,5 a 1 *cun* medial a la vena femoral, en dirección perpendicular o levemente oblicua y medial.

- Evite la punción de las ramas cutáneas del nervio ilioinguinal, la arteria y la vena pudendas externas y la vena safena interna. A mayor profundidad, la arteria y la vena femorales y, a más profundidad todavía, las ramas de la arteria y la vena femorales circunflejas mediales. Medialmente, el nervio, la arteria y la vena obturadores. No puncione los ganglios linfáticos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular con la punta de los dedos o el pulgar o con las palmas de las manos. Estirar los músculos aductores en dirección medial o posterior con la palma de la mano o con el talón de la mano también es muy eficaz. Además, la fricción de la inserción del pectíneo es beneficiosa en casos de lesión.

- No aplique fricción en el área del hiato safeno. De igual forma, no aplique ninguna forma de presión en caso de que los ganglios linfáticos están agrandados.

Abrir este punto se puede conseguir estirando el muslo suavemente en dirección posterior. Esto ayuda a mejorar la circulación en las extremidades inferiores y es un estiramiento eficaz para los muslos aductores tensos.

- No aplique presión repentina o fuerte para estirar el muslo, porque esto podría dañar la articulación de la cadera.

Una técnica oriental antigua muy utilizada es aplicar presión directamente sobre la arteria femoral durante 30-60 segundos para ocluir el flujo sanguíneo hasta que se perciba entumecimiento en toda la extremidad inferior debido a la isquemia.

Una vez se libera la presión, la sangre vuelve a correr por las arterias produciendo una sensación de calor en toda la extremidad. Esta técnica puede ayudar a *mejorar la circulación* en las extremidades inferiores y es beneficiosa para los atletas, porque el aumento de presión tiene un efecto «ruborizante» y ayuda a desintoxicar los músculos tras el ejercicio. También es muy útil para las personas con mala circulación en las extremidades inferiores, con pies fríos, calambres o trastornos vasculares.

Una técnica más avanzada es la aplicación simultánea de presión en las arterias axilares en C 1 y las arterias femorales en H 12 para ocluir el flujo sanguíneo en las cuatro extremidades. Aunque esta técnica puede ser peligrosa y no debería aplicarse en casos de enfermedad vascular avanzada o hipertensión, puede ser muy beneficiosa para aquellos que sufren *trastornos circulatorios* provocados por el estancamiento de *qi* o sangre y por deficiencia de *qi*.

- No aplique estas técnicas de oclusión si hay sospechas de trombosis.

Moxibustión

La moxibustión no suele estar recomendada debido al peligro de sobrecalentar la vasculatura subyacente o de quemar el vello púbico. No obstante, la moxibustión indirecta con cigarro de moxa, levemente aplicada, puede utilizarse con cuidado para disipar el frío del canal del hígado y tratar síntomas como la hernia o el dolor testicular y la impotencia.

Imanes

La aplicación de un imán grande sobre la arteria femoral puede ser beneficiosa para la circulación de la sangre y las dolencias de los vasos sanguíneos, debido al efecto anticoagulante de los imanes. Así, use polos opuestos en H 12 y B 12.

Sensación de estimulación

El *deqi*, en esta ubicación, suele percibirse en forma de hormigueo fuerte o descarga eléctrica, que se extiende distal-mente por la cara medial del muslo y la pierna. Además, la sensación puede desplazarse medialmente hacia los genitales o subir a la pelvis; en ocasiones, puede llegar hasta al área lumbar.

Acciones e indicaciones

El tratamiento de H 12 puede resultar útil para tratar los *trastornos de la zona de las ingles*, como hernia, dolor o inflamación testicular, impotencia, dismenorrea y prolapso uterino. Al igual que B 12, también es importante en casos de mala circulación, trastornos vasculares y frío en las extremidades inferiores. Además, H 12 puede utilizarse para tratar las *lesiones* y la inflamación de los aductores y la ciática.

Áreas principales: ingles, genitales, vasos sanguíneos y extremidad inferior completa.
Funciones principales: mejora la circulación del *qi* y la sangre, disipa el frío y el dolor de los canales, y alivia el dolor.

H 13 Zhangmen Puerta resplandeciente

章門

Punto de alarma-*mu* para el canal del Bazo

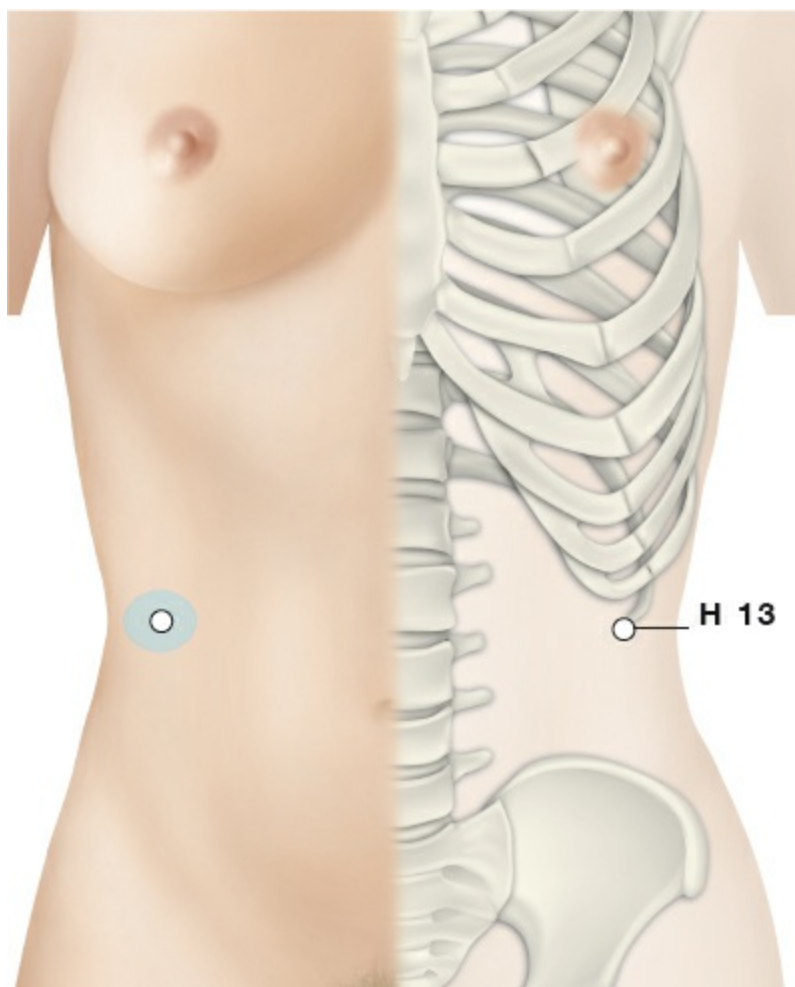
Punto de confluencia-*hui* para los cinco órganos *yin*

Intersección del canal de la Vesícula biliar con el canal del Hígado

Localización

En la parte lateral del abdomen, debajo del extremo libre de la undécima costilla, cerca de la línea media axilar, justo por encima del nivel del ombligo. En los músculos abdominales oblicuos.

Para ayudar a su localización, si el brazo está doblado por el codo y se mantiene en el lateral, la punta del codo toca aproximadamente el extremo libre de la undécima costilla



Localizaciones alternativas

Localice H 13 en el extremo libre de la undécima costilla. Esta localización puede ser mejor para las técnicas manuales. Como alternativa, palpe toda el área que rodea la punta y la cara inferior del extremo libre de la costilla, y trate el punto que sea más reactivo a la palpación.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento bilateral se aplica mejor en supinación, con las caderas levemente flexionadas y las piernas apoyadas en cojines, de forma que el abdomen y la región lumbar queden lo más relajadas posible. No obstante, también es posible aplicar un tratamiento unilateral con el paciente tumbado sobre un costado.

- H 3 es una localización sensible y puede resultar dolo-rosa o provocar cosquillas al más leve roce.

Punción

Inserción perpendicular o levemente oblicua de 0,3 a 1 *cun*. Sin embargo, en muchos casos, se observa mucha grasa subcutánea y, por lo tanto, es necesario pinchar a mayor profundidad para obtener el *deqi*.

Inserción transversal de 1 a 1,5 *cun* lateralmente, siguiendo el borde inferior de la costilla o dirigiendo la aguja hacia abajo.

Inserción oblicua inferior de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Si se punciona a demasiada profundidad, se corre un riesgo considerable de lesionar el hígado, el bazo o el colon, sobre todo si las vísceras están hipertrofiadas.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión o fricción suave con las puntas de los dedos o los pulgares. Puede aplicarse autodigitopuntura con los pulgares o las puntas de los dedos, de pie o sentado, con el tronco inclinado hacia delante.

- H 13 puede ser muy sensible, por lo que siempre debe tratarse con cuidado. Evite presionar H 13 (y otros puntos abdominales) si el abdomen duele y está duro en casos de estreñimiento grave o inflamación abdominal.

- No aplique presión fuerte en las costillas libres, ya que pueden fracturarse con cierta facilidad.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-20 minutos.

Ventosas

Pueden usarse ventosas pequeñas o medianas con una succión suave o suave-media.

Imanes

Los imanes adhesivos son eficaces en esta zona.

Sensación de estimulación

Puede percibirse una sensación de calor u hormigueo, que surge del punto o que sube por debajo de las costillas, entra en el pecho y/o cruza el epigastrio,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

los intestinos, y baja por el abdomen. Sin embargo, suele ser difícil conseguir el *deqi* en esta localización.

Acciones e indicaciones

H 13 es un punto importante para *armonizar el jiao medio y el bazo*.

Es eficaz para *estimular el qi del bazo y calmar el hígado*, sobre todo en relación con el *aparato digestivo*, y se ha utilizado ampliamente para muchos de estos trastornos. Sus indicaciones son: distensión abdominal o epigástrica, hinchazón y dolor, ruido abdominal, falta de apetito, flatulencias, náuseas, vómitos, distensión y dolor hipocondrial, ictericia, hepatitis, hipertrofia de hígado o bazo, gastroenteritis, diarrea, heces sueltas o duras, comida sin digerir en las heces y estreñimiento.

H 13 también trata otras manifestaciones de la *desarmonización de bazo e hígado*, como distensión, plenitud y dolor de pecho y disnea y tos provocada por el estancamiento del *qi* o por la acumulación de mucosidad-humedad en el pecho y el abdomen.

Además, H 13 se ha utilizado para tratar otros síntomas, como cansancio crónico, debilidad de tronco y extremidades, demacración, agitación mental, fiebre, dificultad para levantar los brazos debido a la contracción de los músculos abdominales, dolor de la columna lumbar o torácica y dificultad para rotar o flexionar el tronco a un lado.

Áreas principales: abdomen, hipocondrio, pecho y aparato digestivo.

Funciones principales: armoniza el hígado y el bazo, y estimula el *qi* del bazo.

H 14 **Qimen** Puerta del ciclo del *qi*

期門

Punto de alarma-*mu* para el canal del Hígado
Intersección del canal del Bazo y el canal defensor del Yin (*Yin Wei Mai*) con el canal del Hígado

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Directamente debajo de la base de la mama, en la línea media mamilar, en el sexto espacio intercostal, aproximadamente 4 *cun* laterales a la línea media anterior. En los músculos abdominales oblicuos y, a mayor profundidad, los músculos intercostales.

Para ayudar a su localización, palpe el espacio intercostal con una cierta presión para notar un pequeño nódulo, habitualmente en el punto más reactivo.

Localización alternativa

El *H 14 inferior* se encuentra directamente debajo de la localización principal de H 14, bajo el borde inferior del cartílago costal, 4 *cun* laterales a la línea media anterior.

Punción

Inserción oblicua de 0,3 a 0,8 *cun*, dirigida lateralmente a lo largo del espacio intercostal. La punción también se puede aplicar en dirección medial a lo largo del espacio intercostal.

- No puncione con demasiada profundidad. Se corre riesgo considerable de pinchar el pulmón y provocar un neumotórax.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular con las puntas de los dedos. También puede resultar de gran utilidad una fricción profunda para ayudar a liberar el estancamiento del *qi*. Masajee cualquier posible nódulo o espasmo en los músculos intercostales hasta que se ablanden.

- No aplique presión fuerte en la caja torácica.

Moxibustión

Aunque, por lo general, la moxibustión no está indicada en esta localización, puede aplicarse levemente en ciertos casos. La moxibustión de grano de arroz puede utilizarse con éxito.

Ventosas

Use ventosas pequeñas o medianas.

Imanes

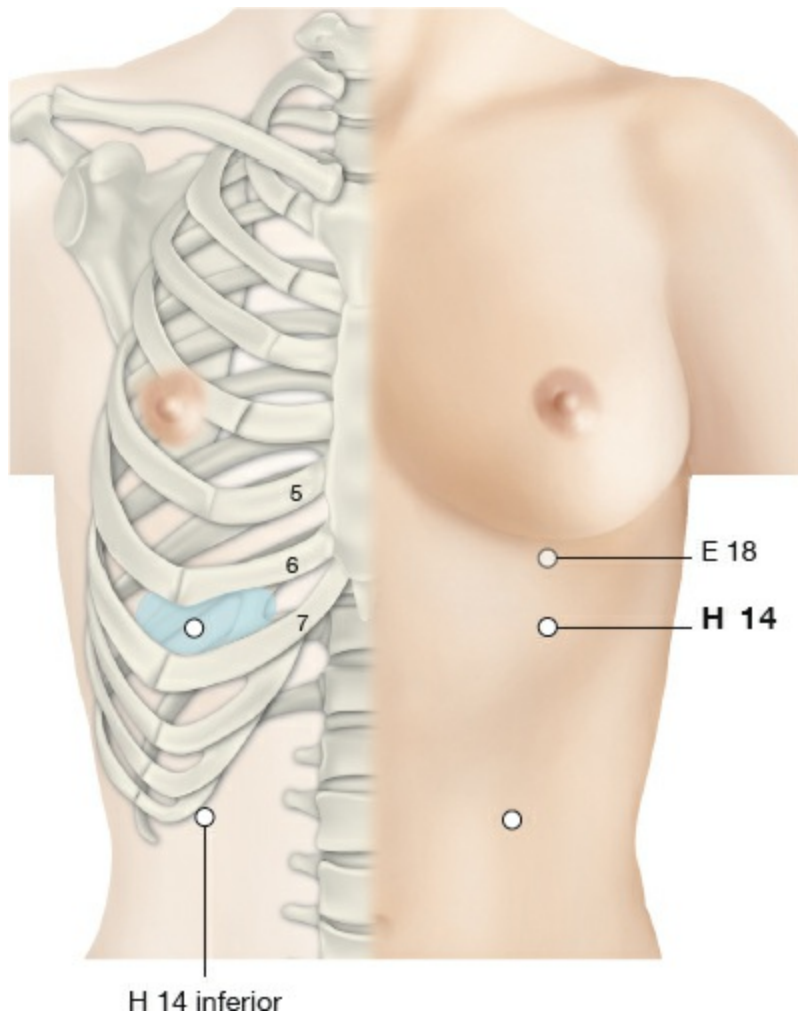
Pueden utilizarse imanes adhesivos con eficacia. Use polos opuestos en H 14 y VB 24 para los trastornos del hígado o de la vesícula biliar, como hepatitis o cálculos biliares.

Sensación de estimulación

Se percibe una sensación de distensión que cruza el pecho y el epigastrio y entra en la cavidad torácica hacia el hígado, el bazo, el estómago, el diafragma y los pulmones.

Acciones e indicaciones

H 14 es un punto muy importante y ampliamente utilizado porque *difunde con eficacia el qi y disipa la estasis del hígado. También enfría la sangre y nutre el hígado. Está especialmente indicado para enfermedades del pecho, el hipocondrio y el abdomen provocadas por la estasis de qi y sangre.* Posee una amplia variedad de aplicaciones tanto en trastornos por exceso como por deficiencia, y está especialmente indicado para *enfermedades del pecho, hipocondrio y abdomen* causadas por la estasis de qi y sangre.



Se ha utilizado mucho para trastornos de los pulmones, el corazón, las mamas y el aparato ginecológico. Sus indicaciones son: dolor de pecho, mastitis, mastopatía fibroquística, síndrome premenstrual, sangrado uterino excesivo, incapacidad para expulsar la placenta, tensión y dolor en el pecho, neuralgia intercostal, disnea, tos, angina de pecho, palpitaciones, depresión, irritabilidad, cambios de humor y suspiros frecuentes.

H 14 también está especialmente indicado para *armonizar el hígado y el estómago*, y puede utilizarse en muchos trastornos digestivos, como dolor y distensión hipocondrial, ictericia, hepatitis, cálculos biliares, masas abdominales palpables, hipertrofia de hígado o bazo, dolor de estómago, acidez, hipo, indigestión, náuseas, vómitos, gastritis, úlceras gástricas y distensión, tensión o dureza del epigastrio o el abdomen.

Otras indicaciones tradicionales son: cansancio, escalofríos y fiebre, fiebres

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

intermitentes, sensación de calor en el cuerpo, malaria, masas, hinchazón y nódulos, rigidez y dolor de cuello y enfermedades cutáneas con enrojecimiento y calor.

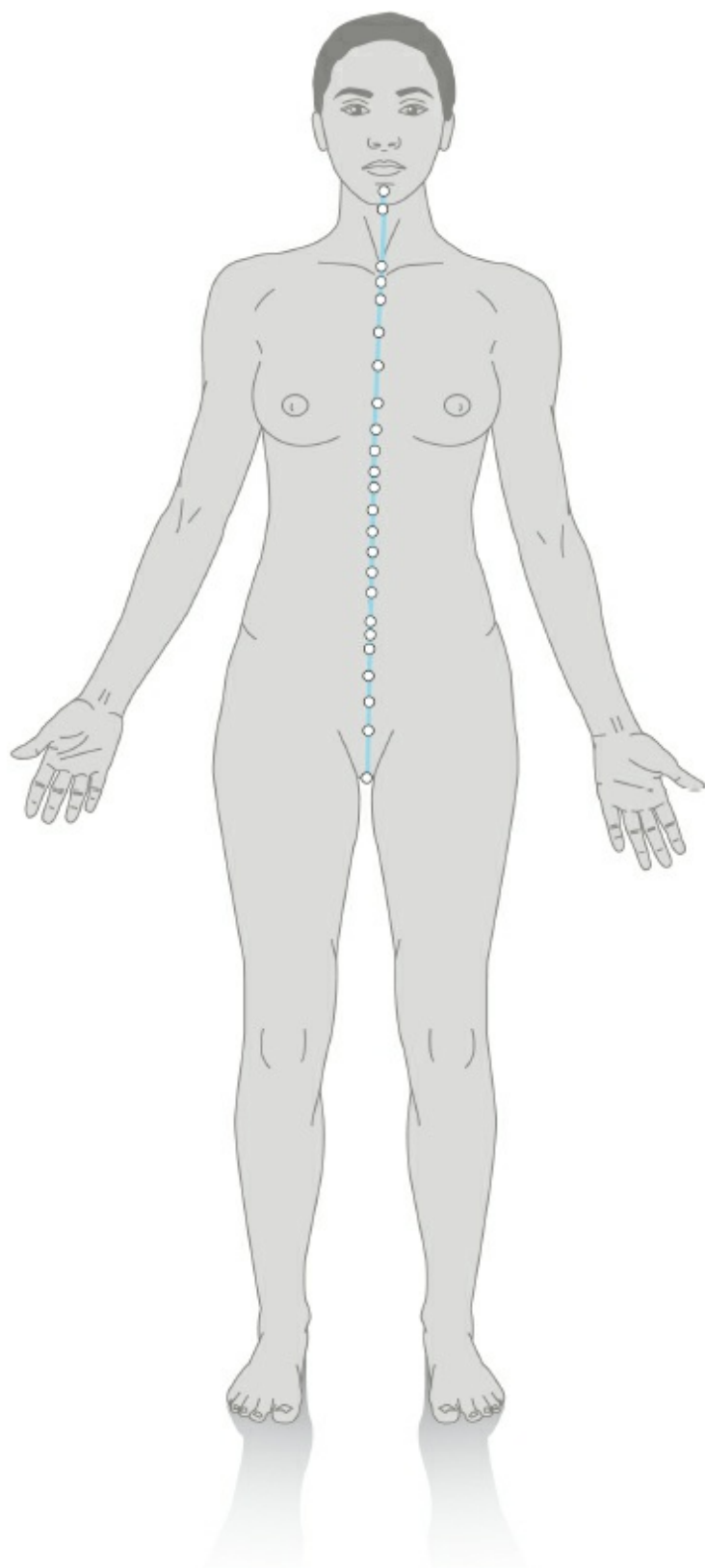
Áreas principales: hipocondrio, pecho, mamas y abdomen.

Funciones principales: regula el *qi* del hígado, dispersa la estasis y enfría la sangre.

22

Puntos del canal Vaso Concepción (*Renmai*) (VC)

任脈穴



Intersección del canal Vital (*Chongmai*) y el canal Vaso
Gobernador (*Dumai*) con el canal Vaso Concepción (*Renmai*)
Undécimo punto fantasma

Localización

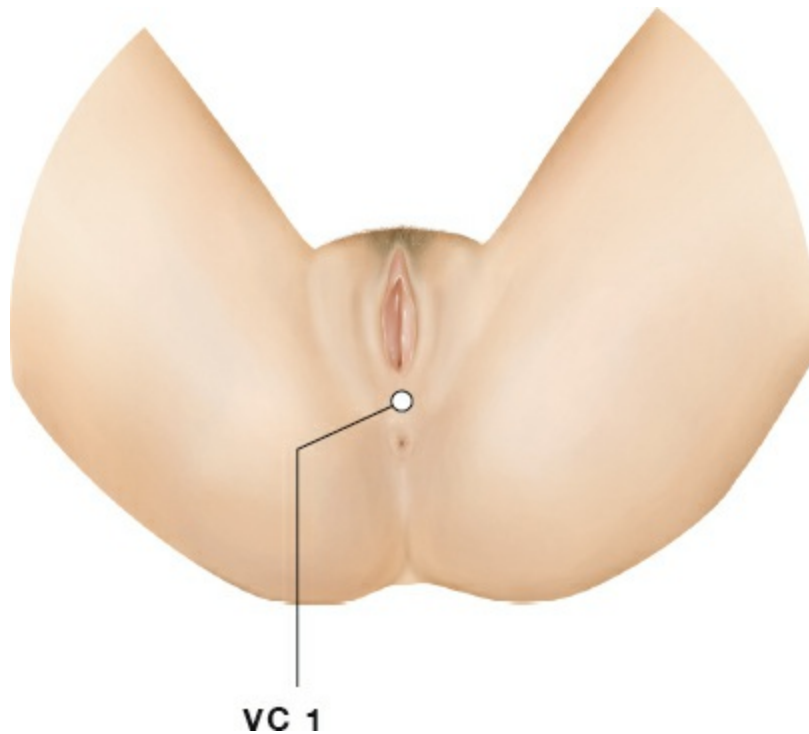
En el centro del perineo, en el punto medio entre el borde posterior de los genitales y el ano.

Aplicaciones y tratamientos

Aunque VC 1 no se utiliza demasiado en la práctica clínica debido a su localización tan íntima, se considera un punto muy importante por muchas razones. Une el canal Vaso Concepción (*Renmai*) y el canal Vaso Gobernador (*Dumai*), por lo que *equilibra el flujo de qi yin y yang por todo el cuerpo*. Es interesante tener en cuenta que muchos sistemas de sanación tradicional otorgan gran importancia a esta área y la consideran la base de las energías corporales.

Ejercicios

VC 1 se utiliza *en muchos ejercicios como punto de focalización para contener y recoger el qi del yin y subir el qi del yang*. Los ejercicios *qigong* o *neigong* y de suelo pélvico utilizan la focalización mental o la contracción muscular en esta zona. Estos ejercicios son beneficiosos para la salud a muchos niveles y, si se practican con regularidad, pueden ser muy útiles para ayudar a *generar y subir el qi descendente* en casos de prolapsos, sobre todo del útero o el recto. Se recomienda que la contracción de los músculos del suelo pélvico se repita, al menos, cien veces al día. Los resultados deberían ser visibles en unos días, aunque elevar órganos prolapsados requiere práctica diaria durante semanas e, incluso, meses en los casos más graves. Además, se pueden utilizar dispositivos de electroestimulación en esta ubicación con resultados impresionantes.



Estos ejercicios también ayudarán a tratar otros síntomas provocados por una *deficiencia del jiao inferior*, como impotencia, eyaculación precoz, trastornos de fertilidad, sequedad vaginal, falta de libido, frigidez, amenaza de aborto, hemorragia posparto, sangrado uterino excesivo, sangre en las heces o la orina, leucorrea crónica, distensión abdominal, diarrea crónica y hemorroides. Además, estos ejercicios ayudan enormemente a tratar muchos síntomas provocados por *deficiencia generalizada*, como cansancio crónico, falta de concentración, depresión mental, mareo, vértigo, mala circulación tensión arterial baja y palpitaciones.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción de las ramas de la arteria, la vena y el nervio peroneos.

Terapia magnética y moxibustión

Otro método muy eficaz indicado para muchas de las dolencias anteriores es la aplicación regular de imanes en esta localización. Aplique el polo norte a VC 1 y el polo sur a VC 3, VC 4 o VC 6 y en VG 4 o bilateralmente en V 35 u otros puntos sacros dependiendo de cuáles sean los más reactivos a la presión. Aplique también polos opuestos en VC 1 y VG 1.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

La moxibustión también se ha indicado tradicionalmente para los trastornos anteriores y se ha utilizado para tratar las hemorragias en cualquier parte del cuerpo. Sin embargo, la moxibustión no está recomendada en esta zona.

Acciones e indicaciones

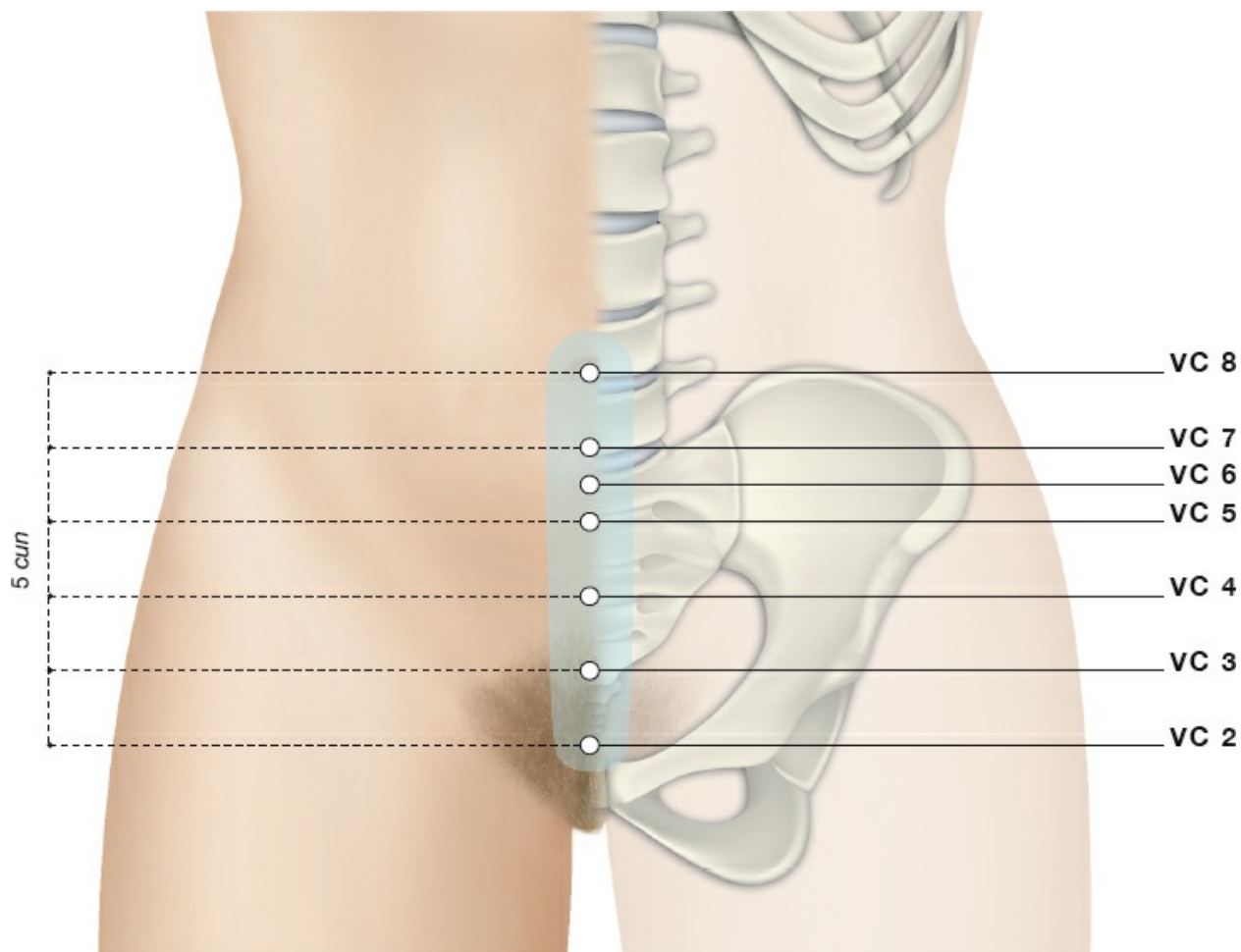
Las funciones tradicionales de VC 1 son *nutrir el yin y ser beneficioso para el jing, disolviendo la humedad y el calor del jiao inferior*. Además, se considera el *punto pozo-jing del canal Vaso Concepción (Renmai)*. Se ha utilizado para *calmar la mente, limpiar los órganos sensoriales, tratar la epilepsia y restaurar la conciencia*, y está tradicionalmente indicado para la *reanimación tras un ahogamiento*.

Sin embargo, en la práctica clínica, la punción de VC 1 sólo se usa en casos graves, como *parálisis del perineo o de las extremidades inferiores*, prolapso uterino, incontinencia, trastornos testiculares como la retracción, la inflamación de la piel que rodea los genitales provocada por herpes u otras infecciones graves.

Además, VC 1 se considera el opuesto de VG 20 tanto en localización como en función.

Áreas principales: genitales, mente y todo el cuerpo.

Funciones principales: estimula el *jiao* inferior, sube el *qi* descendente y aumenta la libido.



VC 2 **Qugu**
Hueso curvo (sínfi sis del
pubis)

曲骨

Intersección del canal del Hígado con el canal Vaso Concepción
(*Renmai*)

Localización

Justo encima del borde superior de la sínfisis del pubis, en la línea media anterior, 5 *cun* por debajo del ombligo.

■ Está contraindicado durante el embarazo.

Tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Igual que VC 3.

Acciones e indicaciones

Igual que VC 3. Utilice VC 2 en vez de VC 3 si es más reactivo a la palpación.

Áreas principales: vejiga, genitales y útero.

Funciones principales: es beneficioso para el sistema genitourinario y el *jiao* inferior.

VC 3 **Zhongji**
Polo central

中極

Punto de alarma-*mu* del canal de la Vejiga
Intersección de los canales del Bazo, el Hígado y el Riñón con el canal Vaso Concepción (*Renmai*)

Localización

En la línea media anterior, 4 *cun* por debajo del ombligo, 1 *cun* superior al borde superior de la sínfisis del pubis.

- Está contraindicado durante el embarazo. Esta localización suele ser sensible espontáneamente o al presionarla si hay inflamación de la vejiga.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor en supinación. Por lo general, es mejor colocar al paciente con las caderas levemente flexionadas, de forma que el abdomen pueda estar lo más relajado posible (use un cojín bajo los muslos y las piernas). Si el abdomen está muy tenso o si hay lordosis de la columna lumbar, flexione las caderas colocando más cojines bajo los muslos.

Además, el *qi* sube a la superficie si la persona se tumba con las piernas estiradas con un apoyo mínimo o sin cojín. Use esta última postura si el abdomen está muy flácido o si no es posible obtener el *deqi*.

- Antes de tratar los puntos de la parte baja del abdomen, el terapeuta debe indicar a su paciente que vacíe la vejiga.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción profunda. No puncione el peritoneo ni una vejiga llena.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar técnicas de presión estacionaria y fricción circular con las puntas de los dedos o los pulgares. La presión estacionaria profunda es una técnica eficaz de tonificación y debería aplicarse durante al menos 1-3 minutos, con las caderas del paciente flexionadas, de forma que la región lumbar quede contra el suelo. Asegúrese de que el abdomen está relajado antes de aplicar esta técnica.

Otra técnica útil es estirar con cuidado la línea alba hacia la derecha y la izquierda con las palmas de las manos o las puntas de los dedos, de forma que se estire la pared abdominal del lado opuesto. Mantenga el estiramiento durante 10-30 segundos como mínimo.

- Evite presionar VC 3 (y otros puntos abdominales) si el abdomen está dolorido o duro en casos de estreñimiento grave, menorragia o enfermedad inflamatoria.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-15 minutos. No se recomienda quemar conos de moxa directamente sobre la piel, sino, más bien, sobre láminas de jengibre, como se ha utilizado tradicionalmente para calentar la vejiga y el *jiao* inferior.

- No queme el vello púbico.

Imanes

Los imanes adhesivos también pueden ser beneficiosos (véase también VC 1). Use polos opuestos en VC 3 y E 29 u otros puntos adyacentes del canal del Riñón o del Estómago.

Ventosas

Pueden utilizarse con eficacia ventosas medianas con succión suave-media o ventosas vacías.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, calor o entumecimiento, que cruza el hipogastrio. También puede percibirse una sensación de hormigueo o descarga eléctrica, que se extiende inferior-mente a lo largo del canal y llega a veces a la uretra o el clítoris.

Acciones e indicaciones

VC 3 es un *punto importante para los trastornos de los sistemas genitourinario y ginecológico*. Sus funciones principales son: *regular la transformación de qi y fluidos en el jiao inferior, eliminar la humedad y el calor y fortalecer los riñones, y es beneficioso para el aparato genitourinario y el útero*.

Sus indicaciones más habituales son: disuria, micción frecuente, retención urinaria, incontinencia, cistitis, uretritis, prostatitis, impotencia, eyaculación precoz, dolor y distensión en la parte baja del abdomen, leucorrea, picor y dolor genital, prolapso uterino, infertilidad, dismenorrea y mens-truación irregular. La moxibustión *disipa con eficacia el frío y calienta el jiao inferior*.

Si no se puede conseguir el *deqi* en VC 3, utilice VC 2 o VC 4 en su lugar.

Áreas principales: vejiga, útero y *jiao* inferior.

Funciones principales: dispersa la humedad, el calor y el frío y fortalece el aparato genitourinario.

VC 4 Guanyuan Puerta del *qi* original

關原

Punto de alarma-*mu* del canal del Intestino delgado
Intersección de los canales del Bazo, el Hígado y el Riñón con el canal Vaso Concepción (*Renmai*)

Localización

En la línea media anterior, 3 *cun* por debajo del ombligo.

- Está contraindicado durante el embarazo.

Tratamiento

Igual que VC 3 y VC 6.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción inferior oblicua de 0,5 a 2 *cun*.

- No puncione a más de 0,7 *cun* en pacientes delgados. Evite pinchar el peritoneo.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que VC 3. Sin embargo, en VC 4, suele ser posible aplicar una presión sostenida levemente más profunda.

Moxibustión

Conos: 5-15; cigarro de moxa: 10-30 minutos. La moxibustión de grano de arroz también puede ser útil. El uso de una caja de moxa sobre la parte baja del abdomen es eficaz para aliviar el dolor.

- No aplique moxibustión si hay inflamación en el abdomen o durante una menstruación abundante, porque puede aumentar el flujo sanguíneo.

Imanes

Los imanes también pueden utilizarse con eficacia en esta localización. Use polos opuestos en VC 4 y E 28 u otros puntos adyacentes de los canales del Riñón o el Estómago. También puede combinar VC 4 con V 26, el punto dorsal-*shu* de transporte para la *Puerta del qi original*. Asimismo, use polos opuestos en VC 4 y B 6 para tratar la dismenorrea y otras dolencias ginecológicas.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión y calor local, que en ocasiones se expande por toda la parte baja del abdomen. También puede percibirse una sensación de hormigueo o descarga eléctrica que se propaga inferiormente a lo largo del canal, y llega a veces a la uretra o el clítoris.

Acciones e indicaciones

VC 4 es un punto importante para *fortalecer y regular* el hígado, *el bazo, el riñón y el canal Vaso Concepción (Renmai)*. Se le denomina *Puerta del qi original* porque tiene efecto directo sobre el *qi* del riñón y *fortalece todo el jiao inferior*. *Nut্রে yin, sangre y jing, tiene una acción calmante y da sentido de realidad a la mente* (suele combinarse con B 6 para este objetivo). Además, es eficaz para *disipar la humedad, el frío y el calor del jiao inferior*.

Sus indicaciones habituales son: menstruación irregular, amenorrea, infertilidad, mioma uterino, síndrome del ovario poliquístico, endometriosis, dismenorrea, menstruación excesiva, hemorragia posparto, leucorrea, picor genital, disuria, micción frecuente, infecciones del tracto urinario, incontinencia, impotencia, prostatitis, distensión y dolor abdominales, síndrome del colon irritable, estreñimiento, ansiedad, inquietud, insomnio, palpitaciones, garganta irritada, acúfenos, visión y audición reducidas, calor debido a deficiencia de *yin*, demacración, dolor lumbar, cansancio crónico, debilidad y agotamiento.

Áreas principales: todo el cuerpo, abdomen, intestino delgado, vejiga y útero.

Funciones principales: aumenta el *qi yuan*, nutre *yin* y sangre, calma la mente, refuerza los riñones, regula el *qi* y la sangre, fortalece el *jiao inferior* y es beneficioso para el intestino delgado.

VC 5 Shimen Puerta de piedra

石門

Punto de alarma-*mu* del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*)

Localización

En la línea media anterior, 2 *cun* por debajo del ombligo, 3 *cun* superiores a la sínfisis del pubis.

■ Está contraindicado durante el embarazo.

Tratamiento

Igual que VC 3, VC 4 y VC 6.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Tradicionalmente, se ha considerado que efectuar una punción en esta localización podría provocar infertilidad en la mujer, haciendo que el útero se volviera «frío como una piedra». Esto parece una contradicción respecto a su función de calentar y movilizar la energía del riñón y aumentar la fertilidad. Podríamos más bien considerarlo una advertencia que nos dice que cualquier forma de tratamiento excesivamente fuerte puede, de hecho, disipar más que generar energía. Por lo tanto, se recomienda utilizar este punto con precaución al aplicar cualquier forma de tratamiento en la parte baja del abdomen.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena epigástricas superficiales. A mayor profundidad, las ramas de la arteria y la vena epigástricas inferiores. Las ramas del undécimo nervio torácico (T11) están en esta zona. Tenga cuidado de no lesionar el peritoneo.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión o calor local, que en ocasiones cruza toda la parte baja del abdomen. También se puede percibir un hormigueo o una sensación de descarga eléctrica, que se extiende inferiormente a lo largo del canal.

Áreas principales: abdomen y útero.

Funciones principales: moviliza el *qi yuan* y calienta y fortalece el *jiao* inferior.

VC 6 (Xia) Qihai
Mar (inferior) del *qi*

(下)氣海

Localización

En la línea media anterior, 1,5 *cun* por debajo del ombligo. En la pequeña depresión, en el borde inferior del abultamiento que hay junto al depósito de grasa subcutánea bajo el ombligo (visible en la mayoría de personas, pero más prominente en las mujeres).

Para ayudar a su localización, coloque el dedo corazón en el ombligo y sujete

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

el abultamiento de debajo del ombligo con el pulgar. La punta del pulgar debería quedar sobre VC 6. Este abultamiento está formado por células de grasa subcutáneas, dispuestas en una capa algo más gruesa que rodea el ombligo en forma de U.

Según un modelo japonés de diagnóstico abdominal (*hara*), ésta es el área diagnóstica del riñón. Eso significa que VC 6, por lo tanto, está cerca del borde inferior del área de diagnóstico del riñón.

- Está contraindicado durante el embarazo.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica en supinación. Por lo general, lo mejor es colocar al paciente con las caderas levemente flexionadas (con cojines bajo muslos y piernas), de forma que el abdomen quede lo más relajado posible. (Consulte la nota de VC 3.)

- VC 6 suele ser un punto doloroso y duro a causa de las células adiposas distendidas de la zona (a menudo de apariencia grumosa). Esto es especialmente así en personas con tendencia a ganar peso, y en concreto en aquellas personas que consumen muchos dulces.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción transversal u oblicua inferior de 0,5 a 2 *cun*.

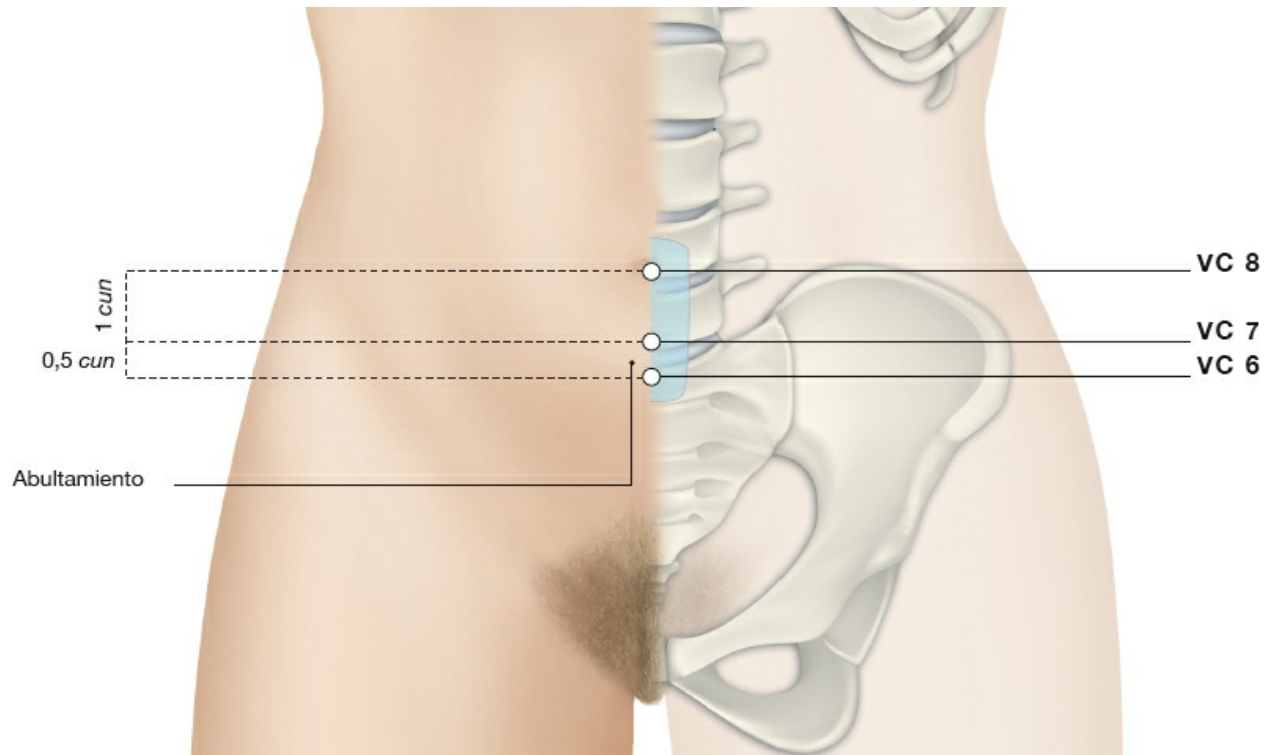
Palpe en busca del pequeño hueco que hay al final del abultamiento de grasa para insertar la aguja. Si lo percibe tenso y duele al insertar la aguja, no la manipule ni la inserte a mayor profundidad. Si el dolor continúa durante la retención de la aguja o no es posible conseguir el *deqi*, extraiga la aguja y vuelva a insertarla en el hueco palpable más próximo, un poco más abajo en el canal (palpe en dirección inferior, hacia VC 5).

Resulta eficaz aplicar un masaje circular con el fin de ablandar la zona antes de la inserción de la aguja, en especial si está tensa y dura.

- Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena epigástricas superficiales y, a mayor profundidad, las ramas de la arteria y la vena

epigástricas inferiores. Además, las ramas del décimo nervio torácico (T10) se encuentran en esta zona. No puncione el peritoneo.

VC 6 suele provocar moratones, ya que las venas superficiales (en particular la vena paraumbilical) son muy delicadas.



Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que VC 3. Sin embargo, dado que VC 6 se suele palpar más cerca de la superficie que los puntos anteriores, no es tan fácil aplicar presión estacionaria a esa profundidad.

- Las células adiposas de esta zona pueden estar distendidas y tener una consistencia grumosa o dura, en cuyo caso su punción resulta dolorosa.

Moxibustión

Conos: 5-15; cigarro de moxa: 10-30 minutos. Quemar conos de moxa sobre láminas de jengibre tonifica con eficacia el *qi* del *yang*. La moxibustión de grano de arroz también se utiliza con éxito.

- La sobrestimulación de esta zona puede sobretonificar el *yang*, que causa síntomas de calor, sequedad y agitación psicológica, como insomnio,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sudoración y sed.

- No aplique moxibustión en la parte baja del abdomen en caso de enfermedad inflamatoria (como enteritis, salpinguitis o apendicitis) o durante una menstruación abundante, porque aumenta el flujo sanguíneo.

Imanes

Use polos opuestos en VC 6 y V 23 o V 24, el punto dorsal-*shu* de transporte para el Mar de *qi*. Alterne también polos con los puntos adyacentes de los canales Vaso Concepción (*Renmai*), del Riñón o del Estómago para regular el *qi* en el *jiao* inferior. Use polos opuestos en VC 6 y R 3 para tonificar el *qi* del riñón, C 6 y E 36 para la debilidad en general, VC 6, B 3 y VC 12 para la debilidad de los canales del Estómago y el Bazo, y VC 6, E 36 y VG 20 para subir el *qi* descendente.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, calor u hormigueo local. La sensación suele extenderse inferiormente a lo largo del canal, o lateralmente cruzando el abdomen. En algunos casos, el *deqi* se consigue en dirección hacia arriba. Sin embargo, no siempre es posible alcanzar un *deqi* fuerte en VC 6.

- Suele percibirse un dolor agudo tanto durante la palpación como durante la punción, que está causado por las células adiposas distendidas y/o las delicadas venas subcutáneas. En estos casos, se recomienda tratar el punto con otros métodos, como la moxibustión, las ventosas o los imanes, u optar por otro punto más abajo del canal (en ocasiones, es más fácil obtener el *deqi* en VC 5 o VC 4).

Acciones e indicaciones

VC 6 es un *punto muy importante para tonificar y subir el qi, calentar y restaurar el yang* (con la moxibustión) y *fortalecer los riñones*. Es un punto destacado para *estimular la energía, y se considera vital para el tratamiento de las enfermedades por deficiencia*, como cansancio crónico, debilidad, y agotamiento o inmunidad debilitada o de las personas de avanzada edad. Puede utilizarse en *muchas enfermedades graves o crónicas para ayudar a la salud general y animar al paciente*.

También *regula eficazmente el qi abdominal y disipa la humedad, sobre todo*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

del jiao inferior. Es un punto importante para tratar trastornos del abdomen y la pelvis, como las enfermedades digestivas, ginecológicas y genitourinarias.

Sus indicaciones son: distensión y dolor abdominales, sensación de plenitud gástrica, síndrome del colon irritable, diarrea, estreñimiento, dismenorrea, amenorrea, menstruación irregular, leucorrea, prolapso de los órganos abdominales o pélvicos, micción frecuente, trastornos de la fertilidad masculina y femenina, impotencia y frigidez.

Áreas principales: todo el cuerpo, *jiao* inferior y abdomen.

Funciones principales: tonifica y calienta el *yang*, sube el *qi* descendente, calienta el abdomen y regula el *qi* del *jiao* inferior.

VC 7 Yinjiao Cruce del yin

陰交

Intersección del canal de Riñón y el canal Vital (*Chongmai*) con el canal Vaso Concepción (*Renmai*)

Localización

En la línea media anterior, 1 *cun* por debajo del ombligo.

Tratamiento

Igual que VC 6.

Acciones e indicaciones

Aunque VC 7 no se utiliza tanto como los puntos anteriores, puede usarse para fines similares, como *regular la menstruación y el qi del abdomen*. Los síntomas tratados son: distensión y dolor abdominales, leucorrea, infertilidad, menstruación excesiva o irregular y retracción testicular. Como *punto local*, VC 7 es útil en casos de dolor periumbilical y hernia.

Áreas principales: abdomen, ombligo y útero.

Funciones principales: regula el *qi* del *jiao* inferior y alivia el dolor.

Localización

En la línea media anterior, en el centro del ombligo.

Contraindicaciones

La punción está contraindicada. Aunque la digitopuntura también está convencionalmente contraindicada, puede utilizarse en ciertos casos.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento elegido es la moxibustión, que se aplica con el paciente en supinación. Lo más recomendable es colocar al paciente con la cabeza flexionada para que el abdomen esté lo más relajado posible. Asegúrese de que la zona lumbar queda plana sobre el suelo (use un cojín grande bajo el muslo y la pierna).

Moxibustión

Queme 5-20 conos sobre sal. Utilice también una lámina de jengibre sobre la sal para quemar los conos. Puede aplicar un cigarro de moxa durante 10-30 minutos. Como alternativa, puede colocarse una cajita de moxa sobre el ombligo. La moxibustión debería mantenerse hasta que todo el cuerpo se caliente, se reavive la conciencia y aumente la energía vital.

- La sobrestimulación de esta localización puede sobretonificar el *yang*, que provoca síntomas de calor, sequedad y agitación psicológica, como insomnio, sudoración y sed.
- No aplique moxibustión sobre una hernia umbilical.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión estacionaria con cuidado en torno al anillo umbilical e inferior, o superiormente a lo largo de la línea alba.

- VC 8 suele ser sensible y doloroso. Debe tenerse especial cuidado para no equivocar el ángulo y la profundidad de la presión.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Una técnica útil para relajar todo el abdomen es movilizar con cuidado el ombligo hacia la izquierda y la derecha con las palmas de las manos o las puntas de los dedos, de forma que se estire levemente la línea alba y la pared abdominal del lado opuesto. Mantenga el estiramiento de 10 a 30 segundos como mínimo.

Ventosas

Puede utilizarse una succión suave o media o ventosas vacías.

Una técnica muy útil, también adecuada en caso de dolor abdominal agudo debido a un estancamiento del *qi*, es colocar una ventosa mediana o grande sobre el ombligo y girarla en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, dependiendo de cuál de las dos resulte más fácil durante, al menos, un minuto.

Coloque también una ventosa pequeña o mediana sobre el ombligo, *sin succión*, y aplique presión estacionaria suave, de forma que la boca de la ventosa presione los tejidos que rodean el ombligo hasta que deje de ser cómodo. A continuación, rote la ventosa en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario, como se ha descrito antes. Esta técnica se ha utilizado para tratar la hernia umbilical, la hernia estrangulada y la inflamación del intestino.

■ No aplique succión sobre una hernia.

Sensación de estimulación

Con el uso de la moxibustión se debería sentir un calor que surge del ombligo, se expande por el abdomen y calienta todo el cuerpo. Debería volver el color a la cara de la persona, los ojos deberían iluminarse y el pulso debería hacerse más fuerte.

Acciones e indicaciones

La aplicación de moxibustión en VC 8 se considera *muy importante para restaurar el yang caído y subir el qi descendente*. También regula con eficacia *el flujo de qi del abdomen*.

Sus indicaciones son: diarrea crónica o grave, hinchazón y edema abdominales, dolor abdominal, dolor periumbilical, prolapsos varios,

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

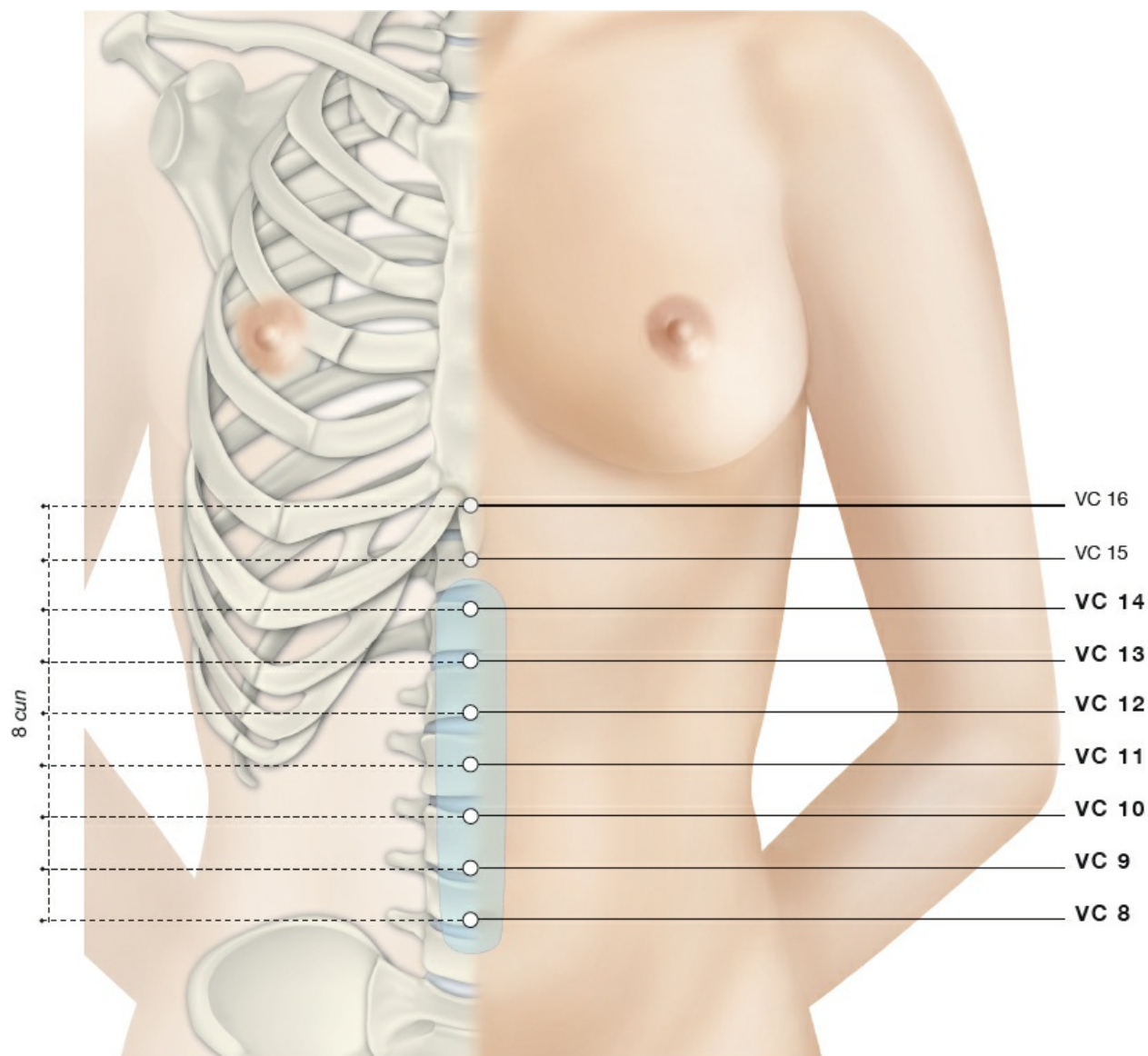
debilidad generalizada, pérdida de la conciencia, apoplejía, arritmia, fallo cardíaco, cianosis, sudoración profusa e hipotermia.

La moxibustión indirecta, aplicada con suavidad, sobre el ombligo o en torno a él, también es útil para la *diarrea infantil y los cólicos*.

Tradicionalmente, *se quemaban grandes conos de moxa en el ombligo si habían fallado todos los demás tratamientos, en casos de muerte inminente*. Se consideraba que el ombligo era el lugar por el que el espíritu entra y abandona el cuerpo, de ahí el nombre del punto: *Puerta del palacio del espíritu*.

Áreas principales: ombligo, abdomen y todo el cuerpo.

Funciones principales: tonifica, calienta, sube y reaviva el *yang* y regula el *qi* en el abdomen.



VC 9 Shuifen

Separación del agua

水分

Localización

En la línea media anterior, 1 cun por encima del ombligo.

Tratamiento

Igual que VC 6, VC 8 y VC 12.

■ Según ciertos textos clásicos, está contraindicado pin-char este punto en

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

casos de hinchazón abdominal; en su lugar, se recomienda la moxibustión.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Acciones e indicaciones

VC 9 se utiliza principalmente para promover la *transformación de los flujos*. Sus indicaciones son: edema, hinchazón y dolor del abdomen, diarrea, micción profusa y leucorrea.

Áreas principales: abdomen y todo el cuerpo. **Función principal:** reduce el edema.

VC 10 Xiawan Bajo vientre

下皖

Intersección del canal del Bazo con el canal Vaso Concepción (Renmai)

Localización

En la línea media anterior, 2 *cun* por encima del ombligo.

Tratamiento

Igual que VC 12.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Acciones e indicaciones

VC 10 es un punto importante para *bajar el qi rebelde del estómago*. Está especialmente indicado para trastornos de *la parte baja del estómago y, por lo tanto, alivia la retención de comida*. VC 10 también *tonifica el qi del bazo*.

Sus indicaciones son: indigestión, náuseas, acidez, hipo, plenitud de epigastrio y abdomen, ruido abdominal, halitosis y flatulencias.

Áreas principales: estómago y abdomen.

Funciones principales: baja el *qi* rebelde y alivia el estancamiento de comida.

VC 11 Jianli Fortalecimiento interior

建里

Localización

En la línea media anterior, 3 *cun* por encima del ombligo.

Tratamiento

Igual que VC 12.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Acciones e indicaciones

VC 11 *armoniza el jiao medio y regula el qi* de igual forma que VC 10 y VC 12. Debe escogerse en lugar de estos últimos si se percibe que es más reactivo a la presión.

Áreas principales: estómago y *jiao* medio.

Función principal: armoniza el *jiao* medio.

VC 12 Zhongwan Centro del estómago

中脘

Punto de alarma-*mu* para el Estómago

Punto de confluencia-*hui* para los órganos *yang*

Intersección de los canales del Intestino delgado, Triple
Recalentador (*Sanjiao*) y del Estómago en el canal Vaso
Concepción (*Renmai*)

Uno de los nueve puntos para recuperar el *yang*

Localización

En la línea media anterior, 4 *cun* por encima del ombligo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Para ayudar a su localización, VC 12 está a medio camino entre el ombligo y la unión xifoesternal (la unión de la apófisis xifoides y el cuerpo del esternón). Suele encontrarse en uno de los pliegues horizontales del epigastrio, que se percibe cuando el paciente dobla el tronco hacia delante.

Mejores posturas de tratamiento

Esta localización se trata con el paciente tumbado en supinación. No obstante, también se puede utilizar digitopuntura con la persona sentada en una silla.

- En muchos casos, esta área se percibe tensa y dura, lo que indica que tanto la presión perpendicular como la punción deben aplicarse con suavidad y superficialmente. Esto es especialmente habitual en personas muy estresadas o con inflamación de estómago. En estos casos, puede ser más eficaz el frotamiento superficial, la succión suave con ventosas o la moxibustión.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Si lo percibe tenso y duele al insertar la aguja, no la manipule ni la inserte a mayor profundidad. Si el dolor continúa durante la retención de la aguja, o no es posible conseguir el *deqi*, extraiga la aguja y vuelva a insertarla en la oquedad palpable más próxima, un poco más abajo o arriba en el canal (palpe hacia VC 11 y VC 13).

- No puncione las ramas de la arteria y la vena epigástricas superiores. El octavo nervio torácico (T8) transcurre por esta zona.
- Evite la punción profunda, sobre todo en pacientes delgados. No puncione el peritoneo.

Moxibustión

Conos: 5-15; cigarro de moxa: 10-30 minutos. Queme también los conos sobre láminas de jengibre o ajo. Además, puede colocarse una caja de moxa sobre el epigastrio.

- Una moxibustión excesiva puede secar los fluidos corporales, sobrecalentar el estómago, y provocar síntomas de calor, como sed,

hambre excesiva e insomnio.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Puede aplicarse presión estacionaria con las puntas de los dedos o los pulgares y con las palmas de las manos. También puede administrarse fricción circular. Empiece siempre ejerciendo la presión con mucha suavidad.

La presión estacionaria debe aflojarse levemente durante la inhalación e incrementarse un poco durante la exhalación.

Una técnica útil para tonificar y calentar el área es un frotamiento circular superficial realizado con la palma de la mano hasta que el calor de la fricción se perciba extendiéndose por el epigastrio y el abdomen. Tradicionalmente, se considera que hacerlo en el sentido de las agujas del reloj es más tonificante.

En casos en los que duele el epigastrio, abra también esta zona estirando suavemente los músculos abdominales lateralmente con las palmas de las manos. Además, la línea alba puede «abrirse» aplicando una fricción suave con las puntas de los dedos, lateralmente lejos del punto.

- Evite ejercer una presión excesiva en el epigastrio. En muchos casos, esta área se percibe tensa y dura, y la presión sólo puede aplicarse levemente. Esto es especialmente habitual en personas con mucho estrés.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, calor u hormigueo. Idealmente la sensación debe expandirse por el epigastrio hacia el estómago. No obstante, puede resultar complejo alcanzar el *deqi* en VC 12.

Durante la punción puede notarse un dolor agudo, ya que el tejido conectivo de la línea alba a menudo está muy tenso. Además, la presión puede ser dolorosa o provocar náuseas, debido a la propia rigidez del estómago. Estos casos suelen ocurrir con personas que viven bajo una gran presión o estrés, y son indicativos de desequilibrios, como estómago nervioso o gastritis. En tales ocasiones, se recomienda el uso de otros métodos, como la moxibustión o la magnetoterapia, o bien la elección de otro punto de tratamiento.

Acciones e indicaciones

VC 12 es un punto muy importante para *tonificar el jiao medio*. Se utiliza para muchas enfermedades provocadas por *deficiencias en el estómago y el bazo*, y también ayuda a *transformar la humedad y la mucosidad*. Está especialmente indicado para trastornos de la *parte media del estómago* y, por lo tanto, *baja el qi rebelde*.

Sus indicaciones son: falta de apetito e indigestión, náuseas, náuseas matutinas durante el embarazo, pérdida del sentido del gusto, plenitud y pesadez del epigastrio, dolor de estómago, gastritis, úlcera gástrica, acidez, hernia de hiato, dolor abdominal, ruido abdominal, heces blandas, heces secas, dificultad para defecar, ictericia, tos productiva, falta de concentración y cansancio.

VC 12 también es muy importante para *nutrir el yin y los fluidos corporales*. Los síntomas tratados son: sed, boca seca, orina oscura y escasa, piel seca e inquietud mental.

Además, VC 12 ayuda a *calmar el corazón y a reducir el estrés y la tensión*. Sus indicaciones son: inquietud mental, ansiedad, dolor de corazón y palpitaciones. Es importante para enfermedades digestivas provocadas por el estrés.

Áreas principales: *jiao* medio, estómago, abdomen y todo el cuerpo.

Funciones principales: tonifica estómago y bazo, transforma la humedad, disipa el frío, armoniza el *jiao* medio y baja el *qi* rebelde, nutre fluidos y *ying*, tranquiliza el corazón y calma la mente.

VC 13 Shangwan Vientre superior

上脘

Intersección del canal del Intestino delgado y el canal del Estómago con el canal Vaso Concepción (*Renmai*)

Localización

En la línea media anterior, 5 *cun* por encima del ombligo y 3 *cun* por debajo

de la unión xifoesternal.

Tratamiento

Igual que VC 12 y VC 14.

Acciones e indicaciones

Igual que VC 12. Sin embargo, VC 13 está especialmente indicado para *trastornos de la parte alta del estómago* y para *casos más agudos*, sobre todo náuseas y vómitos.

Área principal: estómago.

Función principal: armoniza el estómago.

VC 14 Juke Puerta del gran palacio

巨闕

Punto de alarma-*mu* del canal del Corazón

Localización

En la línea media anterior, 6 *cun* por encima del ombligo.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica mejor en supinación. Por lo general, lo mejor es colocar al paciente con las caderas levemente flexionadas (con cojines bajo los muslos y las piernas), de forma que el abdomen quede lo más relajado posible. (Consulte también la nota de VC 3.)

- VC 14 puede ser muy sensible, por lo que todas las formas de tratamiento deben aplicarse con cuidado. En ciertos casos, el tratamiento puede suscitar emociones fuertes.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción oblicua inferior de 1 a 1,5 *cun*.

Si percibe tensión y duele al realizar la punción, no manipule la aguja ni la inserte a mayor profundidad. Si el dolor continúa durante la retención de la

aguja o no es posible conseguir el *deqi*, extraiga la aguja y vuelva a insertarla en la oquedad palpable más próxima, un poco más abajo o arriba en el canal (palpe hacia VC 13 y VC 15).

- Evite la punción profunda, sobre todo en pacientes delgados. No puncione el peritoneo ni efectúe una punción hacia arriba.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Igual que VC 12. Sin embargo, esta localización puede ser muy sensible y causar molestias cuando se presiona, por lo que debe palparse sólo levemente (en particular en aquellas personas con mucho estrés o una gran tensión).

- No aplique nunca una presión fuerte directamente sobre la apófisis xifoides.

Sensación de estimulación

Puede percibirse distensión, dolor sordo, sensibilidad dolorosa o electricidad que se extiende inferiormente por el canal, hacia el abdomen, y/o sube por la cavidad torácica hacia el diafragma y el corazón. Algunas veces, la sensación se propaga hacia abajo y lateralmente. Además, la persona puede suspirar o empezar a hablar.

- VC 14 puede provocar una sensación incómoda de sensibilidad dolorosa y tensión, lo que indicaría que la estimulación aplicada ha sido demasiado fuerte.

Acciones e indicaciones

VC 14 se utiliza para tratar *síntomas de calor y estancamiento en corazón y pecho*, como palpitaciones, disnea, tos, dolor y constricción del pecho y el epigastrio, insomnio, ansiedad y malestar emocional en general.

VC 14 también *baja el qi rebelde del estómago* en casos de acidez, náuseas y vómitos.

Áreas principales: corazón, pecho y epigastrio.

Funciones principales: tranquiliza el corazón y calma la mente y armoniza el corazón y el estómago.

VC 15 Jiuwei

Cola de tórtola (apófisis xifoides)

鳩尾

Punto de enlace-luo

Localización

En la línea media anterior, 7 *cun* por encima del ombligo, en la punta de la apófisis xifoides.

Para ayudar a su localización, si la apófisis xifoides es muy larga, busque VC 15 más inferiormente. Siempre está en la punta de la apófisis xifoides.

Nota. Según fuentes clásicas, tanto la acupuntura como la moxibustión están contraindicadas en esta localización.

Punción

Inserción oblicua inferior 0,5 *cun* por debajo de la punta de la apófisis xifoides.

- Evite la punción profunda o hacia arriba, ya que se correría un riesgo considerable de lesionar el hígado o un corazón hipertrofiados.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Aplique presión o fricción muy suave en toda la apófisis xifoides y en su extremo.

- Nunca aplique presión fuerte directamente sobre la apófisis xifoides.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Acciones e indicaciones

VC 15 es eficaz para *liberar todo el abdomen cuando hay un bloqueo de qi*. Está *particularmente indicado para los trastornos psicosomáticos y las enfermedades de corazón, pulmones y pecho*.

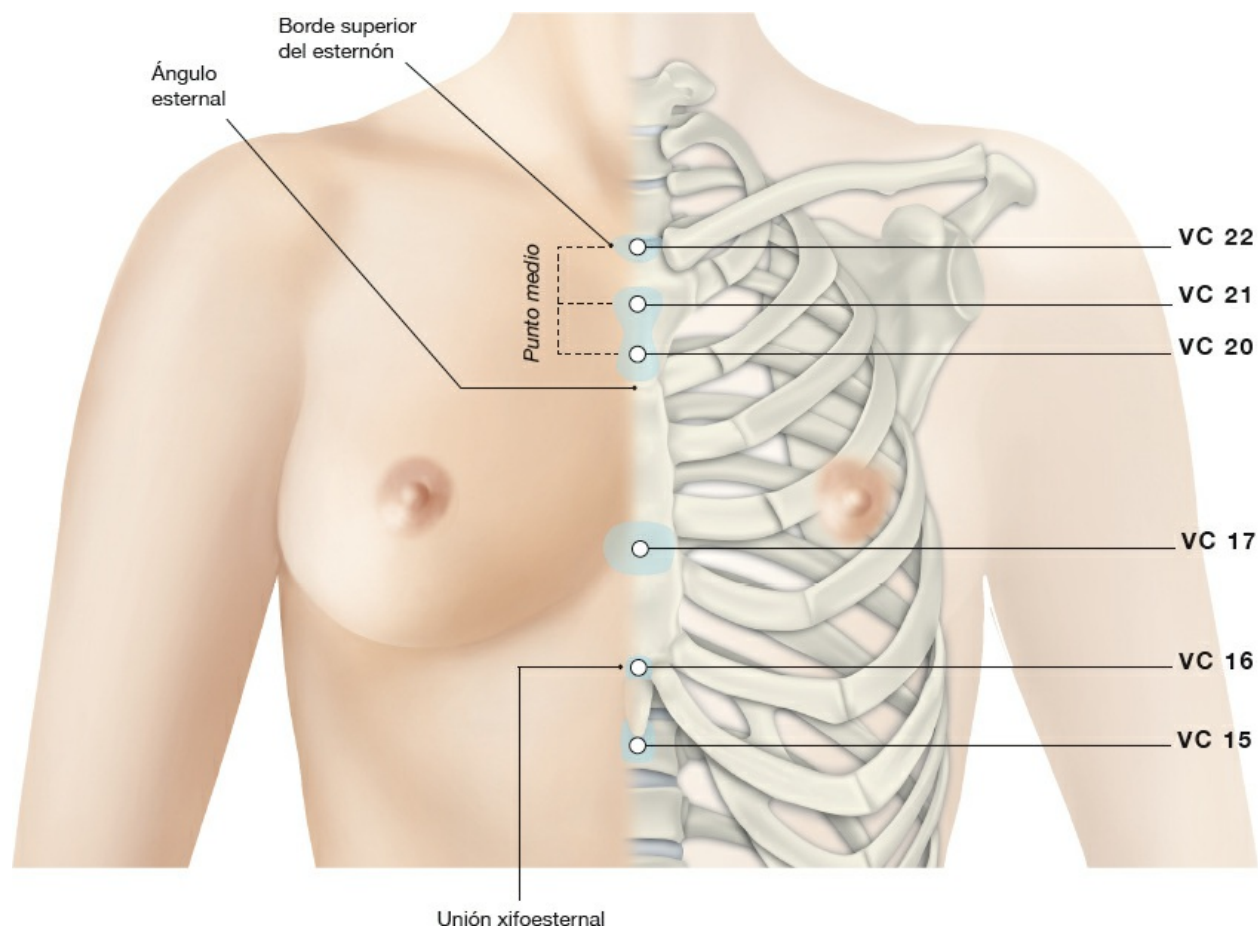
*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Sus indicaciones son: hinchazón o dolor abdominal, picor o dolor de la piel del abdomen, dificultad para tragar, indigestión, acidez, palpitaciones, dolor cardíaco, plenitud de pecho, disnea, tos, hemoptisis, agitación mental, miedo, comportamiento anormal, trastornos psicológicos y epilepsia.

Además, aumenta las funciones de los órganos yin y estimula la energía original (yuan qi).

Áreas principales: pecho y abdomen.

Funciones principales: regula el *qi* y disipa la estasis, y calma y equilibra la mente.



VC 16 Zhongting
Patio central

中庭

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En la línea media del esternón, en la unión xifoesternal.

Para ayudar a su localización, la unión xifoesternal es una depresión marcada, visible en pacientes delgados.

Punción

Inserción transversal inferior a 0,5 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión estacionaria o fricción muy suave.

■ No aplique una presión fuerte en el esternón.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Acciones e indicaciones

VC 16 no se utiliza tanto como otros puntos adyacentes. No obstante, ayuda a *relajar el pecho, armonizar el estómago y bajar el qi rebelde*. Sus indicaciones son: plenitud y pesadez en el pecho, acidez, dificultad para tragar, náuseas, vómitos y dolor epigástrico.

Áreas principales: pecho y abdomen.

Funciones principales: regula el *qi*, disipa la estasis y calma y equilibra la mente.

Shanzhong
VC 17 (Shangqihai)
Centro del pecho (Mar superior del *qi*)

膻中

Punto de alarma-*mu* para el canal del Pericardio
Punto de confluencia-*hui* para el *qi*
Intersección de los canales del Bazo, Riñón, Intestino delgado y Triple Recalentador (*Sanjiao*) con el canal Vaso Concepción (*Renmai*)

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punto mar de *qi*

Localización

En el centro del pecho, en la línea media anterior, a la altura del cuarto espacio intercostal, entre los pezones.

Mejores posturas de tratamiento

El tratamiento se aplica con el paciente en supinación o sentado. Asegúrese de que la cabeza está levantada del suelo para que así la fascia que cubre el esternón no esté tensada (utilice un cojín grande bajo la espalda y la cabeza).

- Este puede ser un punto muy sensible, por lo que todas las formas de tratamiento deben aplicarse con cuidado. El tratamiento en esta localización puede suscitar o liberar fuertes emociones.

Punción

Inserción transversal inferior o superior de 0,3 a 1 *cun*.

Inserción transversal horizontal de 0,5 a 1,5 *cun* hacia la mama.

- Este punto puede ser muy doloroso y estar muy tenso. En estos casos, se prefieren las técnicas manuales o la moxibustión. Según ciertas fuentes clásicas, VC 17 está contraindicado para su punción. Esto podría indicar que se hubiera pinchado accidentalmente a demasiada profundidad en un ángulo perpendicular, a través de una fisura del esternón directamente en el corazón.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular estacionaria o fricción circular muy suave con las puntas de los dedos. Igualmente, frotar superficialmente el esternón puede ayudar a disipar el *qi* estancado y a calentar el *jiao* superior. Además, la movilización y el estiramiento de la fascia esternal en varias direcciones pueden ayudar a liberar la tensión de la zona.

- No aplique presión fuerte en el esternón.

Moxibustión

Conos: 2-5; cigarro de moxa: 5-10 minutos. También se puede aplicar la moxibustión de grano de arroz.

Imanes

Puede utilizarse con éxito un imán pequeño en esta localización. Use polos opuestos en VC 17 y PC 7 para tratar el pecho y calmar la mente.

Sensación de estimulación

Por lo general, en VC 17 el *deqi* no es muy fuerte ni fácil de alcanzar. Los mejores resultados se obtienen si aparece un hormigueo que sale y sube por el pecho.

Acciones e indicaciones

VC 17 es un *punto importante para tonificar y regular el qi del pecho* y se utiliza ampliamente para trastornos de esta zona. Sus indicaciones habituales son: constricción, tensión, dolor o pesadez en el pecho, dolor cardíaco, palpitaciones, suspiros frecuentes, sensación de hueso de ciruela en la garganta (globo histérico), respiración entrecortada, disnea, sibilancia, tos, lactancia insuficiente y dolor de mamas.

VC 17 también puede considerarse el punto de alarma-*mu* para el *shen* (la mente) porque se utiliza para tratar muchos *trastornos psicoemocionales*, como depresión, propensión a llorar, tristeza, histeria e insomnio.

Además, VC 17 es útil para enfermedades graves o crónicas con el fin de avivar el *qi* por todo el cuerpo.

Áreas principales: corazón, pulmones, pecho, mamas y todo el cuerpo.

Funciones principales: regula el *qi* y disipa la estasis, tonifica el *qi*, calma y equilibra la mente, y es beneficioso para el pecho.

VC 20 **Huagai**
Pabellón florido

華蓋

Localización

En la línea media del manubrio, justo encima del ángulo esternal, a la altura del primer espacio intercostal. Para ayudar a su localización, el ángulo esternal se puede palpar como un pequeño bulto en la articulación manubrioesternal. VC 20 está en la primera depresión palpable superior al

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

ángulo esternal.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que VC 17.

Punción

Inserción transversal inferior o superior de 0,3 a 0,5 *cun*.

■ Esta localización puede ser muy dolorosa y estar muy tensa.

Acciones e indicaciones

Al igual que otros puntos adyacentes, VC 20 *regula el qi, baja el qi rebelde y ayuda a relajar el pecho*. Se utiliza en casos de tos, asma, disnea, dolor y plenitud en el pecho y angina de pecho.

Áreas principales: corazón, pulmones y pecho.
Funciones principales: regula el *qi* y relaja el pecho.

VC 21 Xuanji Pivote de jade

璇璣

Localización

En la depresión superficial, levemente superior al centro del manubrio esternal, aproximadamente a 1 *cun* inferior a VC 22. Para ayudar a su localización, está a medio camino entre VC 20 y VC 22.

Tratamiento

Igual que VC 20.

Acciones e indicaciones

Aunque VC 21 no es un punto demasiado utilizado, puede *bajar el qi rebelde, relajar el pecho y es beneficioso para la garganta*. Sus indicaciones son: garganta irritada, tos, disnea, asma, dolor de pecho, plenitud epigástrica, náuseas y vómitos.

Áreas principales: pecho y garganta.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Funciones principales: relaja el pecho y baja el *qi* rebelde.

VC 22 Tiantu Chimenea celestial

天突

Intersección del canal defensor del *Yin* (*Yin Wei Mai*) con el canal Vaso Concepción (*Renmai*)

Localización

En la línea media anterior, justo encima de la escotadura supraesternal (o yugular).

Para ayudar a su localización, determine el punto más reactivo palpando suavemente el borde superior del esternón con la punta del dedo índice.

Mejores posturas de tratamiento

La acupuntura se aplica con la persona tumbada en supinación. Si la fascia superficial del cuello está muy tensa, pruebe a levantar la cabeza por detrás (use unos cojines). Esta posición relaja la fascia y hace que la punción sea más fácil. Debe descartar la punción si la fascia está tensa.

Sin embargo, la digitopuntura puede ser más eficaz con el paciente sentado, en especial si se observa una dificultad para respirar.

- VC 22 es un punto muy sensible y tratarlo puede hacer que la persona tosa o sienta náuseas.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 *cun*.

Inserción retroesternal inferior de 0,5 a 1 *cun*. Inserte la aguja perpendicularmente unos a 0,3 *cun* y, a continuación, diríjala hacia abajo, a lo largo del borde posterior del manubrio esternal de 0,5 a 1 *cun*.

- No puncione perpendicularmente a mayor profundidad, ya que se corre un riesgo importante de lesionar el arco venoso yugular, la vena tiroides inferior y, a mayor profundidad, la tráquea. La vena braquiocefálica y el

arco de la aorta también se encuentran un poco más abajo.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión se aplica hacia abajo sobre la cara superior del esternón. Asimismo, puede abrir la zona extendiendo la cabeza y el cuello hacia atrás.

- No presione perpendicularmente en la garganta.

Moxibustión

La moxibustión no está recomendada en esta localización.

Sensación de estimulación

Suele producirse una sensación local suave o un leve dolor. Sin embargo, el *deqi* debería bajar retroesternalmente si se están tratando enfermedades del pecho o una dificultad para respirar. Como respuesta al *deqi*, la persona también puede necesitar aclararse la garganta o toser.

- Ocasionalmente, puede activarse el reflejo del vómito, haciendo que la persona tenga arcadas o sienta náuseas.

Acciones e indicaciones

VC 22 se utiliza principalmente para *bajar el qi rebelde aliviar la tos y es benefi cioso para la garganta y la voz*. Sus indicaciones son: tos aguda, sibilancia o asma, disnea aguda, ronquera o pérdida de la voz, tensión, dolor e inflamación de garganta, y bocio. Además, se ha utilizado para tratar la acidez, las náuseas y los vómitos.

Áreas principales: garganta y pecho.

Funciones principales: baja el *qi* rebelde y alivia la tos y la disnea.

VC 23 **Lianquan**
Fuente del rincón (raíz de la
lengua)

廉泉

Intersección del canal defensor del *Yin (Yin Wei Mai)* con el canal
Vaso Concepción (*Renmai*)

Localización

En la línea media anterior, justo encima del hueso hioides.

Para ayudar a su localización, se encuentra en el punto en el que se une el mentón con la garganta, a medio camino entre la punta del mentón y la prominencia laríngea. Palpe suave-mente por encima del hioides para encontrar la pequeña depresión.

Mejores posturas de tratamiento

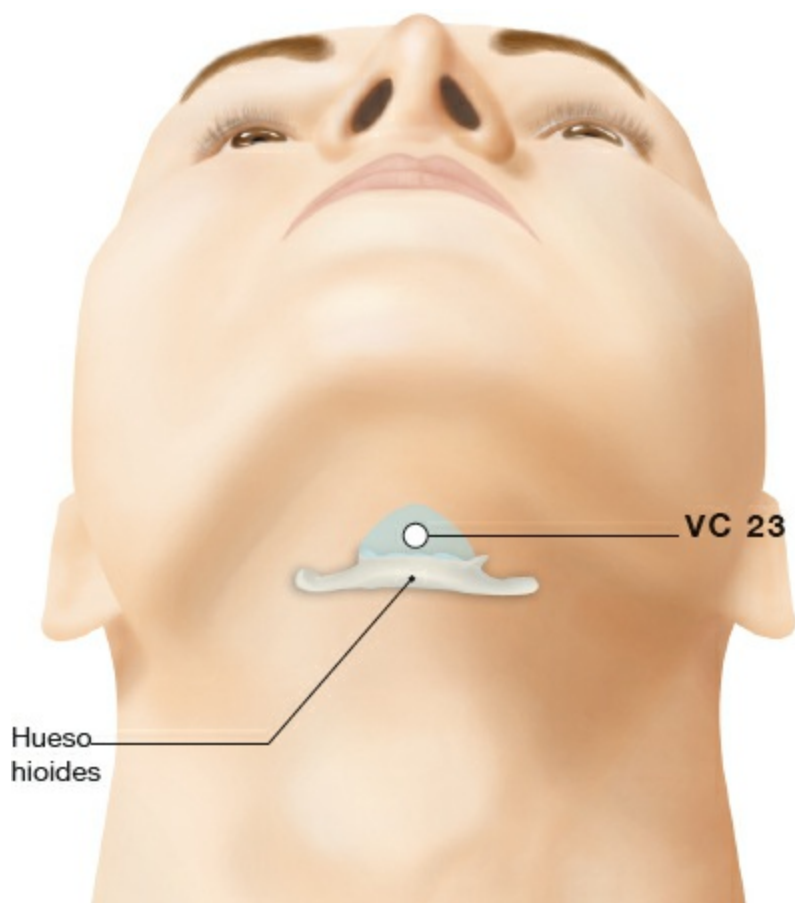
VC 23 se trata mejor con el paciente tumbado en supinación y la cabeza levemente extendida, sin soporte o con un pequeño cojín cilíndrico bajo la nuca.

- Esta localización es muy sensible, por lo que el tratamiento debe aplicarse con cuidado.

Punción

Inserción oblicua de 0,5 a 1,2 *cun* hacia la base de la lengua.

- No puncione las ramas cutáneas del nervio cervical transversal y, a mayor profundidad, las ramas del nervio hipogloso y la arteria y la vena sublinguales. Levemente superior, el arco de la vena yugular anterior.



Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión y fricción suaves con las puntas de los dedos.

Moxibustión

No se recomienda la moxibustión en esta zona.

Imanes

La magnetoterapia puede resultar útil. Alterne polos entre VC 23 e ID 17 para tratar el área submandibular.

Sensación de estimulación

Se percibe hormigueo o electricidad regional, que da lugar a un entumecimiento que se propaga por el área submandibular, hacia la raíz de la lengua, y que baja por la garganta.

Acciones e indicaciones

VC 23 es un *punto útil para tratar trastornos de la lengua, la garganta y las*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

glándulas submandibulares. Sus indicaciones son: hinchazón e inflamación de las glándulas submandibulares, parálisis de la lengua, babeo, trastornos del habla, pérdida de la voz, sensibilidad o inflamación de garganta y bocio.

Además, según los textos clásicos, está indicado para tratar la sed y la diabetes mellitus.

Áreas principales: lengua, área submandibular y garganta.

Funciones principales: disuelve la mucosidad, elimina el calor y baja el *qi* rebelde.

VC 24 Chengjiang Receptáculo de saliva

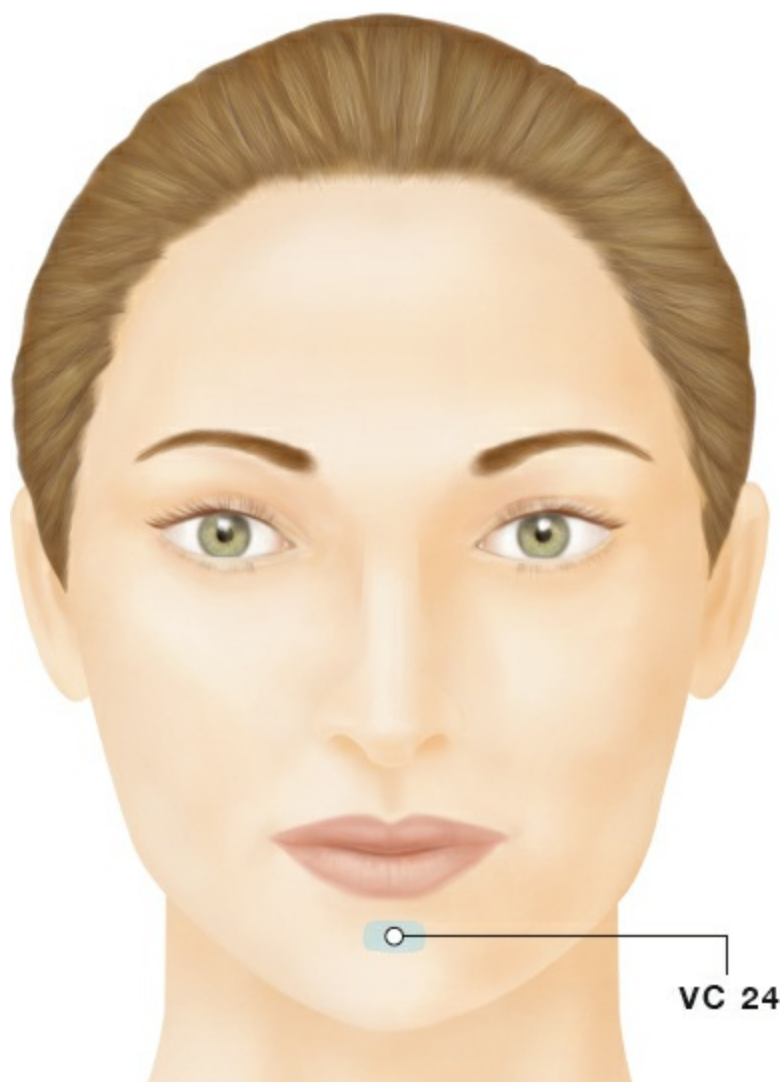
承漿

Intersección de los canales Vaso Gobernador(*Dumai*), Estómago e Intestino grueso con el canal Vaso Concepción (*Renmai*)
Octavo punto fantasma

Localización

En la línea media anterior, en la depresión del centro del surco mentolabial, aproximadamente a medio camino entre el labio inferior y el mentón.

Para ayudar a su localización, palpe el surco mentolabial en busca de la pequeña, pero distintiva, depresión entre el orbicular de la boca y el mentoniano.



Punción

Inserción oblicua hacia arriba de 0,2 a 0,3 *cun*.

Inserción transversal horizontal a lo largo del surco mentolabial, hacia EX-CC 18 (*Jiachengjiang*).

- Evite la punción de las ramas del nervio mentoniano y la arteria y la vena labiales inferiores.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular estacionaria o fricción en pequeños círculos con las puntas de los dedos.

Imanes

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Los imanes también pueden utilizarse eficazmente.

Acciones e indicaciones

VC 24 es un punto útil para tratar *varios trastornos de la zona*, como *parálisis facial*, desviación de la boca, dolor facial, neuralgia del trigémino, hinchazón de la cara, y *trastornos de las encías, las glándulas salivales y los dientes*. Además, *limpia e ilumina la mirada*.

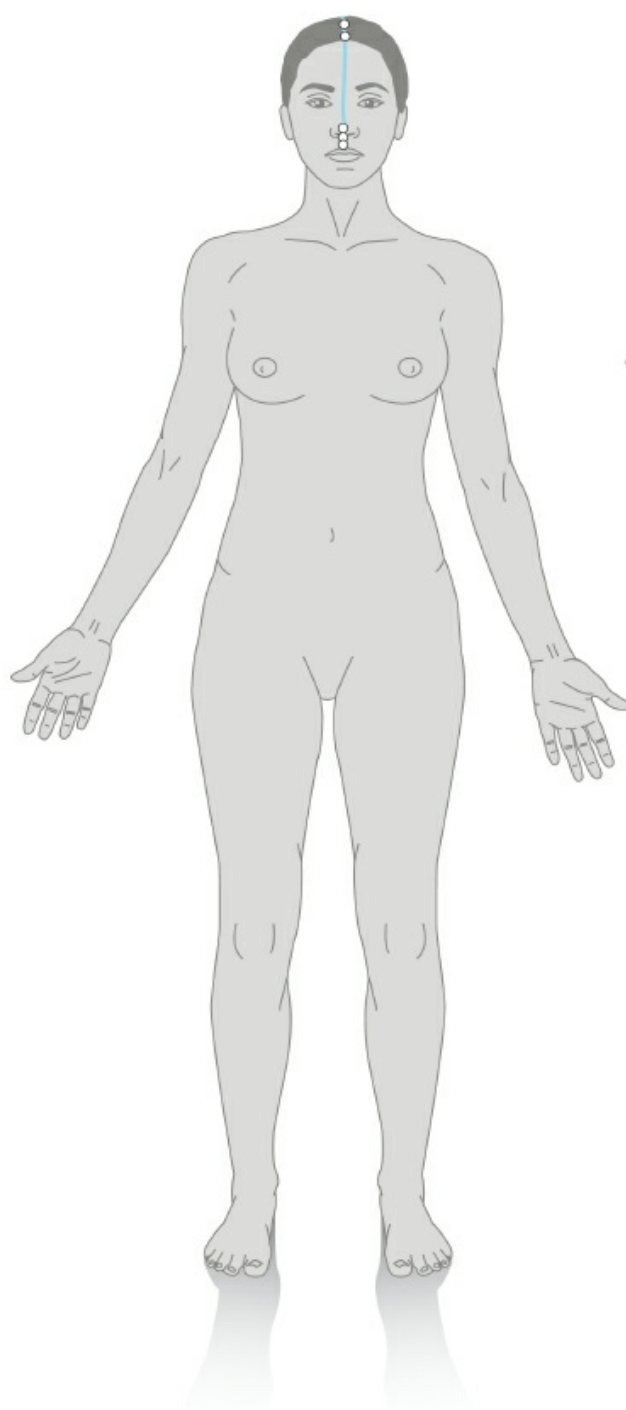
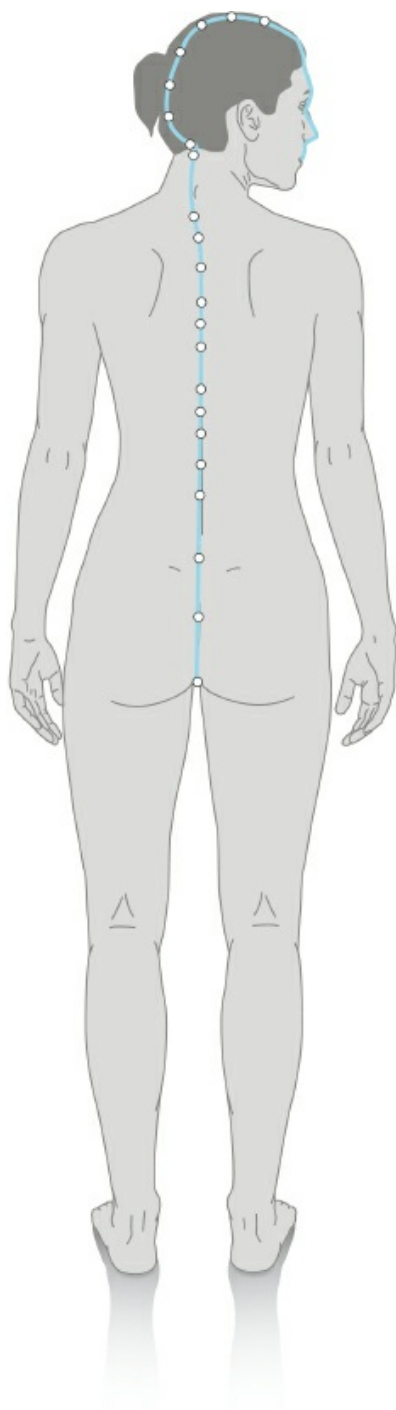
Igualmente, VC 24 es un *punto importante de belleza para mejorar el aspecto físico*. La punción horizontal o una presión sobre la arruga del surco mentolabial son eficaces. Además, ayuda a *liberar la tensión* de toda la zona del mentón y las mejillas. De igual forma, *elimina el calor de la cara* y trata el acné, los capilares dilatados y la piel con manchas rojas.

Áreas principales: mentón y cara.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor, trata la parálisis, alivia el dolor y mejora la apariencia.

23

**Puntos del canal Vaso Gobernador
(*Dumai*) (VG)**



督脈穴

VG 1 **Changqiang**
Fuerza duradera

長強

Punto de enlace-*luo*

Intersección de los canales del Riñón, la Vesícula biliar y el Vaso

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

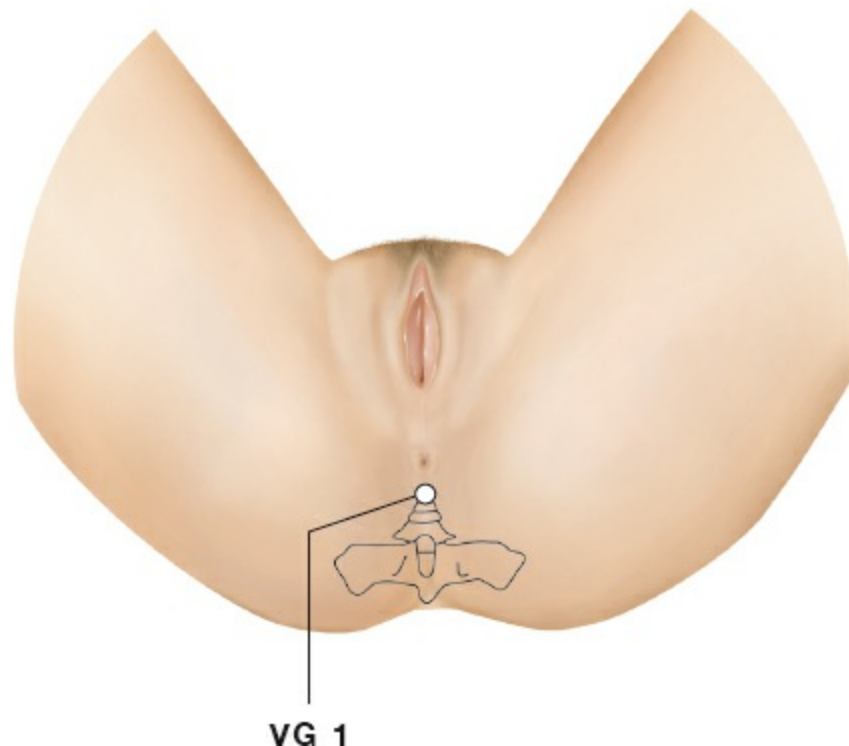
Concepción (*Renmai*) con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

Localización

A medio camino entre la punta del cóccix y el ano.

Mejores posturas de tratamiento

VG 1 se suele tratar con el paciente tumbado en pronación. Sin embargo, la acupuntura y la moxibustión pueden aplicarse mejor con la persona tumbada de lado, con las rodillas dobladas contra el pecho. Además, puede utilizarse la «postura del niño»: pida al paciente que se arrodille e incline el tronco hacia delante (use un cojín para apoyar la parte superior del cuerpo y los brazos).



Punción

Insertión perpendicular o hacia arriba de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción profunda o un ángulo diferente. No puncione la arteria y la vena rectales medias ni las ramas de los nervios coccígeos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Aunque es posible aplicar presión y fricción en la punta del cóccix con los dedos, en el *shiatsu*, la presión se aplica mejor con las palmas de las manos o

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

las plantas de los pies. Una técnica útil para tonificar y subir el *qi* del *yang* es aplicar un movimiento pulsátil suave empujando la punta del cóccix hacia arriba, hasta que se perciba el movimiento subiendo por la columna. Use la palma de la mano o la planta del pie.

■ No aplique presión fuerte en el cóccix.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-10 minutos. No se recomienda la moxibustión directa.

Imanes

Aplique polos opuestos a VG 1 y V 35 o VC 1 para tratar el recto, el ano y el perineo. Además, esta combinación, con la adición de VC 3 o VC 4, R 3 y V 23, es muy eficaz para contrarrestar la pérdida de libido y la impotencia.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, hormigueo o dolor regional, que cruza la región anal y entra en el recto o se extiende superior-mente a lo largo de la vía del canal.

Acciones e indicaciones

VG 1 se utiliza principalmente para *trastornos del ano y el recto*, como hemorroides, diarrea, sangre en las heces, estreñimiento, dolor rectal y prolapso.

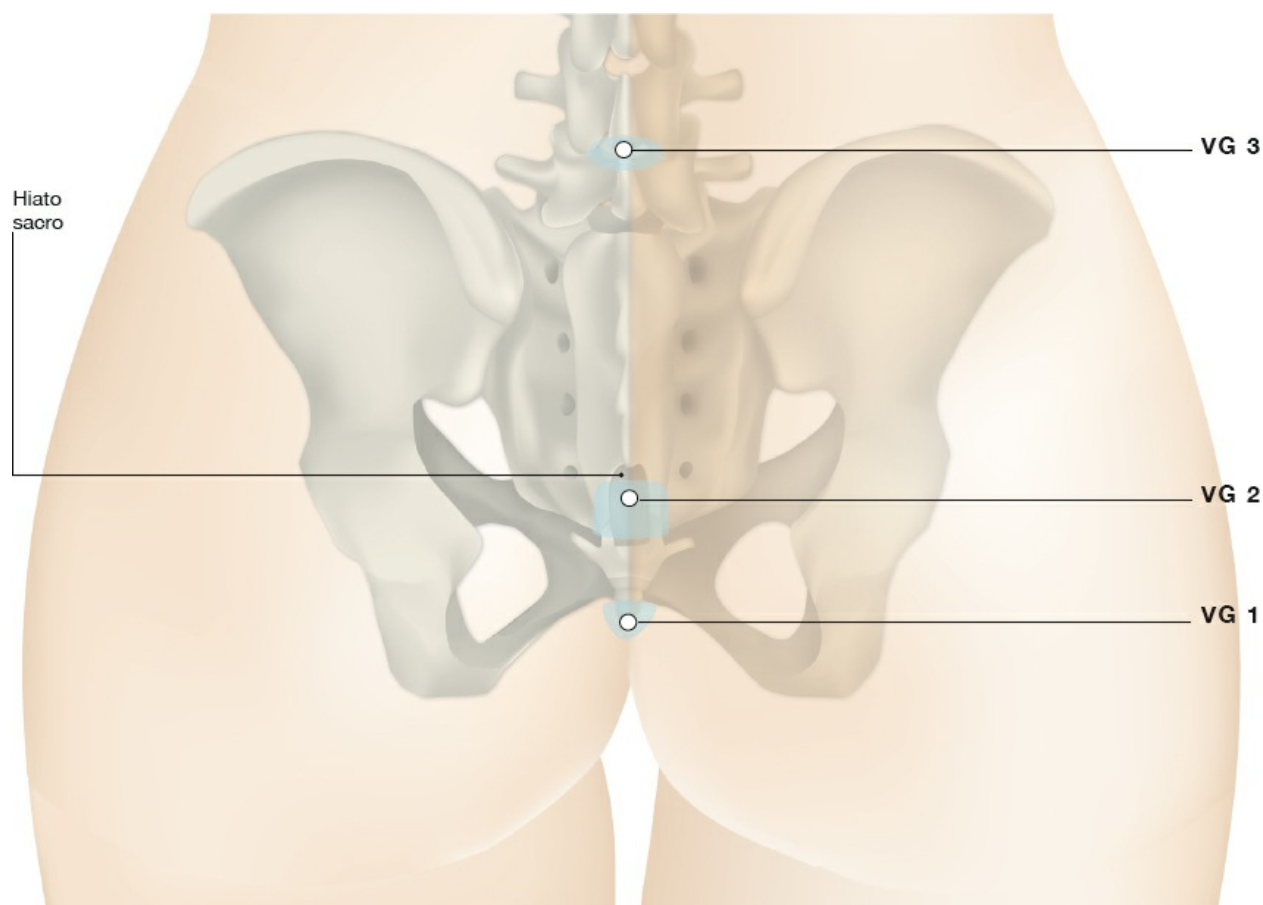
También *regula la columna y tonifica el yang de todo el cuerpo*, y puede utilizarse para tratar el dolor o la inflamación del cóccix, el dolor lumbar, la espermatorrea y la micción dolorosa o la orina turbia.

VG 1 también se ha utilizado *tradicionalmente para calmar y despejar la mente*, y para tratar los espasmos y la epilepsia.

Además, es un *punto focal importante para la circulación de la energía* en la práctica del *qigong*.

Áreas principales: ano, cóccix y columna vertebral.

Funciones principales: es beneficioso para ano y recto, regula el *qi*, alivia el dolor y favorece la columna.



VG 2 Yaoshu Punto lumbar

腰俞

Localización

En la línea media posterior, en el hiato sacrococcígeo.

Para ayudar a su localización, deslice la punta del dedo hacia abajo, siguiendo la línea media del sacro. El dedo debe resbalar dentro de la depresión apreciable del hiato del sacro (inferior a la cuarta vértebra sacra).

Punción

Inserción perpendicular o transversal, oblicua superior, de 0,3 a 1 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión sostenida y fricción en la zona del hiato.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 10-20 minutos.

Imanes

Los imanes pueden utilizarse aquí eficazmente.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión, hormigueo o dolor regional, que posiblemente se extienda inferiormente hacia el ano, o lateral-mente cruzando el sacro.

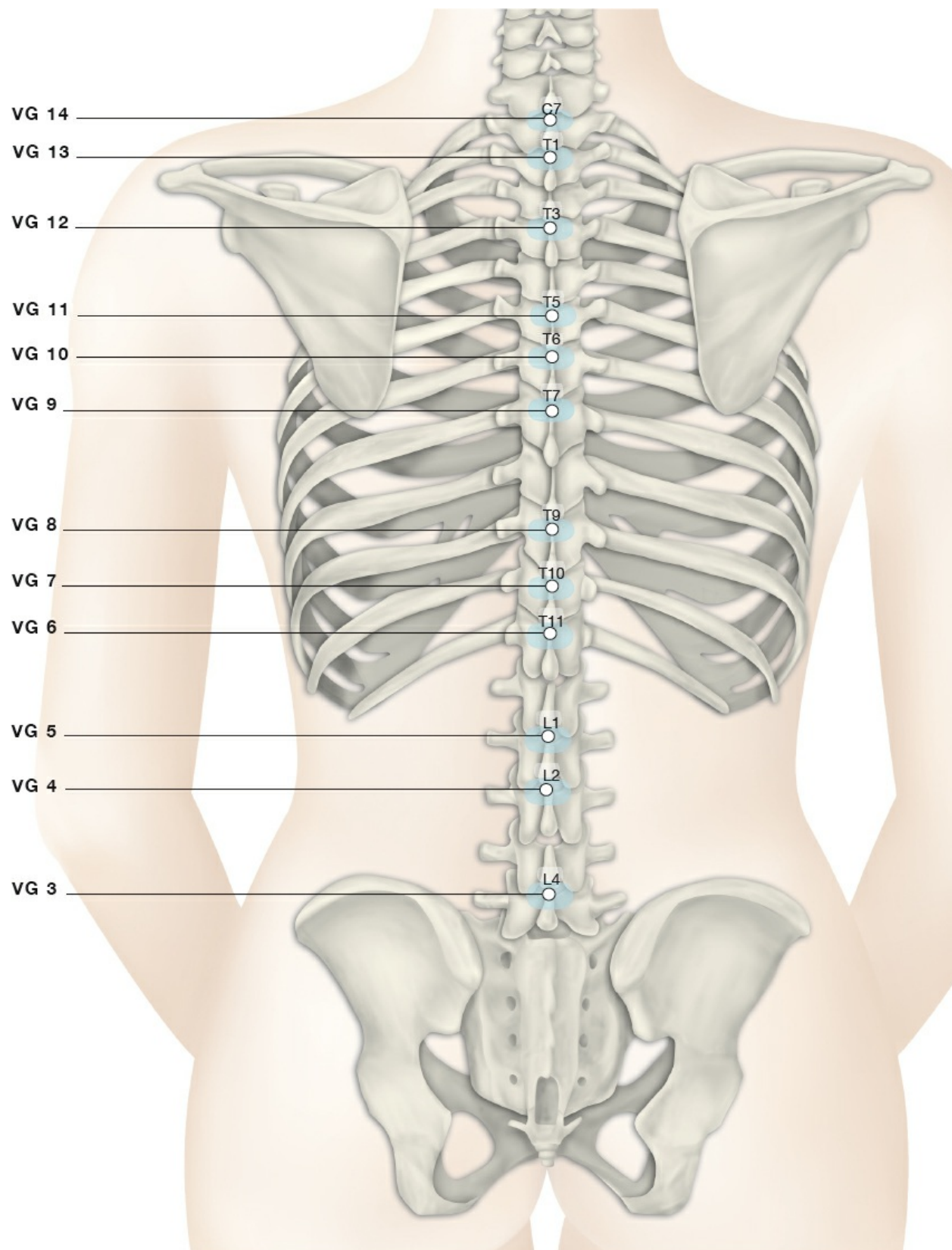
Acciones e indicaciones

VG 2 ayuda a *mover el qi y la sangre, disipar el viento y la humedad y aliviar el dolor en la vía del canal*. Es especial-mente beneficioso para el *sacro, la región lumbar y las piernas*. También es útil en el tratamiento del dolor rectal, la diarrea, la disuria y el prolapso rectal, al igual que VG 1.

También se considera uno de los *siete puntos para eliminar el calor de las extremidades*, junto con P 2, IG 15 y V 40.

Áreas principales: sacro, cóccix y columna lumbar.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y es beneficioso para la columna.



VG 3 Yaoyangguan

Puerta lumbar yang

腰陽關

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de L4.

Nota. Para ayudar a entender su localización y función, VG 3 está a la altura del punto dorsal-shu de transporte del intestino grueso (V 25).

Mejores posturas de tratamiento

Igual que VG 4. No obstante, tradicionalmente, se ha recomendado quemar menos moxa en esta ubicación.

La moxibustión, según ciertas fuentes clásicas, está contraindicada en esta zona, si bien se puede aplicar con eficacia.

Acciones e indicaciones

VG 3 puede utilizarse para *disipar el frío y regular el jiao inferior, es beneficioso para la región lumbar y las piernas* y trata los trastornos de los sistemas genitourinario y ginecológico. Sus indicaciones son: dolor, debilidad o parálisis de las extremidades inferiores, dolor lumbar, infecciones del tracto urinario, diarrea, menstruación irregular, leucorrea, infertilidad, eyaculación precoz e impotencia.

Áreas principales: área lumbar, columna vertebral, extremidades inferiores, sistema genitourinario y útero.

Funciones principales: disipa la humedad, el calor y el frío y es beneficioso para el sistema genitourinario.

VG 4 Mingmen

Puerta de la vida

命門

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de L2.

Nota. Para ayudar a entender su localización y función, VG 4 está a la altura del punto dorsal-*shu* de transporte del riñón (V 23).

Mejores posturas de tratamiento

Esta ubicación se trata mejor con el paciente en pronación. Si hay lordosis lumbar, coloque un cojín bajo el abdomen de forma que se levante un poco la columna lumbar y se abra el espacio entre las apófisis espinosas.

La «postura del niño» también puede ser muy eficaz para la aplicación de técnicas manuales, porque el espacio entre las apófisis espinosas se amplía en esta postura (pida al paciente que se arrodille y que doble el tronco hacia delante).

Punción

Inserción perpendicular de 0,4 a 1,2 *cun* entre las apófisis espinosas de L2 y L3. La aguja sigue el ángulo definido por la forma de las apófisis espinosas, en dirección levemente superior.

Inserción oblicua de 0,4 a 1 *cun* lateralmente dirigida.

Como alternativa, puncione desde una localización aproximadamente a 3-6 mm laterales, en dirección medial oblicua, hasta que se perciba el *deqi*.

- Evite la punción profunda, porque el canal espinal se encuentra a una profundidad que puede ser de tan sólo 1,5 cm en las personas de constitución delgada.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular sostenida con los pulgares o las puntas de los dedos en el espacio entre las apófisis espinosas. También se puede aplicar fricción suave transversal a las fibras en el ligamento supraespinoso y, en algunos casos, a algo más de profundidad, en el ligamento interespinoso y los músculos interespinosos.

Como alternativa, se puede aplicar la presión bilateralmente en dirección medial, desde los dos puntos levemente laterales a VG 4. Esto es útil en casos en los que el punto está demasiado tenso debido a una malformación o lesión en las vértebras.

Una técnica útil para tonificar el *yang* del riñón es frotar vigorosamente con

la palma de la mano hasta que se perciba el calor. Entonces, manteniendo la mano en contacto con la superficie del cuerpo, espere a que la columna absorba el calor. Repítalo al menos cinco veces.

- No aplique presión fuerte en las apófisis espinosas.

Moxibustión

Conos: 3-15; cigarro de moxa: 10-30 minutos. Una caja de moxa, colocada en la región lumbar sobre VG 4 y V 23, es uno de los tratamientos más eficaces para calentar y tonificar el *yang* del riñón.

- Según una serie de textos clásicos, la moxibustión está contraindicada en pacientes de menos de 20 años. Esto puede deberse a que estos tratamientos tonifican con fuerza el *qi* del *yang* que, en esos casos, puede sobrecalentar VG 4 y dañar el *jing*, así como provocar trastornos mentales.

Ventosas

Las ventosas vacías pueden ser muy eficaces. Aplique la ventosa con succión fuerte de forma que VG 4 quede en el centro. A veces aparece un hoyuelo entre las apófisis espinosas al aplicar la succión, lo que indicaría que hay demasiada tensión. Si pasara esto, gire la ventosa con cuidado en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario. Siga girando la ventosa en el sentido que le resulte más fácil durante 1 o 2 minutos. Asegúrese de aplicar el lubricante adecuado.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse entre las apófisis espinosas hacia arriba o hacia abajo. También es eficaz la aplicación lateral, junto a las apófisis espinosas.

Imanes

La magnetoterapia puede aplicarse con eficacia. Coloque un polo norte en VG 4 y dos polos sur de 0,5 a 3 cm lateral-mente en cada lado o viceversa. Use también polos opuestos en VG 4 y VG 2 o VG 1 y/o VG 14 o VG 16, en función del principio de tratamiento escogido. Además, para los trastornos de las extremidades inferiores, use polos opuestos en VG 4 y en puntos distales como V 40.

Se pueden aplicar técnicas similares en cualquier localización de la columna

torácica y lumbar.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor y distensión regional. Sin embargo, la punción profunda induce entumecimiento, hormigueo o electricidad, que se extiende a las extremidades inferiores. Además, el *deqi* puede expandirse lateralmente y llegar al abdomen.

Acciones e indicaciones

VG 4 es uno de los puntos *más potentes para tonificar el jing y el yang del riñón*, debido a su ubicación en la *Puerta de la vida* (también llamada *Puerta de la vitalidad*). Para estos fines, la moxibustión es el tratamiento de preferencia. Sus indicaciones habituales son: dolor lumbar crónico, rigidez de columna, acúfenos, mala memoria, cansancio crónico, menstruación irregular, amenorrea, leucorrea, sangrado uterino anormal, infertilidad, impotencia, eyaculación precoz, espermatorrea, disuria, incontinencia, dolor abdominal, hemorroides, diarrea y prolapso del recto.

VG 4 también es importante para *eliminar el calor del interior y el exterior, ya sea por exceso o por defecto*. Trata trastornos como el síndrome del hueso humeante, la fiebre, la cefalea y la epilepsia.

Además, es un *punto focal importante para la circulación de la energía* en el canal Vaso Gobernador (*Dumai*) dentro de la práctica del *qigong*.

Áreas principales: área lumbar, columna vertebral, extremidades inferiores, sistema genitourinario, útero y todo el cuerpo.

Funciones principales: tonifica el *jing* y el *yang* del riñón, disipa el frío y la humedad, alivia el dolor, elimina el calor, es beneficioso para el *jiao* inferior y el sistema genitourinario, aumenta la fertilidad y la vitalidad y trata las enfermedades crónicas.

VG 5 Xuanshu Eje suspendido

懸樞

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de L1. Para ayudar a entender su localización y función, VG 5 está a la altura del punto

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

dorsal-*shu* de transporte del canal Triple Recalentador (*Sanjiao*) (V 22).

Mejores posturas de tratamiento

Igual que VG 4. No obstante, se debe efectuar la punción a menor profundidad que VG 4.

Acciones e indicaciones

VG 5 se utiliza para *fortalecer el bazo y es beneficioso para la columna lumbar y el jiao inferior*. Entre los síntomas tratados están: distensión abdominal, diarrea, comida sin digerir en las heces, prolapso rectal y dolor o rigidez de la columna lumbar.

Áreas principales: zona lumbar y columna vertebral.

Funciones principales: fortalece la región lumbar, alivia el dolor, estimula el *qi* del bazo y armoniza el estómago.

VG 6 Jizhong

Centro de la columna vertebral

脊中

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de T11. Para ayudar a entender su localización y función, VG 6 está a la altura del punto dorsal-*shu* de transporte del bazo (V 20).

Tratamiento

Igual que VG 4.

- Si bien la moxibustión está contraindicada en esta localización según algunas fuentes clásicas, puede aplicarse con eficacia.

Acciones e indicaciones

VG 6 puede utilizarse para *fortalecer el bazo y drenar la humedad y es beneficioso para la columna*. Los síntomas incluyen: diarrea, ictericia, distensión o dolor abdominal, anorexia, epilepsia y trastornos de la columna, como dolor y rigidez.

Áreas principales: columna vertebral y *jiao* medio.

Funciones principales: fortalece la columna, alivia el dolor, y estimula el *qi* del bazo.

VG 7 Zhongshu

Polo central

中樞

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de T10.

Nota. Para ayudar a entender su localización y función, VG 7 está a la altura del punto dorsal-*shu* de transporte de la vesícula biliar (V 19).

Tratamiento

Igual que VG 4.

- La moxibustión, según ciertas fuentes clásicas, está contraindicada en esta zona, si bien se puede aplicar con éxito.

Acciones e indicaciones

Igual que VG 6 y V 19.

Áreas principales: columna vertebral y estómago.

Funciones principales: fortalece la columna y alivia el dolor.

VG 8 Jinsuo

Contracción del tendón

筋縮

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de T9.

Nota. Para ayudar a entender su localización y función, VG 8 está a la altura del punto dorsal-*shu* de transporte del hígado (V 18).

Tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Igual que VG 4.

Acciones e indicaciones

Las principales acciones de VG 8 son *promover la circulación del qi del hígado, tranquilizar el espíritu, atenuar el viento y calmar los espasmos*. Sus indicaciones son: trastornos psicológicos, mareo, epilepsia, fiebre, espasmos y rigidez o dolor de columna.

Áreas principales: columna vertebral e hígado.

Funciones principales: relaja la columna, alivia el dolor y regula el hígado.

VG 9 **Zhiyang**
Llegada al yang

至陽

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de T7.

Nota. Para ayudar a entender su localización y función, VG 9 está a la altura del punto dorsal-*shu* de transporte del diafragma (V 17).

Tratamiento

Igual que VG 4.

Punción

Inserción perpendicular de 0,4 a 1 *cun* entre las apófisis espinosas de T7 y T8. La aguja sigue el ángulo definido por la forma de las apófisis espinosas en dirección levemente superior.

Inserción oblicua de 0,4 a 0,8 *cun* hacia el lateral. Como alternativa, puncione desde una localización aproximadamente a 3-6 mm lateralmente, en dirección medial oblicua, hasta que se induzca el *deqi*.

- Evite la punción profunda, porque el canal espinal se encuentra a 1,5-3 cm de la superficie cutánea.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión u hormigueo local. El *deqi* puede propagarse

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

hacia fuera, a través del pecho, o hacia abajo, hacia la zona lumbar.

Acciones e indicaciones

VG 9 es un *punto importante para eliminar la humedad y el calor, sobre todo del jiao medio*. También se ha utilizado tradicionalmente para *tratar los trastornos del hígado y la vesícula biliar*, con síntomas de tensión y pesadez en pecho, hipocondrio y abdomen, dolor e hinchazón de mamas, ictericia, náuseas, disnea y tos.

VG 9 también *fortalece el bazo*, y trata la debilidad y la demacración.

Como *punto local*, ayuda a tratar el dolor y la rigidez de la columna.

Áreas principales: columna vertebral, diafragma, hígado y *jiao* medio.

Funciones principales: elimina la humedad y el calor, regula el hígado y armoniza el *jiao* medio.

VG 10 Lingtai Torre del espíritu



Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de T6.

Nota. Para ayudar a entender su localización y función, VG 10 está a la altura del punto dorsal-*shu* de transporte para el canal Vaso Gobernador (*Dumai*) (V 16).

Tratamiento

Igual que VG 9 y VG 4.

■ Según muchos textos clásicos, no debería puncionarse este punto.

Sensación de estimulación

Dolor, distensión u hormigueo local o cruzando el pecho o bajando la región lumbar.

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Aunque VG 10 no se utiliza demasiado, puede ser *beneficioso para la respiración y para aliviar la tos*. También se ha utilizado para *eliminar el calor y el veneno* en el tratamiento de forúnculos purulentos.

Como *punto local*, ayuda a tratar el dolor y la rigidez de la columna.

Áreas principales: pecho, pulmones y columna vertebral.

Funciones principales: trata la tos, elimina el calor y alivia el dolor.

VG 11 Shendao

Ruta del espíritu

神道

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de T5.

Nota. Para ayudar a entender su localización y función, VG 11 está a la altura del punto dorsal-*shu* de transporte del corazón (V 15).

Tratamiento

Igual que VG 9 y VG 4.

■ Según muchos textos clásicos, no debería punccionarse este punto.

Acciones e indicaciones

Las acciones de VG 11 están principalmente asociadas a las *funciones de los órganos del jiao superior*. Sus indicaciones son: disnea, tos, asma, depresión, tristeza, falta de memoria, palpitaciones por miedo, dolor cardíaco, epilepsia y espasmos.

Como *punto local*, ayuda a tratar el dolor y la rigidez de la parte alta de la espalda y la columna.

Áreas principales: pecho, corazón y columna vertebral.

Funciones principales: regula el *qi* del *jiao* inferior y calma la mente.

VG 12 Shen Zhu

Columna corporal

身柱

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de T3.

Nota. Para ayudar a entender su localización y función, VG 11 está a la altura del punto dorsal-shu de transporte del pulmón (V 13).

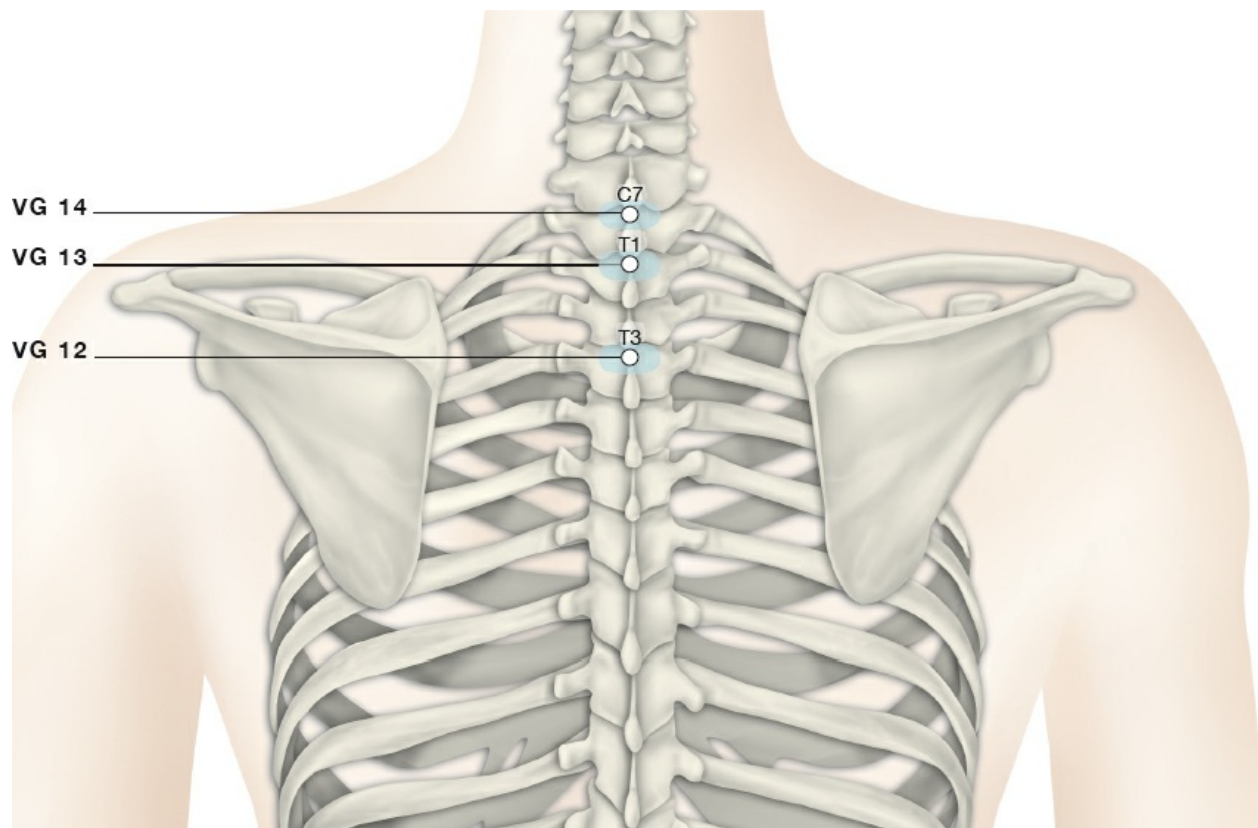
Tratamiento

Igual que VG 9 y VG 4.

Acciones e indicaciones

Igual que V 13 y VG 11.

Áreas principales: pecho, pulmones y columna vertebral.
Función principal: regula el *qi* del *jiao* inferior.



VG 13 Taodao

Camino de la felicidad

陶道

Intersección del canal de la Vejiga con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de T1.

Tratamiento

Igual que VG 14.

Acciones e indicaciones

Al igual que los puntos adyacentes del canal Vaso Gobernador (*Dumai*) y el canal de Vejiga, VG 13 *libera el exterior, elimina el calor y alivia la tos*.

Además, puede utilizarse como *punto local* para tratar el dolor y la rigidez de la parte alta de la espalda y el cuello.

Áreas principales: pecho, pulmones y columna vertebral.
Función principal: regula el *qi* del *jiao* inferior.

VG 14 Dazhui

Gran vértebra

大椎

Intersección de los seis canales *yang* con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)
Punto de mar del *qi*

Localización

En la línea media posterior, por debajo de la apófisis espinosa de C7.

Mejores posturas de tratamiento

En general, la postura de preferencia para muchas técnicas es con el paciente sentado. Nunca deje al paciente desatendido con las agujas, si permanece

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

sentado. El tratamiento también puede aplicarse con el paciente tumbado de lado o en pronación, con la cabeza apoyada convenientemente en un cojín anatómico o tumbado en un sofá. La presión manual y los estiramientos pueden aplicarse también con el paciente en supinación.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,2 *cun* entre las apófisis espinosas de C7 y T1. La aguja sigue el ángulo definido por la forma de las apófisis espinosas, eso es, en dirección levemente superior.

Inserción oblicua de 0,4 a 1 *cun* lateralmente dirigida.

Como alternativa, puncione desde una localización aproximadamente a 3-6 mm laterales a VG 14, en dirección medial oblicua.

- Evite la punción más profunda, porque el canal espinal se encuentra a 1,5-3 cm de la superficie cutánea.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede utilizar con éxito presión sostenida y fricción, y ambas se aplican mejor con el paciente sentado. Abra VG 14 estirando el cuello hacia delante e inclinando la cabeza (flexión) con el paciente sentado o en supinación. (Consulte también VG 4.)

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-20 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Ventosas

Coloque una ventosa mediana o grande sobre las apófisis espinosas de C7 y T1 con succión media o fuerte. También es útil la técnica de ventosas vacías. Las ventosas, en combinación con la acupuntura o la moxibustión, se utilizan habitualmente.

Guasha

El *guasha* se aplica con eficacia transversalmente a las apófisis espinosas y los ligamentos interespinosos. También puede aplicarse hacia arriba o hacia abajo a lo largo de la vía del canal o hacia fuera a través de las fibras del trapecio.

Imanes

Los imanes también pueden ser muy eficaces. Coloque el polo sur en VG 14 y el polo norte en EX-EC 1B (*Ding-chuan*) para tratar la disnea y la tos. Coloque el polo sur en VG 14 y el polo norte en VB 21 o viceversa para tratar el dolor y la rigidez de cuello.

Sensación de estimulación

Se percibe entumecimiento, dolor y distensión regional, que posiblemente se extienda lateralmente hacia los hombros, suba hacia la parte de atrás de la cabeza o baje por la columna. En ocasiones, se percibe electricidad. Además, el *deqi* puede provocar una sensación de frío o calor.

Acciones e indicaciones

VG 14 es uno de los *puntos más importantes y más usados habitualmente*. Está en la intersección de todos los canales *yang* y es importante para regular el movimiento del *qi* del *yang* por todo el cuerpo. Puede tonificar o sedar el *qi* del *yang* y regula el *qi* del *yang* ascendente y descendente.

Se utiliza mucho para sedar el *yang* excesivo o ascendente, atenuar el viento interno y eliminar el calor. Sus indicaciones son: cefalea aguda, migraña, fiebre alta, convulsiones, epilepsia, espasmos, mareo, hemiplejía, hipertensión, acúfenos, dolor ocular y ojos rojos y enrojecimiento de la cara. Además, puede ayudar a subir el *qi* del *yang*, sobre todo cuando se trata con moxibustión. Sus indicaciones son: cansancio, falta de concentración y memoria, depresión, cefalea leve, acúfenos y audición o vista reducidas.

VG 14 también calma eficazmente el corazón y la mente. Sus indicaciones son: palpitaciones, taquicardia, dolor de corazón, tensión y dolor en el pecho, insomnio, inquietud mental, depresión y trastornos emocionales.

VG 14 es igualmente importante para liberar el exterior en casos de viento-calor y viento-frío. Entre los síntomas tratados están escalofríos y fiebre, moqueo, tos y garganta irritada.

También limpia y tonifica los pulmones y es útil para tratar el asma, las sibilancias, la disnea, la respiración entrecortada, la hemoptisis y otros síntomas de enfermedad inferior o pulmonar crónica.

Es un *punto local muy importante para trastornos agudos o crónicos de la columna cervical y la parte superior de la espalda*. Entre los síntomas tratados están: dolor y rigidez de cuello, parte alta de la espalda y hombros, cifosis, protrusión excesiva de C7, postura encorvada y dificultad para flexionar la cabeza y el cuello.

Áreas principales: área del Gran Yang (*Taiyang*), pulmones, pecho, corazón, mente, columna cervical y cabeza.

Funciones principales: equilibra el *qi* del yang ascendente y descendente, elimina el calor, atenúa el viento interno, libera el exterior, regula el *qi* y la sangre y es beneficioso para la columna.

VG 15 Yamen

Puerta del mutismo

啞門

Intersección del canal defensor del Yang (*Yang Wei Mai*) con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

Uno de los nueve puntos para recuperar el yang

Punto mar de *qi*

Localización

En la línea media posterior, 0,5 *cun* inferiores a VG 16, en la depresión justo superior a la apófisis espinosa de C2, aproximadamente a 0,5 *cun* de la línea posterior del pelo.

Para ayudar a su localización, la apófisis espinosa de C2 es la primera apófisis espinosa palpable por debajo de la protuberancia occipital externa.

Tratamiento

Consulte VG 16.

Acciones e indicaciones

VG 15 *disipa el viento tanto exterior como interior*, y es un punto importante para *abrir los órganos sensoriales y tratar la parte trasera de cabeza, cuello y cerebro*. Está especial-mente indicado para *trastornos de la lengua*, como la parálisis, el entumecimiento, la afasia y otros trastornos del habla.

Otras indicaciones son: apoplejía, pérdida de conciencia, epilepsia, falta de concentración y memoria, pesadez de cabeza, sordera, cefalea, epistaxis, rigidez y dolor de cuello y trastornos degenerativos de la columna cervical.

Áreas principales: lengua, cabeza y columna vertebral.

Funciones principales: atenúa el viento, es beneficioso para la lengua, abre los órganos sensoriales y favorece el cerebro.

VG 16 Fengfu

Palacio del viento

風府

Intersección del canal de movilidad del *Yang* (*Yang Qio Mai*) con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

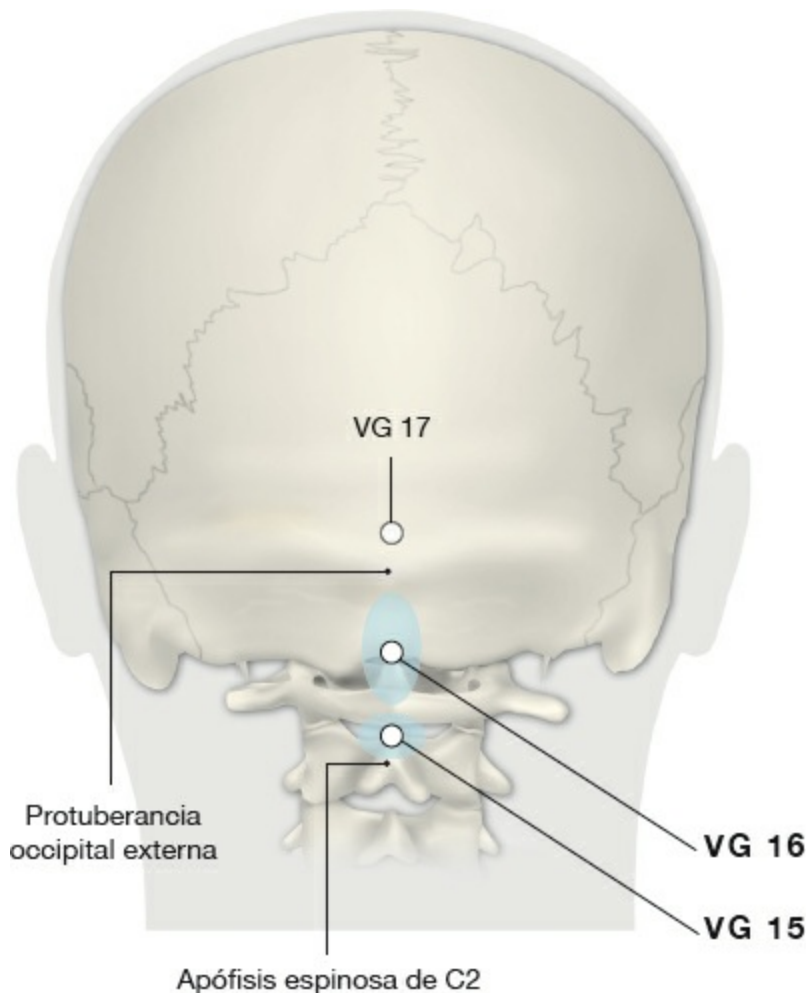
Sexto punto fantasma

Punto del mar de la médula

Punto ventana del cielo

Localización

Justo debajo de la protuberancia occipital externa, en la depresión entre las inserciones del trapecio.



Para ayudar a su localización, está aproximadamente a 1 *cun* de la línea posterior del pelo.

Mejores posturas de tratamiento

Por lo general, las técnicas de presión manual se aplican mejor con el paciente tumbado en supinación, sin cojines. No obstante, también se pueden utilizar las posturas de costado, sentado y en pronación (en esta última, la cabeza debe apoyarse en un cojín anatómico o en una camilla). La acupuntura puede aplicarse con el paciente tumbado en supinación, en pronación o sobre el costado. No se recomienda que el paciente permanezca sentado, excepto en caso de punción muy superficial.

Nota importante. Si hay mucha tensión en el cuello, la cabeza estará en una posición levemente extendida, lo que hará que la acupuntura y la presión se tengan que aplicar algo más superficialmente. En todos los casos, la cabeza

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

debería estar cómodamente apoyada, de forma que los músculos del cuello estén relajados.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*, dirigida levemente hacia abajo. No aplique manipulación fuerte.

- No puncione el tercer nervio occipital ni las ramas de la arteria y la vena occipitales.
- Evite la punción profunda o en dirección superior, porque se corre un riesgo considerable de dañar la médula espinal, que puede estar a unos 2 cm en los pacientes de constitución delgada. Si se percibe una fuerte sensación eléctrica que se extiende por las extremidades, extraiga la aguja inmediatamente (indica que la punta ha tocado la médula espinal). Si punciona en dirección superior a demasiada profundidad, se corre el riesgo de pinchar el bulbo raquídeo (que puede causar la muerte).

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular sostenida debe aplicarse a una profundidad razonable en la gran depresión de VG 16 y VG 15. La fricción también es efectiva a lo largo del ligamento nuchal.

Una de las técnicas favoritas para VG 15 y VG 6 es aplicar la presión bajo la protuberancia occipital con el paciente tumbado en supinación (sin cojín). A medida que se va aplicando la presión, el mentón debería subir levemente. Intente también curvar los dedos bajo el occipital. Para abrir y estirar VG 15 y VG 16, flexione la cabeza hacia delante.

- No aplique estiramientos en caso de trastorno degenerativo de la columna cervical.

Moxibustión

La moxibustión indirecta, aplicada levemente, puede ser beneficiosa en ciertos casos.

- Según una serie de textos clásicos, la moxibustión está contraindicada en VG 15 y VG 16.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse en la fascia de la nuca.

Imanes

La aplicación de imanes en VG 15 y VG 16 puede ser beneficiosa para tratar trastornos crónicos y dolor. Use también polos opuestos en puntos adyacentes, como VB 20 y V 10.

Sensación de estimulación

Se percibe calor, distensión, hormigueo, dolor o entumecimiento regional. La sensación puede subir o bajar y, en algunos casos, puede hacer que el entumecimiento se extienda por todo el cuerpo.

- Si se percibe una sensación eléctrica fuerte durante la punción, extraiga la aguja inmediatamente.

Acciones e indicaciones

VG 16 es un punto muy importante para muchos *trastornos de cabeza, cerebro y columna*. Sus funciones principales son *disipar el viento exterior, reducir el exceso de yang, atenuar el viento interior y liberar los calambres, limpiar los órganos sensoriales y nutrir el mar de la médula*.

Sus indicaciones son: secuelas de una apoplejía, accidente isquémico transitorio, hemiplejia, entumecimiento de cabeza y cuerpo, flaccidez o desviación de la lengua, afasia, hipertensión, mareo, epilepsia, espasticidad, vértigo, visión borrosa o reducida, cefaleas, epistaxis, acúfenos, garganta irritada, escalofríos y fiebre, vómitos y disnea.

VG 16 es *muy importante para calmar la mente*, y se ha utilizado para tratar casos de confusión mental, inquietud, agitación, insomnio, depresión, tendencias suicidas e, incluso, locura.

Como *punto local*, ayuda a tratar la rigidez y el dolor de la parte trasera del cuello, los trastornos degenerativos de la columna cervical, las dificultades para girar o inclinar la cabeza hacia delante o hacia atrás y la cefalea occipital. Además, es un *punto focal importante para la circulación de la energía* en el canal Vaso Gobernador (*Dumai*) dentro de la práctica del *qigong*.

Áreas principales: cabeza, cerebro, órganos sensoriales y columna vertebral.

Funciones principales: disipa el viento, regula el *qi* y la sangre, alivia la rigidez y el dolor, limpia los órganos sensoriales, relaja el cuerpo y calma la mente y equilibra el sistema nervioso.

VG 17 Naohu Puerta del cerebro

腦戶

Intersección del canal de la Vejiga con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

Localización

En la depresión directamente superior a la protuberancia occipital externa, 1,5 *cun* superiores a VG 16.

Para ayudar a su localización, VG 17 está a un cuarto de la distancia entre VG 16 y VG 20.

Punción

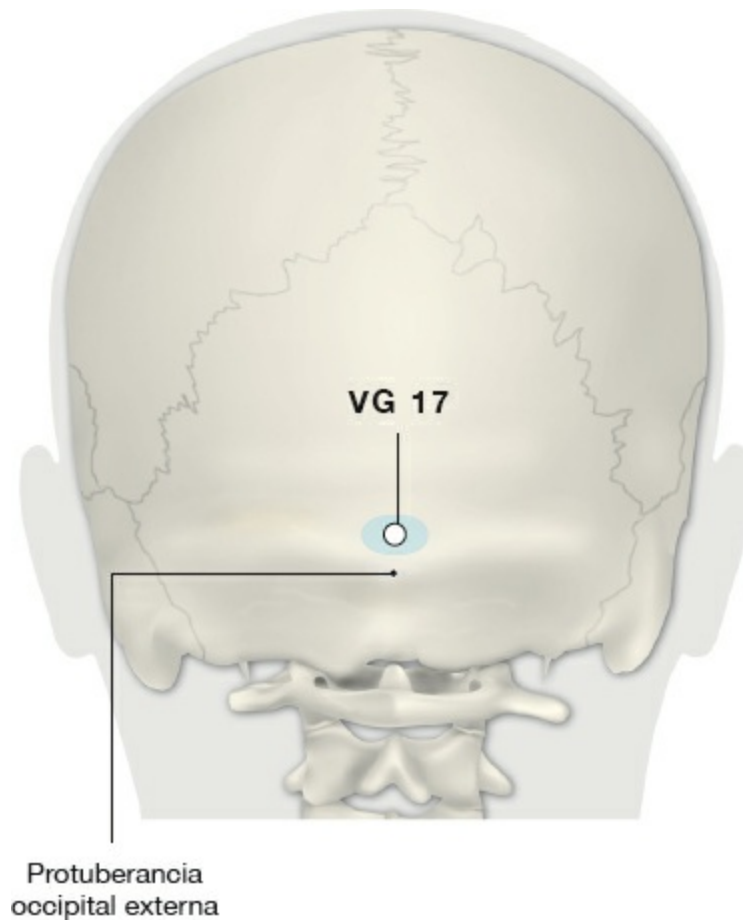
Inserción perpendicular de 0,1 a 0,3 *cun*.

Inserción transversal de 0,3 a 1 *cun* hacia arriba o hacia abajo, a lo largo del curso del canal.

- Algunos textos clásicos advierten que la punción profunda en VG 17 causa la muerte instantánea.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión perpendicular sostenida y fricción con las puntas de los dedos. Movilice también la fascia epicraneal hacia arriba, hacia abajo y lateralmente o con un movimiento circular para soltar y relajar la zona.



Moxibustión

La moxibustión, aplicada suavemente, puede ser beneficiosa en ciertos casos.

- Según algunos textos clásicos, la moxibustión está contraindicada en esta localización.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse hacia abajo, a través de la protuberancia occipital externa.

Acciones e indicaciones

Aunque VG 17 no se usa tanto como los puntos adyacentes, puede ser eficaz para *disipar el viento, eliminar el calor, limpiar los órganos sensoriales, ser beneficioso para los ojos, regular el qi y la sangre y aliviar el dolor*.

Sus indicaciones son: cefalea, escalofríos y fiebre, rigidez y dolor de cuello, visión reducida, ojos enrojecidos y doloridos y lagrimeo excesivo.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Además, VG 17 ayuda a *aclarar y calmar la mente* en casos de mareo, epilepsia, depresión, ansiedad e insomnio.

Áreas principales: cabeza y órganos sensoriales.

Funciones principales: dispersa el viento y elimina el calor.

VG 20 Baihui

Cien reuniones

百會

Intersección de los canales de la Vejiga, la Vesícula biliar, el Triple Recalentador (*Sanjiao*) y el Hígado con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)
Punto mar de la médula

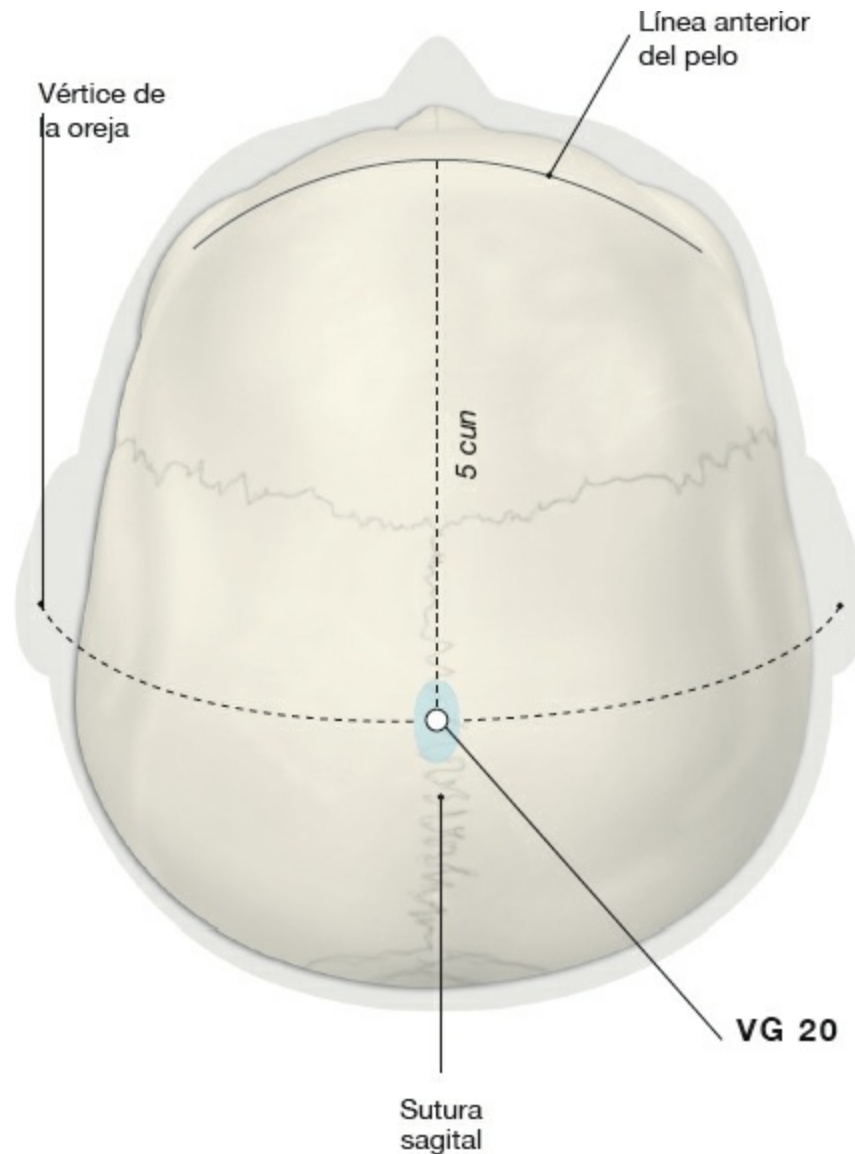
Localización

En el vértice del cráneo, en la línea media sagital, 7 *cun* superiores a la línea posterior del pelo, 5 *cun* posteriores a la línea anterior del pelo, en el punto medio de la línea que conecta el vértice de las dos orejas (pliegue la oreja hacia delante para encontrar el vértice con precisión).

Para ayudar a su localización, VG 20 suele estar en el centro de la espiral visible del crecimiento del pelo. Según las fuentes clásicas, se encuentra en «una depresión tan grande como la yema del dedo».

Mejores posturas de tratamiento

VG 20 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado (lo mejor es en supinación).



Punción

Inserción transversal de 0,3 a 1 *cun* posterior o anterior-mente a lo largo del curso del canal.

- No puncione las ramas anastomóticas de la arteria y la vena temporales y occipitales superficiales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión perpendicular sostenida y fricción con las puntas de los dedos. Igualmente, movilizar la aponeurosis epicraneal posterior y anteriormente, a izquierda y derecha, o en círculos, es eficaz para liberar y relajar la zona. El golpeteo sobre el punto y el área circundante es eficaz para

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

subir un *qi* descendente.

Una técnica útil, sobre todo para los síndromes por *qi* bajo, es aplicar presión perpendicular estacionaria en el vértice del cráneo con la palma de la mano (el paciente debe permanecer sentado). Simultáneamente, el paciente debe empujar la cabeza hacia arriba contra la resistencia ejercida por el terapeuta con la palma de la mano, mientras imagina la columna estirándose hacia arriba y el *qi* subiendo.

Además, la autodigitopuntura o el golpeteo en el vértice del cráneo pueden ser beneficiosos.

- No aplique presión fuerte en el vértice del cráneo, sobre todo en caso de degeneración de la columna o de hernia de disco.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 5-20 minutos.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse a lo largo del curso del canal y en dirección lateral.

Imanes

Aplique un polo norte en VG 20 y cuatro polos sur en EXCC 1 (*Sishencong*) o viceversa.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor u hormigueo regional, que posiblemente se expande por el vértice del cráneo y, quizá, posterior o anteriormente a lo largo del curso del canal.

Acciones e indicaciones

VG 20 es un *punto muy importante y dinámico*. Está considerado el *punto más yang del cuerpo* (a este respecto, es el opuesto a VC 1 y R 1), y tiene la función de *bajar el exceso de yang y atenuar el viento interior*. Es un *punto muy importante para despejar la cabeza y los órganos sensoriales, y también para calmar la mente*.

Sus indicaciones son: cefalea, dolor de vértice del cráneo, sensación de

pesadez en la cabeza, mareo, vértigo, apoplejía, pérdida de la conciencia, entumecimiento de cabeza y cuerpo, accidente isquémico transitorio, hemiplejía, espasticidad, mandíbula apretada, hipertensión, palpitaciones, sensación de calor, cara enrojecida, sordera, acúfenos, epis-taxis, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dolor ocular, visión borrosa o reducida, ceguera, epilepsia, tristeza, miedo, agitación mental, depresión e, incluso, locura.

Además, VG 20 se utiliza mucho para subir el *qi* descendente y aumentar el *yang*, y es beneficioso para el mar de la médula. Sus indicaciones son: prolapso del útero, recto u otros órganos, hemorroides, diarrea crónica, hipotensión, falta de memoria y concentración y agotamiento mental.

Además, VG 20 se utiliza mucho como tratamiento de belleza, ya que ayuda a aumentar el *qi* y «levantar» las áreas flácidas. La moxibustión también ayuda a recuperar el color en rostros pálidos.

VG 20 también es un punto de focalización importante para la postura de alineación vertical durante la práctica del *qi-gong*.

Áreas principales: cabeza, órganos sensoriales, recto, útero y todo el cuerpo.

Funciones principales: reduce el exceso de *yang* y atenúa el viento, sube el *qi* descendente, despeja la cabeza y los órganos sensoriales y calma la mente.

VG 23 Shangxing Estrella superior

上星

Décimo punto fantasma

Localización

En la línea media sagital, 1 *cun* posterior a la línea anterior del pelo.

Para ayudar a su localización, la línea del pelo está a 3 *cun* por encima del entrecejo.

Mejores posturas de tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

VG 23 puede tratarse con el paciente tumbado o sentado (lo mejor es en supinación).

Punción

Inserción transversal de 0,3 a 1 *cun* posterior o anterior-mente a lo largo del curso del canal.

- Evite la punción de las ramas frontales de la arteria y la vena temporales superficiales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión perpendicular sostenida y fricción con las puntas de los dedos. Igualmente, movilizar la aponeurosis epicraneal hacia delante, hacia atrás y a izquierda y derecha, o en círculos, es eficaz para liberar y relajar la zona.

Moxibustión

La terapia con cigarro de moxa, aplicada con suavidad, puede utilizarse durante un máximo de 5 minutos.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse en ciertos casos.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor u hormigueo regional que, posiblemente, se extienda anteriormente hacia la nariz.

Acciones e indicaciones

VG 23 es un *punto importante y muy usado para muchos trastornos de la nariz*. Sus funciones tradicionales son: *disipar el viento, reducir la hinchazón, eliminar el calor, detener una hemorragia y despejar la cabeza y el rostro*.

Sus indicaciones son: nariz bloqueada, moqueo, rinitis, sinusitis, epistaxis, pérdida del sentido del olfato, cefalea, mareo, visión reducida, dolor ocular y cara roja o hinchada. Además, VG 23 se ha utilizado tradicionalmente para *calmar la mente* y tratar casos de epilepsia, depresión e, incluso, locura.

Áreas principales: nariz, ojos, cara y frente.

Funciones principales: disipa el viento, elimina el calor, abre la nariz y despeja la cara y los ojos. Calma la mente.

VG 24 Shenting

Patio del espíritu

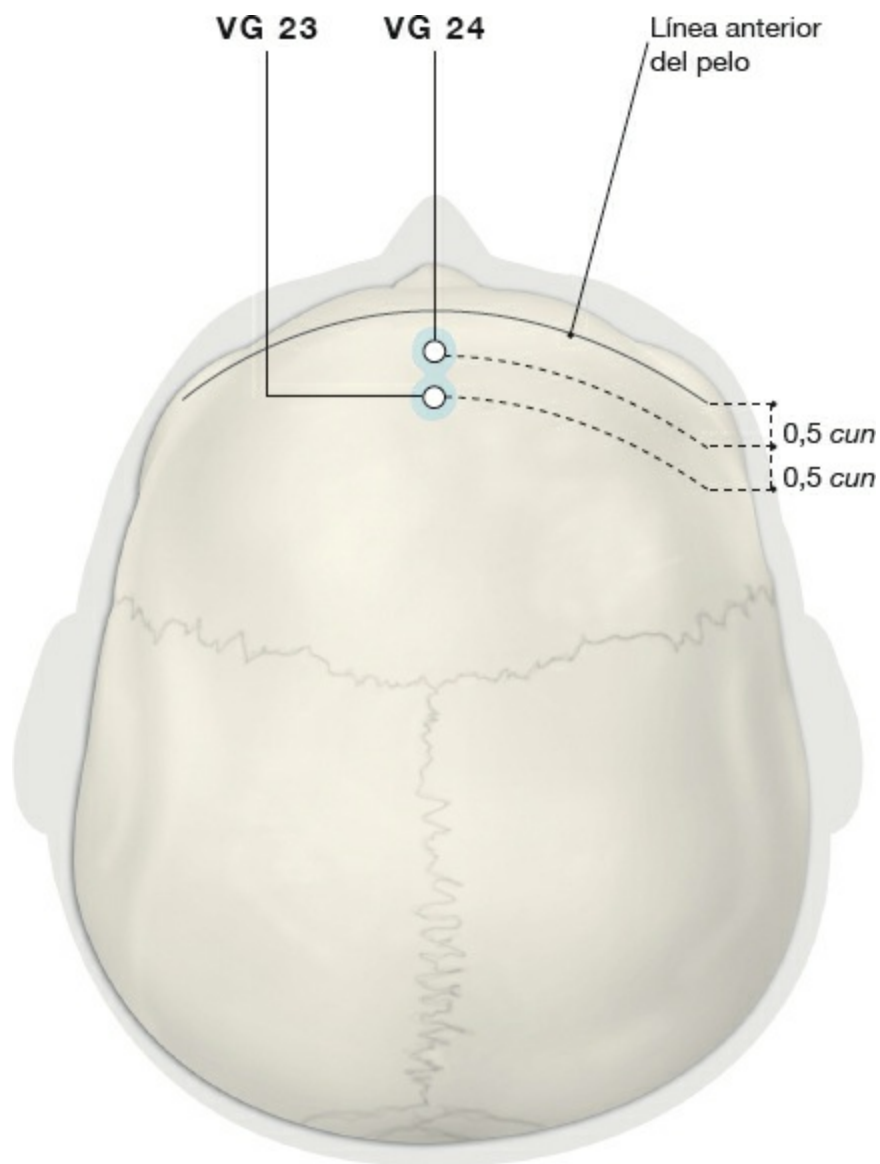
神庭

Intersección del canal de la Vejiga y el canal del Estómago con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

Localización

En la línea media sagital, 0,5 *cun* interiores a la línea anterior del pelo.

Para ayudar a su localización, la línea del pelo está habitualmente 3 *cun* por encima de las cejas y el entrecejo.



Tratamiento

Consulte VG 23.

Acciones e indicaciones

VG 24 es un punto importante para *bajar el yang ascendente, atenuar el viento interno, despejar la cabeza y calmar la mente.*

Sus indicaciones son: nariz bloqueada o moqueo, epistaxis, dolor ocular, lagrimeo excesivo, escalofríos y fiebre, cefalea, vómitos, mareo, apoplejía, hemiplejía, epilepsia, pérdida de la conciencia, insomnio, depresión, miedo e, incluso, locura.

Áreas principales: cabeza, mente, nariz y ojos.

Funciones principales: baja el *yang* ascendente y atenúa el viento, calma la mente y despeja la cara y los ojos.

VG 25 Suliao

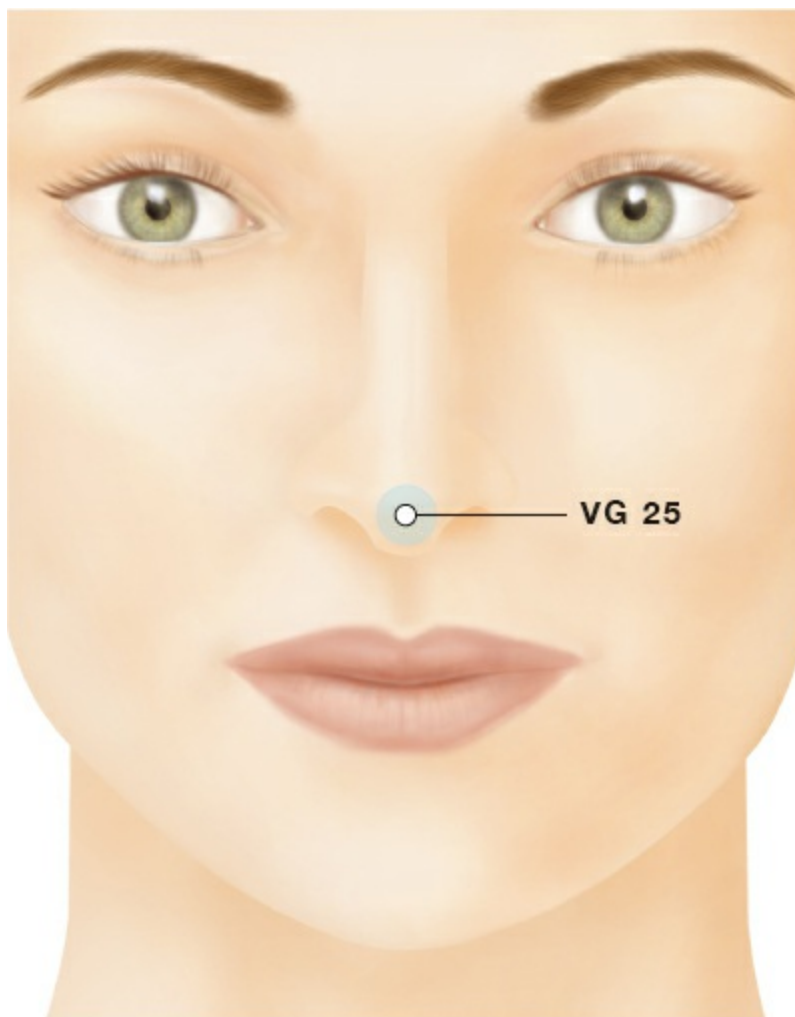
Fisura blanca

素膠

Localización

En la punta de la nariz, en la pequeña depresión entre los dos cartílagos alares mayores.

- VG 25 es un punto sensible.



Mejores posturas de tratamiento

VG 23 se suele tratar con el paciente tumbado en supinación.

Punción

Inserción perpendicular de 0,1 a 0,4 *cun* entre los cartílagos alares mayores.

Inserción transversal hacia arriba de 0,5 a 1 *cun*.

Pinchar hasta que sangre.

Técnicas manuales y *shiatsu*

VG 25 rara vez se utiliza en las terapias corporales, porque es un punto difícil de tratar manualmente. Aunque la presión y la fricción no pueden aplicarse, pellizcar la punta de la nariz con dos o cuatro dedos puede estimular eficazmente la nariz y la respiración, así como ayudar a recuperar la conciencia.

Moxibustión

■ Contraindicada.

Sensación de estimulación

El *deqi* suele percibirse como un fuerte hormigueo o sensación eléctrica que entra en la nariz, y posiblemente sube hacia los ojos. La sensación suele terminar en entumecimiento. El *deqi* en VG 25 también da lugar a otras reacciones, como lagrimeo, moco nasal acuoso, picor en ojos, nariz y garganta y estornudos.

Acciones e indicaciones

VG 25 es un *punto dinámico y efectivo para limpiar los órganos sensoriales, despertar la mente y restaurar la conciencia*. Sin embargo, no se suele tratar, dado que se trata de una localización sensible y que el tratamiento produce reacciones intensas.

Estimula los pulmones y la respiración, y ayuda con eficacia al cuerpo en los procesos de desintoxicación. Se utiliza ampliamente para dejar de fumar y está indicado para desintoxicar la sangre, sobre todo tras el consumo de alcohol.

VG 25 es muy eficaz para *dispersar el viento, eliminar el calor y disipar la*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

estasis de la cara, y sobre todo está indicado para *abrir la nariz e iluminar la mirada*. Sus indicaciones son: trastornos agudos o crónicos de la nariz (epistaxis, nariz bloqueada, pólipos, pérdida del sentido del olfato, rinitis y nariz roja o hinchada), disnea, lagrimeo excesivo y sequedad, inflamación o hinchazón de los ojos.

VG 25 *aviva el yang, restaura el qi y estimula potentemente la mente*. Sus indicaciones son: hipotensión, palpitaciones, pérdida de la conciencia y otras manifestaciones de *shock*. Aunque VG 26 y no VG 25 está considerado el *punto de comando para la conciencia*, VG 25 puede ser igual o más efectivo.

Áreas principales: nariz, pulmones, ojos y mente.

Funciones principales: es beneficioso para la nariz, despeja la cara y los ojos, aviva el yang, estimula la mente y restaura la conciencia.

VG 26 Shuigou (Renzhong)

Filtro (centro del ser)

水溝
人中

Intersección del canal del Intestino grueso y el canal del
Estómago con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)
Primer punto fantasma

Localización

En la línea media anterior, bajo la nariz, aproximadamente a un tercio de la distancia entre la parte final de la nariz y la parte superior del labio, un poco por encima del punto medio del surco subnasal. En el orbicular de la boca.

Punción

Inserción oblicua hacia arriba de 0,2 a 0,4 *cun*.

■ Evite la punción de la arteria y la vena labiales superiores.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión perpendicular sostenida y fricción con la punta del dedo. La presión se aplica a través del orbicular de la boca para poder llegar

al maxilar superior y VG 28 (VG 28 se encuentra justo debajo de VG 26, por lo que presionar aquí afecta ambos puntos).

Presione con bastante fuerza para restaurar la conciencia y para «alertar» la mente. Si la presión no funciona, frote con fuerza el surco subnasal.

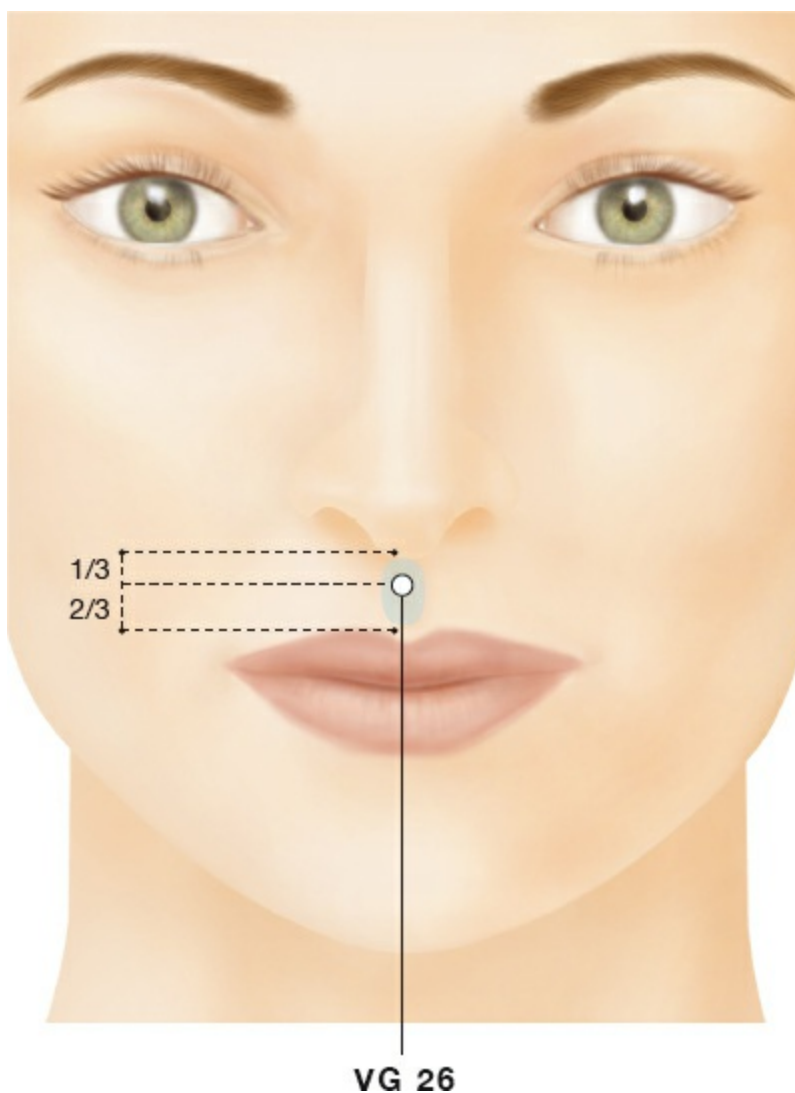
Aplicar fricción en VG 26 y en el lateral al mismo, hasta la línea nasolabial, con el uso de un lubricante adecuado o preparado antiarrugas, es muy eficaz para reducir las arrugas y tonificar el orbicular de la boca.

Moxibustión

■ Contraindicada.

Acciones e indicaciones

VG 26 es un *punto dinámico e importante para limpiar el rostro y la nariz, disipar el viento, eliminar el calor, abrir los órganos sensoriales y restaurar la conciencia*. Sus indicaciones son: pérdida de conciencia, apoplejía, coma, espasticidad, epilepsia, epistaxis, pérdida del sentido del olfato, moqueo, parálisis facial, desviación de la boca, hinchazón de la cara, sed, halitosis, escalofríos y fiebre, hipertensión, depresión, trastornos psicológicos, histeria e, incluso, locura.



Dado que VG 26 activa fuertemente el canal Vaso Gobernador (*Dumai*), también es eficaz para trastornos de la columna, y está especialmente indicado para el dolor agudo de la región lumbar y las lesiones de columna.

Como punto local, VG 26 es eficaz para mejorar el aspecto físico y puede ayudar a tratar la hinchazón o la palpitación del labio superior, la flaccidez o la tensión excesiva del orbicular de la boca y las arrugas del labio superior.

Áreas principales: mente, nariz, cara y columna vertebral.

Funciones principales: beneficioso para la nariz, despeja la cara y los ojos, restaura la conciencia y estimula la mente, regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor lumbar.

VG 28 Yinjiao

Intersección de las encías



Intersección del canal Vaso Concepción (*Renmai*) y el canal del Estómago con el canal Vaso Gobernador (*Dumai*)

Localización

Dentro de la boca, en el frenillo, en la unión del labio superior y la encía.

Para ayudar a su localización, el frenillo es la banda estrecha vertical de tejido que conecta el labio superior con la encía, en la línea media.

Mejores posturas de tratamiento

Aunque VG 28 es eficaz para una amplia gama de trastornos de la boca y las encías, no suele tratarse con acupuntura. No deberían utilizarse otras formas de tratamiento directamente sobre él (aunque puede accederse presionando VG 26).

Punción

Inserción oblicua hacia arriba de 0,1 a 0,3 *cun*. Pinchar hasta que sangre.

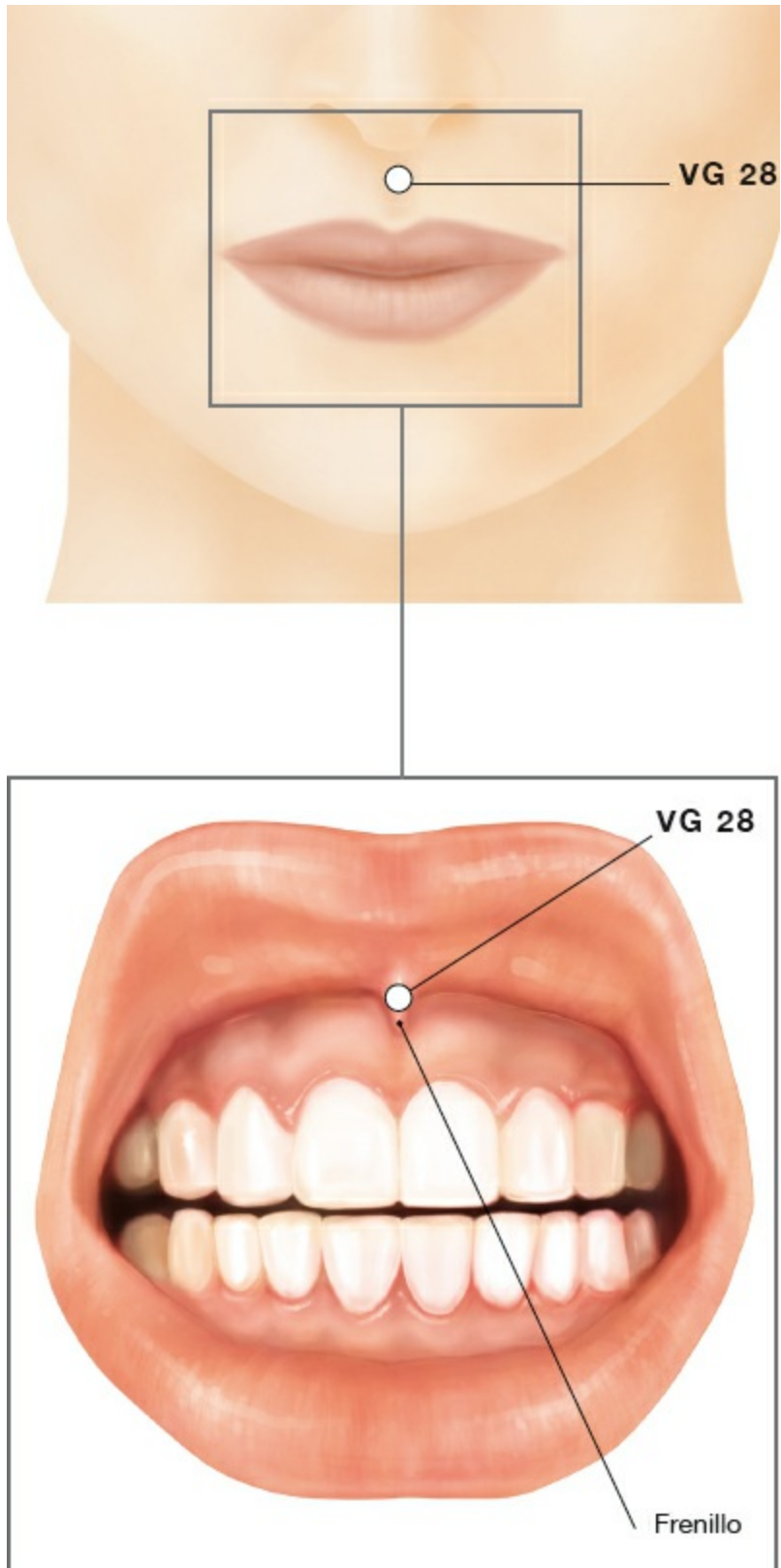
Acciones e indicaciones

VG 28 se utiliza principalmente para *eliminar el calor y tratar trastornos de las encías y la boca*, aunque también tiene un efecto beneficioso en nariz y ojos.

Sus indicaciones son: inflamación aguda de las encías, úlceras en la boca, periodontitis, estomatitis y trastornos de la nariz, como rinitis y nariz bloqueada crónica.

Áreas principales: encías, boca y nariz.

Funciones principales: es beneficioso para las encías y elimina el calor.



24

Puntos extraordinarios sin canal (EX)

逕
外
穴

Puntos extraordinarios de cabeza y cuello (EX-CC)

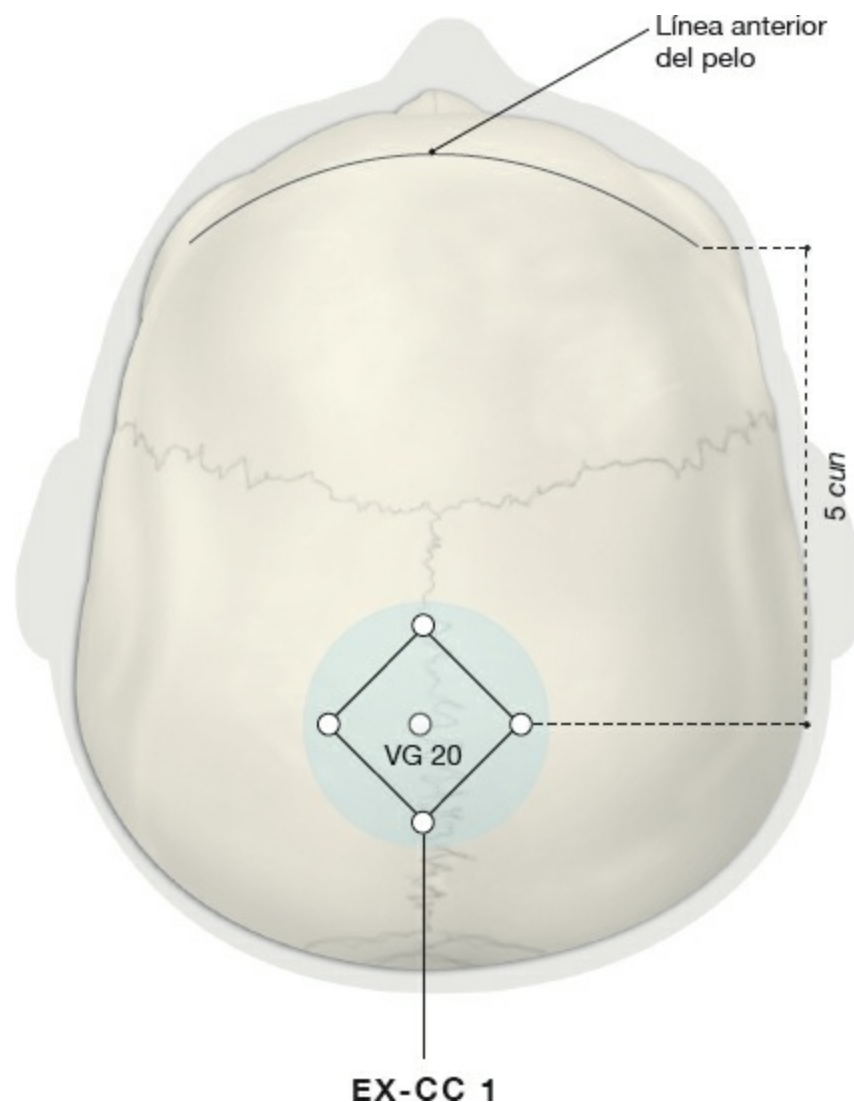
EX-CC 1 **Sishencong**
Brillo de los cuatro
espíritus

四神聰

Localización

Cuatro puntos, uno a cada lado del vértice del cráneo, 1 *cun* anterior, posterior y lateral a VG 20.

Para ayudar a su localización, VG 20 está 5 *cun* posteriores a la línea anterior del pelo.



Tratamiento

Igual que VG 20.

Punción

Inserción transversal de 0,2 a 1 *cun* hacia VG 20 (puncione los cuatro puntos).

Como alternativa, inserte la aguja en VG 20 y diríjala hacia uno de los cuatro puntos.

■ Evite la punción de las ramas de la arteria y la vena temporales

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

superficiales, y la arteria y la vena occipitales.

Acciones e indicaciones

Al igual que VG 20, estos cuatro puntos son eficaces *para atenuar el viento interior, bajar el yang, limpiar los oídos, los ojos y la nariz y calmar la mente.*

Sus indicaciones son: cefalea, mareo, vértigo, entumecimiento, hemiplejía, apoplejía, afasia, epilepsia, insomnio, depresión, trastornos psicológicos, falta de memoria, trastornos de oídos, ojos y nariz, epistaxis, acúfenos y sordera.

Áreas principales: cabeza y mente.

Funciones principales: despeja la cabeza, calma la mente y atenúa el viento.

EX-CC 3 Yintang Recinto sellado

印堂

Localización

En el punto medio de la distancia entre las cejas, en la línea media anterior del entrecejo. Está situado en el músculo prócer (o piramidal de la nariz).

Mejores posturas de tratamiento

EX-CC 3 puede tratarse con el paciente tumbado en supinación o sentado.

Punción

Inserción oblicua inferior de 0,3 a 0,7 *cun* en el corrugador de la ceja.

Levante el músculo para insertar la aguja. Inserción transversal u oblicua de 0,4 a 1 *cun* medialmente hacia V 2 o V 1.

■ Aplique presión en el punto tras sacar la aguja.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular y fricción con cuidado o con bastante fuerza. En ocasiones, un simple roce puede ser más eficaz para calmar la mente.

También es muy eficaz levantar, presionar y friccionar el corrugador de la ceja para relajar el área e iluminar la mirada. Además, la fricción, aplicada superior, inferior y lateralmente con un lubricante adecuado, reduce visiblemente las líneas y los surcos de la piel.

Imanes

Se pueden utilizar con éxito imanes pequeños. Use polos opuestos en V 2, VB 14 y *Yintang* para tratar la cefalea frontal.

Sensación de estimulación

El *deqi* suele percibirse como una sensación placentera, pesada u hormigueo, que suele extenderse por los ojos y la frente, y posiblemente cruce toda la cabeza y la cara. En ocasiones, la sensación es como un frío que se propaga por la frente. El cuerpo y la mente se relajan, y el paciente puede sentir algo de sueño.

- En ocasiones, la punción puede resultar intensa y dolorosa, y resulta difícil alcanzar el *deqi*.

Acciones e indicaciones

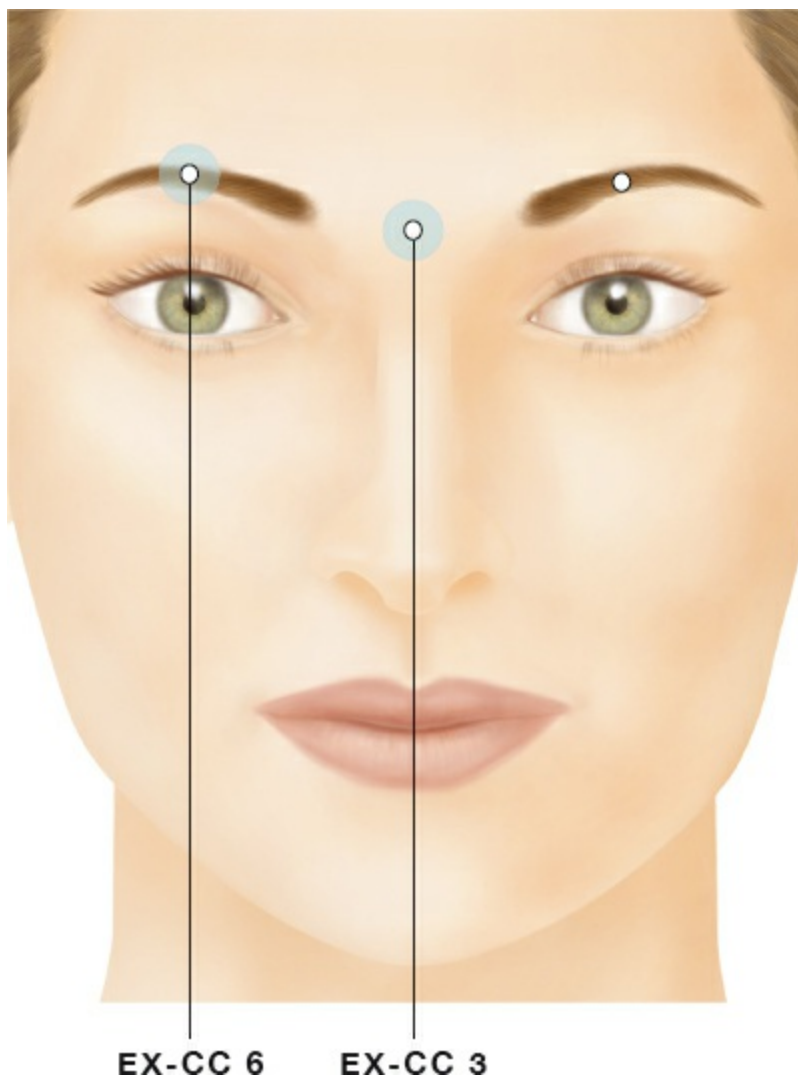
Yintang es un punto importante y muy usado para calmar la mente y disipar el viento, eliminar el calor y aliviar el dolor de la cara. Trata eficazmente los trastornos de ojos, senos nasales y nariz.

Sus indicaciones son: ansiedad, insomnio, depresión, trastornos psicoemocionales, hipertensión, mareo, epilepsia, cefalea frontal, cansancio y pesadez en los ojos, inflamación de los ojos, sinusitis, y trastornos de la nariz, como rinitis y congestión nasal.

EX-CC-3 (*Yintang*) también ayuda a regular el sistema endocrino estimulando la hipófisis y la glándula pineal, y puede utilizarse para tratar los desequilibrios hormonales. Además, es un punto distal útil para el dolor de la región lumbar. Igualmente, *Yintang* es un punto de belleza importante para la zona de entre las cejas.

Áreas principales: mente, frente, ojos, nariz, columna lumbar y todo el cuerpo.

Funciones principales: calma la mente y relaja el cuerpo, elimina el viento y el calor de la cara, es beneficioso para los ojos y la nariz, atenúa el viento y complementa otros tratamientos.



EX-CC 6 Yuyao

Cintura de pez

魚腰

Localización

En la depresión del centro de la ceja, justo encima de la pupila.

Mejores posturas de tratamiento

EX-CC 3 puede tratarse con el paciente tumbado en supinación o sentado.

Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción transversal de 0,3 a 1 *cun*, medial o lateralmente a lo largo de la ceja. Levante la piel para insertar la aguja en el músculo.

- Aplique presión en el punto tras extraer la aguja. Evite la punción de la arteria, la vena y el nervio supraorbitarios.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se puede aplicar presión perpendicular sostenida y fricción con cuidado o con bastante fuerza. En ocasiones, un simple roce puede ser más eficaz para calmar la mente.

Imanes

Se pueden utilizar pequeños imanes en EX-CC 6 (*Yuyao*). Use polos opuestos en V 2 y EX-CC 3 (*Yintang*) para tratar la cefalea frontal.

Acciones e indicaciones

Yuyao es un punto excelente para *regular el qi y aliviar el dolor, y es beneficioso para los ojos*.

Sus indicaciones son: espasmos de los músculos de los ojos, flaccidez del párpado superior, parálisis del orbicular del ojo, inflamación e hinchazón de los ojos, cefalea frontal, migraña, dolor facial y neuralgia del trigémino.

Yuyao tiene también un efecto calmante sobre la mente, al igual que EX-CC 3 (*Yintang*).

Áreas principales: ojos y frente.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y la hinchazón, y es beneficioso para los ojos.

EX-CC 8 Qiuhou Detrás del ojo

球后

Localización

Entre el globo ocular y la cresta infraorbitaria, a medio camino entre E 1 y el borde lateral de la órbita.

Tratamiento

Igual que E 1.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,2 *cun* en ángulo, entre el globo ocular y la cresta orbitaria inferior.

Sujete el globo ocular con la punta del dedo e inserte la aguja lentamente y con cuidado mientras el paciente mira hacia arriba. Incline la aguja un poco hacia abajo y, a continuación, perpendicularmente a lo largo de la pared orbitaria inferior, bajo el globo ocular. No manipule la aguja.

- Pueden aparecer hematomas con bastante facilidad. (Consulte los consejos de primeros auxilios en caso de hematoma para E 1; página 80.)
- *Qiuhou* es uno de los puntos más sensibles y peligrosos de puncionar y, por lo tanto, requiere una habilidad especial y una gran experiencia. Debe tenerse sumo cuidado, ya que una inserción en un ángulo incorrecto puede dañar el ojo. Utilice la aguja más fina posible.

Técnicas manuales y *shiatsu*

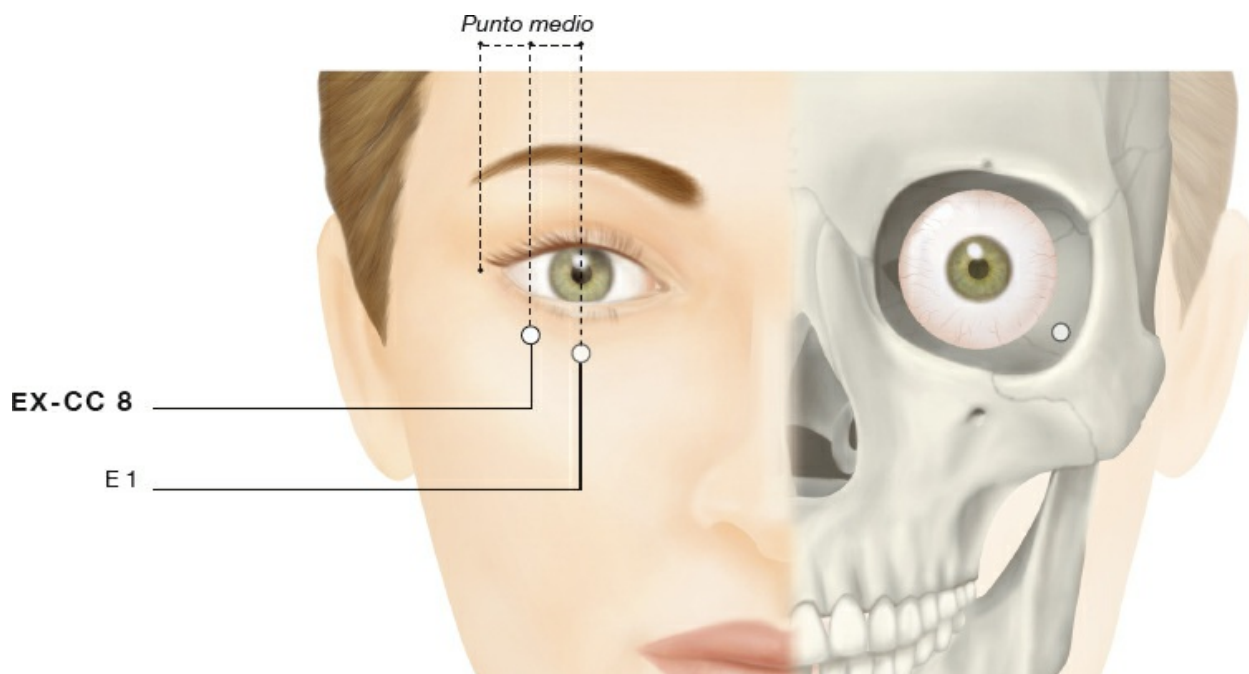
Se puede aplicar presión sostenida leve en la cresta orbitaria con la punta del dedo.

Acciones e indicaciones

Es beneficioso para los ojos, igual que E 1.

Áreas principales: ojos y zona ocular inferior.

Funciones principales: es beneficioso para los ojos y mejora la visión.



EX-CC 9 Taiyang

El Sol (Gran Yang)

太陽

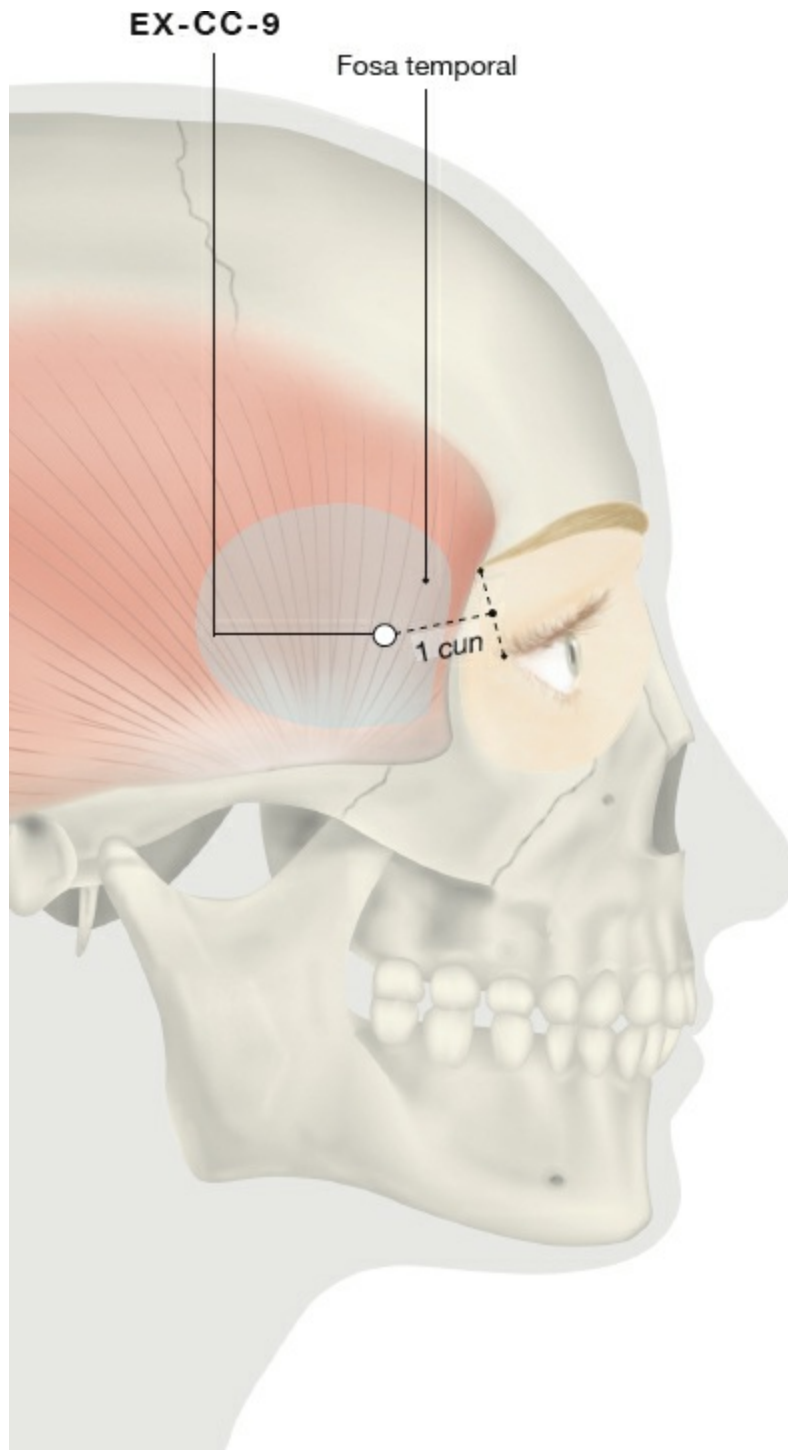
Localización

En la depresión de la fosa temporal, aproximadamente 1 *cun* posterior al punto medio entre el canto exterior del ojo y el extremo de la ceja.

Para ayudar a su localización, se encuentra en el lugar de mayor sensibilidad a la presión.

Mejores posturas de tratamiento

EX-CC 9 (*Taiyang*) puede tratarse con el paciente tumbado en supinación o sobre el costado, o sentado.



Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,8 *cun*.

Inserción transversal posterior de 0,5 a 1,5 *cun*.

Inserción oblicua de 0,5 a 1 *cun*.

Pinchar hasta que sangre.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

- Evite la punción de las ramas de la arteria temporal cigomaticoorbitaria y superficial y las ramas del nervio facial. A mayor profundidad, la vena temporal media y el nervio cigomaticotemporal. En su posición profunda, la arteria y el nervio temporales profundos.
- La punción profunda entraña un riesgo considerable de lesionar la arteria y el nervio temporales profundos.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Aunque se puede aplicar tanto presión sostenida como fricción en caso de enfermedad con dolor agudo, la fricción, aplicada con suavidad, suele ser la mejor opción (con o sin lubricante). Para obtener los mejores resultados, aplique fricción en toda la sien durante, al menos, 5 minutos. A continuación, utilice presión perpendicular sostenida en el lugar que muestre mayor sensibilidad.

Imanes

Se pueden utilizar imanes pequeños para tratar el dolor.

Acciones e indicaciones

Taiyang es un punto extremadamente útil y usado para la cefalea temporal y los trastornos de los ojos. Sus funciones tradicionales son: *regular qi y sangre, disipar el viento y eliminar el calor*.

Sus indicaciones son: cefalea temporal, migraña, dolor agudo o crónico de ojos, picor o hinchazón de ojos, ojos rojos, ojos cansados cara roja o hinchada, dolor facial, neuralgia del trigémino y parálisis facial.

Áreas principales: sienes, ojos y cabeza.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, alivia el dolor y la hinchazón y es beneficioso para los ojos.

EX-CC
10

Erjian
Vértice de la oreja

耳尖

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En el vértice de la oreja. Doble la oreja hacia delante para localizar el vértice con precisión.



Punción

Inserción perpendicular de 0,1 a 0,2 *cun*.
Pinchar hasta que sangre (entre 2 y 5 gotas).

Técnicas manuales y *shiatsu*

El vértice de la oreja puede pellizcarse con una fuerza razonable.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 3-5 minutos. La moxa de grano de arroz también es eficaz.

Acciones e indicaciones

Erjian es un punto dinámico para eliminar el calor y bajar el yang ascendente. También rebaja la inflamación y disipa la hinchazón de ojos y garganta. Además, tiene un efecto calmante y analgésico.

Sus indicaciones son: fiebre alta, hipertensión, dolor, ojos inflamados, garganta irritada e inflamada, pérdida de conciencia, migraña, enfermedades dolorosas varias y agitación mental.

Áreas principales: ojos, cabeza, hígado y todo el cuerpo.
Funciones principales: baja el *yang*, elimina el calor y alivia el dolor.

EX-CC 14

Bitong Paso de la nariz

鼻通

Localización

En la depresión bajo el hueso nasal, en el extremo superior del surco nasolabial.

Tratamiento

Igual que IG 20.

Punción

Inserción transversal de 0,3 a 0,5 *cun* hacia el puente de la nariz.

En muchos casos, lo más eficaz es la punción de *Bitong* a través de IG 20.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La autodigitopuntura es más eficaz si se aplica con regularidad hasta que los síntomas remitan.

Sensación de estimulación

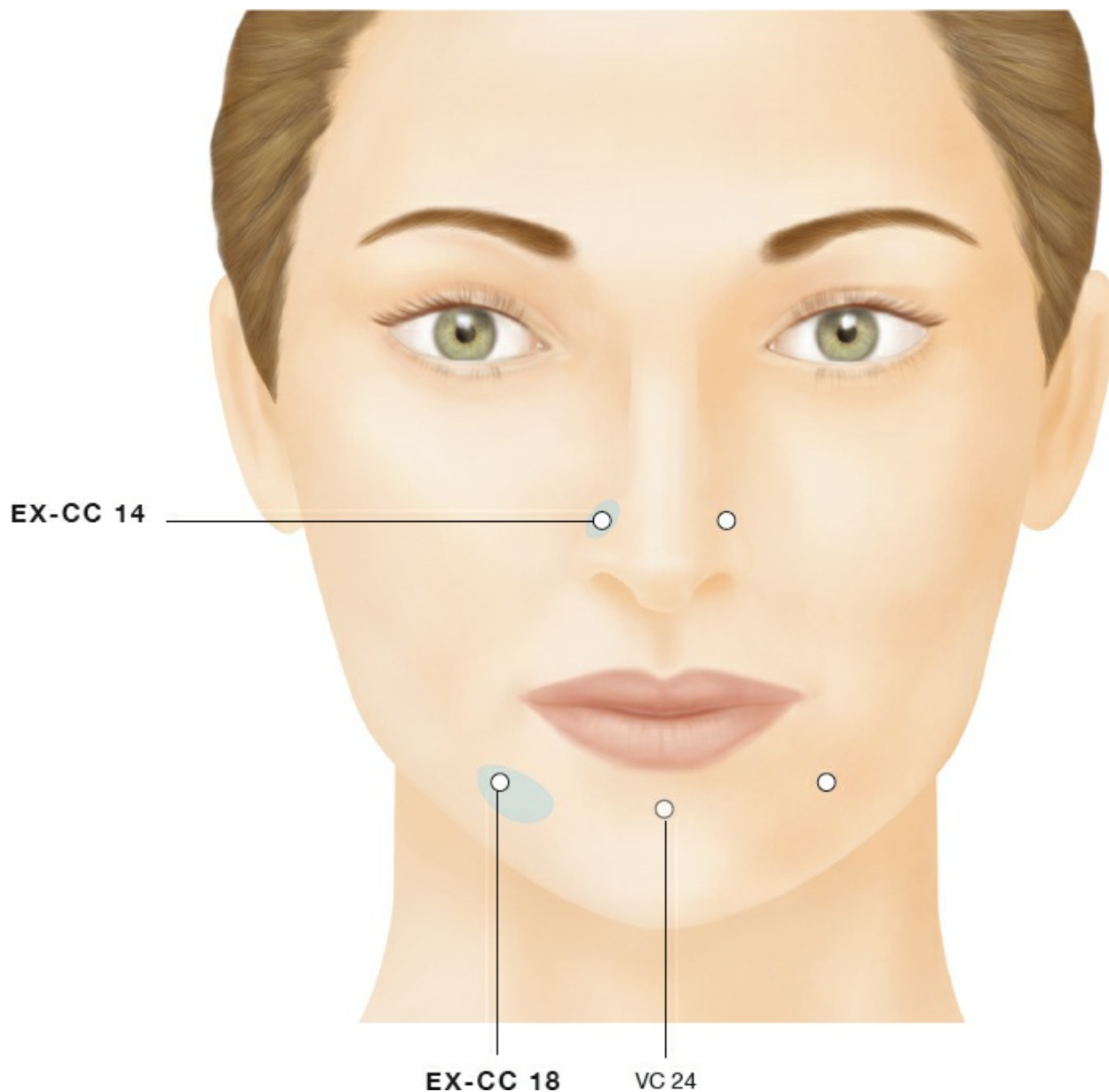
Se percibe dolor y distensión local que penetra en la cavidad nasal, hasta la garganta. La sensación suele terminar en entumecimiento. El *deqi* suele acompañarse de picor nasal, moqueo y lagrimeo, que indica que la estimulación ha sido eficaz. En ciertas ocasiones, se acompaña de estornudos y picor en la garganta. La nariz debe empezar a abrirse inmediatamente cuando se alcanza el *deqi*.

Acciones e indicaciones

Bitong es un punto importante y muy usado para los trastornos de la nariz, y tiene funciones similares a IG 20. Está especialmente indicado para congestión nasal, rinitis, sinusitis, pólipos nasales, moqueo nasal y epistaxis. Además, *Bitong* calma y limpia los ojos.

Área principal: nariz.

Funciones principales: elimina el viento y el calor y abre la nariz.



**EX-CC
18**

Jiachengjiang

Adyacente al contenedor
de fluidos

夾承漿

Localización

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Aproximadamente 1 *cun* lateral a VC 24, en la depresión del agujero mentoniano.

Para ayudar a su localización, está aproximadamente debajo de E 4.

Tratamiento

Igual que VC 24.

Punción

Inserción perpendicular de 0,3 a 0,5 *cun*.

Inserción transversal de 0,5 a 1,5 *cun*.

Acciones e indicaciones

Jiachengjiang es un punto *efi caz* para disipar el viento y regular *qi* y sangre en la región. Sus indicaciones principales son: neuralgia del trigémino, dolor facial, dolor de muelas, inflamación de las encías, desviación de la boca y parálisis facial.

Además, puede usarse para mejorar la apariencia en tratamientos de belleza, al igual que VC 24.

Áreas principales: boca y mentón.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre, dispersa el viento y alivia el dolor.

EX-CC-30

Bailao
Cien trabajos

百勞

Localización

1 *cun* lateral a la línea media posterior y 1 *cun* inferior a la línea posterior del pelo.

Para ayudar a su localización, se encuentra a un tercio de la distancia entre la línea posterior del pelo y VG 14, en el borde inferior de C7.

Tratamiento

Igual que V 10.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión estacionaria y fricción con la punta de dedos y pulgares. Para ver otras técnicas, consulte V 10.

■ Aplique siempre presión con cuidado en la zona del cuello.

Moxibustión

Conos: 2-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Imanes

Los imanes adhesivos son muy útiles.

Guasha

El *guasha* puede utilizarse con éxito a través de las fibras del trapecio o bajando por ellas.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión y hormigueo, que se extiende hacia la cabeza, o inferiormente, hacia la parte alta de la espalda y los hombros.

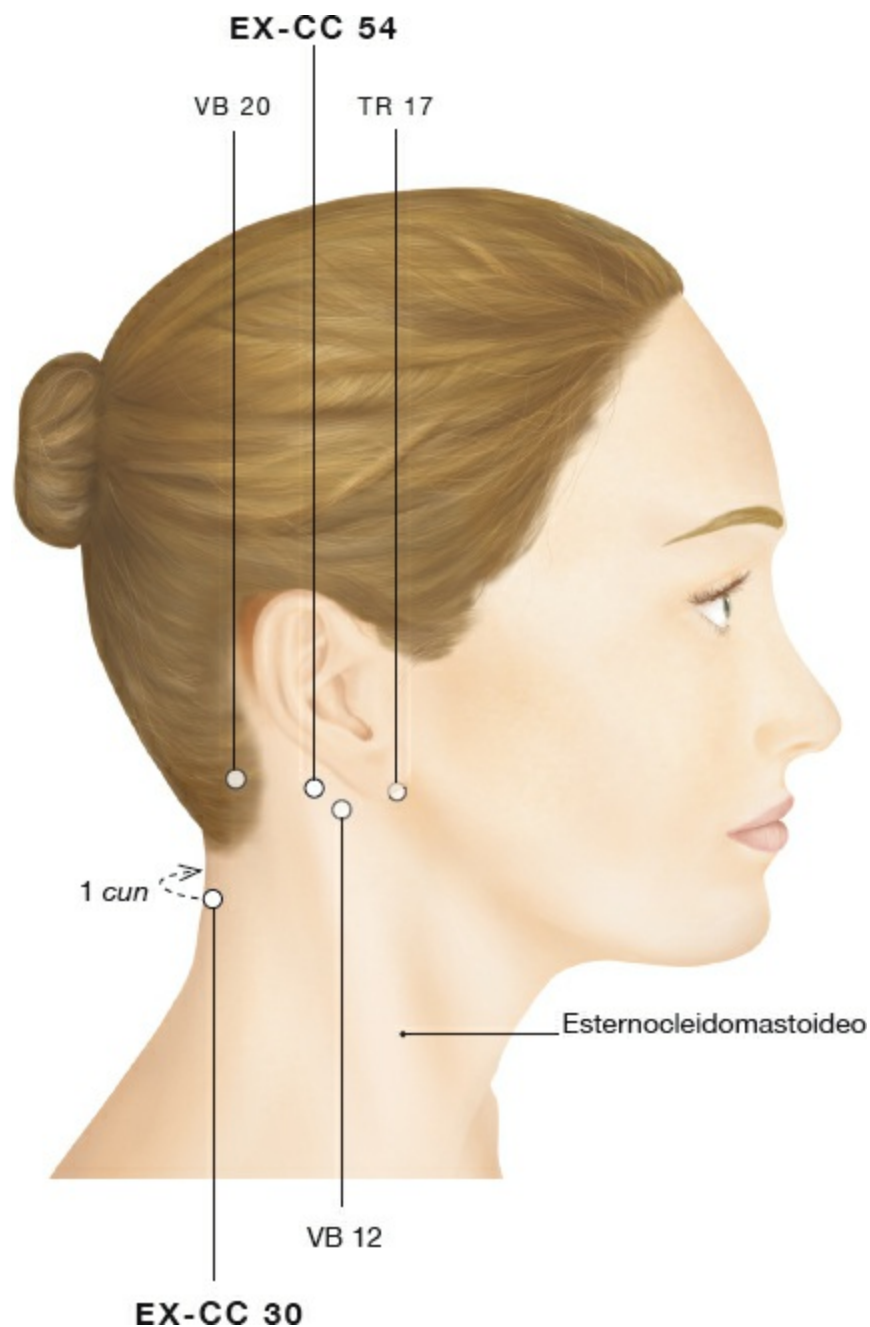
Acciones e indicaciones

Bailao se ha utilizado tradicionalmente para *tonifi car la energía y tratar el agotamiento*, sobre todo en *trastornos crónicos y en personas mayores*. Está especialmente indicado para la *debilidad de los músculos del cuello*, que produce *difi cultad para mantener la cabeza erguida, mareo y falta de concentración*, así como *dolor y rigidez crónica del cuello*.

También trata eficazmente la *acumulación de mucosidad y las defi ciencias del pulmón* con síntomas como disnea, tos, estornudos, sudoración espontánea, sudores nocturnos y linfadenopatía. Tradicionalmente, se ha utilizado para tratar la tuberculosis y otras enfermedades graves o crónicas.

Áreas principales: pecho, pulmones y columna vertebral.

Función principal: regula el *qi* del *jiao* inferior.



EX-C 54

Anmian
Sueño apacible

安眠

Localización

En el borde posterior de la apófisis mastoides, a medio camino entre VB 20 y TR 17, levemente posterior y superior a VB 12. En el centro de la inserción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

del esternocleidomastoideo. A mayor profundidad se encuentra en el esplenio de la cabeza y, a más profundidad todavía, en el oblicuo superior de la cabeza.

Tratamiento

Igual que VB 12.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite la punción de las ramas del nervio auricular mayor y la arteria y la vena auriculares posteriores. A mayor profundidad, la arteria y la vena occipitales, y posteriomedialmente, en su posición profunda, la vena y la arteria vertebrales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión estacionaria y fricción con la punta de dedos y pulgares.

Sensación de estimulación

Se percibe dolor, distensión y hormigueo, que se extiende en la cabeza o baja por el cuello.

Acciones e indicaciones

Al igual que los puntos adyacentes como VB 12 y VB 20, *Anmian* promueve la relajación al calmar el *qi* del hígado, y se usa ampliamente para tratar el insomnio. También elimina el calor y disipa el viento de la cabeza. Sus indicaciones son: inquietud mental, enfermedades dolorosas, depresión, mareo, vértigo, migraña, hipertensión, epilepsia y acúfenos.

Además, *Anmian* limpia los ojos y mejora la vista.

Áreas principales: mente, cabeza y ojos.

Funciones principales: promueve la relajación y el sueño, suaviza el *qi* del hígado y es beneficioso para los ojos.

Puntos extraordinarios de espalda y cintura

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

(EX-EC)

EX-EC 1A	Chuanxi Respiración entrecortada	喘息
EX-EC 1B	Dingchuan Alivio de la disnea	定喘

Localización

EX-EC 1A (*Chuanxi*) se encuentra 1 *cun* lateral a VG 14, mientras que EX-EC-1B (*Dingchuan*) se halla 0,5 *cun* laterales a VG 14.

Para ayudar a su localización, palpe superficialmente, y luego a mayor profundidad para determinar el lugar más reactivo.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que los puntos dorsales-*shu* superiores.

Punción

Inserción oblicua medial de 0,5 a 1 *cun* hacia VG 14.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión perpendicular y la fricción deben aplicarse con bastante fuerza durante entre 2 y 5 minutos para tratar la disnea y la respiración sibilante.

Ventosas

Las ventosas, con succión media o fuerte, son eficaces. También la combinación de agujas y ventosas puede ser muy útil para tratar el asma.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse con eficacia.

Imanes

Para los trastornos respiratorios, alterne polos entre puntos adyacentes y

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

distales, como V 12, V 13, P 7, P 9 e IG 4.

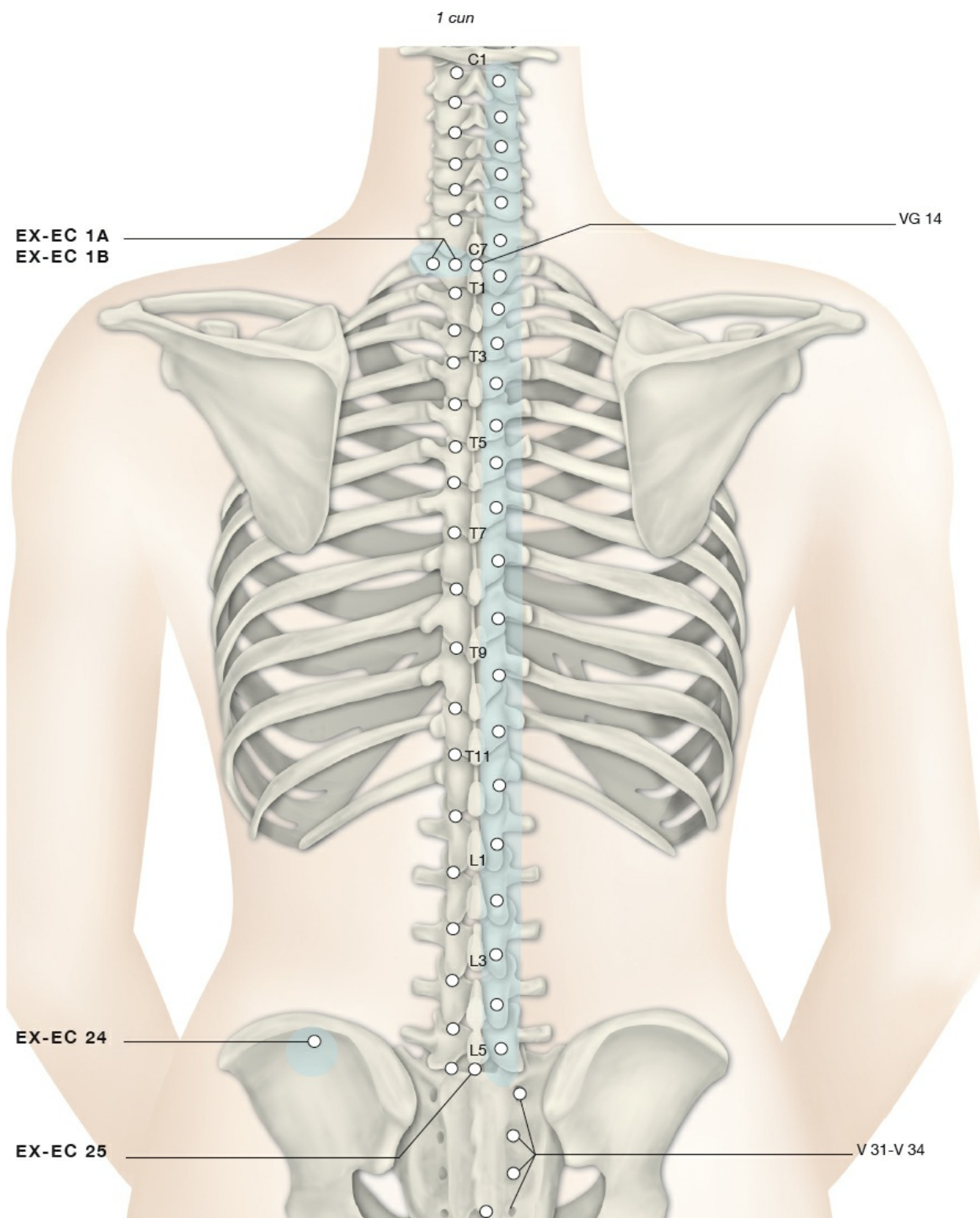
Acciones e indicaciones

Tanto *Chuanxi* como *Dingchuan* se utilizan mucho para tratar enfermedades respiratorias, como sibilancia aguda, disnea, tos y asma.

Áreas principales: pecho, pulmones, cuello y parte alta de la espalda.

Funciones principales: es beneficioso para la respiración y alivia la tos.

Puntos paravertebrales y otros puntos varios de la espalda y la cintura



EX-EC Huatuojiayi

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Localización

En el surco paraespinoso, aproximadamente 0,5 *cun* laterales a la línea media posterior. Lateral a los bordes inferiores o a las puntas de las apófisis espinosas de las vértebras cervicales, torácicas y lumbares. Los puntos mostrados a la izquierda están a la altura de las carillas articulares; mientras los que están a la derecha se encuentran aproximadamente sobre las raíces de los nervios espinales.

Para ayudar a su localización, palpe y presione para determinar el lugar más reactivo. Algunas fuentes ubican estos puntos levemente más mediales, mientras que otras los colocan más lateralmente, a una distancia de 0,8 o 1 *cun* de la línea media posterior.

Estos puntos *están aproximadamente sobre las carillas articulares o sobre los nervios raquídeos que emergen de los agujeros intervertebrales*. Por lo tanto, en general, los primeros son más eficaces para *trastornos de las vértebras*, mientras que los segundos son *más efectivos para regular el sistema nervioso y para los trastornos interiores y las enfermedades neurológicas*. Sin embargo, toda la columna varía en función de la persona y, por lo tanto, las apófisis espinosas y las vértebras son diferentes unas de otras.

El término *Jiaji* o *puntos paravertebrales* se asignaron a los 17 pares de puntos situados a lo largo de la columna lumbar y torácica por el reputado doctor Hua Tuo durante el siglo II. Este grupo de puntos se han ampliado hasta incluir los puntos laterales a las 7 vértebras cervicales, lo que da un total de 24 pares de puntos. Además, los puntos de los ocho agujeros sacros, llamados *Baliao* ('Ocho agujeros del hueso'), pueden considerarse parte del grupo de puntos paravertebrales (V 31, V 32, V 33 y V 34).

Mejores posturas de tratamiento

Al igual que los puntos dorsales-*shu* de transporte, todos los métodos de tratamiento, incluidos la moxibustión, la magnetoterapia, el *guasha* y las

ventosas, pueden aplicarse con eficacia en los puntos paravertebrales.

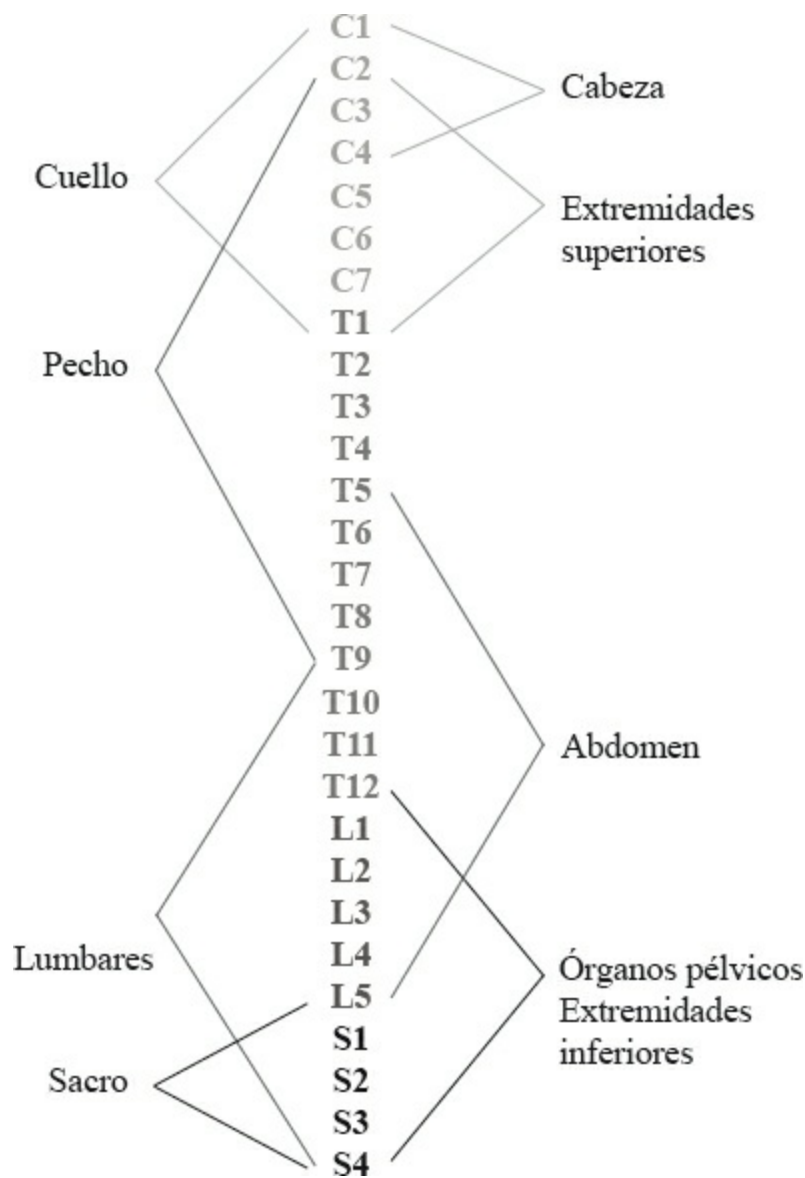
Punción

Inserción oblicua medial de 0,5 a 1 (o 1,5) *cun* hacia la columna vertebral.

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* en las regiones cervical y torácica

Inserción perpendicular hasta 2 *cun* en la columna lumbar y sacra.

Funciones generales de los puntos paravertebrales con relación a las vertebrae



■ Estas técnicas se aplican a los puntos situados entre 0,3 y 0,8 *cun* laterales

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

a la línea media. Los puntos a 1 *cun* de distancia de la línea media, entre T1 y L 1, no deben puncionarse perpendicularmente a una profundidad mayor a 0,6 *cun* en los pacientes delgados para evitar la posibilidad de lesionar los pulmones y otros órganos.

Acciones e indicaciones

Estos puntos son *muy importantes y extensamente utilizados para una amplia gama de trastornos*. Desde el punto de vista chino, son especialmente eficaces para *disipar el qi y la estasis de la sangre, eliminar el calor interior y regular los órganos internos*. Pueden considerarse *puntos dorsales-shu de transporte alternativo*, con los que comparten funciones.

Regulan eficazmente el sistema nervioso y son muy útiles para muchos trastornos de las extremidades y los órganos internos. También se utilizan mucho para tratar trastornos de la columna y los nervios raquídeos, y se muestran eficaces en el tratamiento del dolor (se usan en anestesia acupuntural). Además, calman la mente e inducen la relajación física.

También se han utilizado en *una serie de enfermedades graves persistentes*, como afasia, hemiplejia, lupus eritematoso, espondilitis anquilosante y esclerosis múltiple.

Igualmente, los puntos paravertebrales son útiles *para el diagnóstico* tanto en términos de desequilibrio *zangfu* como de dolor referido visceral o del nervio raquídeo.

Áreas principales: todo el cuerpo, columna vertebral, sistema nervioso y órganos internos.

Funciones principales: alivia el dolor, regula los órganos internos pertinentes y el sistema nervioso y relaja el cuerpo y la mente.

**EX-EC
24**

Yaoyan
Ojos lumbares

腰眼

Localización

En el centro de las grandes depresiones inferiores a las crestas ilíacas, de 3 a

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

En el centro de las grandes depresiones inferiores a las crestas ilíacas, de 3 a 4 *cun* laterales a la línea media posterior, a la altura del borde inferior de la apófisis espinosa de L4 (VG 3). En el glúteo mediano.

Para ayudar a su localización, en muchas personas, los «ojos» son depresiones visibles, justo a 3 *cun* de la línea media. Aplique presión para determinar la localización más reactiva. Estas depresiones están formadas por las crestas ilíacas (superiormente), el margen lateral del glúteo mayor (medialmente) y la fijación del glúteo menor (inferiormente, bajo el glúteo mediano).

Localización alternativa

Algunas fuentes sitúan este punto superior a las crestas ilíacas, lateral a la tercera vértebra lumbar.

Acciones e indicaciones

Yaoyan es un punto importante para fortalecer la columna lumbar y reforzar los riñones. Es muy eficaz para aliviar la lumbalgia aguda o crónica, sea cual sea la causa.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- Evite la punción del nervio clúneo superior y la rama dorsal del duodécimo nervio torácico. A mayor profundidad, las ramas de la arteria, la vena y el nervio glúteos superiores.

Moxibustión

Conos: 5-10; cigarro de moxa: 10-20 minutos.

Ventosas

Las ventosas con succión media o fuerte o las ventosas vacías son eficaces. También es útil utilizar ventosas medianas sobre la cresta ilíaca y por encima de ella, en la región glútea superior.

Acciones e indicaciones

Yaoyan es un punto muy eficaz para *regular el qi en el jiao inferior y aliviar el dolor*. Sus indicaciones son: lumbalgia crónica o aguda, ciática,

Áreas principales: región lumbar, útero y aparato urinario.
Funciones principales: alivia el dolor y regula el *qi* del *jiao* inferior.

EX-EC 25

Shiqizhui
Punto de la
decimoséptima
vertebra

十七椎

Localización

En la línea media posterior, entre la apófisis espinosa de L5 y el sacro.

Nota. En algunos casos, L5 y S1 están fusionadas haciendo que parezca que haya seis vértebras sacras. En estos casos, use VG 3, entre L4 y L5. De igual forma, en algunos casos haya seis vértebras lumbares y, en otros, S1 no está fusionada con S2, lo que hace que parezca que hay seis vértebras lumbares. En estos casos, palpe los puntos entre L5-L6 y L6-S1 o L5-S1 y S1-S2 para determinar cuál es el más reactivo a la presión.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La presión se aplica mejor en pronación con cojines bajo el abdomen, de forma que la pelvis quede levantada y se abra la articulación lumbosacra.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,2 *cun* en el espacio entre L5 y S1.

- Evite la punción profunda, porque se corre un riesgo considerable de dañar la médula espinal, que puede estar a tan sólo 1,5 cm.

Moxibustión

Conos: 5-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos.

Ventosas

Las ventosas con succión media o fuerte o las ventosas vacías son eficaces.

Acciones e indicaciones

Este punto es muy eficaz para tratar el *dolor agudo o crónico*, y la *debilidad*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

de la articulación lumbosacra.

También se utiliza mucho para tratar la dismenorrea aguda y el dolor pélvico, y es eficaz para aliviar el dolor de parto. Tradicionalmente se ha utilizado para *fortalecer los riñones, y es beneficioso para el sistema genitourinario.*

Áreas principales: región lumbar, útero y aparato urinario.

Funciones principales: alivia el dolor y regula el *qi* del *jiao* inferior.

Puntos extraordinarios de pecho y abdomen (EX-PA)

EX-PA 23

Sanjiaojiu

Triángulo de
moxibustión

三角灸

Localización

Tres puntos en cada vértice de un triángulo equilátero, con el punto del vértice superior en el ombligo (VC 8). Los lados del triángulo, según la tradición, deben tener la anchura de «la sonrisa del paciente».

Tratamiento

Estos puntos se tratan únicamente con moxibustión. Use 5-10 conos, directamente sobre la piel o sobre láminas de jengibre o ajo. Utilice también moxibustión de grano de arroz.

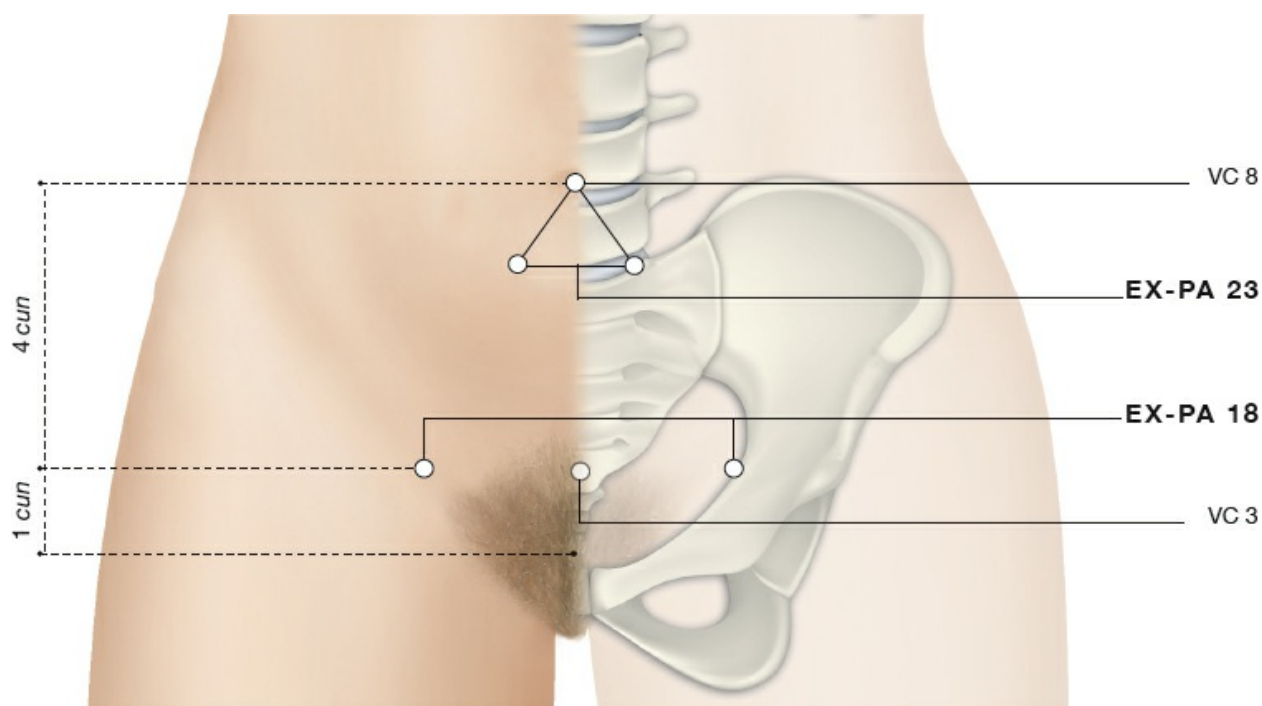
Acciones e indicaciones

Estos puntos *regulan con eficacia el qi del abdomen, alivian el dolor abdominal y detienen la diarrea.* También están indicados para tratar *hernias y otros síntomas del aumento de qi*, como las náuseas y la opresión torácica. (Consulte también VC 8; página 300.)

Además, es habitual tratar el punto de la izquierda para trastornos de la derecha y viceversa.

Áreas principales: abdomen e intestinos.

Funciones principales: regula el *qi*, alivia el dolor y detiene la diarrea.



**EX-PA
18**

Zigong
Palacio del niño

子宮

Localización

3 *cun* laterales a VC 3, a 4 *cun* por debajo del ombligo.

Mejores posturas de tratamiento

Igual que E 29.

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

- No puncione las ramas de la arteria y la vena epigástricas superficiales.
- Evite la punción profunda, ya que puede lesionar el peritoneo.

Técnicas manuales y *shiatsu*

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Se puede aplicar presión sostenida perpendicularmente o en dirección medial, hacia el útero.

Moxibustión

Conos: 5-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos. También se puede aplicar la moxa de grano de arroz.

Ventosas

Se pueden usar ventosas pequeñas o medianas con succión suave o media.

Imanes

Los imanes pueden utilizarse con éxito para tratar la estasis de la sangre en el útero.

Sensación de estimulación

Se percibe distensión y calor local que entra en el área abdominal inferior.

Acciones e indicaciones

Zigong es un punto importante para los trastornos de los ovarios y el útero, como infertilidad, menstruación irregular, sangrado uterino anormal, leucorrea, endometriosis, prolapso uterino y dolor abdominal.

Áreas principales: útero, ovarios y abdomen.

Funciones principales: aumenta la fertilidad, regula la menstruación y es beneficioso para el útero.

Puntos extraordinarios de las extremidades superiores (EX-ES)

EX-ES 1 Shixuan
Diez difusiones

十宣

Localización

Diez puntos en la punta de cada dedo, 0,1 *cun* desde el centro del margen

Localización

Diez puntos en la punta de cada dedo, 0,1 *cun* desde el centro del margen libre de la uña.

Punción

La mayoría de textos recomiendan la punción de estos puntos con una aguja de tres filos para extraer algo de sangre y, a continuación, aplicar moxibustión.

No obstante, la acupuntura perpendicular superficial, la presión sostenida o el golpeteo fuerte con las puntas de los dedos también pueden utilizarse con eficacia. Además, la terapia con cigarro de moxa así como la moxibustión de grano de arroz pueden ser muy útiles.

Acciones e indicaciones

Estos puntos son *muy dinámicos* y tienen funciones similares a las de los puntos pozo-jing, como *limpiar órganos sensoriales, cara, cabeza y garganta, restaurar la conciencia, disipar el viento exterior y el calor, atenuar el viento interior y eliminar el calor interior*. Además, también se *utilizan en tratamientos infantiles*.

Sus indicaciones son: pérdida de conciencia, desmayo, apoplejía, hipertensión, golpe de calor, fiebre alta, convulsiones, convulsiones infantiles, dolor o inflamación aguda de la garganta, vómitos y diarrea.

Además, estos puntos pueden ser útiles para tratar el *entumecimiento y el dolor de dedos*.

Áreas principales: cerebro, sentidos y abdomen.

Funciones principales: restaura la conciencia, atenúa el viento y detiene las convulsiones, despeja el cerebro y los órganos sensoriales y elimina el calor y disipa el viento exterior.

EX-ES 9 Sifeng Cuatro pliegues

四縫

Localización

Cuatro puntos en el centro de los pliegues transversales de las articulaciones interfalángicas proximales de los dedos índice al meñique, en la cara palmar de la mano.

Por lo general, hay dos pliegues principales; estos puntos se encuentran en el más profundo de los dos, que suele ser el proximal.

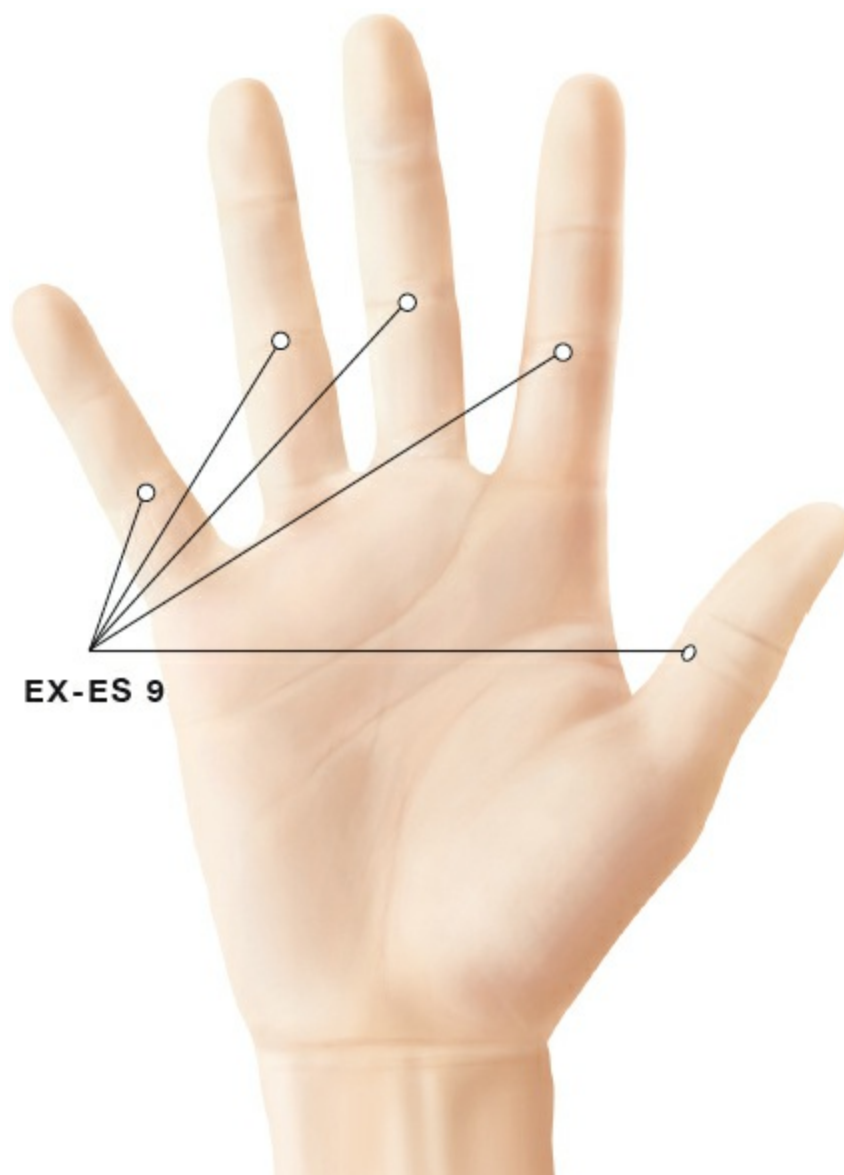
Para ayudar a su localización, defina los pliegues flexionando los dedos.

Punción

La mayoría de textos recomiendan puncionar estos puntos para extraer un poco de sangre o de suero. No obstante, también se pueden utilizar la digitopuntura y la moxibustión.

Acciones e indicaciones

Estos puntos se utilizan mucho para tratar una *amplia gama de trastornos pediátricos, sobre todo los relacionados con la nutrición y el aparato digestivo. Estimulan el jiao medio y el bazo, y ayudan así a mejorar la transformación y el transporte de las esencias de la comida y de los fluidos corporales y, por lo tanto, contribuyen a nutrir el cuerpo y aliviar la acumulación y la hinchazón abdominal.*



Sus indicaciones son: trastornos alimentarios de los niños, malnutrición, demacración, hinchazón y dolor de abdomen, diarrea, vómitos, retención de comida, falta de apetito, cólicos infantiles e indigestión, y trastornos

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

respiratorios, como las tos y el asma.

Además, tratan eficazmente el *dolor y la rigidez de los dedos*.

Áreas principales: abdomen, pecho y dedos.

Funciones principales: estimula el *jiao* medio, tonifica el bazo y alivia la acumulación.

**EX-ES
22**

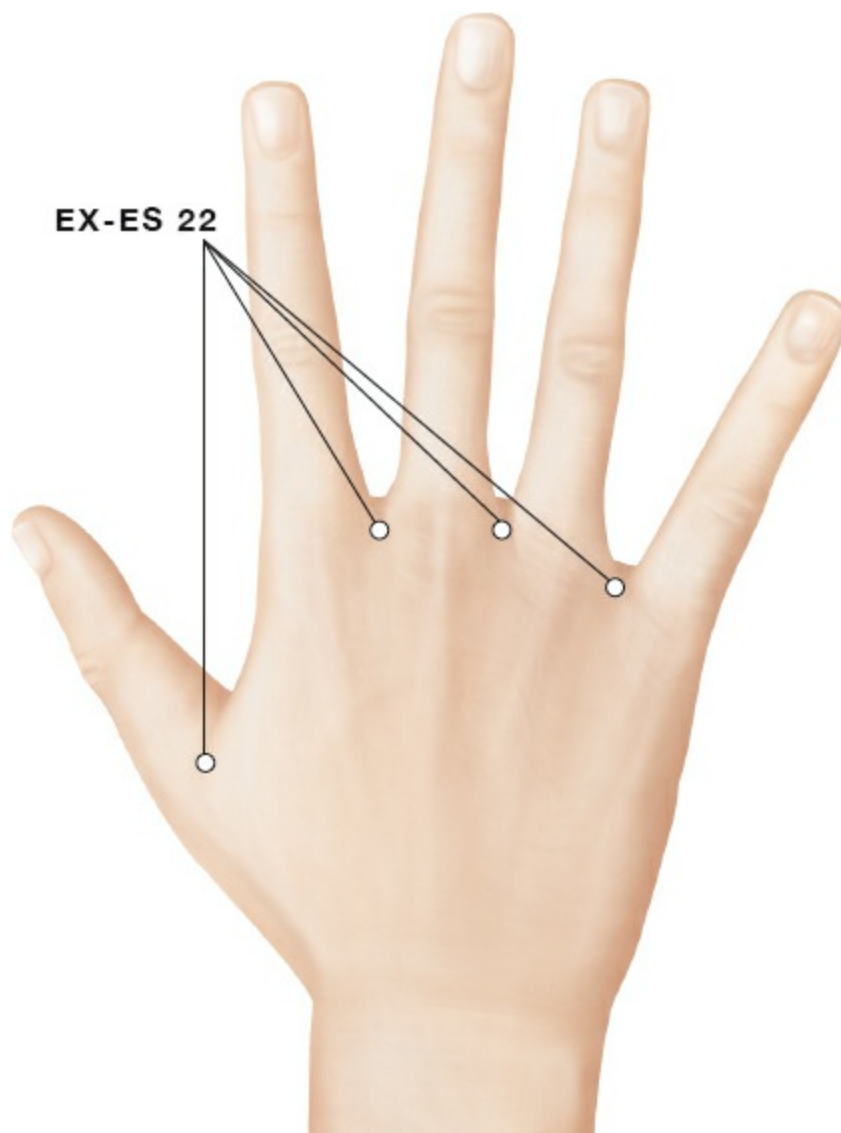
**Baxie
Ocho demonios**

八邪

Localización

Ocho puntos en las membranas interdigitales, distales a las articulaciones metatarsofalángeas y aproximadamente 0,5 *cun* proximales al margen de las membranas interdigitales. Suelen localizarse y tratarse con el puño cerrado.

Para ayudar a su localización, con los dedos juntos en aducción, los puntos se encuentran al final de los pliegues entre los dedos. A este grupo de puntos también pertenecen TR 2 e IG 4 (aproximadamente).



Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* entre las diáfasis de los metacarpianos.
Puncione con los dedos relajados y la mano cerrada en un puño.
Pinchar hasta que sangre.

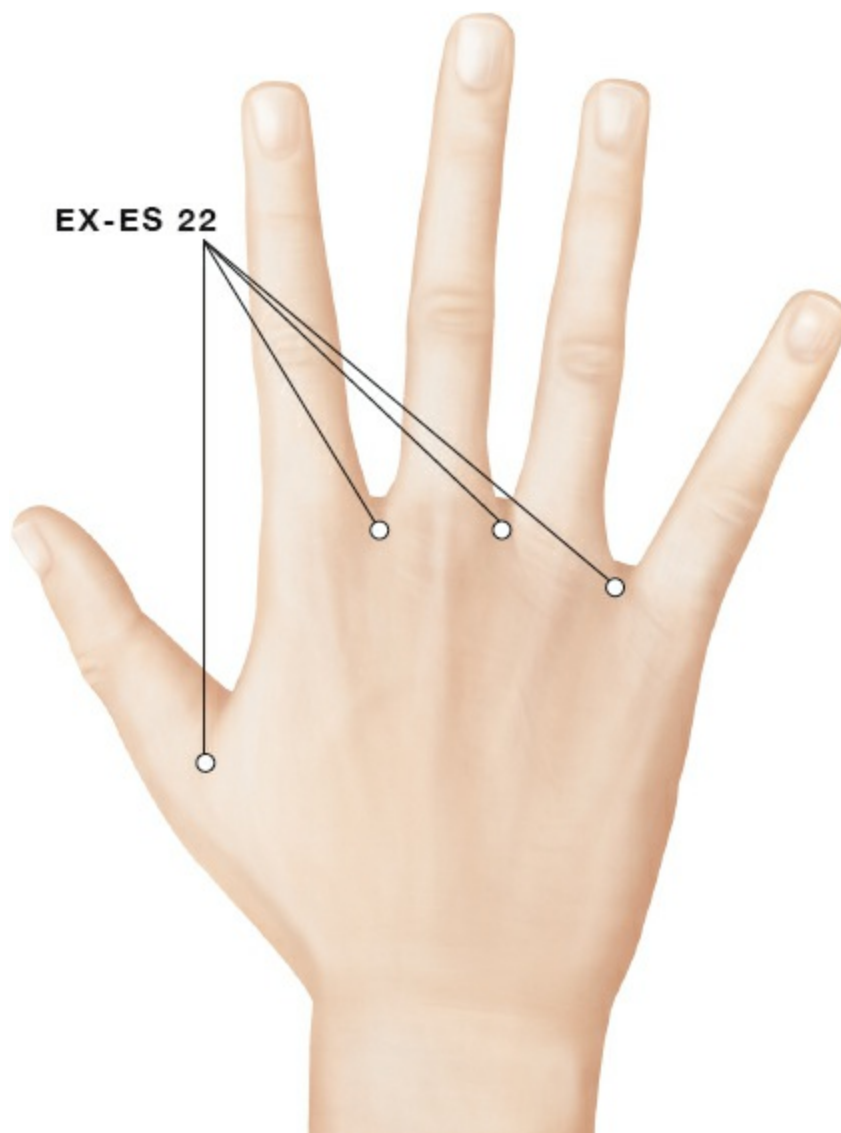
Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión perpendicular sostenida y fricción con las puntas de los dedos.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 2-5 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****



Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun* entre las diáfasis de los metacarpianos.
Puncione con los dedos relajados y la mano cerrada en un puño.
Pinchar hasta que sangre.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Se pueden aplicar presión perpendicular sostenida y fricción con las puntas de los dedos.

Moxibustión

Cigarro de moxa: 2-5 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

metacarpianas dorsales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La fricción y la presión sostenida deberían generar una sensación bastante fuerte para que sean eficaces. Aplique fricción en los nódulos hasta que se suavicen o desaparezcan por completo.

Moxibustión

Conos: 1-3; cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxibustión de grano de arroz también es eficaz.

Guasha

El *guasha* puede aplicarse con suavidad.

Sensación de estimulación

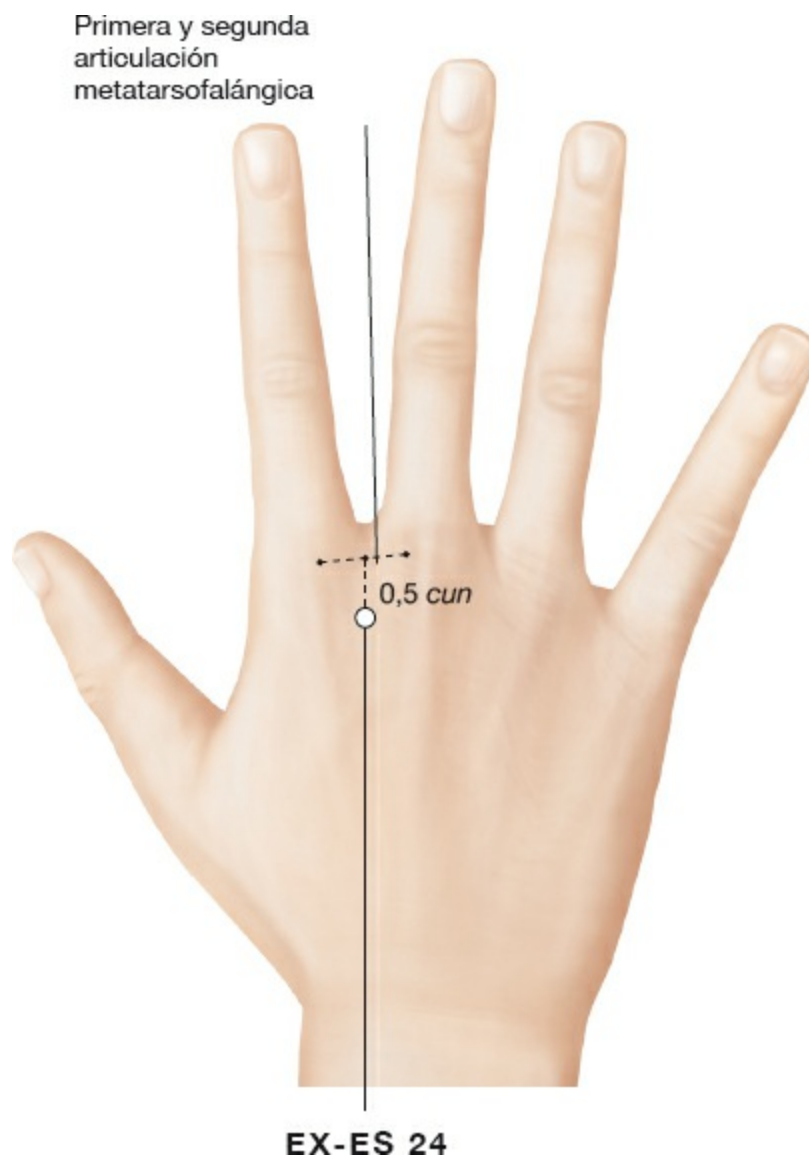
Tanto la presión como la punción inducen una fuerte sensación local, que se extiende hacia el hombro y el pecho.

Acciones e indicaciones

Luozhen es un punto muy dinámico y efectivo para eliminar el dolor y la rigidez de cuello y brazo.

Áreas principales: cuello y extremidades superiores.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia el dolor y la rigidez.



**EX-ES
29**

Erbai
Dos blancos

二白

Localización

Dos puntos, 4 *cun* proximales al pliegue de la muñeca, a ambos lados del tendón del flexor radial del carpo.

Tratamiento

Igual que PC 5 y PC 4.

Punción

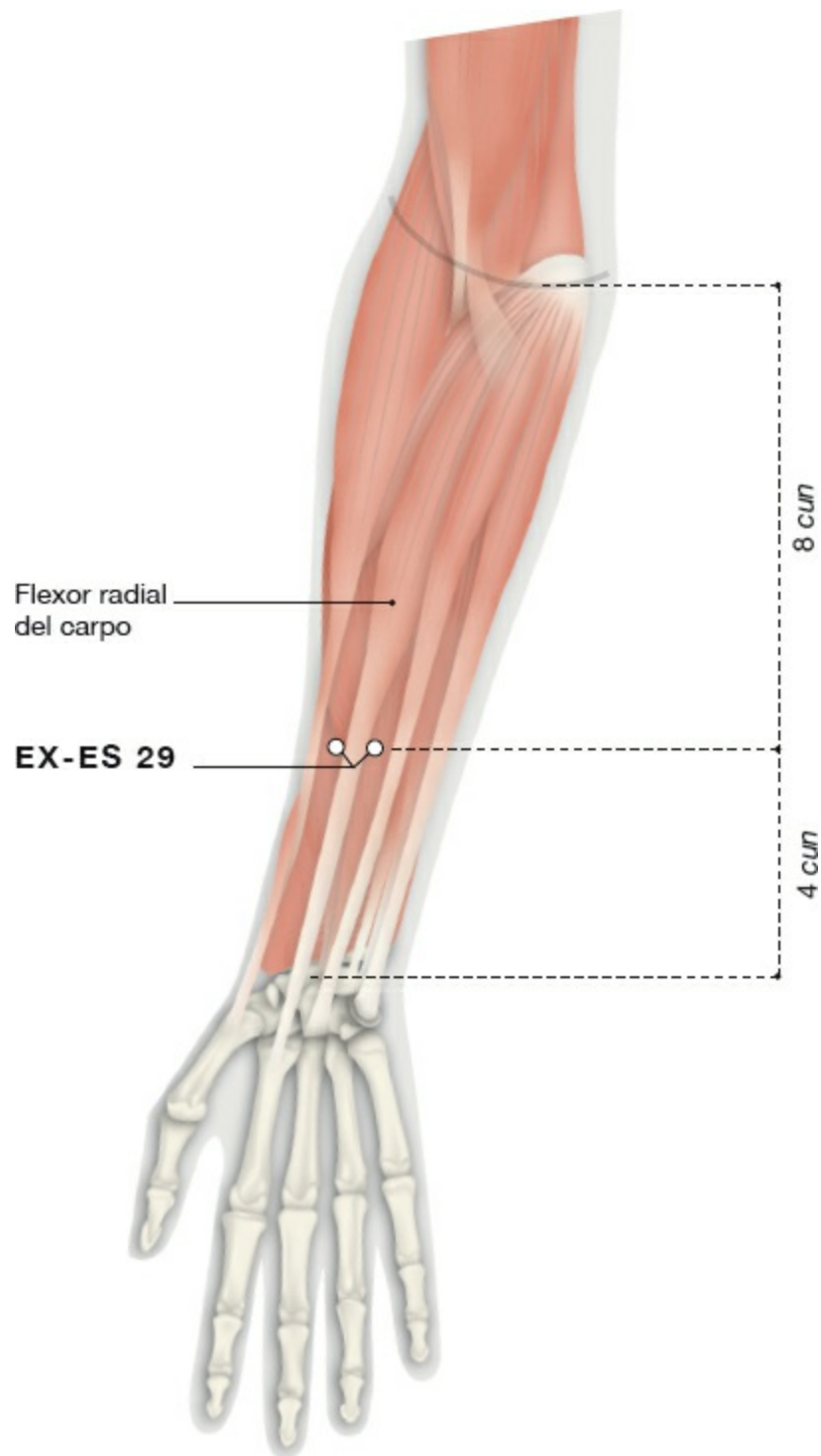
Inserción perpendicular de 0,3 a 1 *cun*.

Acciones e indicaciones

Erbai es un punto eficaz para los *trastornos de recto y ano*, como el prolapso rectal y las hemorroides.

Áreas principales: recto y ano.

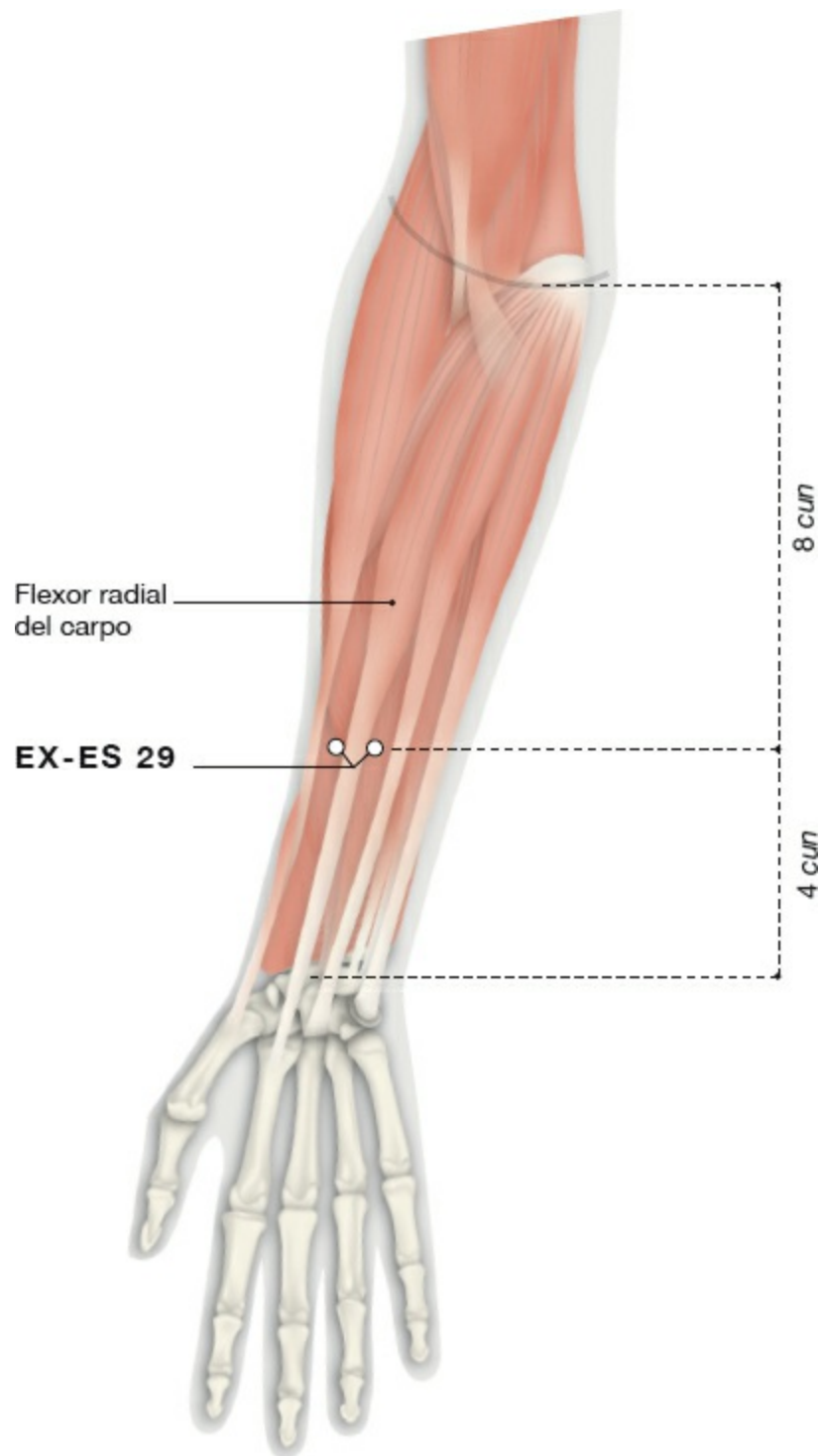
Función principal: es beneficioso para el recto.



**EX-ES
48**

**Jianqian
(Jianneiling)
Frontal del hombro**

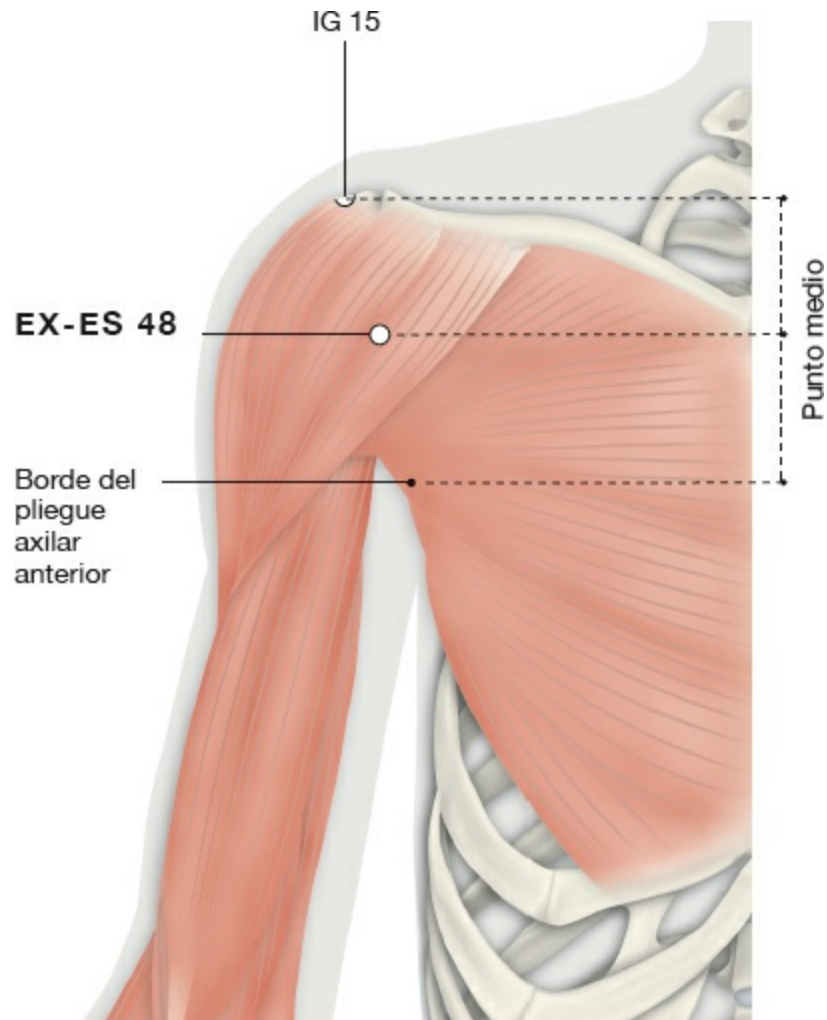
肩前



**EX-ES
48**

**Jianqian
(Jianneiling)
Frontal del hombro**

肩前



Ventosas, *guasha* e imanes

Estas formas de tratamiento pueden ser muy eficaces para aliviar el dolor y la rigidez del hombro. Combine *Jianqian* con los puntos adyacentes que rodean el hombro, en particular IG 15 y VB 21.

Acciones e indicaciones

Jianqian es un punto muy útil para tratar la rigidez y el dolor crónico o agudo de la articulación del hombro.

Áreas principales: hombro y parte superior del brazo.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia la rigidez y el dolor.

Yaotongdian

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Localización

Tres puntos del dorso de la mano, en las depresiones entre el segundo, el tercero, el cuarto y el quinto metacarpiano. Aproximadamente 1 *cun* distal al pliegue transversal de la muñeca, en las depresiones justo distales a las bases de los metacarpianos.

Para ayudar a su localización, suele haber uno o más pequeños «nódulos» palpables en la región entre los metacar-pianos. El mejor lugar de tratamiento suele ser el «nódulo» más doloroso.

Además, los puntos (A) y (C) son más eficaces para la rigidez o las lesiones de los músculos paraespinales de la región lumbar y el dolor junto a la columna, mientras que el punto medio (B) es más eficaz para el dolor de la propia columna.

Mejores posturas de tratamiento

Yaotongdian puede tratarse fácilmente en la mayoría de posturas. Para obtener mejores resultados, pida al paciente que incline y gire un poco el tronco. Para poder hacerlo, el paciente debe permanecer de pie o sentarse en una silla.

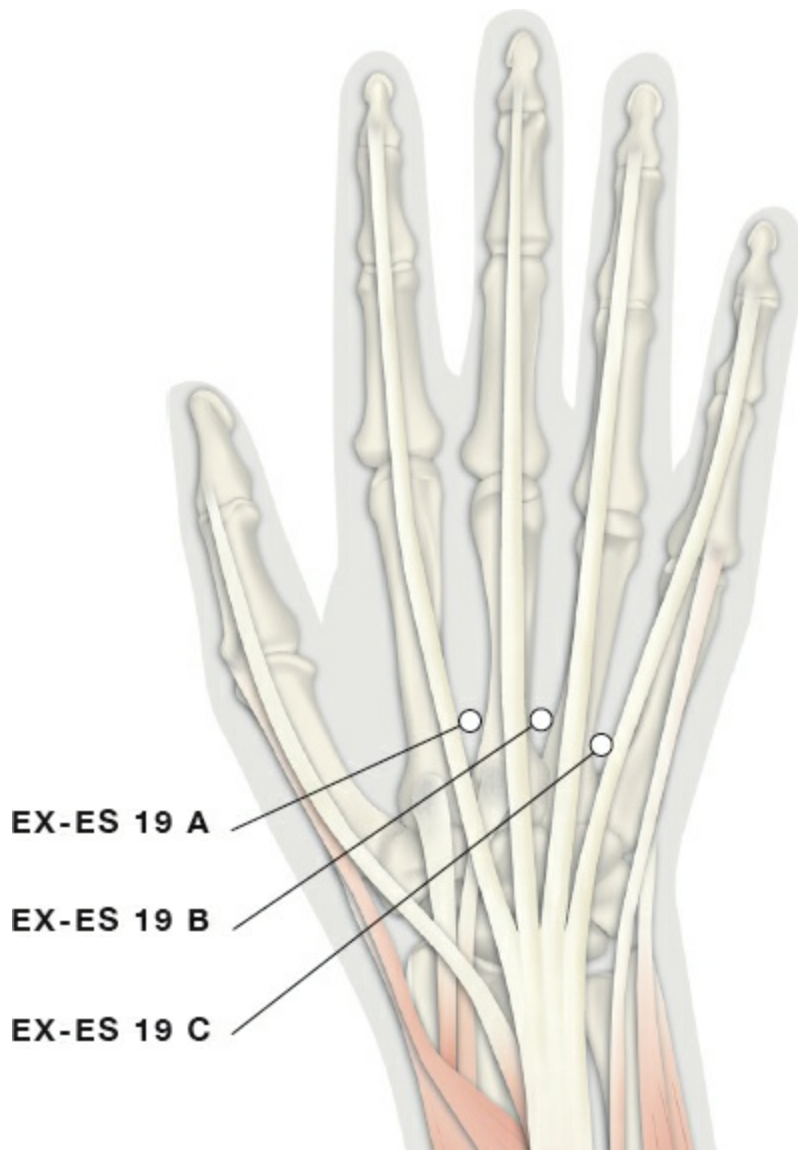
Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1 *cun*.

- Evite las venas cutáneas dorsales y, a mayor profundidad, las arterias metacarpianas dorsales.

Técnicas manuales y *shiatsu*

La fricción y la presión sostenida deben generar una sensación bastante fuerte para que sean eficaces. Aplique fricción en los nódulos hasta que se suavicen o desaparezcan por completo.



Moxibustión

Conos: 1-3; cigarro de moxa: 5-10 minutos. La moxibustión de grano de arroz también es eficaz.

Imanes

La aplicación de imanes adhesivos puede ser eficaz, en especial si se combina con puntos locales de la zona de la lesión.

Sensación de estimulación

Tanto la presión como la punción producen una fuerte sensación.

Acciones e indicaciones

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Estos puntos son *muy eficaces para tratar la lumbalgia aguda*.

Área principal: región lumbar.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia la rigidez y el dolor.

Puntos extraordinarios de las extremidades inferiores (EX-EI)

EX-EI 8

Bafeng
Ocho vientos

八風

El grupo de puntos Bafeng incluye H 2, E 44 y VB 43.

Localización

Ocho puntos, en la superficie dorsal del pie, en las membranas entre los dedos de los pies, distales a las articulaciones metatarsofalángicas. Aproximadamente 0,5 *cun* proximales al margen de las membranas interdigitales.

Para ayudar a su localización, con los dedos de los pies juntos en aducción, los puntos se encuentran al final de los pliegues entre los dedos.

Estos puntos son *muy eficaces para tratar la lumbalgia aguda*.

Área principal: región lumbar.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia la rigidez y el dolor.

Puntos extraordinarios de las extremidades inferiores (EX-EI)

EX-EI 8

Bafeng
Ocho vientos

八風

El grupo de puntos Bafeng incluye H 2, E 44 y VB 43.

Localización

Ocho puntos, en la superficie dorsal del pie, en las membranas entre los dedos de los pies, distales a las articulaciones metatarsofalángicas. Aproximadamente 0,5 *cun* proximales al margen de las membranas interdigitales.

Para ayudar a su localización, con los dedos de los pies juntos en aducción, los puntos se encuentran al final de los pliegues entre los dedos.

Estirar los dedos de los pies hacia abajo (flexión) abre estos puntos. Además, la movilización de los dedos también ayuda a liberar la tensión de la zona circundante.

Moxibustión

Conos: 3-5; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz es eficaz.

Imanes

La magnetoterapia puede ser muy eficaz para trastornos de las articulaciones metatarsofalángicas. Alterne polos en cada uno de los puntos *Bafeng* para tratar el dolor, la rigidez o la inflamación de las articulaciones metatarsofalángicas y de los dedos.

Sensación de estimulación

Se percibe un dolor sordo profundo en las articulaciones metatarsofalángicas. También puede producirse una sensación eléctrica o un hormigueo, que se extiende hacia las puntas de los dedos.

Acciones e indicaciones

Todos estos puntos son *muy dinámicos y se usan mucho para eliminar el calor interior y reducir el exceso de yang*. Se han utilizado en una *amplia variedad de trastornos*, como cefalea, acúfenos, inflamación de ojos, dolor de muelas, hipertensión, fiebre, hepatitis, gastritis, estreñimiento, convulsiones y trastornos menstruales. (Consulte también H 2, E 44 y VB 43.)

Además, son de *primordial importancia como puntos locales para tratar el dolor, la inflamación y la rigidez de las articulaciones metatarsofalángicas y de los dedos de los pies*. También mejoran la circulación de *qi* y sangre en las extremidades inferiores y pueden ser útiles en el tratamiento de la atrofia y la parálisis.

Áreas principales: articulaciones metatarsofalángicas.

Funciones principales: alivia la rigidez y el dolor, regula el *qi* y la sangre y elimina el calor.

Lanweixue

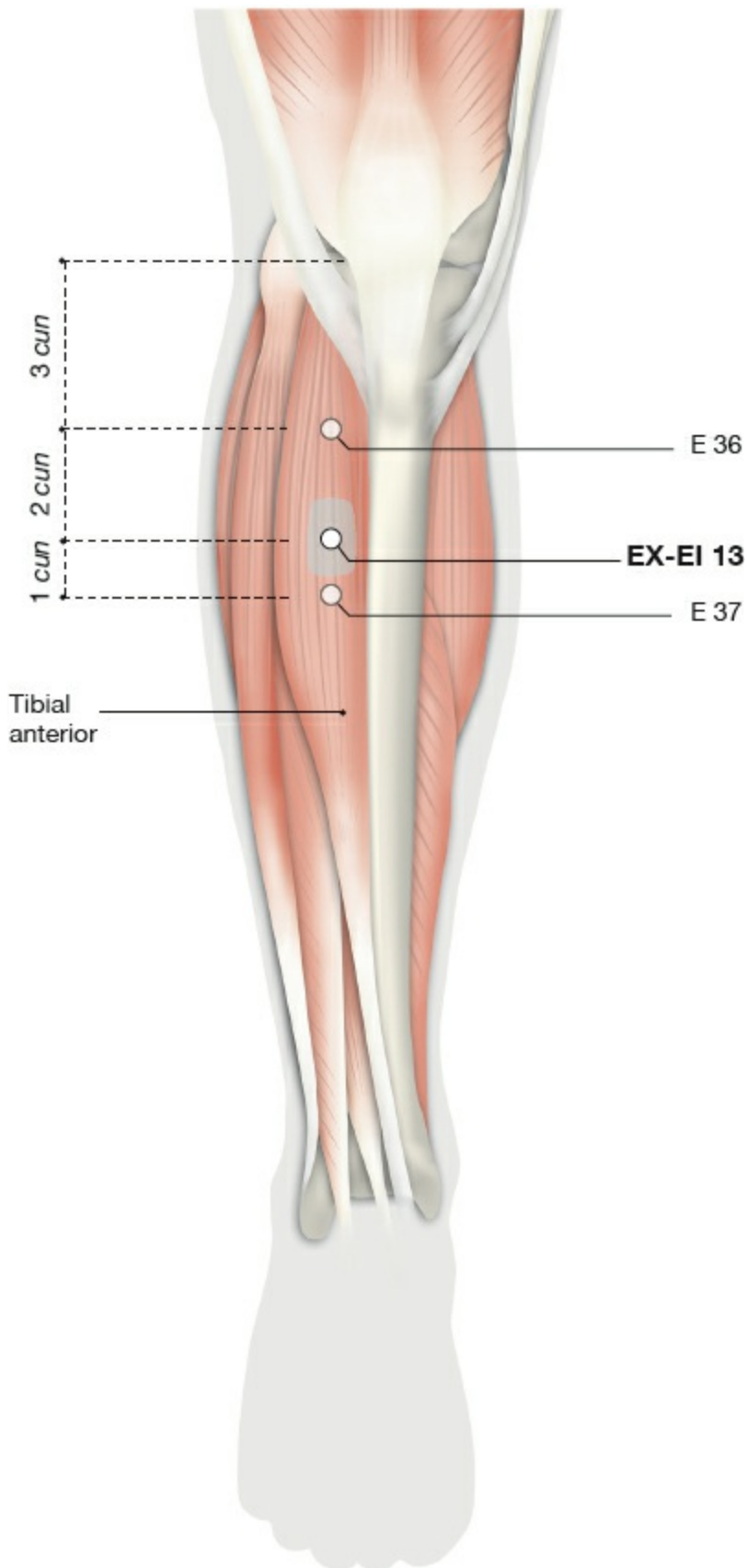
蘭尾

Localización

Aproximadamente 2 *cun* por debajo del E 36 derecho, en el punto más sensible a la presión. No obstante, esta ubicación puede tratarse bilateralmente para tratar los trastornos del canal y el dolor.

Tratamiento

Igual que E 36 y E 37.



Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión perpendicular y fricción con bastante fuerza.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Ventosas y *guasha*

Las ventosas y el *guasha* pueden aplicarse eficazmente.

■ Evite las áreas con vasos dilatados.

Imanes

Use polos opuestos en EX-EI 13 y, localmente, en el abdomen sobre el apéndice.

Acciones e indicaciones

Lanweixue es un *punto importante*, y muy utilizado para el tratamiento de la *apendicitis aguda y crónica*.

Además, puede usarse para tratar otros síntomas digestivos, como la sensación de plenitud gástrica y la indigestión.

También tiene utilidad *desde el punto de vista diagnóstico* porque se vuelve sensible si existe inflamación del intestino.

Como *punto local*, puede tratarse (en ambos lados) en caso de dolor, debilidad o parálisis de las extremidades inferiores.

Áreas principales: apéndice, intestino grueso y pierna (espinilla).

Funciones principales: elimina el calor, la humedad y los venenos de fuego del intestino grueso.

EX-EI 16 **Xiyan**
Ojos de la rodilla

膝眼

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Punción

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión perpendicular y fricción con bastante fuerza.

Moxibustión

Conos: 3-10; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Ventosas y *guasha*

Las ventosas y el *guasha* pueden aplicarse eficazmente.

■ Evite las áreas con vasos dilatados.

Imanes

Use polos opuestos en EX-EI 13 y, localmente, en el abdomen sobre el apéndice.

Acciones e indicaciones

Lanweixue es un *punto importante*, y muy utilizado para el tratamiento de la *apendicitis aguda y crónica*.

Además, puede usarse para tratar otros síntomas digestivos, como la sensación de plenitud gástrica y la indigestión.

También tiene utilidad *desde el punto de vista diagnóstico* porque se vuelve sensible si existe inflamación del intestino.

Como *punto local*, puede tratarse (en ambos lados) en caso de dolor, debilidad o parálisis de las extremidades inferiores.

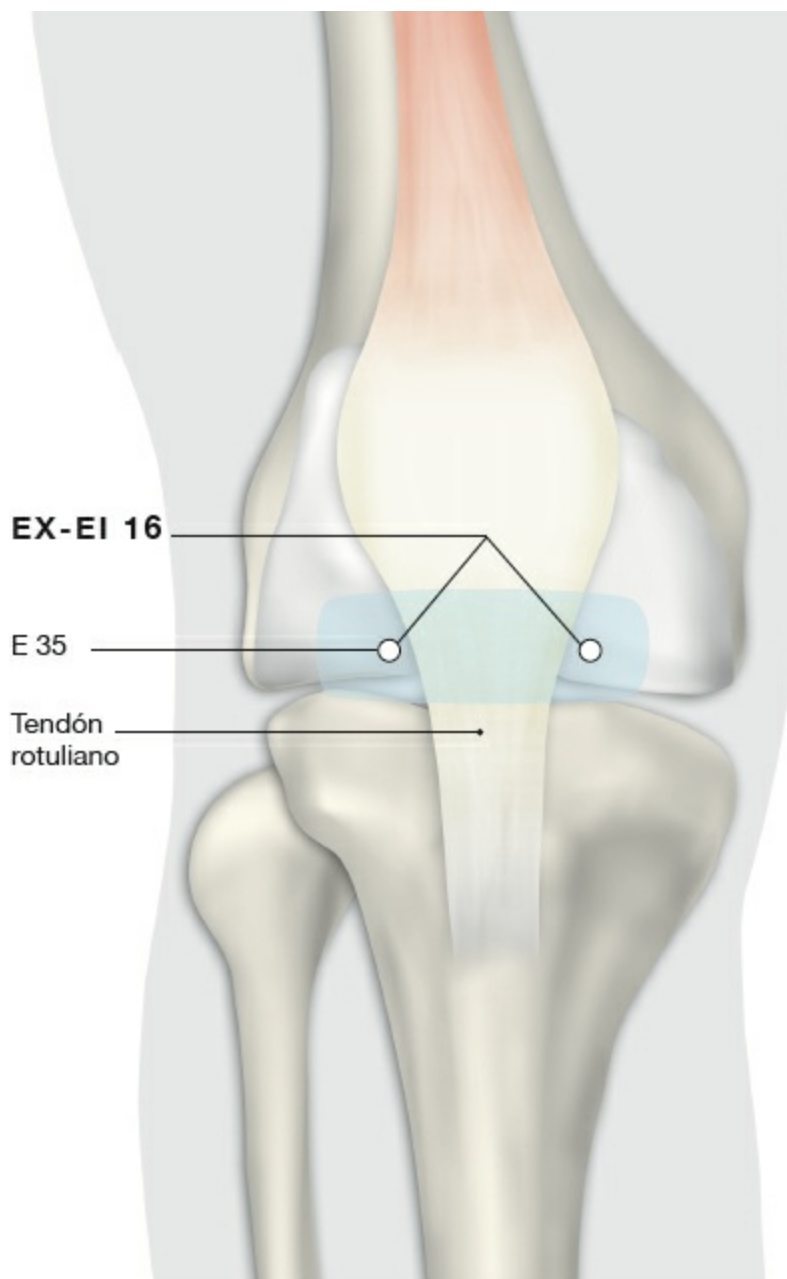
Áreas principales: apéndice, intestino grueso y pierna (espinilla).

Funciones principales: elimina el calor, la humedad y los venenos de fuego del intestino grueso.

EX-EI 16 Xiyan
Ojos de la rodilla

膝眼

*****ebook converter DEMO Watermarks*****



Punción

Inserción perpendicular de 1 a 2 *cun* algo medialmente, hacia el centro de la articulación de la rodilla o V 40.

Inserción horizontal de 1 a 1,5 *cun*, a través y por debajo del tendón rotuliano que conecta los dos puntos.

Inserción oblicua, medial y superior, de 1 a 2 *cun* bajo la rótula.

■ No puncione las arterias ni las venas de la red genicular.

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión perpendicular con bastante fuerza en estos puntos, y es más efectiva en supinación con la rodilla flexionada. La fricción es más eficaz si se aplica al tendón rotuliano y al resto de tejidos blandos e inserciones que rodean la articulación de la rodilla.

Además, la movilización de la pierna y la rodilla es muy beneficiosa.

Moxibustión

Conos: 3-7; cigarro de moxa: 5-15 minutos. La moxa de grano de arroz también se utiliza con éxito.

Ventosas

Puede resultar muy eficaz una succión media o fuerte con ventosas pequeñas.

Guasha

El *guasha*, aplicado transversalmente al tendón rotuliano, es muy útil.

Imanes

Use polos opuestos en los ojos medial y lateral de la rodilla.

Acciones e indicaciones

Estos puntos son *muy útiles para muchos trastornos de la rodilla*, como el dolor, la rigidez y la hinchazón crónicos o agudos. La estimulación de estos puntos, en particular en su posición profunda (use agujas o terapia *qigong*), es beneficiosa para los cartílagos sinoviales y los meniscos de la articulación de la rodilla, y ayuda en caso de enfermedades degenerativas e inflamación.

Áreas principales: rodillas y extremidades inferiores.

Funciones principales: regula el *qi* y la sangre y alivia la rigidez, la hinchazón y el dolor.

EX-EI 23

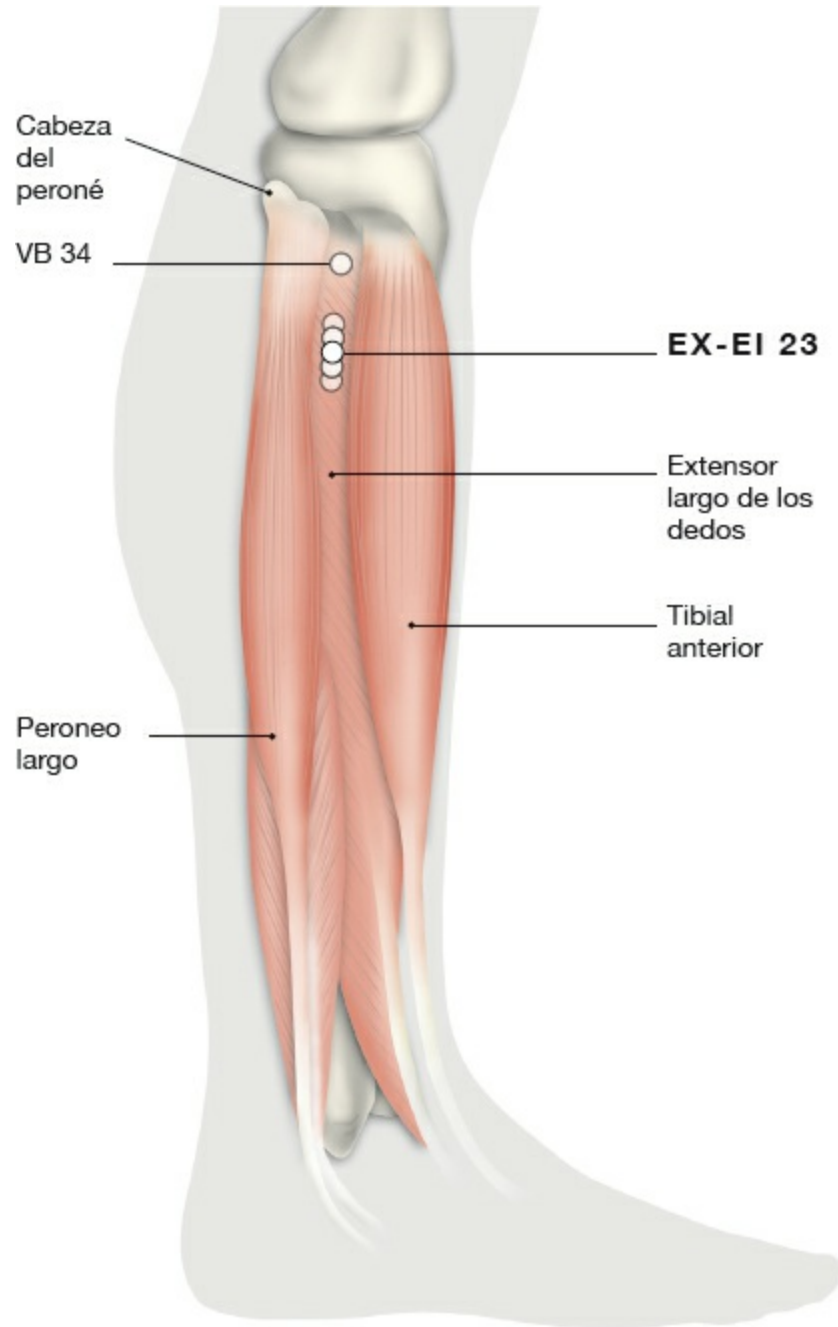
Dannangxue

**Punto de la vesícula
biliar**

百勞

Localización

En la pierna derecha, de 1 a 2 *cun* distales a VB 34, en el punto más sensible al aplicar presión.



Tratamiento

Igual que VB 34.

Punción

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión perpendicular y fricción con bastante intensidad.

Guasha

El *guasha* puede ser muy eficaz.

Imanes

Use polos opuestos en EX-EI 23 y VB 24 (u otro punto de la región de la vesícula biliar).

Acciones e indicaciones

Dannangxue es un punto muy importante y ampliamente utilizado para muchos trastornos de la vesícula biliar y del conducto biliar, y está especialmente indicado para la cole-litiasis y la colecistitis agudas y crónicas.

También trata estos síntomas: náuseas, mala digestión de las grasas, obesidad y dolor del área hipocondrial.

Además, tiene *utilidad diagnóstica* porque suele volverse sensible en casos de desarmonización de la vesícula biliar.

Como *punto local*, puede tratarse bilateralmente en caso de dolor, debilidad o parálisis de las extremidades inferiores.

Áreas principales: vesícula biliar y aparato digestivo.

Funciones principales: regula el *qi*, disipa la estasis y alivia el dolor, y es beneficioso para la vesícula biliar.

EX-EI 27 Heding La cumbre de la grulla

鶴頂

Localización

En la pequeña depresión justo encima del centro del borde superior de la rótula.

Inserción perpendicular de 0,5 a 1,5 *cun*.

Técnicas manuales y *shiatsu*

Es posible aplicar presión perpendicular y fricción con bastante intensidad.

Guasha

El *guasha* puede ser muy eficaz.

Imanes

Use polos opuestos en EX-EI 23 y VB 24 (u otro punto de la región de la vesícula biliar).

Acciones e indicaciones

Dannangxue es un punto muy importante y ampliamente utilizado para muchos trastornos de la vesícula biliar y del conducto biliar, y está especialmente indicado para la cole-litiasis y la colecistitis agudas y crónicas.

También trata estos síntomas: náuseas, mala digestión de las grasas, obesidad y dolor del área hipocondrial.

Además, tiene *utilidad diagnóstica* porque suele volverse sensible en casos de desarmonización de la vesícula biliar.

Como *punto local*, puede tratarse bilateralmente en caso de dolor, debilidad o parálisis de las extremidades inferiores.

Áreas principales: vesícula biliar y aparato digestivo.

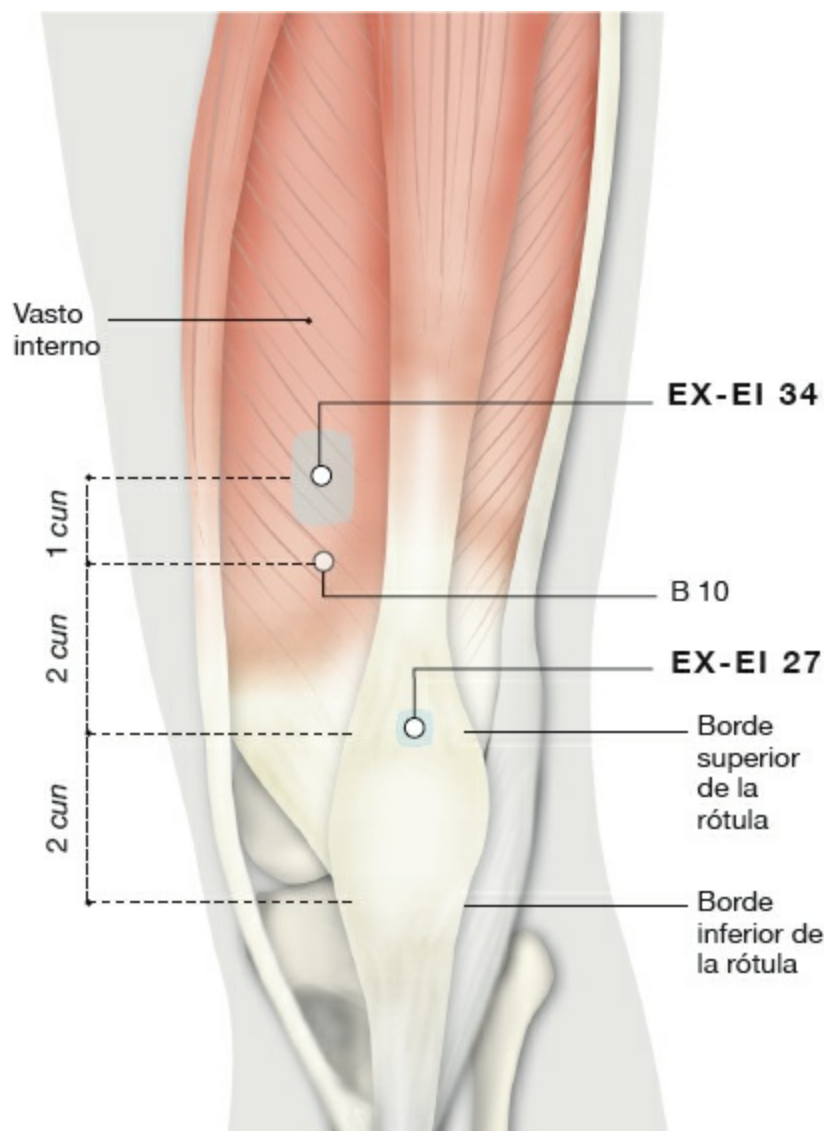
Funciones principales: regula el *qi*, disipa la estasis y alivia el dolor, y es beneficioso para la vesícula biliar.

EX-EI 27 **Heding** La cumbre de la grulla

鶴頂

Localización

En la pequeña depresión justo encima del centro del borde superior de la rótula.



EX-EI 34 Baichongwo

Nido de cien insectos

百蟲窩

Localización

3 *cun* proximales al borde medial superior de la rótula, 1 *cun* proximal a B 10. Localícelo con la rodilla flexionada.

Para ayudar a su localización, se encuentra en un punto sensible en la protuberancia del vasto medial.

Tratamiento

*****ebook converter DEMO Watermarks*****

Igual que B 10.

Acciones e indicaciones

EX-EI 34 (*Baichongwo*), también llamado *B 10 y medio*, es un punto importante para enfriar la sangre, disipar el viento y la humedad de la piel y aliviar el picor. Se utiliza ampliamente para tratar picaduras de insectos y enfermedades cutáneas que producen picor, enrojecimiento y ampollas, como la urticaria y el eccema.

Área principal: piel.

Funciones principales: alivia el picor y el dolor.

Bibliografía

Bertschinger, R. (1991), *The Golden Needle and Other Odes of Traditional Acupuncture*, Churchill-Livingstone, Londres.

Cheng, X. (1999), *Chinese Acupuncture and Moxibustion*, Foreign Languages Press, Pequín.

Cheng-Tsai, L., Zheng-Cai, L., y Hua, K. (1999), *A Study of Daoist Acupuncture and Moxibustion*, Blue Poppy Press, Boulder, Colorado.

Clemente, C. (1985), *Gray's Anatomy of the Human Body*, Lippincott, Williams & Wilkins, Baltimore, 30.^a ed.

Deadman, P., Al-Khafaji, M. (1993), «A brief discussion of the points of the window of heaven», *Journal of Chinese Medicine*, 43:32-34.

Deadman, P., Baker, K., y Al-Khafaji, M. (2007), *A Manual of Acupuncture*, Journal of Chinese Medicine Publications, Brighton, 2.^a ed.

Ding, L. (1991), *Acupuncture, Meridian Theory and Acupuncture Points*, Nanjing College of Traditional Chinese Medicine and Nanjing International Acupuncture Training Centre, Foreign Languages Press, Pequín.

Ellis, A., Wiseman, N., y Boss, K. (1989), *Grasping the Wind*, Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts.

— (1991), *Fundamentals of Chinese Acupuncture*, ed. rev. Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts.

Hecker, H-U., Steveling, A., Peuker, E., Kastner, J., y Liebchen, K. (2001), *Color Atlas of Acupuncture: Body Points, Ear Points, Trigger Points*, Thieme Medical Publishers, Alemania.

Helms, J. M. (1995), *Acupuncture Energetics: A Clinical Approach for Physicians*, Thieme Medical Publishers, Alemania.

Hoppenfeld, S. (1976), *Physical Examination of the Spine and Extremities*, Appleton-Century-Crofts, East Norwalk, Connecticut.

Huang-Fu, M. (1994), *The Systematic Classic of Acupuncture and Moxibustion*, Blue Poppy Press, Boulder, Colorado.

Jarmey, C. (1999), *Shiatsu: A Complete guide*, Harper Collins, Londres. [Ed. esp.: *Shiatsu. Guía práctica*, Paidotribo, Badalona.]

— (2004), *The Atlas of Musculoskeletal Anatomy*, Lotus Publishing/North Atlantic Books, Chichester/Berkeley. [Ed. esp.: *Atlas conciso de los músculos*, Paidotribo, Badalona.]

— (2006), *The Foundations of Shiatsu*, Lotus Publishing/North Atlantic Books, Chichester/Berkeley.

Kendall, F. P., McCreary, E. K., y Provance, P. G. (1993), *Muscles: Testing and Function*, Lippincott, Williams & Wilkins, Baltimore, 4.^a ed.

Kong, J., Gollub, R., Huang, T., Polich, G., Napadow, V., Hui, K., Vangel, V., Rosen, B., y Kaptchuk, T. J. (2007), «Acu-puncture de *qi*, from qualitative history to quantitative measurement», *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(10):1.059-1.070.

Lade, A. (1989), *Acupuncture Points: Images and Functions*, Eastland Press, Seattle, Washington.

Lian, Y-L., Chen C-Y., Hammes, M., y Kolster, B. C. (2006), *The Pictorial Atlas of Acupuncture: An Illustrated Manual of Acupuncture Points*, Konemann, Alemania.

Longmore, M., Wilkinson, I., y Torok, E. (2001), *Oxford Handbook of Clinical Medicine*, Oxford University Press, 5.^a ed. [Ed. esp.: (2012) *Manual Oxford de medicina clínica*. Aula Médica, Madrid.]

Maciocia, G. (1989), *The Foundations of Chinese Medicine: A Comprehensive Text for Acupuncturists and Herbalists*, Churchill Livingstone, Edimburgo. [Ed. esp.: (2009). *La práctica de la medicina china: el tratamiento de enfermedades con acupuntura y fitoterapia china*, Elsevier, Barcelona.]

— *The Practice of Chinese Medicine: The Treatment of Diseases with Acupuncture and Chinese Herbs* (prólogo del prof. Zhou Zhong Ying), Churchill Livingstone, Edimburgo.

McCracken, T. (2005), *Black's Concise Atlas of Human Anatomy*, A & C Black, Londres.

Merck (2003), *The Merck Manual of Medical Information*, Pocket Books, Nueva York, 2.^a ed.

Muscolino, J. E. (2009), *The Muscle and Bone Palpation Manual with Trigger Points, Referral Patterns and Stretching*, Mosby Elsevier, St. Louis, Missouri.

Netter, F. H. (1995), *Atlas of Human Anatomy*, Ciba-Geigy Corporation Summit, Nueva Jersey. [Ed. esp.: (2013). *Atlas de anatomía humana*, Elsevier Masson, Barcelona, 5.^a ed.]

Platzer, W. (2003), *Color Atlas and Textbook of Human Anatomy, Vol. 1: Locomotor System*, Thieme Medical Publishers, Alemania.

Putz, R, Pabst, R., y Weiglein, A. H. (2001), *Sobotta Atlas of Human Anatomy*, Lippincott, Williams & Wilkins, Baltimore, 13.^a ed.. [Ed. esp.: (2004), *Atlas de anatomía humana*, Editorial Médica Panamericana, Madrid.]

Roben, J. W., Yokochi, C., y Lutjen-Drecoll, E. (2002), *Color Atlas of Anatomy: A Photographic Study of the Human Body*, Lippincott, Williams & Wilkins, Baltimore, 5.^a ed. [Ed. esp.: (2007), *Atlas de anatomía humana: estudio fotográfico del cuerpo humano*, Elsevier, Barcelona.]

Schuenke, M., Schulte, E., y Shurnacher, U. (2005), *General Anatomy and Musculoskeletal System*, Thieme Medical Publishers, Alemania.

Shanghai College of Traditional Medicine (1981), *Acupuncture: A Comprehensive Text*, Eastland Press, Seattle, Washington.

Unschuld, P. U. (1986), *Nan-Ching: The Classic of Difficult Issues (Comparative Studies of Health Systems and Medical Care)*, University of California Press, Londres.

— (2003), *Huang Di Ne i Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text* (con el apéndice «The Doctrine of the Five Periods and Six Qi in the *Huang Di Nei Jing Su Wen*»), University of California Press, Londres.

Wang, D. (1993), *Manual of International Standardization of Acupuncture (Zhenjiu) Point Names*, The Higher Education Press of China.

Wiseman, N. (1990), *Glossary of Chinese Medical Terms and Acupuncture Points*, Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts.

Wiseman, N., y Feng, Y. (1998), *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*, Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts.

Zhong, Y. X., y Chu, J. (1995), *Fundamentals of Chinese Medicine*, ed. rev. Paradigm Publications, Brookline, Massachusetts.