

**MINISTERIO DE LA COMUNIDAD  
SUBSECRETARIA DE DEPORTES Y RECREACION  
COMUNITARIA  
GIMNASIO TERAPÉUTICO**



**MANUAL DE TÉCNICAS DE DIGITOPUNTURA  
COMO COMPLEMENTO DE LA GIMNASIA  
TERAPEUTICA**

**Recopilación IBRAHIM FONSECA**



# **MANUAL DE TÉCNICAS DE DIGITOPUNTURA COMO COMPLEMENTO DE LA GIMNASIA TERAPEUTICA**

Este manual de Digitopuntura pone a disposición de los profesionales que trabajan en los Gimnasios Terapéuticos, algunas técnicas complementarias con el fin de lograr la integralidad del servicio que prestan en función de la salud de la comunidad.

La Digitopuntura consiste en la aplicación de técnicas ancestrales que tienen plena vigencia en la medicina contemporánea y son reconocidas por la OMS como uno de los sistemas de salud que integran las Ciencias Médicas. La digitopuntura se desprende de la acupuntura y ha sido ampliamente utilizada en China y otras partes del mundo con resultados muy significativos.

Por ello y como parte del programa de Gimnasia Terapéutica en la provincia de Formosa hemos integrados estas técnicas de la Medicina Energética Tradicional China, sobre todo en la terapia del dolor, conjuntamente con los elementos analgésicos de la actividad física y como complemento de la masoterapia, fisioterapia, y kinesiología en sentido general.

La elaboración de estos programas descansa en la experiencia, sobre estos procedimientos, se utilizan con todo éxito en muchos países donde ha alcanzado un notable desarrollo. El tratamiento y la rehabilitación por medio de la Gimnasia Terapéutica y otras técnicas buscan lograr el restablecimiento pleno de la salud, de la capacidad de trabajo y la incorporación plena a la sociedad de sus practicantes.

Por ello la Subsecretaría de Deportes del Ministerio de de la Comunidad, hacen esfuerzos conjuntos para llevarles a los Formoseños, como política de Estado, alternativas y métodos para consolidar y mejorar su salud.

## **AGRADECIMIENTOS:**

Al Dr. Julio Monsalvo:

Que me hizo llegar un Manual de Técnicas de Digitopuntura, haciéndonos comprender que la atención integral de los pacientes va más allá de lo que la academia de medicina alopática plantea.

La adquisición de **“saberes”** sobre la base de conocimientos demostrados por la ciencia o empíricos (en su mayoría por no haber sido lo suficientemente estudiados) forman parte del conocimiento humano y lo tratamos de socializar.

También agradezco a mis compañeros de trabajo por estimular con su amor y constancia en las tareas del Gimnasio Terapéutico, la posibilidad de multiplicar nuestros panes y peces todos los días

Ibrahim Fonseca

## Colaboradores:

**Profesora Clara Carmona**

**Lic. Leonor Loto**

**Dra. Silvana Coponni**

**Dr. Luis Mauriño**

**Profesora Miriam Sánchez**

**Profesor Emilio Olarte**

**Profesor Daniel Leguisamón**

**Profesor Matias Pinto**

**Terapeuta Matías Canesin**

**Terapeuta Rubén Paladino**

**Instructora Lidia Rosa Acevedo**

**Instructora Norma Beatriz Daugero**

## **Bibliografía:**

**Pérez J. y Labañino A.** *Técnicas (sistemas) de Digitopuntura para Tiempo de Guerra y Desastres.* Centro de Información para la Defensa Civil. Cuba 1994.

**Guía Práctica de Digitopuntura.** Programa de Salud Comunitaria. Ministerio de la Comunidad. Provincia Formosa.s/a.

**Dovales Borjas C y Rosell Puig W.:** Elementos Básicos de Medicina Bioenergética. Editorial de Ciencias Medicas Ciudad de la Habana. 2001.

**Wong Kiew Kit:** El arte del Chi-Kung. Edit. Urano. Barcelona. 1993

**Wong Kiew Kit:** El Gran Libro de la Medicina China. Edit. Urano. Barcelona. 1993

**Dr. Yang Jwing Ming:** La Raíz del Chi-Kung Chino. Edit. Sirio. Barcelona. 2003

**Marchelli B.** Acupuntura. Edit. Agama Buenos Aires 2008

## Introducción

La Medicina Natural y Tradicional (especialmente la china) se inserta en los programas de gimnasias terapéuticas como complemento de su realización, junto a la masoterapia, la fisioterapia, la termoterapia etc.

La recopilación de estos materiales, nos permite ampliar el servicio que prestamos en nuestros Gimnasios Terapéuticos Comunitarios en función de agregar calidad de vida a nuestros participantes.

La Medicina Natural y Tradicional constituye un conjunto de prácticas utilizadas para prevenir, diagnosticar y eliminar los desequilibrios físicos y mentales. Se fundamenta en las experiencias, observaciones prácticas y empíricas transmitidas de una generación a otra, Ha sido el sistema terapéutico de muchos pueblos durante más de 3 000 años y según sus experiencias ha sido efectivo.

La OMS, en el contexto de su 29 Asamblea Mundial celebrada en 1978 en Ginebra, Suiza, aprobó la implementación de la Medicina Natural y Tradicional en la Salud Pública.

Los antecedentes históricos de la acupuntura y la digitopuntura son muy remotos. El surgimiento de este método está descrito por distintos autores en diferentes tiempos y lugares. Las primeras referencias escritas acerca de la acupuntura señalan que este método terapéutico se practicaba en algunos pueblos del Oriente Antiguo hace aproximadamente 5000 años como en Corea, China y Viet Nam y se extendió a otros pueblos de esta región durante la Edad Media pero no fue hasta mediados del siglo XX que se conoció en el continente Americano.

Fundamentándose en los principios de la Acupuntura existen otros métodos terapéuticos tradicionales que varían según el tipo de estimulación en que se aplique como son Digitopuntura, Termopuntura, Moxibustión, Masaje, Ventosa y actualmente también se utiliza la Electropuntura, Fonopuntura, hidroterapia y Láser puntura, entre otros..

La digitopuntura es un método económico e inocuo cuando es aplicada correctamente y no requiere de medicamentos. De fácil aplicación y muy eficaz en aquellas patologías donde el dolor es el síntoma principal. Tienen estos métodos aplicación también en los trastornos psicósomáticos que están influenciados por factores psicosociales.

Además la experiencia clínica en muchos países han demostrado resultados satisfactorios en el tratamiento de otros síntomas, enfermedades y problemas de salud que aparecen en los protocolos y formularios de muchas bibliografías especializadas.

La Acupuntura y la digitopuntura se fundamentan en las teorías de los meridianos, el : Ying –Yang o teoría de las fuerzas opuestas, Los llamados cinco elementos (U-Tsin), Teoría de los órganos principales (Zang Fú), Teoría de los componentes básicos (sangre, energía y líquidos corporales y teoría de los meridianos (Tsin-Lo)

Se plantea que los puntos de la digitopuntura son puntos biológicamente activos situados en la superficie del cuerpo, que presentan baja resistencia a la corriente eléctrica. Estos puntos bioenergéticos se encuentran en determinados lugares que tienen una conexión entre sí a través de un hilo conductor llamado meridiano (por donde fluye la energía llamada Chi) Cuando el chi fluye libremente en cuerpo está sano.

La acción de la digitopuntura, radica en su efecto analgésico, regulación de la excitación de los nervios, excreción de la orina, influye en los movimientos peristálticos, en la sangre, funciones cardíacas, respiratorias y actúa sobre el sistema inmunológico.



## **METODOLOGÍA Y RECOMENDACIONES:**

- Los puntos de acupuntura son sensibles a la presión y forman un sistema de alarma de doble vía; cuando duele una parte del cuerpo, el punto correspondiente será muy sensitivo porque el reflejo se ha excitado y por otra parte la estimulación de ese punto envía un mensaje al organismo, el que inicia la acción terapéutica correspondiente.
- Para el tratamiento de la afección que trataremos, seleccione los puntos correspondientes y busque en el área del punto el lugar más doloroso, por medio de la presión digital.
- Cuando encuentre el punto más sensible (doloroso) aplique sobre el área el tiempo señalado.
- Debe tratar de observar el orden señalado en las indicaciones.
- La presión a utilizar depende de cada persona, (musculatura, umbral del dolor), por lo que debe adecuarse a cada caso específico.
- Mantenga la presión uniforme hasta obtener el resultado deseado: Desaparición o alivio de los síntomas.
- Para realizar la presión se utiliza la yema o la punta del pulgar o el índice. Puede utilizarse en su lugar algún objeto duro con las características morfológicas similares a las señaladas con los dedos tales como lápices, bolígrafos etc.
- Estas técnicas no deben emplearse en las gestantes, pues puede provocar el parto antes de tiempo. En el caso

de las mujeres jóvenes siempre se preguntará antes de hacerlo.

### **Contraindicaciones de la Aplicación**

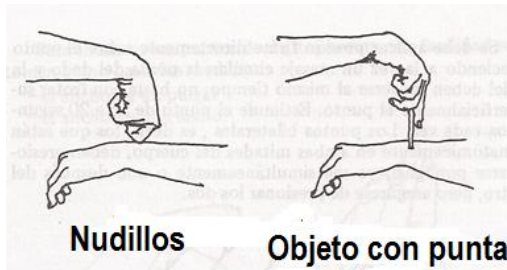
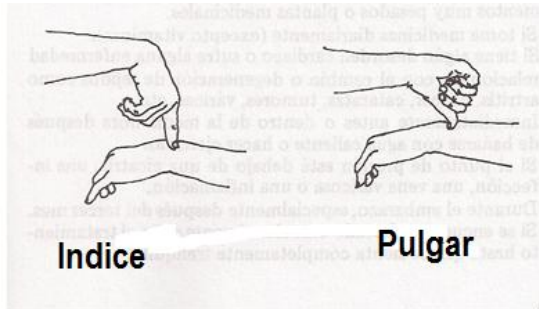
- Si tiene un tratamiento médico no lo sustituya por la digitopuntura. Utilícela como complemento.
- No deben emplearse en las gestantes, pues puede provocar el parto antes de tiempo.
- Enfermedades infecciosas de la piel (hongos, lupus) y otras no infecciosas generalizadas (dermatitis alérgica), además de úlceras por decúbito y quemaduras.
- Enfermedades vasculares inflamatorias (flebitis).
- Trombosis. Inflamaciones agudas o patológicas con sintomatología típica de dolor, calor, rubor y aumento de volumen.
- Hematomas, hemorragias recientes, heridas sin cicatrizar, esguinces agudos, contusiones de importancia, edemas agudos, derrames articulares, desgarros tendinosos.
- Enfermedades infecciosas o tumorales.  
Procesos inflamatorios de origen bacteriano.
- Rotura o desgarros de músculos, vainas, tendones o ligamentos.
- Traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.
- No funciona después de un entrenamiento físico o una sesión de ejercicios físicos.
- La digitopuntura no trata las enfermedades graves del corazón, cáncer o infecciosas agudas.

## ¿Cómo manipular los puntos bioenergéticos?

- La ubicación del punto bioenergético se encuentra en el área cutánea señalada más o menos como los localizados en el manual para cada patología. Por la estructura asimétrica de cada sujeto, los puntos pueden variar de posición algunos milímetros.
- Los puntos son sensibles (dolor o sensación de calambre) por la excitación
- La presión debe ser firme, directamente sobre el punto. Se puede aplicar un masaje circular sobre el área del punto. El tiempo de presión está señalado en cada patología en el manual, así como el orden adecuado de los puntos.
- Los puntos bilaterales, es decir lo que están ubicados anatómicamente a ambos lados del cuerpo, deben presionarse por igual, ya sea simultáneamente o uno primero y después el otro.

## MÉTODO PARA APLICAR LA PRESIÓN

La presión debe realizarse con la punta del dedo índice o el pulgar. También puede realizarse con la goma de un lápiz o los nudillos de los dedos. No debe apoyarse otra parte de la mano para no inhibir la acción.



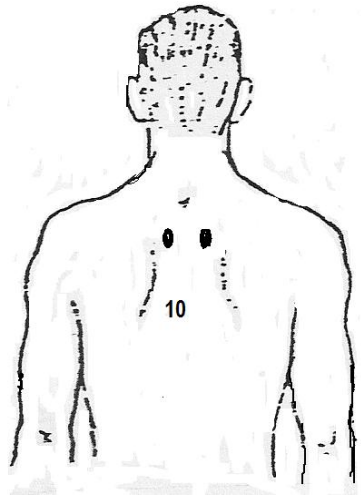
**FORMA CORRECTA**



# ASISTENCIA ANALGÉSICA POR MEDIO DE LA DIGITOPUNTURA EN EL GIMNASIO TERAPÉUTICO

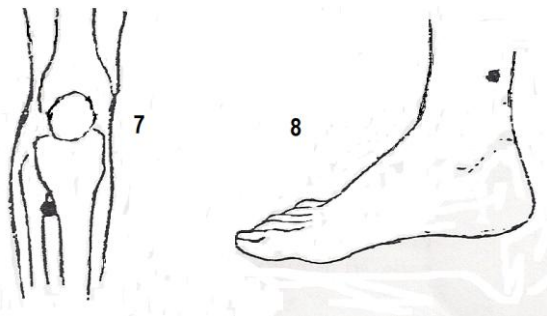
## DOLOR ARTICULAR

- Presione fuertemente los puntos **10** (ambos) durante uno o dos minutos. A continuación presionar los puntos correspondientes a cada articulación.



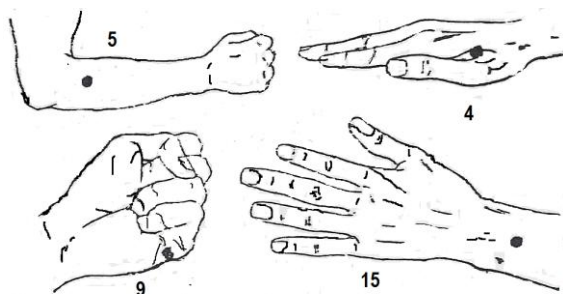
## DOLOR ABDOMINAL (REGIÓN POR DEBAJO DEL OMBLIGO)

- Presione los puntos 7 y 8, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario.



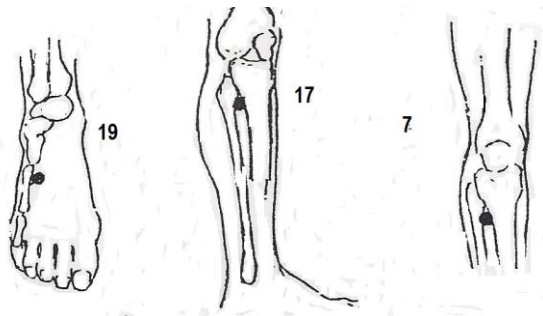
## DOLOR EN EL BRAZO

- Presione los puntos 5, 16, 4 y 9, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario.



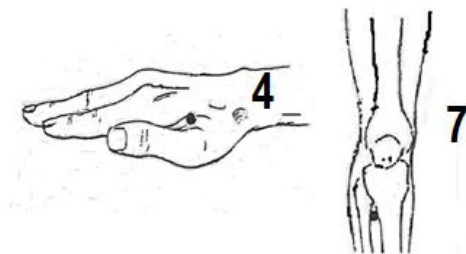
## DOLOR EN LA CADERA

- Presione los puntos **19**, **17**, y **7** durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario.



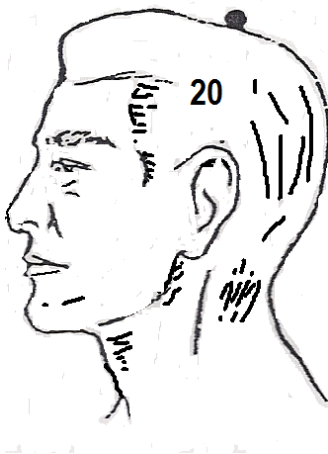
## DOLOR DE CABEZA FRONTAL

- Presione los puntos **4** y **7** hasta que desaparezca o se alivie el dolor.



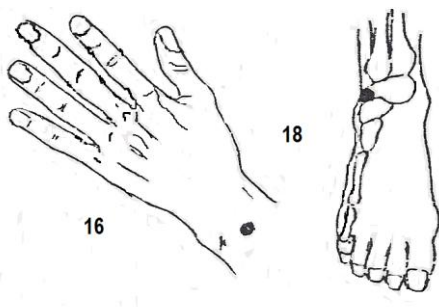
## DOLOR DE CABEZA (VERTEX)

- Presionar el punto 20 hasta que desaparezca o se alivie el dolor.



## DOLOR DE CABEZA LATERAL

- Presione los puntos 18 y 16 hasta que desaparezca o se alivie el dolor.





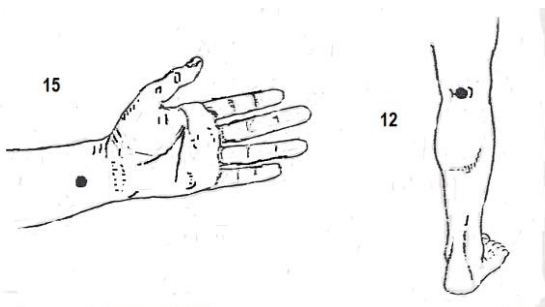
## DOLOR DE CABEZA POSTERIOR

- Presionar el punto **9** hasta que desaparezca o se alivie el dolor.



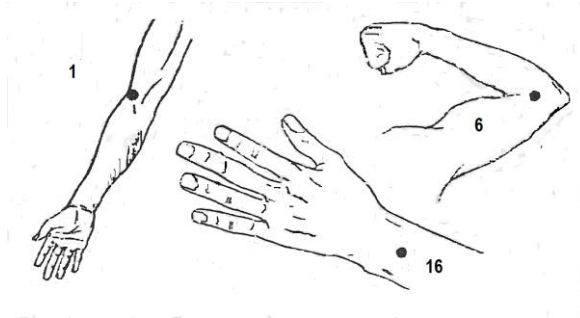
## DOLOR EN LA REGIÓN COSTAL (COSTILLAS)

- Presione los puntos **15**, y **12** durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario del mismo lado del dolor.



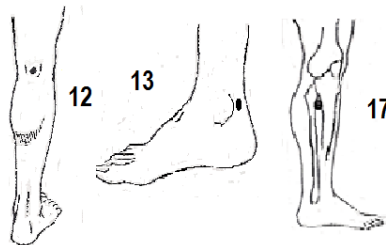
## DOLOR EN EL CODO

- Presione los puntos **1**, **6**, y **16**, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario.



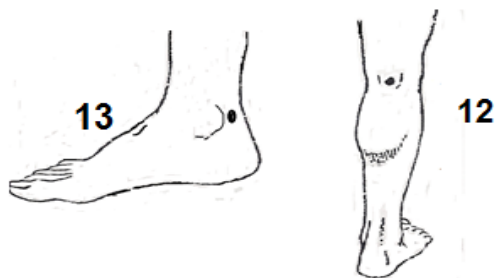
## CIATALGIA

- Presionar los puntos **12**, **13** y **17** durante dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario, tres o cuatro veces al día



## CALAMBRES EN LA PANTORRILLA

- Presione los puntos **13** y **12** durante uno o dos minutos cada uno. Hasta que desaparezca el calambre.



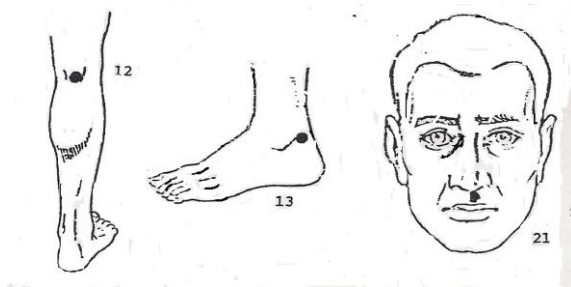
## CALAMBRES EN LA MANO

- Presione los puntos **4**, y **16** durante uno o dos minutos cada uno. Hasta que desaparezca el calambre.



## DOLOR DE ESPALDA

- Presione fuertemente los puntos **12**, y **13** durante dos o tres minutos cada uno. Si no se alivia combinarlo con el punto **21**.



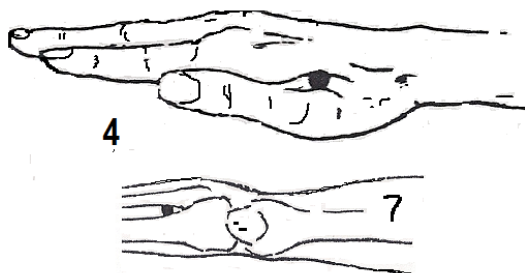
## ESPASMOS MUSCULARES

- Presionar el punto **17** durante uno o dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario.



## ODONTALGIA (DOLOR DENTAL)

- Presione los puntos 4, y 7 hasta que el dolor desaparezca o se alivie (uno o dos minutos)



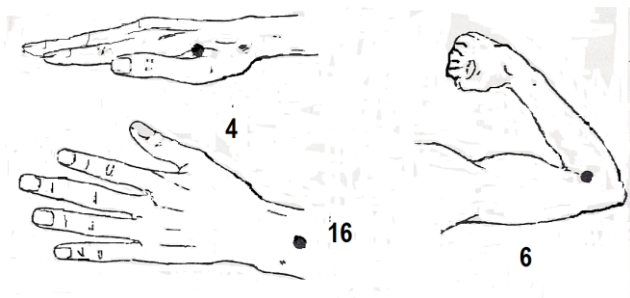
## DOLOR GENERAL

- Presionar con la uña el punto 21. Este punto es analgésico y puede combinarse con otras patologías para alivios de diferentes dolores.



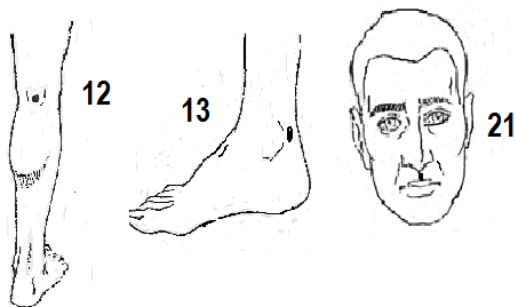
## DOLOR EN EL HOMBRO

- Presione los puntos **16**, **6**, y **4** durante uno o dos minutos cada uno. Puede repetirse 1-2 veces



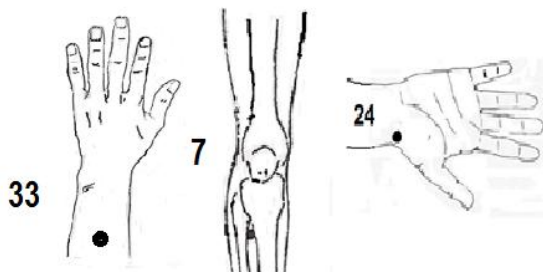
## LUMBALGIA

- Presionar fuertemente los puntos **12** y **13** durante dos o tres minutos cada uno. Si no se alivia el dolor presionar el punto **21**. Repetir 3 veces al día



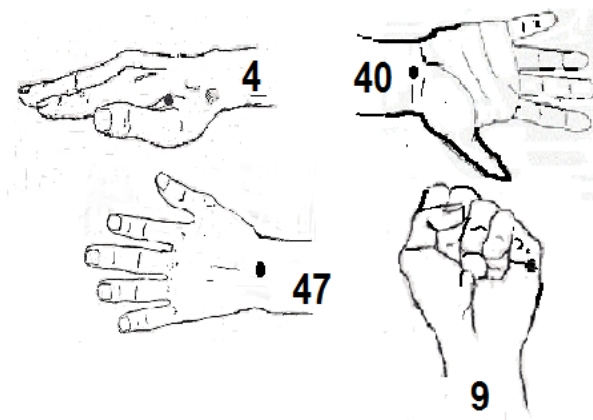
## DOLOR EN LAS MANOS

- Presionar los puntos 33, 7 y 24 durante uno o dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario,



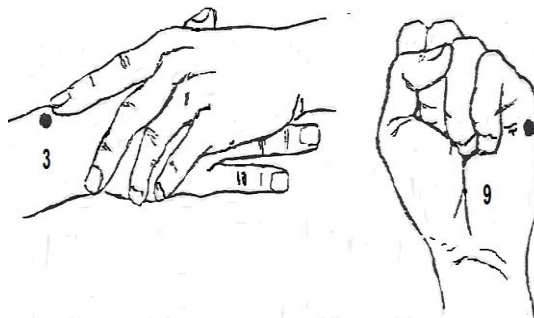
## DOLOR EN LA MUÑECA

- Presione los puntos 40, 47, 9 y 4 durante uno o dos minutos. Repetir si fuera necesario



## DOLOR EN LA NUCA

- Presione el punto **3** durante uno o dos minutos. Si no se alivia combinarlo con el punto **9**.



## DOLOR EN LA RODILLA

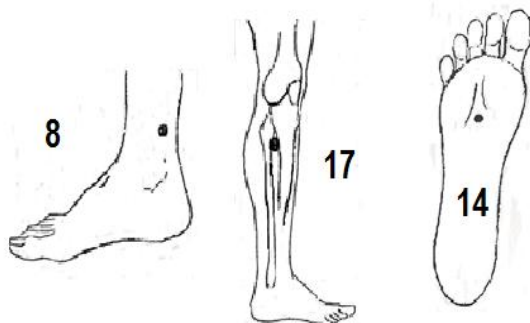
- Presione los puntos **13**, **17** y **7**, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario.





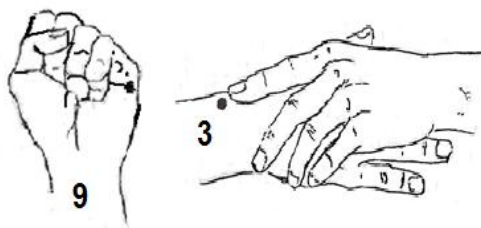
## DOLOR EN EL TOBILLO

- Presione los puntos **8**, **17** y **14**, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario.



## TORTICOLIS

- Presionar el punto **9** hasta que logre alivio o desaparezca el dolor. Si a los dos minutos no se ha logrado, presionar el punto **3**.

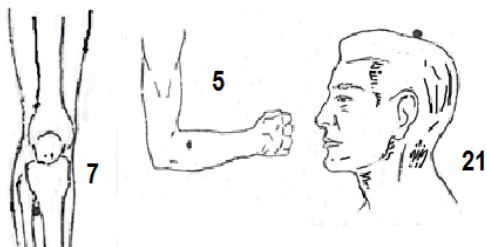


# **ASISTENCIA TERAPÉUTICA Y PREMEDICA**

**Estas técnicas complementarias no sustituyen los  
tratamientos médicos recomendados**

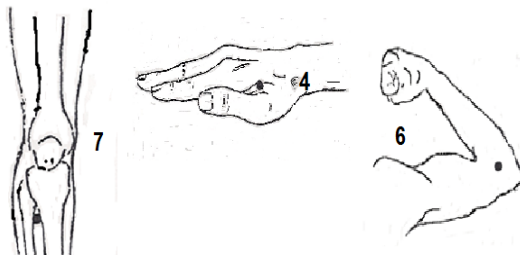
## AGOTAMIENTO, CANSANCIO

- Presione los puntos 7, 5 y 20, durante un minuto cada uno. con una presión mediana. repetir si es necesario.



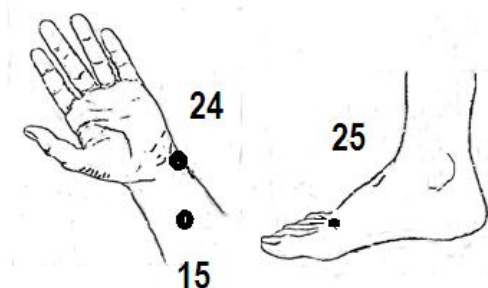
## ALERGIA

- Presione los puntos 7, 4 y 6, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir cada 30 minutos, hasta que los síntomas vayan desapareciendo..



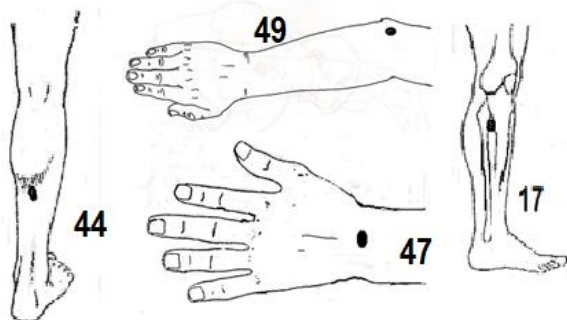
## ANSIEDAD

- Presionar los puntos **15**, **24** y **25**, durante uno o dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario.



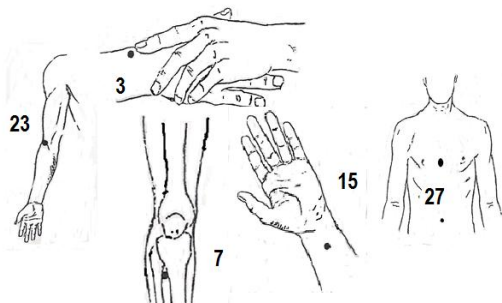
## ARTRITIS

- Presionar los puntos **44**, **49**, **47** y **17**, durante dos minutos cada uno.. Repetir 3 veces al día.



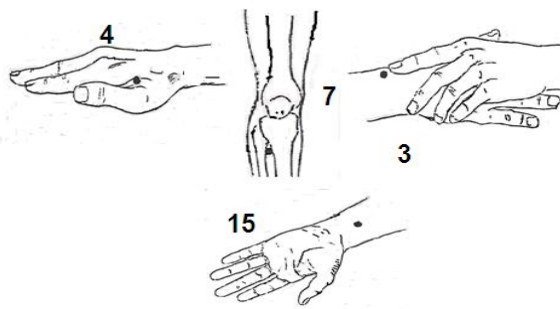
## ASMA (CRISIS)

- Presione los puntos **1, 3, 27, 15** y **7**, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir una o dos veces si es necesario. Si no responde al tratamiento remitir urgente al médico.



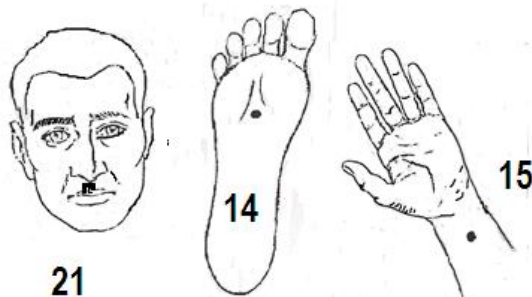
## CATARRO COMÚN

- Presione los puntos **4, 7, 3** y **15**, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir cuatro o cinco veces al día.



## CONVULSIONES

- Presionar con la uña en punto **21**. Presionar fuertemente el punto **14**. Al cesar o disminuir las convulsiones, presionar el punto **15** durante uno o dos minutos.



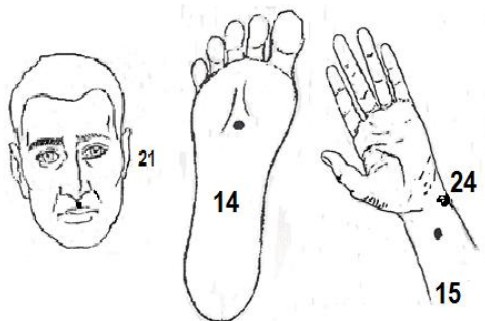
## COLICO NEFRITICO

- Presionar el punto **21** con la uña y el **8** fuertemente, durante uno o dos minutos, Repetir hasta que se alivie el dolor. Si no se alivia remitir urgente al médico.



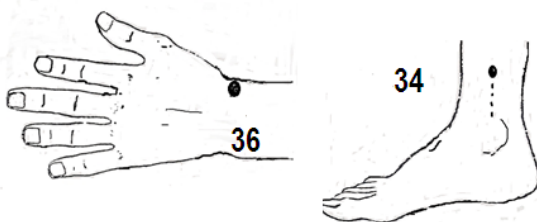
## CRISIS NERVIOSA O HISTERICA

- Presionar el punto 21 con la uña y el 14 fuertemente uno o dos minutos cada uno, hasta que salga de la crisis. A continuación presionar los puntos 15 y 24 un minuto cada uno.



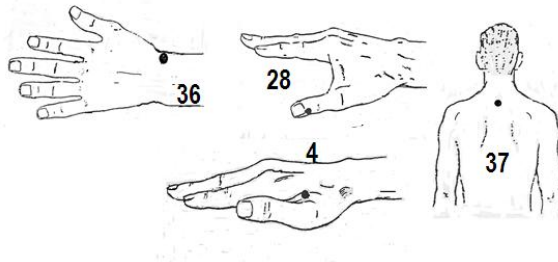
## COLON (DOLOR O IRRITACIÓN):

- Presionar los puntos 36 y 34 dos minutos cada uno. Repetir una o dos veces si es necesario.



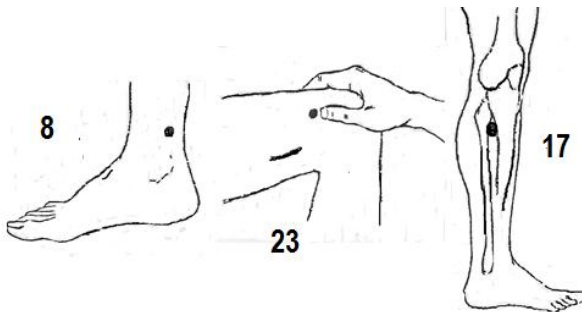
## CONGESTIÓN NASAL

- Presionar los puntos **36**, **4**, **28** y **37** dos minutos cada uno. Repetir una o dos veces si es necesario.



## DISMENORREA (MESTRUACIÓN DOLOROSA)

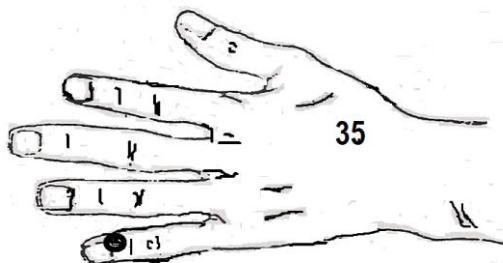
- Presione los puntos **8**, **23** y **17**, durante uno o dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario.





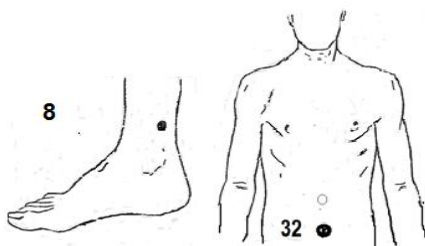
## DEPRESIÓN:

- Presionar el punto **35** dos minutos. Repetir tres o cuatro veces al día. .



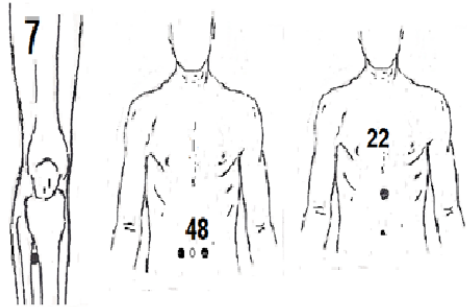
## DISURIA (DIFICULTADES AL ORINAR)

- Presionar los puntos **8**, y **32** durante uno o dos minutos cada uno, repetir si fuera necesario.



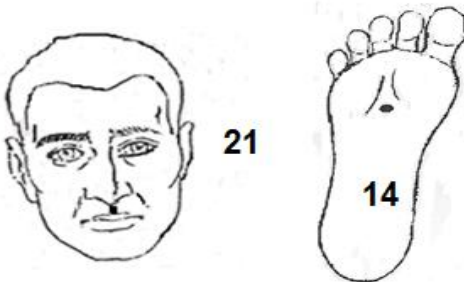
## DIABETES

- Presionar el puntos **7, 48 y 22**, durante dos minutos cada uno.. Repetir 3 veces al día.



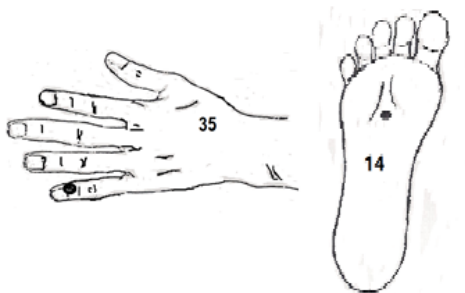
## DESMAYO, SHOCK.

- Presionar con la uña el punto **21**. Después presionar fuertemente el punto **14**



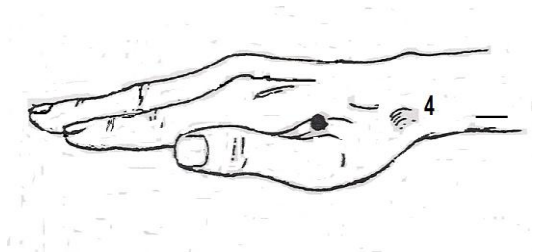
## ESTRES

- Presionar el puntos **35 y 14**, durante uno o dos minutos cada uno.. Repetir 3 veces al día.



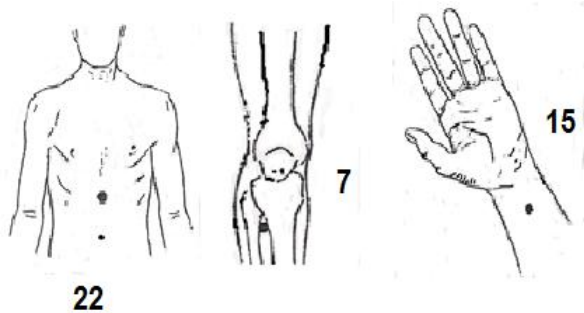
## EPISTAXIS (HEMORRAGIA NASAL)

- Presionar el punto **4**, Repetir hasta el alivio de la hemorragia.



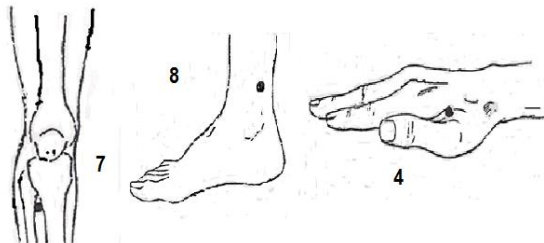
## DOLOR DE ESTÓMAGO

- Presione los puntos **22**, **7** y **15**, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario.



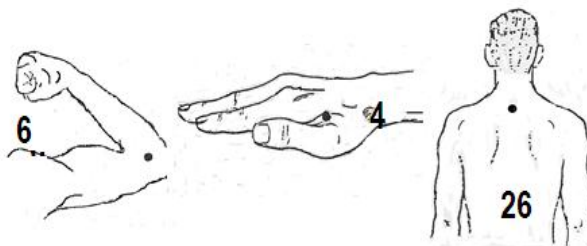
## ESTREÑIMIENTO

- Presionar los puntos **7**, **8** y **4**, durante uno o dos minutos cada uno. El tratamiento debe hacerse dos veces al día.



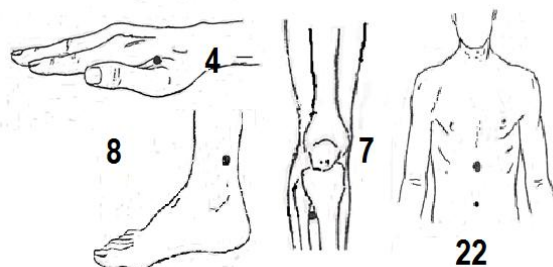
## FIEBRE.

- Presionar los puntos **6**, **4**, y **26** durante un minuto cada uno, Repetir cada vez que suba la fiebre



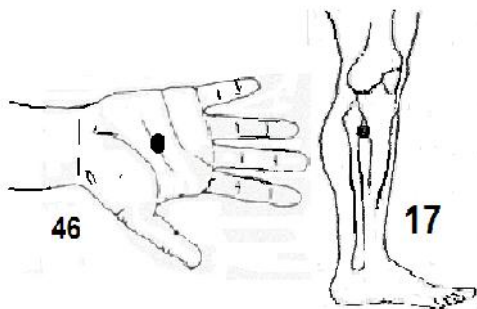
## FLATULENCIA (GASES EN LOS INTENTINOS)

- Presionar los puntos **4**, **8**, **22** y **7**, durante uno o dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario.



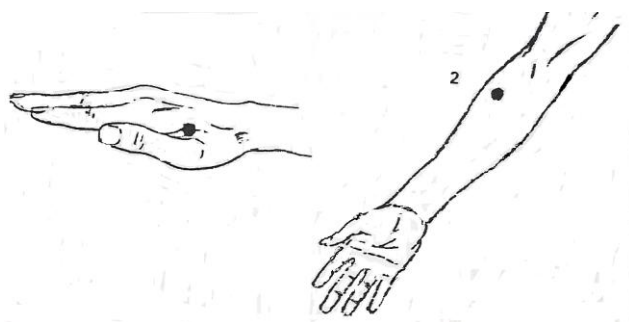
## FRIGIDEZ

- Presionar el puntos **46 y 17**, durante uno o dos minutos cada uno.. Repetir 3 veces al día.



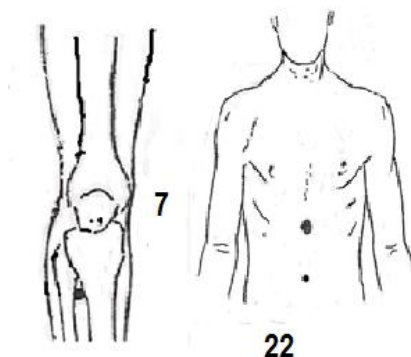
## DOLOR DE GARGANTA

Presione los puntos **4.** y **2** durante uno o dos minutos cada uno. Repetir si es necesario



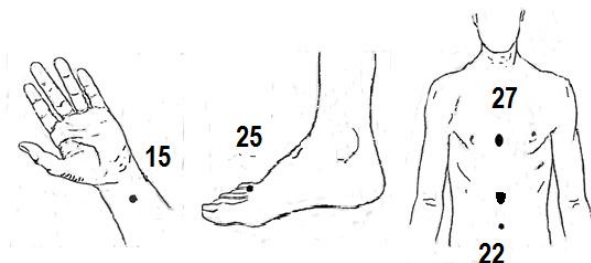
## GASTRITIS

- Presionar los puntos **7** y **22**, durante uno o dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario.



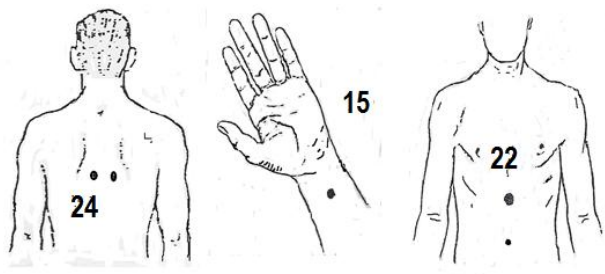
## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

- Presione los puntos **25**, **27**, **15** y **22**, durante uno o dos minutos cada uno. Repetir una o dos veces si es necesario.



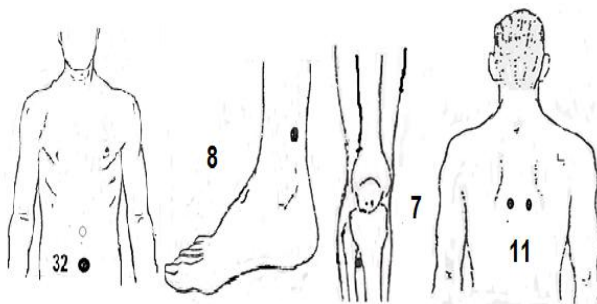
## HIPO

- Presione los puntos 11, 15 y 22, durante uno o dos minutos cada uno. repetir si es necesario una o dos veces.



## HIPOGLUCEMIA

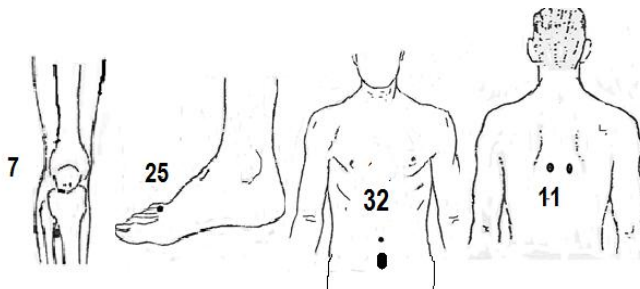
- Presionar los puntos 8, 32, 7 y 11 durante medio o un minuto cada uno. repetir si fuera necesario.





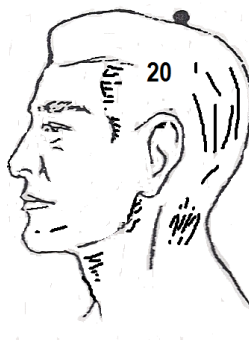
## HIPOTENSIÓN ARTERIAL

- Presionar los puntos **7**, **32**, **25** y **11** durante medio o un minuto cada uno. Presión mediana. repetir si



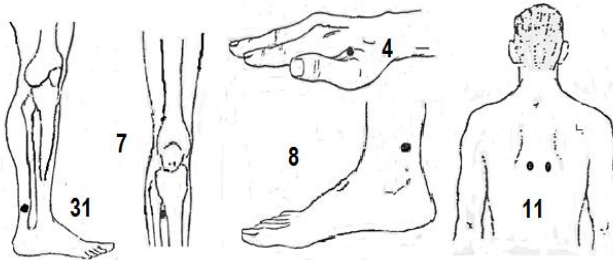
## INSOLACION (GOLPE DE CALOR)

- Tomar las medidas para refrescar el cuerpo. Presione el punto **20** durante un minuto. Repetir cada 30 minutos, hasta que los síntomas vayan desapareciendo.



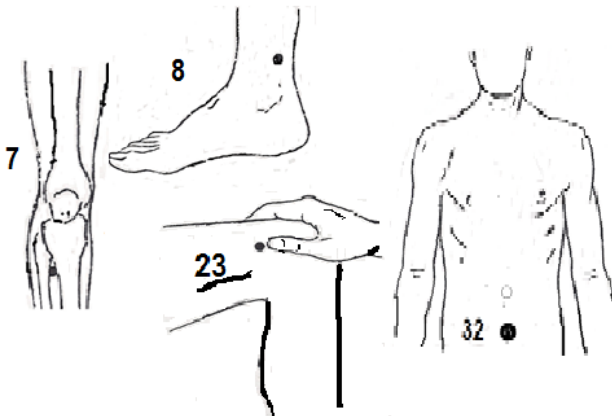
## INFECCIÓN

- Presionar los puntos **31**, **7**, **8**, **4** y **11** durante medio o un minuto cada uno, con presión mediana. repetir 3 veces al día



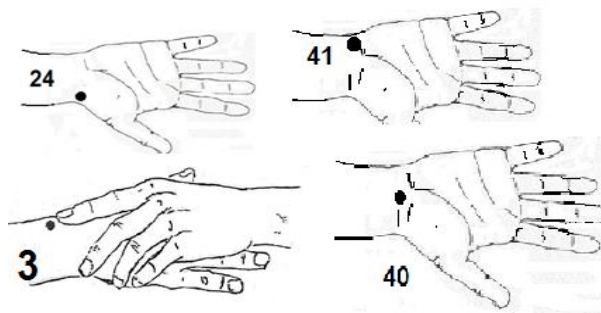
## INFLAMACIÓN PELVICA

- Presionar los puntos **8**, **32**, **23** y **7** durante uno o dos minutos cada uno. repetir 3 veces al día



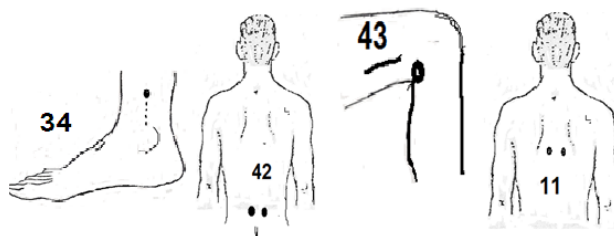
## INSOMNIO

- Presionar el puntos **40**, **24**, **3** y **41** durante uno o dos minutos cada uno.. Repetir 3 veces al día.



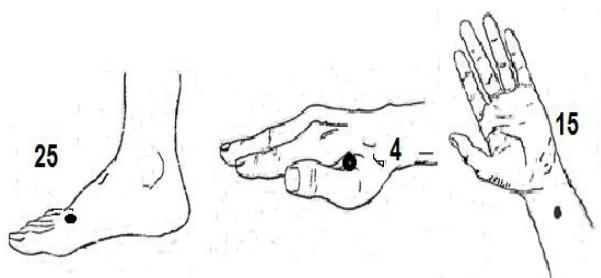
## IMPOTENCIA

- Presionar el puntos **34**, **42**, **43** y **11** durante uno o dos minutos cada uno.. Repetir 3 veces al día.



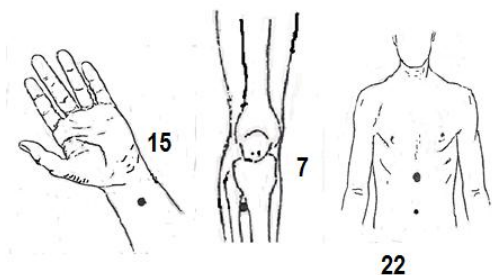
## MAREOS

- Presionar los puntos **25**, **15** y **4**, durante un minuto cada uno, Repetir si fuera necesario.



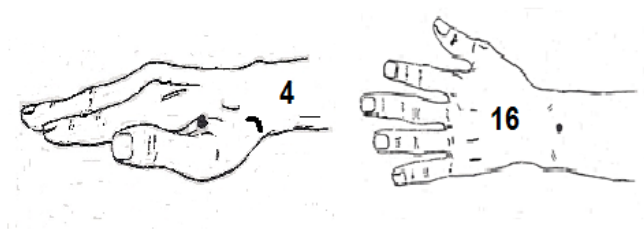
## NAUSEAS

- Presionar los puntos **15**, **7** y **22**, durante uno o dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario.



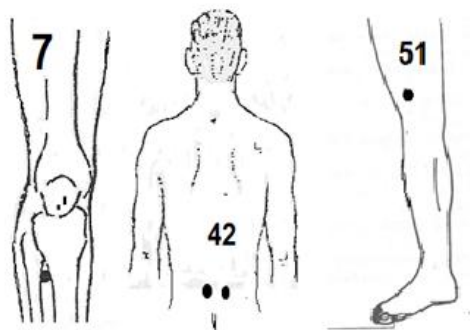
## DOLOR DE OIDOS

- Presionar los puntos **4** y **16** durante uno o dos minutos cada uno. repetir cuando sea necesario.



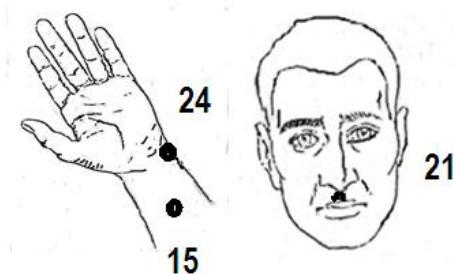
## OSTEOPOROSIS

- Presionar los puntos **7**, **42**, y **51**, durante dos minutos cada uno.. Repetir 3 veces al día.



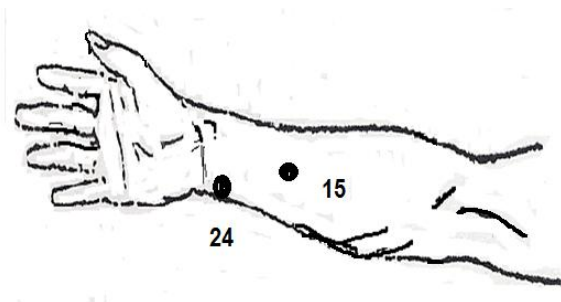
## PRECORDIALGIA

- Presione los puntos **24** y **15**, durante uno o dos minutos cada uno. Si el dolor es muy intenso o aparecen síntomas de shock, presionar con la uña el punto **21** y remitir al médico.



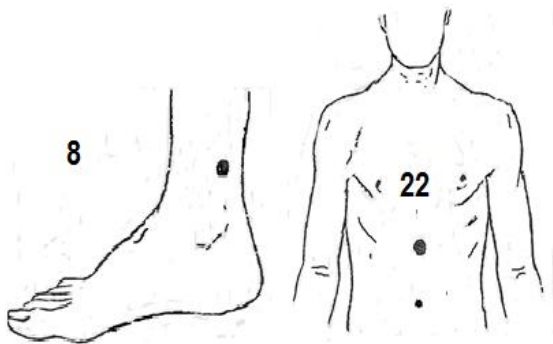
## PALPITACIONES

- Presionar los puntos **15** y **24**, durante uno o dos minutos cada uno.. Repetir si fuera necesario.



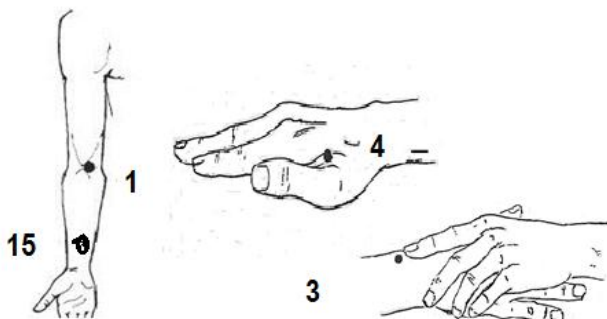
## PROSTATITIS

- Presionar los puntos **8** y **32**, durante uno o dos minutos cada uno.. Repetir 3 veces al día.



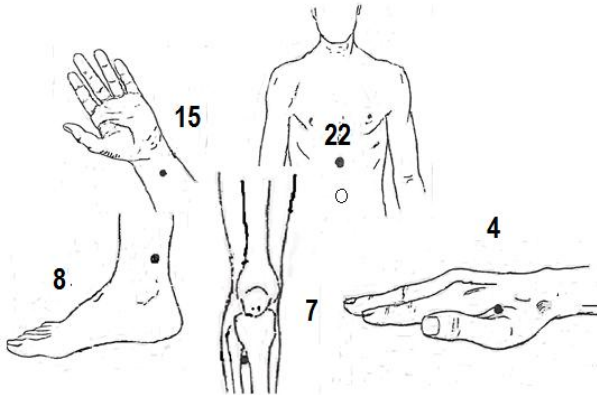
## TOS

- Presionar los puntos **1**, **3**, **15** y **4**, durante un minuto cada uno, Repetir si fuera necesario.



## VOMITOS

- Presione los puntos **15**, **22**, **8**, **7** y **4**, durante un minuto cada uno. Repetir cada 30 minutos, hasta que los síntomas vayan desapareciendo. Advertencia, no aplicar a embarazadas.

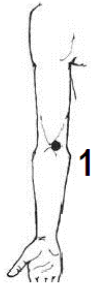




# LOCALIZACIÓN DE LOS PUNTOS

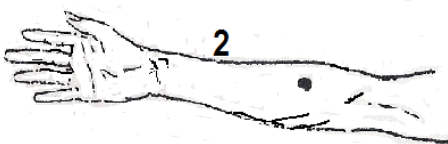
## **Punto 1 (P5) CHIZE (En el Surco)**

Localización.- En el pliegue del codo, en una depresión situada en el lado radial del tendón del bíceps (el codo ligeramente Flexionado).



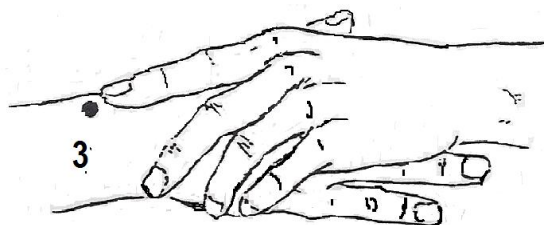
## **Punto 2 (P6) KONGZUI (Hondonada grande)**

Localización.- En el borde ante extremo del antebrazo 7 traveses de dedo por debajo del punto 1



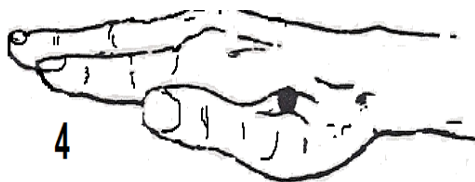
**Punto 3 (P7) LIEGUE (Relámpago)**

Localización.- Al cruzar los dedos índice y pulgar de las manos y colocar el índice de una de las manos en la apófisis estiloides (prominencia) del radio de la otra mano. El punto queda en una depresión, justamente por debajo de la punta del dedo índice.



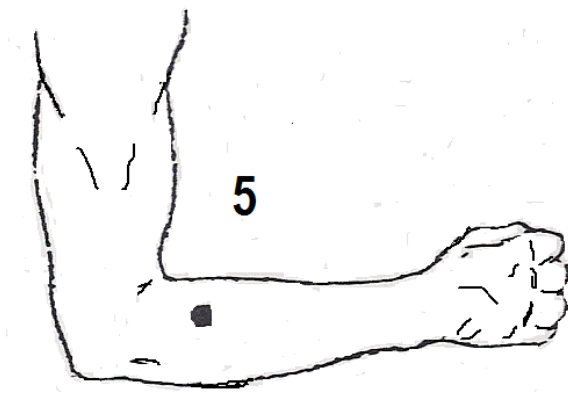
**Punto 4 (IG4) HEGU (Boca del tigre)**

Localización.- Al apretar pulgar contra el índice, en la prominencia que se forma entre los dos metacarpianos.



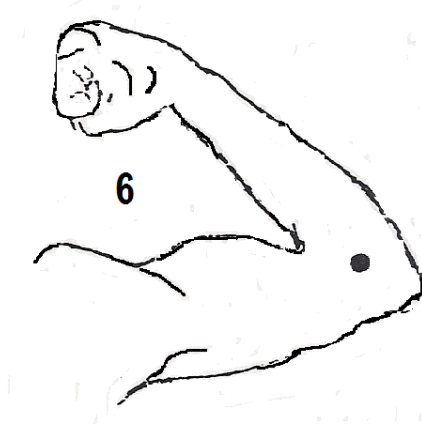
**Punto 5 (IG10) SHOUSANLI (3 leguas del brazo)**

Localización.- En el borde extremo (radial del antebrazo 3 traveses de dedo distante del pliegue del codo.



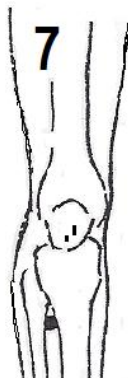
**Punto 6 (IG11) QUCHI (Charca Irregular)**

Localización.- En la depresión entre el pliegue del codo y el epicóndilo (Con el codo flexionado).



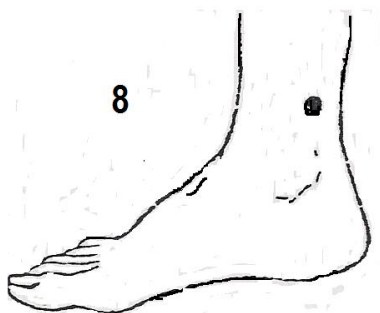
**Punto 7 (E 36) ZUSANLI (Las tres leguas)**

Localización.- Colocando la palma de la mano sobre la rodilla, con los dedos hacia abajo, el dedo índice sobre la cresta de la tibia; el punto queda debajo del dedo medio (el pulgar hacia dentro y el resto de los dedos hacia la parte externa de la pierna).



**Punto 8 (B6) SANYINJIAO (Reunión de tres mujeres)**

Localización.- Cuatro traveses de dedo por encima de la punta del maléolo interno, sobre el borde posterior de la tibia.



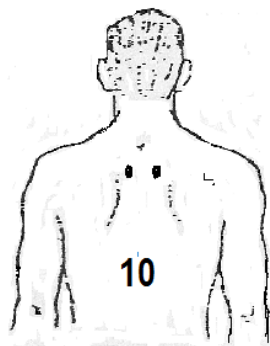
**Punto 9 (ID6) HOUXI (El surco trasero)**

Localización.- Con el puño cerrado, al final del surco que hace la línea transversal de la palma de la mano (línea del amor), en el nivel de la línea de cambio de coloración de la piel.



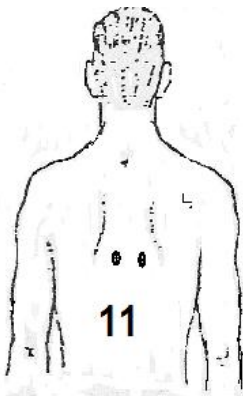
**Punto 10 (V11) DASHU (Gran lanzadera)**

Localización.- Dos traveses de dedos laterales (bilateral) del borde inferior de la apófisis espinosa de la 1ra. Vertebra dorsal (esta vertebra queda inmediatamente después de la 7ma cervical, que es la más prominente de la región



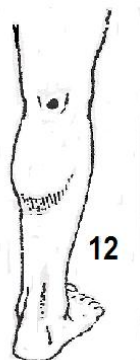
**Punto 11 (V17) GESHU (Asentamiento del diafragma)**

Localización.- Dos traveses de dedos laterales (bilateral) al borde inferior de la apófisis espinosa de la 7ma. Vertebra dorsal (Al nivel del ángulo o borde inferior de la escapula.



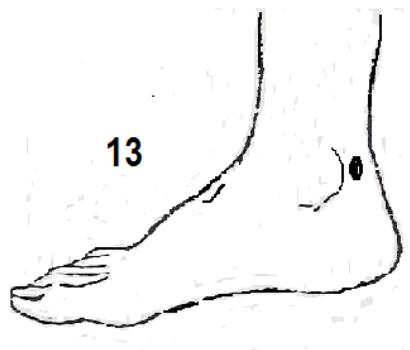
**Punto 12 (V40) WEIZHONG (Mitad de Pliegue)**

Localización.- En el centro del Pliegue posterior en la rodilla (Pliegue Poplíteo)



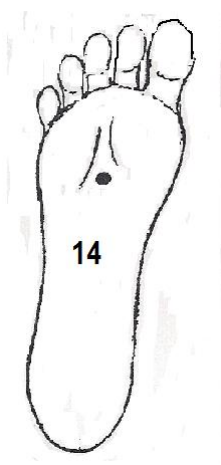
**Punto 13 (V60) KUNLUN (Montaña alta)**

Localización.- En la depresión entre el maléolo externo y el tendón de Aquiles.



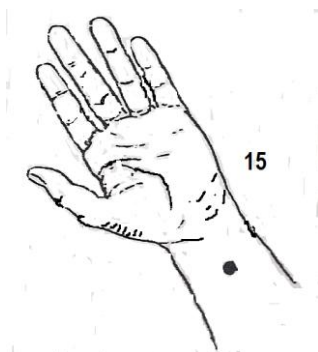
**Punto 14 (R1) YONGQUAN (Manantial que brota)**

Localización.- En la depresión de la planta del pie, en la unión del tercio distal con el tercio medio (sin contar los dedos).



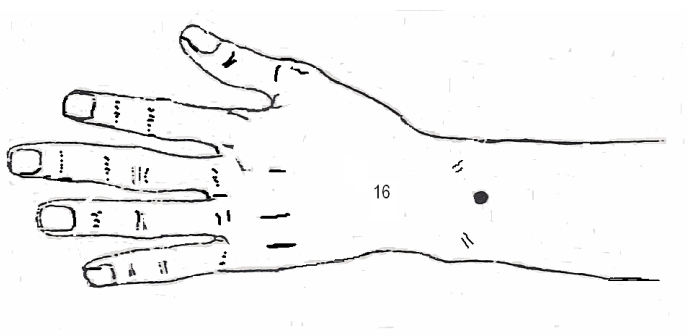
**Punto 15 (PC6) NEIGUAN (Barrera interior)**

Localización.- En el centro de la cara palmar del antebrazo, tres traveses de dedo por encima del pliegue transversal de la muñeca.



**Punto 16 (TC5) WAIGUAN (Puerta lateral)**

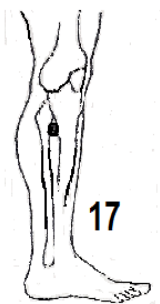
Localización.- En el centro de la cara dorsal del antebrazo, tres traveses de dedo por encima del pliegue transversal de la muñeca. Opuesto al punto 15)





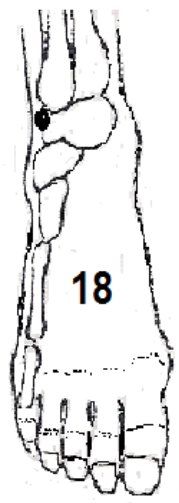
**Punto 17 (VB34) YANGLINGOUAN (Manantial del Monte Yang)**

Localización.- En la depresión por delante y por debajo (anterior inferior) de la cabeza del peroné



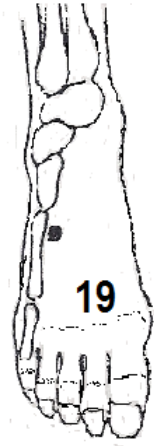
***Punto 18 (VB40) QIUXU (Gran Montículo)***

Localización.- En la depresión por delante. y por debajo (anterior inferior) de la cabeza del peroné



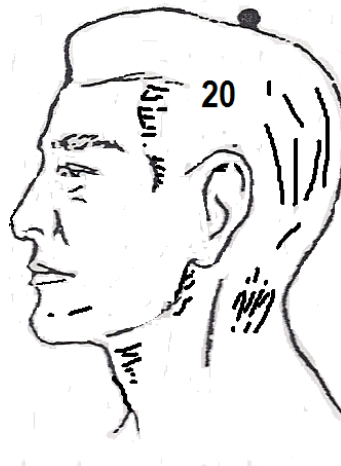
**Punto 19 (VB41) LINQI (Pie que grita)**

Localización.- En la depresión formada entre los tendones que separan el origen de los dedos.



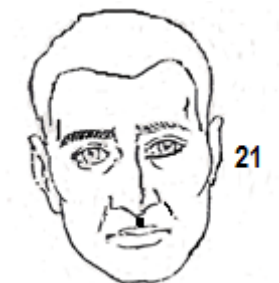
**Punto 20 (VG20) PAE ROE (Cien reuniones)**

Localización.- En el cruce de la línea media del cráneo (línea central antero posterior con una línea que une el vértice de ambas orejas.



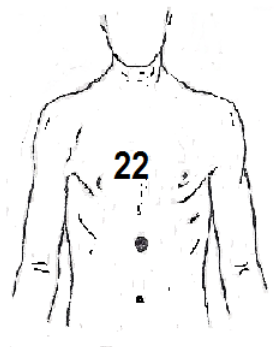
**Punto 21 (IG19) RENZHONG (El centro del humano)**

Localización.- En la unión del 1/3 superior con el 1/3 medio de la distancia que separa la nariz del labio superior (en la línea media)



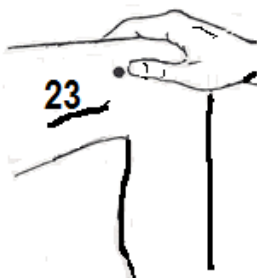
**Punto 22 (VC12) ZHONGUAN (Centro del estomago)**

Localización.- En la línea media abdominal, en el medio de la distancia entre el esternón y el ombligo



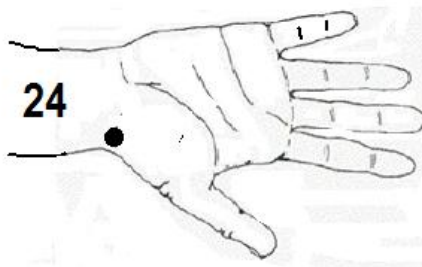
**Punto 23 (B10) XUEMAI (Mar de sangre)**

pantorrilla (del lado contrario) del paciente, con el pulgar hacia el lado interior y los otros dedos arriba, quedando el punto hacia donde indica el pulgar.



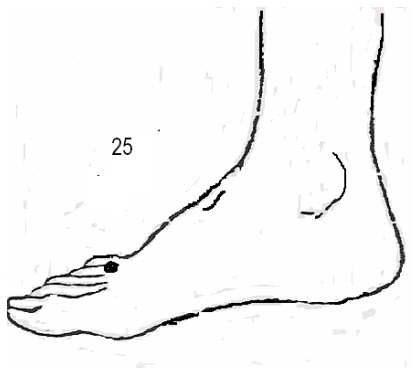
**Punto 24 (C7) SHENMEN (La puerta del cielo)**

Localización.- En una depresión situada en la cara palmer de la muñeca, en el extremo del pliegue transversal de esta que corresponde al dedo meñique (borde cubital)



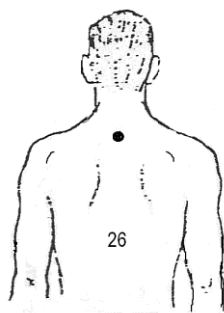
**Punto 25 (H3) TAICHONG (Demasiado prisa)**

Localización.- En la depresión distal a la unión del 1er y 2do metatarsiano.



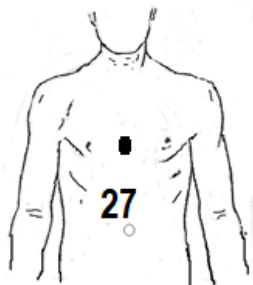
**Punto 26 (VG13) DAZHUI (Gran vertebra)**

Localización.- Por debajo de la apófisis espinosa de la 7° cervical (Esta es la más prominente de la región).



**Punto 27 (VC16) SHAZHONG (Centro del tórax)**

Localización.- En la línea media anterior en el centro entre los pezones o tetilla a nivel del 4to. Espacio intercostal



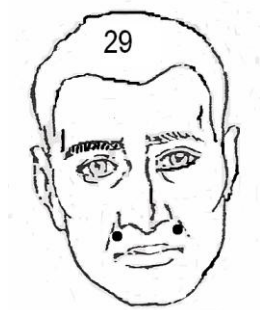
**Punto 28 (PII SHAO SHAN (Joven Mercader)**

Localización.- En el lado radial del pulgar a 1 centímetro del ángulo ungueal.



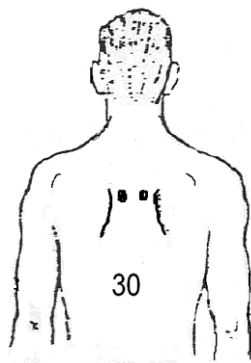
**Punto 29 (IG20) YINGXIANG (Recepción de los perfumes)**

Localización.- En el surco mesolabial, al nivel del punto medio del borde externo de las alas de la nariz (se presiona con el dedo índice)



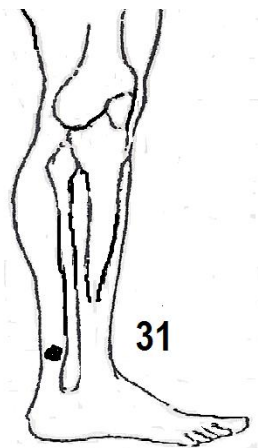
**Punto 30 (V15) FETSHU (Punto del pulmón)**

Localización.- Dos traveses de dedos laterales (bilateral) del borde inferior de la apófisis espinosa de la 3ra. Vertebra dorsal.



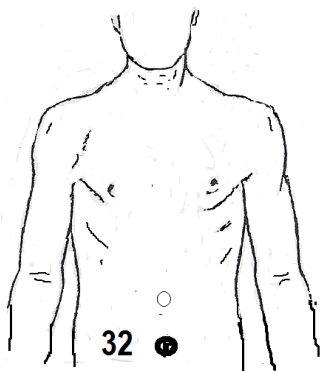
**Punto 31 (V8) XUABZHONG (Campana colgante)**

Localización.-



**Punto 32 (VC15) QIHAI (Mar de energía)**

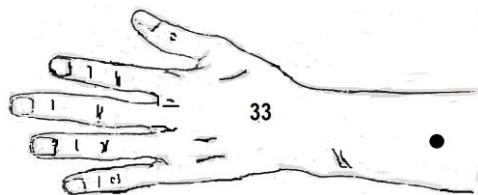
Localización.- En la línea media abdominal, 2 traveses de dedo por debajo del ombligo





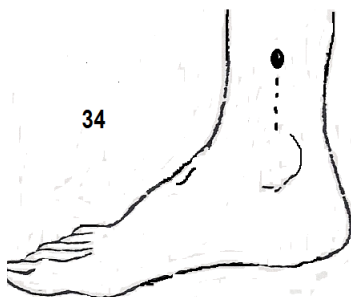
**Punto 33 SANYANGLUO (Rio de vida)**

Localización.- En la parte anterior del brazo, sobre la línea de dobles del codo, en la parte interior del tendón



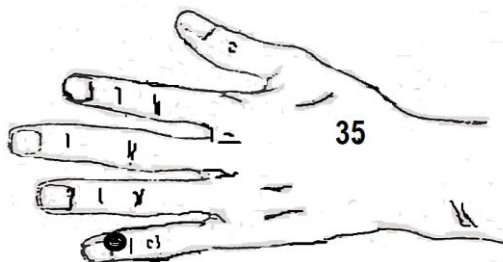
**Punto 34 (6BP) SANN INN TSIAO (Cruce de los tres Inn)**

Localización.- En la parte interior de la pierna cuatro dedos sobre el hueso del tobillo.



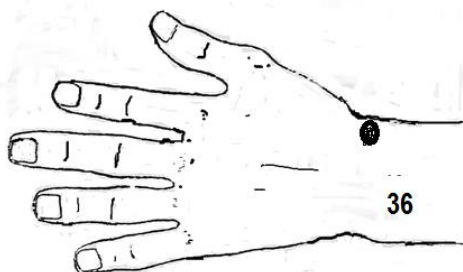
**Punto 35.- (C9) Chao Tchrong (Asalto Menor)**

Localización.- En la parte anterior de la mano en la última articulación del dedo meñique



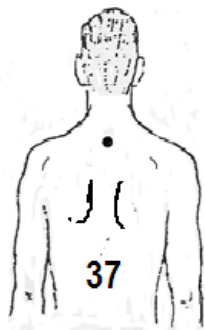
**Punto 36: (5IG) Yangxi (Valle Yang)**

Localización.- En la muñeca al lado del pulgar junto a la tuberosidad del radio (a dos traveses bajo de la línea de la muñeca)



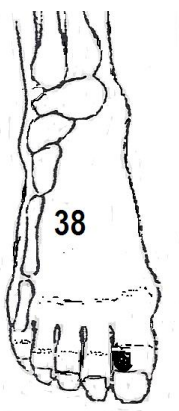
**Punto 37: (12VG) Tchong Koann (Estomago Central)**

Localización.- Sobre la Columna Vertebral, entre la primera y segunda vertebra dorsal



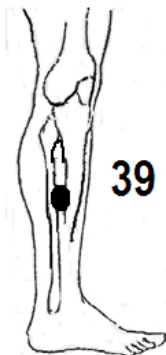
**Punto 38: (2 H) Sing Tsienn (Intervalo Activo)**

Localización.-.. Bajo el nacimiento de la uña del dedo gordo del pie cercano al 2do dedo.



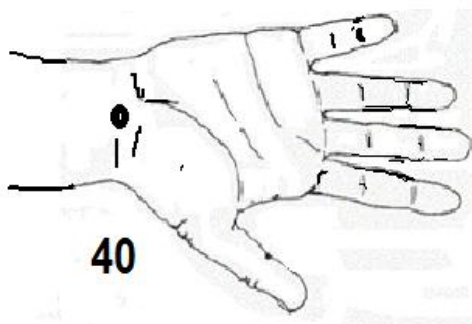
**Punto 39: (35 VB) lang Tsiao (Cruce del lang)**

Localización.- A la mitad de la distancia entre la rodilla y el tobillo, en el centro de la pierna vista lateral exterior.



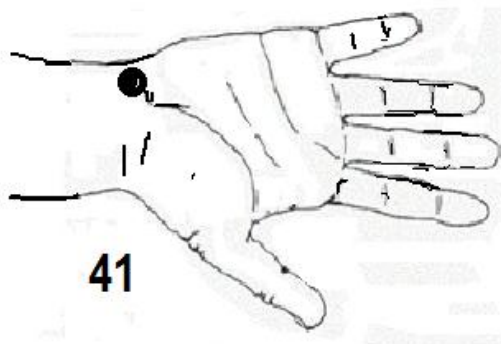
**Punto 40: (7 CS) TA LING (Gran Meseta)**

Localización.- En el centro de la unión de la muñeca y la mano del lado de la palma



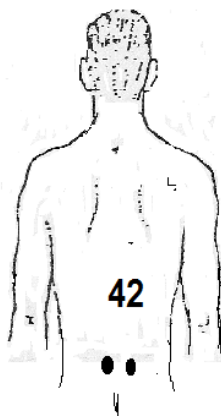
**Punto 41: (6 C) INN TSRI (Valle del inn)**

Localización.- Del lado de la palma de la mano, en el primer doblez después del pliegue que forma la unión de la muñeca con la mano, en línea recta con línea recta con el dedo meñique.



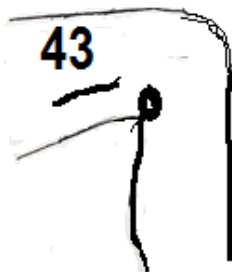
**Punto 42: (23 V) CHENN IL (Asentamiento de los riñones)**

Localización.- A ambos lados de la columna vertebral a dos traveses del centro a la derecha e izquierda.donde se encuentran las fosas lumbares



**Punto 43: (55 V) RO IANG (*almacenamiento del iang*)**

Localización.- En la parte exterior de la pierna, al final del pliegue que se forma al flexionar la pierna



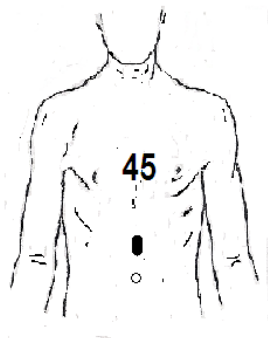
**Punto 44: (57 V) TCHRENG CHANN (*Sosten de la Montaña*)**

Localización.- En la punta de abajo del musculo de la pantorrilla, sobre una línea vertical imaginaria que pasa por el centro posterior de la pierna.



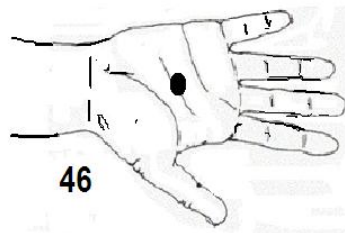
**Punto 45: (10VC) SIA KOANN (estomago interior)**

Localización.- 4 traveses sobre el ombligo



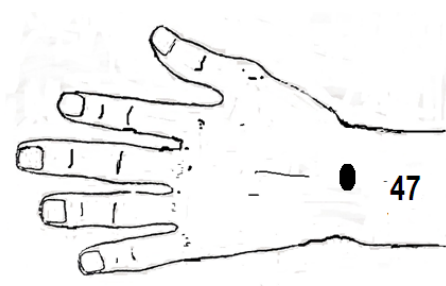
**Punto 46: (8CS) LAO KONG (Palacio de las fatigas)**

Localización.- Sobre el centro de la mano, en línea con el dedo medio.



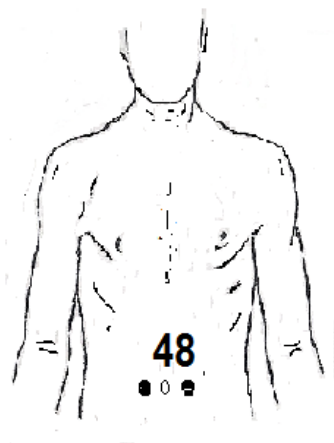
**Punto 47: (3 TC) KRO TCHOU JRNN (Huésped y anfitrión)**

Localización.- En el dorso de la mano la línea de la flexión de la mano, en línea recta con el dedo del medio.



**Punto 48: (25 E) TIENN TCHROU (eje celestial)**

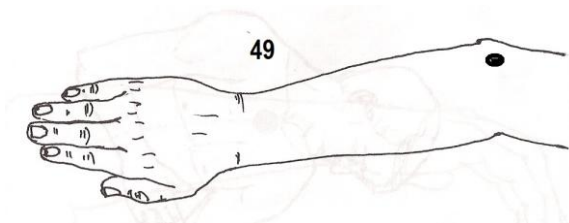
Localización.- Tres traveses a cada lado del ombligo





**Punto 49: (IG10) SHOUSANLI (Tres lugares de la mano)**

Localización.- En la depresión entre el pliegue del codo y el epicóndilo en la parte posterior del brazo



**Punto 50: (E41) TSIE TSRI (Valle de la Tibia)**

Localización.- Sobre el doblez que se forma en la parte frontal del pie.



**Punto 51: (10BP) SIUE RAE (mar de sangre)**

Localización.- A dos cms por encima del epicondilo del fémur en la prominencia dl musculo vasto interno, estando de pie.



## ÍNDICE:

### ASISTENCIA ANALGÉSICA POR MEDIO DE LA DIGITOPUNTURA EN EL GIMNASIO TERAPÉUTICO

Introducción.....	/ 6
Metodología y Recomendaciones.....	/10
Contraindicaciones de la Aplicación.....	/11
Manipulación de los puntos Bioenergéticos.....	/12
Asistencia Analgésica por medio de la Digitopuntura en el Gimnasio Terapéutico.....	/14
Articular (dolor).....	/14
Abdominal (dolor por debajo del ombligo).....	/15
Brazo (dolor en el) .....	/15
Cadera (dolor en la) .....	/16
Cabeza (dolor frontal).....	/16
Cabeza (dolor vertex).....	/17
Cabeza (dolor lateral).....	/17
Cabeza (dolor posterior).....	/18
Costal (costillas)(dolor en la región) .....	/18
Codo (dolor en el) .....	/19
Ciatalgia.....	/19
Calambres en la Pantorrilla.....	/20
Calambres en la Mano.....	/20
Espalda (dolor de) .....	/21
Espasmos musculares.....	/21
Odontalgia (dolor dental).....	/22
Dolor general.....	/22
Hombro (dolor en el) .....	/23
Lumbalgia.....	/23
Manos (dolor en las) .....	/24
Muñecas (dolor en las) .....	/24
Nuca (dolor en la) .....	/25
..odilla (dolor en la) .....	/25
Tobillo (dolor en el) .....	/26
Tortícolis.....	/26

<b>ASISTENCIA TERAPEUTICA Y PREMEDICA</b> .....	/27
Agotamiento, cansancio.....	/28
Alergia.....	/28
Ansiedad.....	/29
Artritis.....	/29
Asma (Crisis).....	/30
Catarro Común.....	/30
Convulsiones.....	/31
Cólico Nefrítico.....	/31
Crisis nerviosa o histérica.....	/32
Colon (dolor o irritación).....	/32
Congestión Nasal.....	/33
Dismenorrea (menstruación dolorosa).....	/33
Depresión, Estrés.....	/34
Disuria (problemas al orinar).....	/34
Diabetes.....	/35
Desmayo, Shock.....	/35
Estrés.....	/36
Epistaxis (hemorragia nasal).....	/36
Estómago (dolor de).....	/37
Estreñimiento.....	/37
Fiebre.....	/38
Flatulencia (Gases en los intestinos).....	/38
Frigidez.....	/39
Garganta (dolor de).....	/39
Gastritis.....	/40
Hipertensión arterial.....	/40
Hipo.....	/41
Hipoglucemia.....	/41
Hipotensión Arterial.....	/42
Insolación (golpe de calor).....	/42
Infección.....	/43
Inflamación Pélvica.....	/43
Insomnio.....	/44
Impotencia.....	/44

Mareos.....	/45
Nauseas.....	/45
Oídos (dolor de) .....	/46
Osteoporosis.....	/46
Precordalgia.....	/47
Palpitaciones.....	/47
Prostatitis.....	/48
Tos.....	/48
Vómitos.....	/49
<b>LOCALIZACIÓN DE LOS PUNTOS</b> .....	<b>/50</b>
Punto 1 (P5) CHIZE.....	/50
Punto 2 (P6) KONGZUI.....	/50
Punto 3 (P7) LIEGUE.....	/51
Punto 4 (IG4) HEGU.....	/51
Punto 5 (IG10) SHOUSANLI.....	/52
Punto 6 (IG11) QUCHI.....	/52
Punto 7 (E 36) ZUSANLI.....	/53
Punto 8 (B6) SANYINJIAO.....	/53
Punto 9 (ID6) HOUXI.....	/54
Punto 10 (V11) DASHU.....	/54
Punto 11 (V17) GESHU.....	/55
Punto 12 (V40) WEIZHONG.....	/55
Punto 13 (V60) KUNLUN.....	/56
Punto 14 (R1) YONGQUAN.....	/56
Punto 15 (PC6) NEIGUAN.....	/57
Punto 16 (TC5) WAIGUAN.....	/57
Punto 17 (VB34) YANGLINGOUAN.....	/58
Punto 18 (VB40) QIUXU.....	/58
Punto 19 (VB41) LINQI.....	/59
Punto 20 (VG20) PAE ROE.....	/59
Punto 21 (IG19) RENZHONG.....	/60
Punto 22 (VC12) ZHONGUAN.....	/60
Punto 23 (B10) XUEMAI.....	/61
Punto 24 (C7) SHENMEN.....	/61
Punto 25 (H3) TAICHONG.....	/62

Punto 26 (VG13) DAZHUI.....	/62
Punto 27 (VC16) SHAZHONG.....	/63
Punto 28 (PII SHAO SHAN.....	/63
Punto 29 (IG20) YINGXIANG.....	/64
Punto 30 (V15) FETSHU.....	/64
Punto 31 (V8) XUABZHONG.....	/65
Punto 32 (VC15) QIHAI.....	/65
Punto 33 SANYANGLUO.....	/66
Punto 34 (6BP) SANN INN TSIAO.....	/66
Punto 35.- (C9) CHAO TCHRONG.....	/67
Punto 36: (5IG) YANGXI.....	/67
Punto 37: (12VG) TCHONG KOANN.....	/68
Punto 38: (2 H) SING TSIENN.....	/68
Punto 39: (35 VB) IANG TSIAO.....	/69
Punto 40: (7 CS) TA LING.....	/69
Punto 41: (6 C) INN TSRI.....	/70
Punto 42: (23 V) CHENN IL.....	/70
Punto 43: (55 V) RO IANG.....	/71
Punto 44: (57 V) TCHRENG CHANN.....	/71
Punto 45: (10VC) SIA KOANN.....	/72
Punto 46: (8CS) LAO KONG.....	/72
Punto 47: (3 TC) KRO TCHOU JRNN .....	/73
Punto 48: (25 E) TIENN TCHROU.....	/73
Punto 49: (IG10) SHOUSANLI.....	/74
Punto 50: (E41) TSIE TSRI.....	/74
Punto 51: (10BP) SIUE RAE.....	/75