

LA ENSEÑANZA DE ACCIONES METODOLÓGICAS BASADAS EN LA DIGITOPRESIÓN PARA ATENUAR PROCESOS QUE AQUEJAN AL ADULTO MAYOR

MsC. Abigail Hernández Castillo¹, MsC. Carmen Dulzaides Mayor²

1. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Municipal
“Medardo Vitier Guanche”, Calle Jovellanos, entre Contreras
y Milanés, Matanzas, Cuba.*

2. *Universidad de Matanzas – Filial Universitaria Municipal
“Medardo Vitier Guanche”, Calle Jovellanos, entre Contreras
y Milanés, Matanzas, Cuba.*

Monografías



Resumen

El creciente aumento de la longevidad en nuestro país ha propiciado preocupación a las autoridades gubernamentales con respecto a la calidad de vida del Adulto Mayor. La investigación tuvo el objetivo principal de la búsqueda de acciones basadas en la digitopresión y los 18 puntos del Dr. Ralph Allan Dale, para atenuar procesos que aquejan al adulto mayor en disimiles direcciones; estas técnicas complementarias permitieron la disminución de la ingestión de fármacos que desarmonizaban en algunos casos sus organismos, además el descuento de gastos económicos que los añadidos reportaban, sin descontar el aumento de la autoestima y el singular deseo de ayudar al prójimo. Para esta búsqueda fue seleccionado el método asociativo y los métodos de nivel teórico e empírico. Los objetivos propuestos avalan calidad de vida, autocontrol psíquico-físico-motor y autoestima.

Palabras claves: digitopresión; Adulto Mayor; calidad de vida.

Introducción

El creciente aumento de la longevidad en nuestro país ha originado la preocupación a nivel gubernamental con respecto a la calidad de vida del Adulto Mayor. Después de un estudio se verificó dentro de las perspectivas biológicas, psicológicas y sociales la necesidad de instruir al Adulto Mayor en técnicas milenarias de la Medicina Natural y Tradicional, y en la diversidad que la misma posee, la digitopresión técnica complementaria que se incluye en la enseñanza del Adulto Mayor para dar salida inmediata al universo que los referidos transitan.

La esencia de la Medicina Tradicional y Natural es la búsqueda del restablecimiento de la Energía Vital del cuerpo basadas en las Leyes o Teorías que rigen el origen, funcionamiento y distribución de la energía en todo el organismo y su relación con el medio externo.

La Dígito puntura conocida también por los términos de digitopresión, masaje con los dedos o masaje digital, constituye una posibilidad más de la llamada Medicina Alternativa y consiste en influir con los dedos (uno de ellos generalmente) sobre una serie de puntos distribuidos por el organismo en hipotéticos meridianos, con fines profilácticos y terapéuticos.

La diferencia de la digitopresión con el masaje oriental está en que la influencia de los dedos dirigida hacia los puntos sin otro procedimiento del masaje oriental.



En esta oportunidad este trabajo se apoyó por su carácter aglutinador en los 18 puntos desarrollados por el profesor Ralph Allan Dale, Doctor en Ciencias (Medicina Alternativa) Alcanzado en 1984, en reconocimiento a su contribución a la teoría y práctica de la acupuntura. Este sistema se suma a una serie de posibilidades que justifican el conocimiento de los mismos.

1.- Permite el uso de la digitopresión o acupuntura lo que posibilitan su utilización aún en condiciones más adversas.

2.-Puede ser aplicada por cualquier persona previa capacitación.

3.- Con los 18 puntos se resuelven los síntomas más frecuentes que puedan presentarse en cualquier situación.

4.- Es un sistema que fácilmente se aprende y permite rápida familiarización por parte del usuario.

La presente investigación partió de la siguiente situación problemática: ¿Poseen los conocimientos de la digitopresión y los 18 puntos del Dr. Ralph Allan Dale, los abuelos de la tercera edad, para atenuar los diferentes procesos que aquejan al Adulto Mayor?

En consecuencia, el problema científico: ¿Qué método conveniente permitiría enseñar estas técnicas complementarias de la Medicina Natural y Tradicional para atenuar los procesos que aquejan al Adulto Mayor? (método asociativo)

El objeto de estudio se enlaza con los procesos vinculados a la enseñanza de la digitopresión en Adultos Mayores, derivándose acciones basadas en la enseñanza de la digitopresión en el Adulto Mayor.

El objetivo general es enseñar la digitopresión en el Adulto Mayor, derivándose como campo de acción la enseñanza de un método asociativo de la digitopresión y los 18 puntos en el Adulto Mayor.

La selección de la muestra se suscribe a los abuelos del Hogar de Ancianos y Círculos de Abuelos de la demarcación de Los Mangos, se tuvo además en cuenta el nivel académico de la muestra y el conocimiento sobre la temática.

Objetivos específicos:

1.-Precisar los fundamentos teóricos que caracterizan el estado actual de la bibliografía especializada relacionada a la digitopresión.

2.- Determinar el conocimiento de los Adultos Mayores del barrio de los Mangos, sobre la digitopresión.



- 3.- Caracterizar las patologías más recurrentes en la muestra encuestada.
- 4.- Determinar la estructura organizativa de la enseñanza, apoyado por un método asociativo de la digitopresión en el Adulto Mayor.

El aporte teórico de la investigación radica en las acciones para enseñar la digitopresión para atenuar procesos que aquejan al Adulto Mayor.

El aporte práctico radica en el mejoramiento de autocontrol, mejor preparación para la vida y de los estados de salud física – mental y motora. La transmisión de esas vivencias influye y mejoran la autoestima pues se encuentran aptos para ser útiles.

Aporte novedoso, establecer estos conocimientos en personas de la tercera edad. La incorporación de acciones para apropiarse del conocimiento dado a especialistas de la salud.

Para dar cumplimiento a la investigación fue necesario la utilización de variados métodos del nivel teórico tales como: el analítico sintético, inductivo deductivo, histórico lógico, sistémico-estructural.

Entre los métodos empíricos fueron empleados el análisis de los documentos, la encuesta. Entre los métodos matemáticos y técnicas estadísticas emplearon los cálculos porcentuales, sumatorias y significación estadística del Dr. Ramón Folgueira todo llevado a cabo en el programa computarizado de Excel sobre la plataforma de Windows. Fueron consultadas diferentes bibliografías científicas de autores internacionales y nacionales para la digitopresión los más estudiados: Ralph Allan Dale (1984), Simón E. Álvarez, (1973), Colín D. Y Barry C. (1991), Eduardo Jorge Sosa, Ferida Pargas Torres, (2005), C. Dovele Borjas, (2002), W. Rosell Puig, (2002), Abigail Hernández Castillo, Trabajo de Tesis Maestría en Ciencias, (2011).

Desarrollo

El origen de la digitopuntura se remonta por encima de cinco mil años, cuando los chinos descubrieron que ciertos puntos en el cuerpo al ser estimulados a través de la presión, punción y a través del calor, ciertas dolencias se aliviaban o reparaban. La digito puntura también conocida como digitopresión, masaje con los dedos, masaje digital, presión digital, presión de la punta del pulgar y técnica divina de los dedos entre otros, constituye un método complejo de balanceo de la energía dieléctrica del cuerpo humano, basada en principios y puntos que forman un sistema sobre el cual se influye con los dedos con fines terapéuticos y profilácticos y no solo estos puntos son los mismos empleados en la acupuntura.



Los efectos beneficiosos se atribuían a la liberación de energía bloqueada en los meridianos. Con el desarrollo de esta habilidad se descubrieron otros puntos que no solamente aliviaban el dolor, sino que influían en el funcionamiento de los órganos internos y sistemas del cuerpo.

La digitopuntura usa la presión con los dedos y las manos y es la más antigua de las técnicas

La Digito puntura siempre que se practique con seriedad y regularidad constituye un método muy eficaz para mantener la salud que no requiere de ningún instrumento, aguja o droga solo las propias manos, no ocasiona efectos secundarios nocivos aún en los casos de tratamiento inadecuado. Es eficaz para la profilaxis y tratamiento de algunos trastornos de tipo psicosomático, es útil para el tratamiento sintomático del dolor y puede prevenir, aliviar y curar diversos síntomas, síndromes y afecciones especialmente de tipo funcional.

Para nuestro estudio, presentamos los 18 puntos cardinales desarrollados por el profesor Ralph Alan Dale, Doctor en Ciencias (Medicina Alternativa) alcanzado en 1984 en reconocimiento a su contribución a la teoría y práctica de la acupuntura.

Utilidad de la digitopuntura:

- Es eficaz para la profilaxis y tratamiento de algunos trastornos psicosomáticos.
- Muy útil para el tratamiento sintomático del dolor.
- Puede prevenir, aliviar y curar diverso síntomas, síndromes y afecciones especialmente de tipo funcional.

¿Cómo actúa la digitopuntura?

En la actualidad no existe una teoría que explique de forma integral y con exactitud los mecanismos de acción de la acupuntura, la moxibustión y la digito puntura. Son múltiples las teorías, conjeturas e hipótesis que tratan de explicar este enigma de la medicina.

Utilidad de la digitopuntura:

- El masaje digital, como explicábamos en la definición, tiene utilidad preventiva y curativa.
- Es eficaz para la profilaxis de algunos trastornos de tipo psicosomático, o una vez establecidos éstos, tratarlos.
- Es muy útil, además, para el tratamiento sintomático del dolor.



- En resumen, la digitopresión puede prevenir, aliviar o incluso curar diversos síntomas, síndromes y afecciones especialmente de tipo funcional.

Principios básicos para el tratamiento con digitopuntura.

1. Debe estimularse de manera adecuada la motivación del paciente por el proceder y junto con ella ganar la confianza del paciente en la técnica y en nosotros. Con esta finalidad, debemos explicarle al enfermo en que consiste este método, sus objetivos, sus posibilidades y sus ventajas.
2. Es necesario realizar un diagnóstico previo no sólo occidental sino también oriental. En este sentido es fundamental tener presente que nunca, salvo situaciones heroicas, debe aliviarse un dolor sin conocer su origen pues podemos falsear las manifestaciones de una enfermedad incluso grave y permitir así que progrese hacia etapas más avanzadas en las que puede ya ser tarde para una terapéutica efectiva. Por ello si no somos médicos y vamos a efectuar el proceder es menester que el paciente haya sido atendido por un facultativo y que éste haya emitido un diagnóstico. Respecto al diagnóstico oriental, es importante reconocer las características elementales de las enfermedades según la medicina tradicional, sin pretender convertirnos en virtuosos de este tipo de diagnóstico.
3. Aunque la digitopuntura de hecho puede aplicarse en cualquier lugar, lo ideal es efectuarla en un local de temperatura ambiente, agradable, ni fría ni excesivamente calurosa, adecuadamente ventilado. Deben prevenirse las corrientes bruscas de aires. Sobre este punto es oportuno señalar que el aire frío puede provocar una contracción indeseable de las regiones expuestas.
4. Las manos del digitopunturista deben estar limpias y con las uñas cortadas. Es conveniente antes de aplicarlas al paciente frotar las manos para calentarlas, especialmente si hay una temperatura fría ambiental, para evitar reacciones de la piel al frío.
5. El terapeuta debe mostrar seguridad en su forma de actuar. Es necesario que preste toda la atención al paciente, durante y luego del proceder. Las técnicas deben ejecutarse con una secuencia lógica, sin vacilaciones y siempre observando las reacciones del enfermo. Debe ser afectuoso y cortés, pero mantener la seriedad.
6. La duración y el grado de intensidad de la influencia sobre el punto dado, depende, entre otras cosas, de la capacidad del paciente para tolerar la influencia.
7. Siempre es necesario tener presente el principio de “tonificación dispersión”. Así un masaje suave y lento en el sentido de los meridianos produce un efecto de Tonificación. La presión fuerte y rápida en el sentido contrario a los meridianos origina un efecto de Dispersión.



8. Las enfermedades clasificadas por la Medicina Tradicional Oriental como crónicas, frías e internas (tipo YIN) se tratan mediante Maniobras de Tonificación. Por su parte las enfermedades agudas, calientes y externas (Tipo YANG) se tratan mediante maniobras de Dispersión.
9. La duración del tratamiento digitopuntura está en relación con las características de la enfermedad. En algunos trastornos de tipo agudo más comunes tales como resfriados, estado febriles transitorios, entre otros, se efectúan uno o dos procedimientos al día. En enfermedades crónicas se prescribe una sesión de tratamiento al día o en días alternos.

¿Cuándo no debe aplicarse la digitopresión?

Precauciones:

En las personas que han acabado de ingerir abundantes alimentos o los que por el contrario llevan un ayuno prolongado no deben ser sometidos a este tratamiento.

Tampoco es prudente el uso de la digitopresión en las embarazadas excepto por profesionales de la salud expertos en estas técnicas.

Si existen afecciones de la piel en la zona de los puntos no se debe emplear el masaje digital.

Una preocupación importante es no aplicar de manera inmediata el proceder a un paciente que llega sofocado luego de una prolongada caminata. En esta situación esperaremos a que el paciente se recupere

Principales técnicas de digitopuntura.

Clavado de un dedo

Sobado digital

Punción con la uña

Presión digital

- Presión simple
- Presión con vibración

Pinza digital



Roce digital

- Roce horizontal con toda la superficie del dedo pulgar
- Roce con la cara lateral del dedo pulgar

Otras variantes:

Método de Hincado:

- Hincado con el dedo pulgar
- Hincado con el dedo semidoblado
- Hincado tridigital

Clavado de un dedo.

En esta técnica se utiliza el dedo medio para realizar el “clavado” sobre un punto. Con esta finalidad se coloca el dedo índice en la cara dorsal del dedo medio y el pulgar en la cara palmar del mismo.

Al hacer la presión, debe situarse el dedo medio en ángulo recto con respecto a la superficie de la piel. No debe flexionarse pues la presión no penetra en los tejidos en la profundidad necesaria pues la presión no penetra en los tejidos en la profundidad necesaria para ejercer su acción.

Al realizar la influencia sobre el punto, hay que ejercer la presión con todo el dedo medio, el brazo y el hombro.

Orden de Ejecución.

El proceder se efectuará en tres pasos:

1-Se sitúa el dedo medio sobre el punto y se ejerce presión. Luego se incrementa la presión gradualmente, de forma tal que el dedo se hunda en el tejido.

2-Realizar movimientos vibratorios del dedo durante un minuto para intensificar la influencia sobre el punto.

3- Debilitar gradualmente la presión del dedo, pero mantenerlo durante cierto tiempo sobre el punto.

Estos tres pasos se deben repetir de 3 a 5 veces.



Sobado digital

El pulgar es el dedo que se emplea para realizar esta técnica.

1. Se hace presión con el dedo pulgar sobre el punto seleccionado
2. A continuación, se ejecutan movimientos en forma de tornillo con desplazamiento de la piel con respecto a los tejidos subcutáneos.

Punción con la uña

En esta técnica la influencia sobre el punto se ejerce a través de la uña del dedo pulgar.

Orden de Ejecución

1. Se flexiona ligeramente la segunda falange (falange distal) del dedo pulgar.
2. Se realiza la influencia sobre el punto. La intensidad y el tiempo de influencia sobre el punto están en dependencia de varios factores, entre ellos el carácter de la enfermedad.

Presión digital

Esta técnica presenta dos variantes:

1. Presión simple
2. Presión con vibración

Presión simple

Se utiliza el extremo de un dedo.

Orden de Ejecución

1. Se coloca el extremo del dedo en una posición levemente inclinada con respecto a la superficie de la piel.
2. Se realiza la presión en el punto, incrementándola gradualmente, pero con fuerza, hasta que el paciente sienta una sensación de entumecimiento y de dolor sordo.
3. Se hace decrecer suavemente la presión.

Presión con vibración



También se utiliza el extremo de un dedo.

Orden de Ejecución

1. Se efectúa la presión en el punto de igual forma que en el procedimiento anterior (presión simple).
2. Una vez ejecutada la presión se procede a realizar movimientos vibratorios con el dedo.
3. La presión con vibración se realiza desde el brazo, antebrazo, mano y dedo.
4. La duración de estos procedimientos de Presión digital, tanto en una modalidad como en otra, oscila desde varios segundos hasta un minuto.

Métodos de aplicación

Hay dos métodos que se pueden aplicar, cuando se utiliza la técnica de PRESIÓN DIGITAL, en general.

1. Método de excitación leve (Tonificación): Se realiza Presión Digital sobre el punto a influenciar con la fuerza necesaria para que penetre hasta el músculo. La duración de la presión sobre el punto es de 30 a 40 segundos. El masaje se realiza en la misma dirección del meridiano.
2. Método de excitación intensa (Dispersión): La técnica es muy parecida a la anterior, pero difiere en que la duración de la Presión es hasta de dos minutos y la orientación es en el sentido contrario al del meridiano en cuestión.

Pinza digital

En este método se utiliza el I y II dedos de la mano. Los dedos quedan al mismo nivel para permitir una mayor presión sobre el punto. Los dedos deben situarse en un ángulo de 45 a 90 grados con respecto a la piel.

La presión se ejerce con todo el miembro superior.

Orden de Ejecución

1. Se sitúa el dedo pulgar y el índice paralelamente a ambos lados del punto.



2. Se ejecuta el pellizco con la pinza formada por los dedos y luego se presiona. La presión se mantiene alrededor de 20 a 25 segundos. Luego se deja de presionar manteniendo la pinza.

Este proceder se realiza de 3 a 4 veces hasta el minuto.

Roce digital

En esta técnica se emplea el dedo pulgar y presenta dos modalidades:

1. Roce horizontal con toda la superficie del dedo pulgar. (Cara palmar)

Orden de Ejecución

1. Se coloca la cara palmar del dedo pulgar sobre el punto en que se va a influir.
2. Se efectúa el roce sobre este punto mediante un movimiento que puede ir de derecha a izquierda o de adelante hacia atrás. Este movimiento está constituido por dos momentos.
 - Al dirigirse el roce hacia un sentido, los restantes cuatro dedos de la mano se reflexionan y al realizar el movimiento en el sentido contrario se extienden.
 - Observación: Al mismo tiempo que se realizan los movimientos hay que ejercer presión sobre la piel y los planos profundos.

Mantener el ritmo del movimiento en uno y otro sentido hasta un minuto.

2. Roce con la cara lateral del dedo pulgar

Orden de Ejecución

- Colocar la cara lateral del dedo pulgar sobre el punto de influencia. Manteniendo los restantes dedos de la mano flexionados.
- Realizar el movimiento en un solo sentido (hacia delante) al mismo tiempo que se extienden los dedos que estaban flexionados.

En esta variante no se ejerce presión sobre los planos profundos

Otras variantes



a) Método de agarre

- Es parecido a la técnica de la pinza digital con la diferencia de que se realiza con los tres primeros dedos de la mano.
- Los movimientos se efectúan relativamente rápidos. Se repite de 2 a 3 veces

b) Método de hincado

- Es similar al clavado del dedo medio.
- En esta técnica se distinguen tres variantes:

Hincado con el dedo pulgar.

Los dedos índice, medio y anular (II, III, IV) se flexionan y sus puntas se unen a la cara palmar del pulgar para reforzarlos. Con la punta del pulgar se hinca el punto a influenciar.

Hincado con el dedo medio flexionado.

Se cierra el puño de la mano manteniendo extendida hacia delante la articulación interfalángica proximal (entre la falange proximal y media) del dedo medio (III dedo).

Los dedos índices y anular se aprietan fuertemente contra el dedo medio. El dedo pulgar (I dedo) aprieta fuertemente los dedos índices y anular.

Esta variante es recomendable especialmente para los digitopunturista de complejión más débil que van a aplicar digitopresión a pacientes de complejión muy robusta.

Este tipo de puño es conocido en Kárate como NAKAYU – B1 IPPON KEN, o NAKADAKA – KEN O NAKADAKA – IPPON – KEN, denominado en inglés ONE KNUCKLE FIST, y en español PUÑO DE UN NUDILLO DEL DEDO CORDIAL.

Hincado tridigital.

Se unen los extremos de los dedos pulgar, índice y medio entre sí formando una especie de cono. Estas tres puntas unidas se hincan sobre el punto seleccionado.

Para realizar cualquiera de las técnicas descritas es necesario tener fuerza y ligereza en los dedos de las manos y las uñas no deben rebasar las puntas de los mismos.

Con este fin recomendamos practicar los ejercicios orientados por WATARU OHASHT (Profesor de la escuela de SHIATSU en Estados Unidos):



- » Apriete una mano contra la otra, las palmas rectas y los dedos tocándose
- » Apriete una mano contra la otra, pero separando los pulgares de los restantes dedos.
- » Mientras una mano se cierra sobre los dedos de la otra, doblar hacia atrás los dedos de la mano extendida.

Ejercicios para el digitopunturista

Para realizar cualquiera de las técnicas descritas es necesario tener fuerza y ligereza en los dedos de las manos y las uñas no deben rebasar las puntas de los mismos. Para ello se recomiendan los ejercicios orientados por Wataru Ohashi (Profesor de la Escuela de la Escuela de Shiatzu en Estados Unidos):

- Apriete una mano contra la otra, las palmas rectas y los dedos tocándose.
- Apriete una mano contra la otra, pero separando los pulgares de los restantes dedos.
- Mientras una mano se cierra sobre los dedos de la otra, doblar hacia atrás los dedos de la mano extendida

Puntos Fundamentales utilizados en la digitopresión:

Intestino Grueso 4 Nombre Internacional: I.G.-4 Nombre Chino: He - gu Sistema de Allan Dale: Punto # 1

Localización:

Cara dorsal de la mano, entre el 1ro. Y 2do. Metacarpiano. En la parte posterior de la mano entre el pulgar y el índice, uniéndolos estrechamente se encuentra en el punto más alto de la prominencia que se forma

Relación Anatómica

Red venosa superficial de la mano y rama superficial del nervio radial.

Técnica de Digitopuntura:

Sobado digital y punción con la uña

Utilización: Cefaleas, dolores oftálmicos, odontalgias, insomnio.

Zona de influencia: La cabeza (cara)

Es analgésico y sedante.



Nombre: Pulmón 7. Nombre Internacional: P-7. Nombre Chino: Lie – que. Sistema de Allan Dale: Punto # 2

Localización:

Dorso del antebrazo, a 1 ½ cun por encima del pliegue transverso de la articulación radio carpiana, inmediatamente por encima del proceso estiloides del radio. Cuando los dedos índice y pulgar se entrecruzan el punto se haya en la depresión, exactamente debajo de la punta del dedo índice.

Relación Anatómica

Con la vena cefálica, rama cutánea del nervio músculo cutáneo, Rama superficial del nervio radial y ramas de arterias y venas radiales.

Técnica de Digitopuntura

Clavado de un dedo, sobado digital, punción con la uña, presión digital y pinza digital.

Zona de influencia: Cabeza (cráneo), nuca, tórax y sistema respiratorio.

Utilización: Combinado con R6 es muy efectivo en afecciones respiratorias. Además, se emplea en trastornos nerviosos, cefalea, tortícolis y lesiones cutáneas.

Nombre: Pericardio 6 Circulación/SEX. Nombre Internacional: PC-6 CS- 6. Nombre Chino: Nei – guan. Sistema de Allan Dale: Punto # 3

Localización:

Región anterior del antebrazo, a dos cun por encima del pliegue transversal de la articulación radio carpiana, entre los tendones del músculo palmar largo y flexor radial del carpo.

Relación

Ramas cutáneas del nervio mediano, nervio antebráqueo cutáneo lateral, vasos ínter óseos palmares.

Anatómica:

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, punción con la uña y presión digital

Zona de influencia: Tórax y el sistema respiratorio. Es un punto sedante

Pulmón 5. Nombre Internacional: P-5. Nombre Chino: Chi – ze. Sistema de Allan Dale: Punto # 4

Localización: Con el antebrazo ligeramente flexionado sobre el brazo, se encuentra a nivel del pliegue del codo, cerca del borde radial del tendón de inserción del músculo bíceps braquial.



Relación Anatómica: Vena cefálica, nervio músculo cutáneo y ramas superficiales del nervio radial.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, presión digital e hincado con el dedo pulgar.

Zona de influencia: Tórax y sistema respiratorio.

Utilización: Tos, asma, dolor precordial, trastornos nerviosos, afecciones cutáneas y de la articulación del codo.

Nombre: Intestino Grueso 11. Nombre Internacional: IG-11. Nombre Chino: Qu – chi Sistema de Allan Dale: Punto # 5

Localización: Con el antebrazo semiflexionado se puede encontrar en el extremo lateral del pliegue del codo, por dentro del epicóndilo lateral del húmero.

Relación Anatómica: Vena cefálica, nervio antebraquiocutáneo dorsal, rama cutánea del nervio musculocutáneo y del nervio radial, vasos recurrentes radiales.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, sobado digital, punción con la uña y presión digital.

Zona de influencia: Miembro superior.

Utilización: Es un punto de tonificación se usa como homeostático, inmunodefensivo y antiinflamatorio, empleado en hipertensión arterial fiebre, anemia, asma, lesiones cutáneas, parálisis de los miembros superiores.

Nombre: Triple Recalentador 5. Nombre Internacional: TR-5. Nombre Chino: Wai – guan. Sistema de Allan Dale: Punto # 6

Localización: Región dorsal del antebrazo, a 2 cun por encima del pliegue de la articulación radio carpiana, entre el radio y la uña.

Relación Anatómica: Afluentes de la vena cefálica, nervio antebraquiocutáneo posterior.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, sobado digital, punción con la uña, presión digital y método de agarre.

Zona de influencia: Mano y oído. Es un punto analgésico.

Utilización: Tabaquismo, adicción a las drogas, cefaleas, catarro, fiebre, trastornos del oído, calambres, parálisis de los miembros superiores.



Nombre: Corazón 7. Nombre Internacional: Corazón 7 (C-7). Nombre Chino: Shen – men. Sistema de Allan Dale: Punto # 7

Localización: Con el brazo en supinación. Está situado en la región anterior del antebrazo, en una depresión lateral del hueso pisiforme en el pliegue antebraquio palmar.

Relación Anatómica: Con la arteria y nervio ulnar, nervio antebraquiocutáneo medial y red venosa palma.

Técnica de Digitopuntura: Punción con la uña, sobado digital y presión digital.

Zona de influencia: Corazón. Es un punto sedante.

Utilización: En insomnio, ansiedad, palpitaciones, histeria.

Nombre: Estómago 36. Nombre Internacional: E-36. Nombre Chino: Zu – san – li. Sistema de Allan Dale: Punto # 8

Localización: Región inferolateral de la tuberosidad de la tibia. A 3 cun por debajo del borde inferior de la rótula y a 1 cun por fuera del borde anterior de la tibia. A 1 cun por debajo y por fuera de la tuberosidad anterior de la tibia.

Relación Anatómica: Con el nervio sural lateral, nervio zafano, nervio peroné profundo y vasos tibiales.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, sobado digital, punción con la uña e hincado con el dedo pulgar y con el dedo semidoblado, o sea todas las técnicas, excepto la pinza digital.

Zona de influencia: Parte superior del abdomen y sistema digestivo. Es un punto de tonificación.

Utilización: Trastornos digestivos, como epigastralgias, náuseas, vómitos, anorexia, constipación

Nombre: Bazo páncrea 6. Nombre Internacional: B-6. Nombre Chino: San – yin – jiao. Sistema de Allan Dale: Punto # 9

Localización: Situado en una depresión, a 3 cun por encima de la prominencia del maleolo medial, en el borde medial de la tibia.

Relación Anatómica: Venas safena magnas, arterias y venas tibiales posteriores, nervio cutáneo sural y medial de la pierna y nervio tibia.



Técnica de Digitopuntura: Sobado digital, punción con la uña Todas las técnicas excepto la pinza digital.

Zona de influencia: Parte baja del abdomen, pelvis y sistema urogenital

Utilización: Es un punto homeostático, inmunodefensivo y antiinflamatorio, empleado en dolor pelviano crónico, trastornos menstruales, polaquiuria, enuresis, agotamiento físico y mental.

Contraindicación: En Embarazadas

Nombre: Vejiga 54. Nombre Internacional: V- 54. Nombre Chino: Wii – zhong. Sistema de Allan Dale: Punto # 10

Localización: Con el paciente acostado en decúbito prono y las rodillas flexionadas este punto se localiza en el punto medio del pliegue transverso de la región poplítea, entre los tendones del músculo biceps femoral y el músculo semitendinoso.

Relación Anatómica: Superficialmente la vena poplítea y profundamente la arteria poplítea, nervio femorocutáneo posterior, nervio tibial y la vena safena parva.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, sobado digital, punción con la uña, presión digital e hincado con el dedo pulgar. Todas las técnicas excepto la pinza digital.

Zona de influencia: Parte inferior del dorso o región lumbar, miembros inferiores.

Utilización: Afecciones de estas regiones sacro lumbalgias, ciática, dolores de las articulaciones coxal y de la rodilla, enuresis,etc.

Nombre: Vejiga 60. Nombre Internacional: V-60. Nombre Chino: Kun – lun. Sistema de Allan Dale: Punto # 11.

Localización: Localizado en la depresión que existe entre el maléolo lateral y el tendón del calcáneo, por encima del borde superior del calcáneo.

Relación Anatómica: Vena safena parva y nervio sural lateral.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, sobado digital, punción con la uña y presión digital.

Zona de influencia: Dorso del tronco y miembros inferiores.

Utilización: Sacro lumbalgias, ciática, trastornos de la articulación talo crural o del tobillo, cefaleas, vértigos, hemorroides.



Contraindicación: En Embarazadas.

Nombre: Hígado 3. Nombre Internacional: H-3. Nombre Chino: Tai – chung. Sistema de Allan Dale: Punto # 12.

Localización: Localizado en el dorso del pie, en la unión del 1ro. Y 2do. Metatarsianos, a 1,5 cun (2 traveses de dedos) proximal al espacio interdigital, en la depresión posterior a la articulación metatarso falángica.

Relación Anatómica: Red venosa dorsal del pie, ramas cutáneas del nervio pero neo.

Técnica de Digitopuntura: Sobado digital, punción con la uña y roce digital, menos la pinza digital.

Zona de influencia: Tórax y sistema nervioso.

Utilización: Es un punto homeostático y se emplea en epilepsia, histeria, mareo convulsiones en niños, hipertensión, cefalea, sangramiento uterino.

Nombre: Vesícula Biliar 34. Nombre Internacional: Vb-34. Nombre Chino: Yang – ling – quan. Sistema de Allan Dale: Punto # 13

Localización: Situado por debajo y por delante de la cabeza de la fíbula.

Relación Anatómica: Nervio perineo común, nervio cutáneo sural lateral y vasos tibiales anteriores.

Técnica de Digitopuntura: Presión digital, Sobado digital, punción con la uña.

Zona de influencia: Musculatura de los miembros inferiores.

Utilización: Es un punto sedante y se emplea en dolores, espasmos y parálisis de los miembros inferiores.

Nombre: Vasoconcepción12. Nombre Internacional: Vc-12. Nombre Chino: Zhong – wan. Sistema de Allan Dale: Punto # 14

Localización: Situado en la línea media, en el punto medio de la distancia que une al proceso xifoideo del esternón con el ombligo.

Relación Anatómica: Venas y arterias epigástricas superiores, ramas cutáneas de los nervios intercostales VII y VIII.

Técnica de Digitopuntura: Todas excepto la pinza digital.



Zona de influencia: Parte superior de abdomen y parte del sistema digestivo (hígado, estómago, páncreas) además el bazo.

Utilización: Trastornos de esos órganos como epigastralgias, dispepsias y vómitos.

Nombre: Vaso Concepción 6. Nombre Internacional: Vc-6. Nombre Chino: Qi – hai. Sistema de Allan Dale: Punto # 15.

Localización: Situado en la línea media anterior del abdomen a 1,5 cun por debajo del ombligo.

Relación Anatómica: Vasos epigástricos superficiales, ramas cutáneas del 12 nervio intercostal.

Técnica de Digitopuntura: Todas excepto la pinza digital.

Zona de influencia: Parte inferior del abdomen, sistema urogenital e intestino.

Utilización: Impotencia, distensión y dolor abdominal, enuresis, incontinencia urinaria, trastornos menstruales.

Nombre: Vejiga 11. Nombre Internacional: V-11. Nombre Chino: Das – hu. Sistema de Allan Dale: Punto # 16

Localización: Situado a 1,5 cun lateral al borde inferior del proceso espinoso de la primera vértebra torácica, en el primer espacio intercostal.

Relación Anatómica: Ramas cutáneas posteriores del segundo nervio torácico y vasos acompañantes.

Técnica de Digitopuntura: Todos excepto la pinza digital.

Zona de influencia: Huesos de la columna vertebral y hombro.

Utilización: Cefalea occipital, cervicalgia, dolor en el dorso del tronco y articulación del hombro.

Nombre: Vejiga 17. Nombre Internacional: V-17. Nombre Chino: Ge – shu. Sistema de Allan Dale: Punto # 17

Localización: Se busca pasando una línea imaginaria que una los ángulos inferiores de ambas escápulas, situándose a 1,5 cun lateral al proceso espinoso de la 7ma. Vértebra torácica, a nivel del 7mo. Espacio intercostal.



Relación Anatómica: Ramas cutáneas de los ramos dorsales del 7mo.nervio torácico y vasos acompañantes.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, sobado digital, punción con la uña, presión digital, pinza digital y método de agarre.

Zona de influencia: Sangre.

Utilización: Hemopatías, anemias, afecciones hemorrágicas crónicas.

Nombre: Vasogobernador 26 Nombre Internacional: VG-26. Nombre Chino: Ren – zhong. Sistema de Allan Dale: Punto # 18.

Localización: Situado inmediatamente por debajo de la nariz, en la línea media, en el surco nasolabial, en la unión del tercio superior con los dos tercios inferiores.

Relación Anatómica: Arterias y venas labiales superiores, rama bucal del nervio facial y rama del nervio infraorbitario.

Técnica de Digitopuntura: Punción con la uña, presión digital y método de hincado con el dedo pulgar y con el dedo semidoblado. Todas las técnicas excepto la pinza digital.

Zona de influencia: Dorso del tronco (región lumbar).

Utilización: Constituye un punto especial de emergencia, se emplea en dolor lumbar, desmayos, lipotimia, histeria, epilepsia, palpitaciones.

Conclusiones

- Quedaron precisados los fundamentos teóricos que caracterizan el estado actual de la bibliografía especializada, relacionada con la digitopresión y los 18 puntos.
- Se aceptan las acciones basadas en la digitopresión y sus fundamentos teóricos para atenuar los estados que aquejan al adulto mayor.
- Quedó determinada la estructura organizativa y validez teórica basadas en la digitopresion para atenuar los estados que aquejan al adulto mayor.



Bibliografía (Ejemplo Norma ISO)

Alan Dale Ralph: *Acupuntura con sus dedos un sistema curativo de 18 puntos Dialéctico* Publications, Surfside, Florida.E.U. Inc. 1987.

Borsarello, Dr. (1989). *Acupuntura*. 2da Edición. Mansso S.A. Barcelona .España

Burton Goldberg, F.(1999) *La biblia de la medicina alternativa*.Madrid,Editorial OCEANO

Busy, J. (1984) *Atlas anatómico de los puntos acupunturales*. Barcelona. España. Editorial Mansso S.A.

Dong Biang, H (1991) *Conferencia científica sobre acupuntura*. La Habana. Palacio de Convenciones

Hernández Castillo, Abigail. Tesis de Maestría en Ciencias de la Educación Física, el Deporte y Recreación. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”, Matanzas (Cuba). (2011)Álvarez Díaz, T.A. (1989) *La Teoría de la medicina tradicional asiática: el arte de la acupuntura* I.S.M.M. La Habana, Ed. Capitán San Luis p.37.

Mulet Agustín, Acosta Bernardo: *Dígitopuntura* Ediciones Holguín, 1994.

Sosa, Eduardo Jorge./s.a/ *Manual de acupuntura. Práctica familiar*. La Habana p.13-15.



Anexos

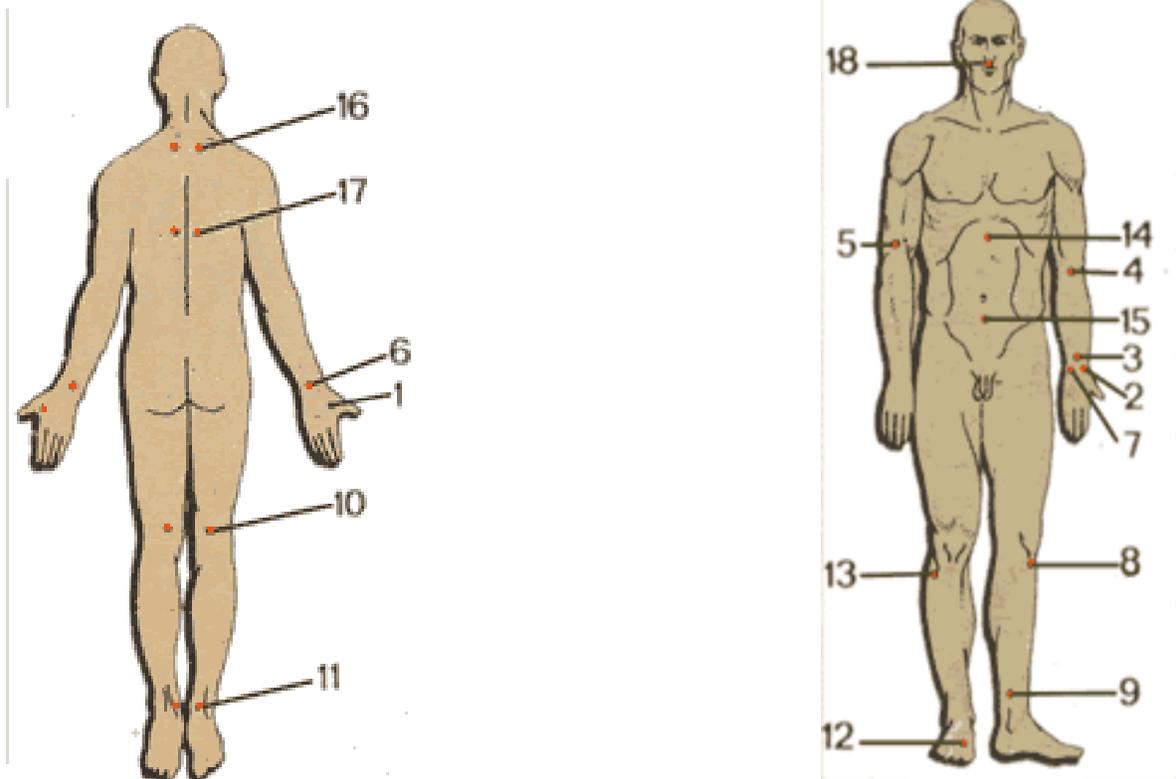


Figura 1.



Tabla 1: Puntos curativos para cada enfermedad.

ENFERMEDAD	PUNTO #
Dolor Abdominal	9 (BP 6),15 (VC 6), 1 (IG 4), 3 (CS 6)
Ansiedad	14 (VC 12), 12 (H3), 7 (C7)
Dolor articular	16 (V 11)
Artritis	16 (V 11), 1 (IG 4), 8 (E 36), 9 (BP 6)
Asma	4 (P5), 2 (P7), 3 (CS6)
Bronquitis	3 (CS6), 4 (P5), 8 (E 36)
Bursitis Hombro	5 (IG 11)
Bursitis Rodilla	11 (V 60), 13 (BV 34), 8 (E 36)
Dolor de cabeza	1 (IG 4), 12 (H3), 11 (V 60)
Ciática	10 (V 54), 11 (V 60), 12 (H3), 13 (BV 34)
Cistitis	15 (VC 6), 9 (BP 6)
Dolor Codo	5 (IG 11)
Comer en exceso	14 (VC 12), 8 (E 36)



ENFERMEDAD	PUNTO #
Diarrea	9 (BP 6), 8 (E 36), 3 (CS6), 1 (IG 4), 14 (VC 12)
Disuria (dolor al orinar)	15 (VC 6), 9 (BP 6)
Dolor estómago	14 (VC 12), 8 (E 36), 3 (CS6)
Estreñimiento	8 (E 36), 9 (BP 6), 14 (VC 12), 15 (VC 6), 1 (IG 4)
Fiebre	5 (IG 11), 1 (IG 4), 3 (CS 6)
Frigidez	15 (VC 6), 8 (E 36), 9 (BP 6)
Herpes Zoster	12 (H3), 8 (E 36), 12 (H3), 14 (VC 12), 8 (E 36), 3 (CS 6)
Hipertensión (presión alta de la sangre)	12 (H3), 8 (E 36), 15 (VC 6), 17 (V17)
Hipotensión (presión baja de la sangre)	12 (H3), 8 (E 36), 15 (VC 6), 17 (V17)
Hipoglicemia	9 (BP 6), 14 (VC 12), 8 (E 36), 17 (V17)
Dolor hombros	5 (IG 11), 16 (V 11)
Impotencia	15 (VC 6), 9 (BP 6)



ENFERMEDAD	PUNTO #
Incontinencia	1 (IG 4), 15 (VC 6), 9 (BP 6)
Insomnio	9 (BP 6), 3 (CS 6), 15 (VC 6), 12 (H 3), 7 (C 7), 8 (E 36)
Lumbago	10 (V 54), 18 (VG 26), 11 (V 60)
Menopausia	15 (VC 6), 1 (IG 4), 9 (BP 6), 8 (E 36)
Neuralgia trigeminal	1 (IG 4)
Neuralgia intercostal	3 (CS 6)
Nerviosismo	12 (H3), 8 (E 36)
Rodilla dolor de las articulaciones	11 (V 60), 13 (BV 34), 16 (V 11), 8 (E 36)
Prostatitis	9 (BP 6), 15 (VC 6)
Shok	18 (VG 26)

