



Programa  
SALUD  
COMUNITARIA



# Digitopuntura

Guía  
Práctica



Adaptado de "Técnicas de Digitopuntura para tiempo de guerra y desastres" - Autores: Dr. Jesús Pérez A. y Dra. Ana Labañino C., publicado por el Centro de Información para la Defensa, Cuba, año 1994.

Guía aprobada por Resolución Ministerial 1003/02 del Ministerio de Desarrollo Humano - Pcia. de Formosa

MINISTERIO DE LA COMUNIDAD

Padre Grotti 1040 - Tel.Fax: (03717) 426085 - (3600) Formosa  
E-mail: [comunidad@formosa.gov.ar](mailto:comunidad@formosa.gov.ar) - [www.formosa.gob.ar](http://www.formosa.gob.ar)

## COMENTARIOS GENERALES

**E**s muy conocido por diversos medios los mapas de acupuntura de la Medicina Tradicional China.

Estos mapas son producto de un cocimiento milenario.

Se observan una serie de líneas llamadas "meridianos" o "canales" señalando el recorrido o vía por donde circula la energía vital (llamada "qi" en la Medicina China).

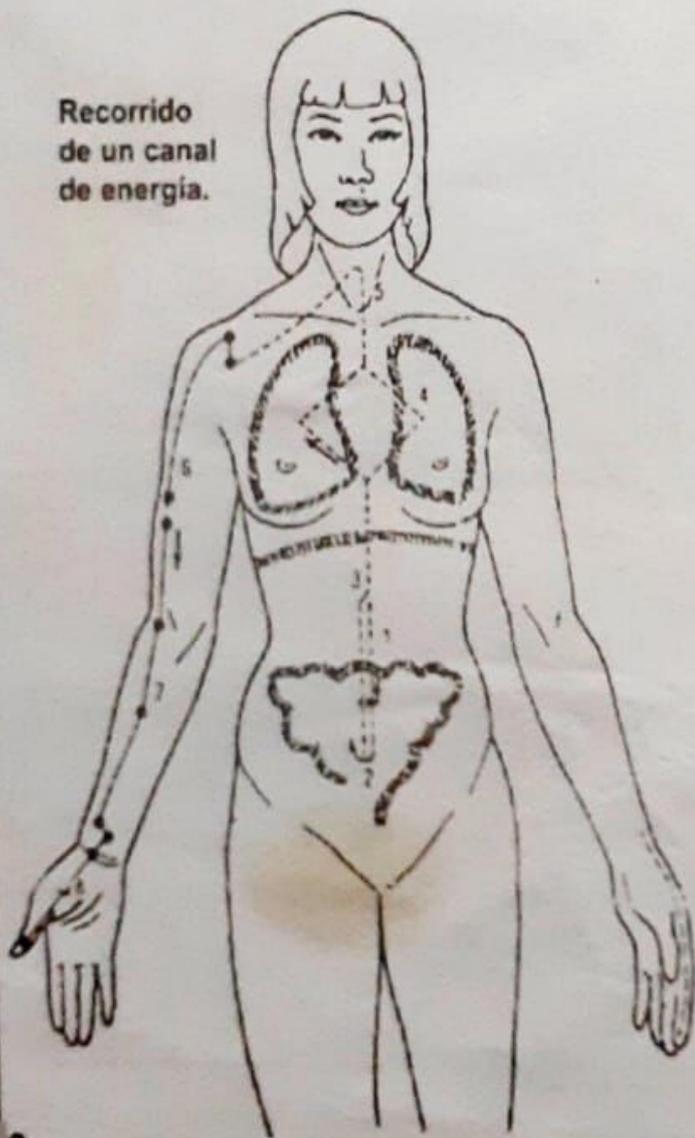
Estos meridianos tienen un recorrido interno a través de los órganos y vísceras; así como un recorrido externo superficial (este recorrido externo es el que aparece representado en los mapas de acupuntura). Estos meridianos intervienen en la regulación de las funciones orgánicas.

Los puntos de acupuntura, que se representan en esos esquemas, están situados en lugares específicos, que pueden ser localizados anatómicamente en las distintas regiones del organismo humano. Son puntos en donde existe una menor resistencia eléctrica o una mayor conductividad eléctrica.

Dentro de cada meridiano existen puntos de comando que son los puntos principales que sirven para estimular o sedar, regular el paso de energía de un meridiano a otro y reestablecer el equilibrio de la energía y la salud del individuo.

Los puntos de digitopuntura son los mismos puntos de acupuntura. Son sensibles a la presión y constituyen un sistema de alarma de doble vía.

Recorrido  
de un canal  
de energía.



1) cuando duele una parte del cuerpo, el punto correspondiente será muy sensitivo, porque el reflejo se ha alarmado.

2) La estimulación de ese punto envía un mensaje al organismo, el que inicia la acción terapéutica correspondiente.

A los efectos prácticos de este folleto, se han seleccionado 32 puntos numerándolos en forma correlativa y con una foto en donde se muestra su ubicación anatómica.

Estos puntos de digitopuntura, al presionarlos de acuerdo a las indicaciones, dan respuesta a 63 situaciones problemáticas en la salud humana.

En los mapas de acupuntura de la Medicina Tradicional china, estos puntos se encuentran con otra denominación, según en qué meridiano se hallan ubicados.

Para quien le interese, anexamos al final la nomenclatura equivalente a cada punto en la Medicina China.

Sé aconseja leer detenidamente las "Instrucciones y Recomendaciones" y muy especialmente insistimos en realizar prácticas de capacitación mediante la metodología de "taller" en los propios locales de trabajo, con personas que ya tienen alguna experiencia en la aplicación de la digitopuntura.

## **NO debe emplearse si la mujer está embarazada**

Se recomienda su divulgación para su uso masivo en escuelas, clubes, instituciones, coordinadores de campamentos, de actividades con jóvenes, con personas mayores, etc., ya que constituye como una suerte de "botiquín de primeros auxilios".

## INSTRUCCIONES Y RECOMENDACIONES



1) Ubicar con la ayuda de las fotos el punto o los puntos que corresponden a la situación ó problema que necesita tratar.

2) Cuando se encuentra "el punto más sensible (un dolor exquisito), será señal que ha encontrado el lugar correcto.

3) Aplicar con el pulgar o el índice la presión adecuada y por el tiempo que se señala.

4) Repetir si es necesario.

5) Cuando se debe presionar más de un punto, seguir el orden que se señala para cada situación.

6) La presión a utilizar depende de cada persona (musculatura, umbral del dolor, etc.), por lo que el tratamiento debe adecuarse a cada caso específico.



7) Mantener una presión uniforme hasta obtener el resultado deseado: desaparición o alivio de los síntomas.



8) Para realizar la presión se utiliza la yema o la punta del dedo pulgar o del dedo índice.

9) **NO** debe emplearse en embarazadas (puede provocar el parto antes de tiempo)

10) En caso de herida: hemorragias o fracturas, primeramente inmovilizar y detener la sangre (vendaje compresivo o torniquete) y luego aplicar la digitopuntura.

# GUIA PRACTICA DE DIGITOPUNTURA

APROBADA POR RESOLUCION MINISTERIAL N° 1003/02

N°	PROBLEMA DE SALUD	PUNTOS
1	Agotamiento - Cansancio	7 - 5 - 20
2	Alergia - Repetir cada 30 - 60 minutos si es necesario	7 - 4 - 6
3	Amigdalitis (inflamación de amígdalas) <i>Presionar el 28 con la uña medio minuto</i>	4 - 2 - 28
4	Ansiedad	15 - 24 - 25
5	Calambres en la mano	4 - 16
6	Calambres en la pantorrilla	12 - 13
7	Catarro común	4 - 7 - 3 - 15
8	Ciatalgia (dolor del ciático)	12 - 13 - 17
9	Cólico nefrítico - Si no se alivia derivar a la atención médica	21 - 8
10	Conjuntivitis	30 - 4
11	Convulsiones <i>Presionar 21 y 14. Cuando cesen o se alivien las convulsiones, presionar el 15.</i>	21 - 14 - 15
12	Crisis asmática - Si no responde urgente derivar a la atención médica.	1 - 3 - 27 - 15 - 7
13	Crisis hipertensiva	25 - 27 - 15 - 22
14	Crisis histérica <i>Presionar 21 y 14 hasta que salga de la crisis; luego presionar 15 y 24.</i>	21 - 14 - 15 - 24
15	Diarreas - Repetir cada 15 minutos o una hora.	7 - 22 - 4
16	Dolor abdominal (por debajo del ombligo)	7 - 8
17	Dolor al orinar (Disuria)	8 - 32
18	Dolor articular - Presionar fuerte el 10 de cada lado y continuar con los puntos que corresponden a cada articulación.	10
19	Dolor de cabeza (frontal)	4 - 7
20	Dolor de cabeza (lateral)	18 - 16
21	Dolor de cabeza (posterior)	9
22	Dolor de cabeza en la parte superior (vértex)	20
23	Dolor de espaldas - Presionar 12 y 13 - Si no cede, el 21	12 - 13 - 21
24	Dolor de estómago	22 - 7 - 15
25	Dolor de garganta	4 - 2

Nº	PROBLEMA DE SALUD	PUNTOS
26	Dolor de oídos - <i>Repetir cuando sea necesario</i>	4 - 16
27	Dolor dental	4 - 7
28	Dolor en el brazo	5 - 16 - 4 - 9
29	Dolor en el codo	1 - 6 - 16
30	Dolor en el hombro	16 - 6 - 4
31	Dolor en el pie	19
32	Dolor en el tobillo	8 - 17
33	Dolor en la cadera	19 - 17 - 7
34	Dolor en la nuca - <i>Si no se alivia con 3, apriete el 9</i>	3 - 9
35	Dolor en la región de las costillas	15 - 12
36	Dolor en la rodilla	13 - 17 - 7
37	Dolor general - <i>(Presionar con la uña)</i>	21
38	Espasmos musculares - <i>Repetir si es necesario</i>	17
39	Estreñimiento - <i>Hacer la presión dos veces al día</i>	7 - 8 - 4
40	<i>Fiebre</i> - <i>Repetir cada vez que suba la fiebre</i>	6 - 4 - 26
41	Flatulencia	4 - 8 - 22 - 7
42	Gastritis	7 - 22
43	Hemorragia nasal	4
44	Hemorragias - <i>Cubrir la hemorragia con vendaje compresivo, torniquete, etc. y luego presionar los puntos</i>	11 - 7 - 16 - 19
45	Hipo	11 - 15 - 22
46	Hipoglicemia (descenso de azúcar en la sangre) <i>Presión mediana durante medio o un minuto cada punto</i>	8 - 32 - 7 - 11
47	Hipotensión (descenso de la presión arterial) <i>Presión mediana durante medio o un minuto cada punto</i>	7 - 32 - 25 - 11
48	Indigestión - <i>Si es necesario repetir cada hora</i>	22 - 7 - 4
49	Infecciones - <i>Presión mediana tres veces al día, medio a un minuto cada punto</i>	31 - 7 - 8 - 4 - 11
50	Inflamación pélvica	8 - 32 - 23 - 7
51	Insolación (golpe de calor) <i>Refrescar primeramente el cuerpo. Luego presionar el 20.</i>	20

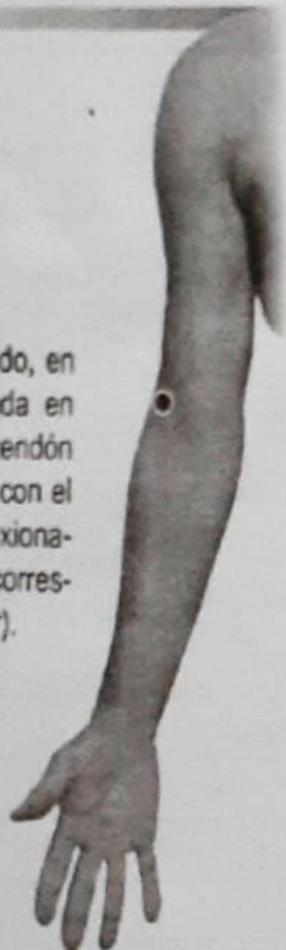
Nº	PROBLEMA DE SALUD	PUNTOS
52	<b>Lumbalgia (dolor en la zona lumbar)</b> <i>Presionar 12 y 13 - Si no se alivia el 21.</i>	12 - 13 - 21
53	<b>Mareos</b> - <i>Repetir si es necesario</i>	25 - 15 - 4
54	<b>Menstruación dolorosa (Dismenorrea)</b> <i>Repetir cuando sea necesario</i>	8 - 23 - 7
55	<b>Menstruación excesiva</b>	8 - 32 - 25 - 4
56	<b>Náuseas</b> - <i>Repetir si es necesario</i>	15 - 7 - 22
57	<b>Palpitaciones</b> - <i>Repetir si es necesario</i>	15 - 24
58	<b>Parto (Acelerar el parto)</b> - <i>Repetir cada 30 minutos</i>	8 - 4
59	<b>Precordialgia (Dolor en el centro del pecho)</b> <i>Presionar 24 y 15. Si es muy intenso y aparecen síntomas de shock, presionar 21 y derivar a la atención médica.</i>	24 - 15 - 21
60	<b>Prostatitis (inflamación de la próstata)</b>	8 - 32
61	<b>Rinitis (Resfrío)</b>	4 - 29
62	<b>Shock - desmayo</b> - <i>Presionar con la uña el 21 y fuertemente el 14.</i>	21 - 14
63	<b>Torticolis</b> - <i>Si a los dos minutos no se alivia con el 9, apretar el 3.</i>	9 - 3
64	<b>Tos</b> - <i>Repetir cuando sea necesario.</i>	1 - 3 - 15 - 4
65	<b>Urticaria</b> - <i>Repetir si es necesario</i>	4 - 6 - 23 - 11 - 7 - 8
66	<b>Vómitos</b>	15 - 22 - 8 - 7 - 4

- En general cada punto se presiona de uno a dos minutos y se puede repetir tres veces al día.
- Las situaciones especiales se indican en cada problema de salud.

# LOCALIZACION DE LOS PUNTOS

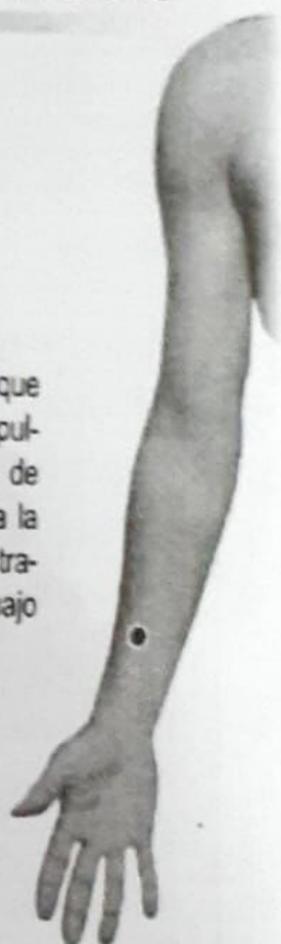
1

En el pliegue del codo, en una depresión situada en el lado externo del tendón del músculo bíceps, con el codo ligeramente flexionado (es el lado que corresponde al dedo pulgar).



2

En el borde externo (el que corresponde al dedo pulgar) y sobre la parte de adelante (corresponde a la palma de la mano); a 7 traveses de dedo por debajo del punto (1).



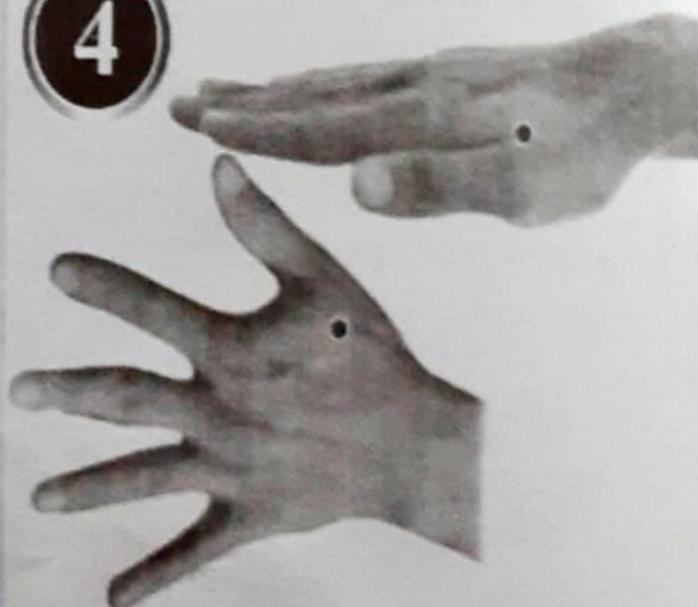
3



Cruzar los dedos índice y pulgar en las manos, como enseña la fotografía: pulgar sobre la palma de la mano y el índice sobre el hueso llamado radio (es el que está sobre el lado del pulgar).

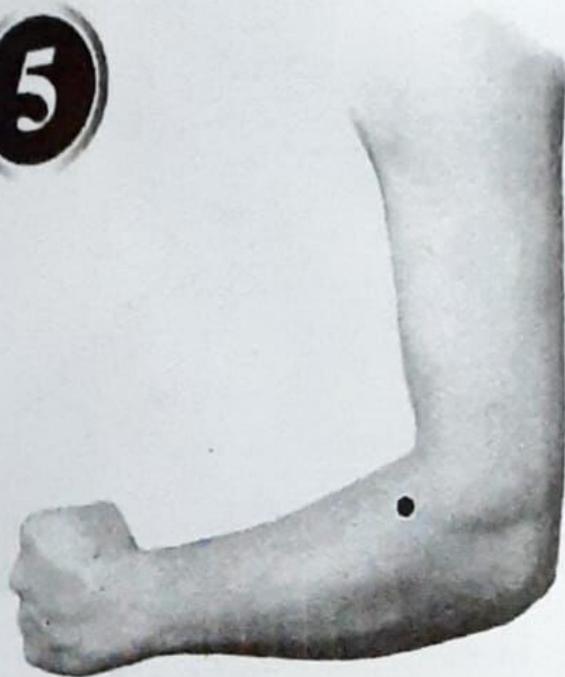
El punto se halla sobre una depresión de este hueso, justamente por debajo de la punta del dedo índice.

4



Al apretar el pulgar sobre el índice se forma una prominencia ("montañita"). El punto se halla en el vértice de esa prominencia entre los dos huesos (llamados "metacarpianos").

5



Con el codo flexionado, sobre el borde externo o radial (que corresponde al dedo pulgar) del antebrazo, a 3 traveses de dedo distante del pliegue del codo.

6



Flexionar el codo. El punto se halla en la depresión que se encuentra entre el pliegue y la prominencia del hueso llamado "epicóndilo" (lado externo que corresponde al dedo pulgar).

7



Colocando la palma de la mano sobre la rodilla, con los dedos hacia abajo, el dedo índice sobre la cresta del hueso "tibia". El punto se halla por debajo de la punta del dedo medio. El pulgar debe quedar hacia adentro y el resto de los dedos hacia la parte externa de la pierna.

8



Cuatro traveses de dedo por encima de la punta del tobillo interno, sobre el borde de atrás del hueso (se llama "tibia").

9



Con el puño cerrado, al final del surco que hace la línea transversal de la palma de la mano. El punto se halla en el nivel de la línea de cambio de coloración de la piel.

10



Dos traveses de dedos laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de la 1° vértebra dorsal (la apófisis es el hueso más prominente de cada vértebra de la columna vertebral). La 1° vértebra dorsal está inmediatamente por debajo de la 7° vértebra cervical, que es la más prominente de esta región. Como se aprecia en la foto, este punto es bilateral.

11



Dos traveses de dedos laterales al borde inferior de la apófisis espinosa de la 7° vértebra dorsal (la apófisis espinosa es el hueso más prominente de cada vértebra de la columna vertebral). La 7° vértebra dorsal se halla al nivel del ángulo o borde inferior de los omóplatos, como lo señala la foto). Este punto es bilateral.

12



En el centro del pliegue posterior, parte de atrás de la rodilla (el llamado "hueco poplíteo").

13



En la depresión entre el tobillo externo y el tendón de Aquiles.

14



Dividiendo la planta del pie en tercios (sin contar los dedos), en la unión del tercio de adelante con el tercio medio, el punto se halla en una depresión en la parte media.

15



En el antebrazo, en el centro de la cara que corresponde a la palma de la mano, 3 traveses de dedos por encima del pliegue transversal de la muñeca. Exactamente opuesto al punto 16.

16



En el antebrazo, en el centro de la cara que corresponde al dorso de la mano, 3 traveses de dedos por encima del pliegue transversal de la muñeca. Exactamente opuesto al punto 15.

17

Palpando por debajo de la rodilla y hacia el lado externo (lado del dedo chico del pie) se halla la cabeza del hueso "peroné". El punto se halla en la depresión por delante y por debajo de la cabeza del "peroné".



18

El punto se halla en la depresión que se encuentra por delante y por debajo del tobillo externo.



19

En la depresión que se forma entre los tendones que separan el origen de los dedos 4° y 5° del pie.



20

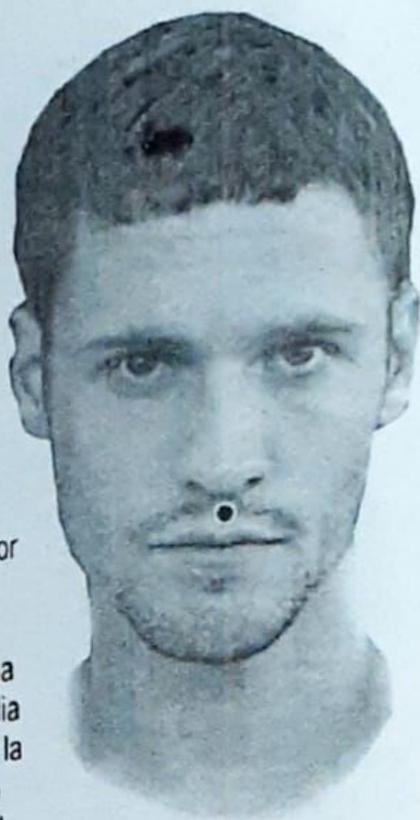
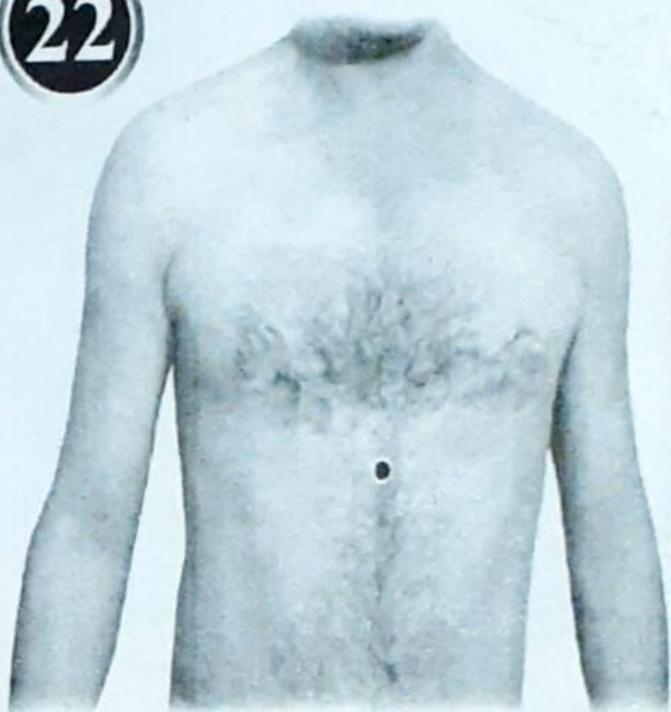
Imaginar una línea media que corre de delante atrás por el cráneo. Imaginar otra línea que une el vértice de ambas orejas.

El punto se halla en el cruce de ambas líneas (la parte más alta del cráneo).

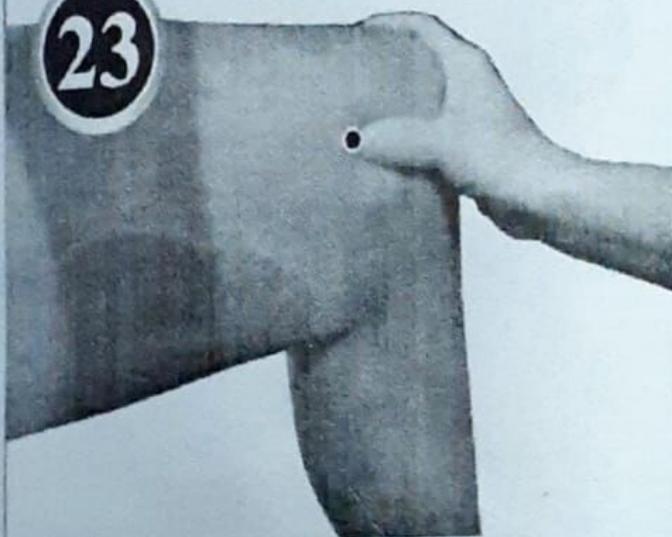


**21**

Imaginar la distancia que separa la nariz del labio superior dividida en tres zonas. El punto se halla en la línea media de lo que sería la unión del tercio de arriba con el tercio medio.

**22**

En la línea media abdominal. A la mitad de distancia entre el ombligo y la punta del hueso esternón (en el pecho).

**23**

Se coloca la palma de la mano en la rodilla del lado contrario de la persona a quien le vamos a hacer la digitopuntura. El pulgar se coloca hacia el lado interno y los otros dedos hacia arriba. El punto se halla donde indica la punta del pulgar.

**24**

En la cara palmar, el punto se encuentra en una depresión que se halla en el extremo externo del pliegue transversal de la muñeca sobre el borde externo (el borde que corresponde al dedo meñique).

25



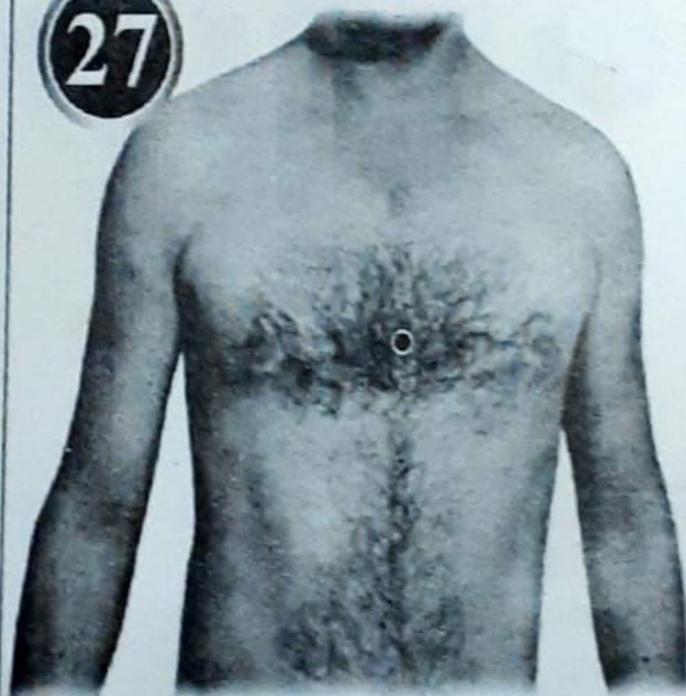
En la depresión hacia delante en la unión del 1ro. y 2do hueso que está antes del origen de los dedos del pie (se llaman "huesos metatarsianos").

26



En la línea media, por debajo de la punta ("apófisis espinosa") de la 7ma. vértebra cervical. Esta vértebra es la más prominente de la región.

27



En el pecho, la línea media, en el centro de la distancia entre los pezones o tetillas.

28



En el lado externo del pulgar a 1 milímetro del ángulo de la uña.

29



En el surco entre la nariz y el labio, al nivel del punto medio del borde externo de las alas de la nariz. Se presiona con la punta del índice.

30



A dos traveses de dedos laterales al borde inferior de la parte más prominente (apófisis espinosa) de la 3ra. vértebra dorsal. (Recordar que la 7ma. vértebra cervical es la más prominente de la región y a partir de ella debe contar tres vértebras hacia abajo). Este punto es bilateral.

31



A cuatro traveses de dedos por encima de la punta del tobillo externo, en el borde de atrás del hueso peroné.

32



En la línea media abdominal, a dos traveses de dedos por debajo del ombligo.

# Experiencias en digitopuntura

Estudiantes de la EFA,  
Km. 210 - Formosa



Colonia Pastoril - Formosa

Comunidad Qom,  
Pampa del Indio - Chaco



Otra Bibliografía consultada:

- Rigol, Orlando A.; *Manual de Acupuntura y Digitopuntura para el Médico de Familia*; Editorial Ciencias Médicas, La Habana, 1992.

- Captchuck, T.J.; *Medicina China*; Editorial Los Libros de la Liebre de Marzo; Barcelona; 1995