

Aromaterapia, alternativa complementaria para algunos trastornos que afectan la salud mental

Ana Gabriela Campos Arroyo, Cecilia Castro Calderón y Julio César González Cabrera

Facultad de Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Michoacán, México.
Contacto: cesar.cabrera@umich.mx

Resumen. Existen diferentes factores que pueden afectar la salud mental conllevando a diversos trastornos como la ansiedad, depresión, trastorno por estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo, trastornos de alimentación, entre otros. Cuando un trastorno es identificado, es recomendable poder tratarlo, ya sea por medio de terapia farmacológica, psicoterapia o bien a través de la combinación e integración de algunas otras, como las terapias complementarias. Por lo que, el objetivo de esta investigación fue analizar el efecto de la aromaterapia, como una terapia complementaria, en algunos trastornos que afectan la salud mental.

Palabras clave: Aceites esenciales, ansiedad, depresión

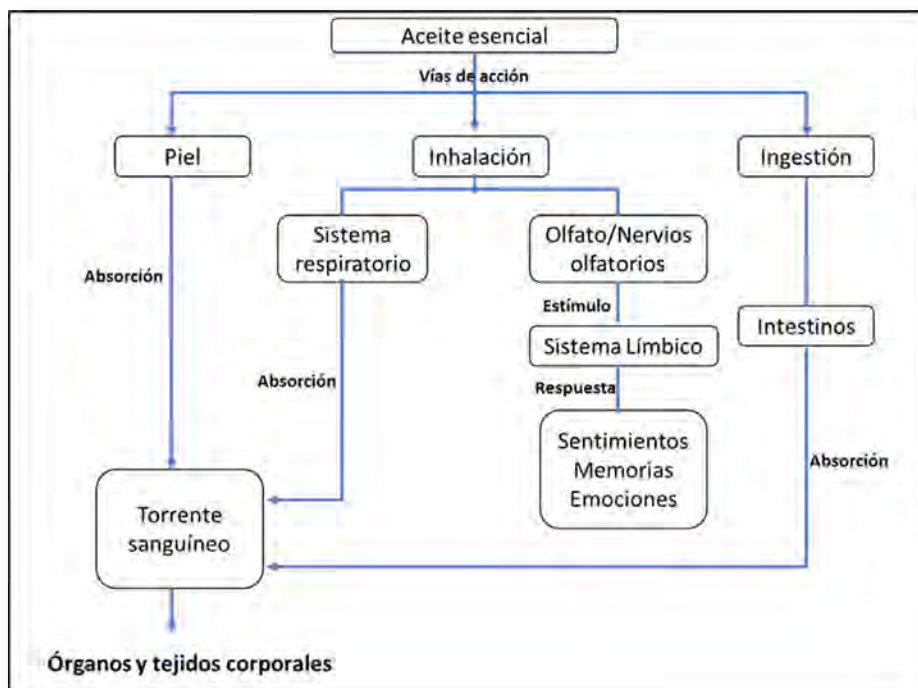


Imagen 1. Vías de acción de los aceites esenciales en el cuerpo. Adaptada de Rizzo et al., (2016)

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades,

poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. (2022)

año 12, no. 20 julio - diciembre del 2022

La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, en la infancia, adolescencia, adultez y vejez, de tal forma que puede haber un trastorno mental cuando se afecta el estado de ánimo, pensamiento, comportamiento o la capacidad de funcionamiento de una persona, independientemente de la etapa de la vida en la que se encuentre (MedlinePlus, 2021; Mayo Clinic, 2021). Existen diferentes factores implicados en el desarrollo de los trastornos mentales, sin embargo, no son del todo bien conocidos, pero se ha reconocido que la etiología es multifactorial (Espinosa *et al.*, 2015). Por lo que, el enfoque terapéutico de los mismos implica que se contemplen tratamientos multidisciplinarios y complementarios.

Trastornos que afectan la salud mental

Existen diversos tipos de trastornos mentales, como: los trastornos de ansiedad, incluyendo trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo y fobias; depresión, trastorno bipolar y otros trastornos del estado de ánimo; trastornos de la alimentación; trastornos de la personalidad; trastorno de estrés postraumático; trastornos psicóticos, incluyendo la esquizofrenia, entre otros. A nivel mundial la ansiedad y depresión son los trastornos más frecuentes que afectan la salud mental (OMS, 2022). Así mismo, en México la depresión, ansiedad y los desórdenes obsesivo-compulsivos constituyen los principales trastornos de salud mental (González, 2022), que por consiguiente repercute de forma directa en la calidad de vida de la persona.

La depresión se caracteriza por sentimientos de tristeza, bajo estado de ánimo y desesperanza asociados con alteraciones de comportamiento, grado de actividad y pensamiento (DGCS, 2020), motivo por el cual muchas de las ocasiones no se le da un reconocimiento apropiado y oportuno, e incluso llega a ser uno de los trastornos mentales que generalmente no se considera prioritario en el primer nivel de atención en salud, por lo que la mayoría de las personas buscan una atención especializada ya cuando presentan síntomas crónicos (Vargas y Villamil, 2016).

Por su parte, la ansiedad es un trastorno que generalmente es más común en las mujeres, el cual se caracteriza por la anticipación aprensiva de un daño o desgracia futura,

TÍTULO	AUTORES Y AÑO	CONCLUSIONES
Aromaterapia para reducir la ansiedad en niños de 3 a 5 años en el policlínico de la policía nacional del Perú Huaraz 2022	(González, 2022)	La aromaterapia con esencias de manzanilla y lavanda disminuye la ansiedad en niños de 3 a 5 años en su consulta odontológica, siendo más eficaz la lavanda en la reducción de la ansiedad.
Usos terapéuticos de la aromaterapia con lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>): Revisión integrativa de la literatura	(Botello <i>et al.</i> , 2020)	La aromaterapia (con <i>Lavandula angustifolia</i>) ha logrado efectos positivos disminuyendo el estrés, ansiedad, fatiga, insomnio, entre otros efectos en pacientes hospitalizados o durante su estancia hospitalaria en aquellos que sus tratamientos son ambulatorios. Donde, este tipo de terapias son de bajo costo y de fácil acceso.
Aromaterapia en la salud mental una breve revisión	(Soto <i>et al.</i> , 2019)	La aromaterapia a base de aceites esenciales es una opción de bajo costo que puede ser utilizada como complemento en tratamientos para el restablecimiento de la salud mental y trastornos asociados.
Eficacia de la aromaterapia en la disminución de la ansiedad y dolor en pacientes con cáncer	(Champion y Uribe, 2018)	La aromaterapia es eficaz en la disminución de la ansiedad y el dolor en pacientes con cáncer y en otras enfermedades, mediante el empleo de aceites (habitualmente lavanda) en un tiempo aproximado de 30 minutos, ya sea por medio de masajes o por vía inhalatoria.
Efecto de los aceites en los síntomas emocionales de la ansiedad, depresión y estrés. Una revisión literaria	(Fajardo, 2018)	Se apoya la práctica complementaria como la aromaterapia, desde el contexto de los cuidados de enfermería, la cual contribuye no solo en el bienestar físico, sino emocional y espiritual de los pacientes.
Aromaterapia en el postparto y puerperio: revisión sistemática basada en la evidencia	(Muñoz <i>et al.</i> , 2018)	La práctica de la aromaterapia en madres en el postparto puede reducir el estrés y la fatiga y por tanto mejorar su estado de ánimo previniendo la depresión en el periodo posnatal.
Aromaterapia y enfermería: concepción histórico-teórica	(Rizzo <i>et al.</i> , 2016)	La medicina alternativa y complementaria ha tenido impacto en los sistemas de salud al disminuir costos en tratamientos farmacológicos, efectos secundarios de uso e ingresos hospitalarios. Además, se puede utilizar desde el recién nacido hasta el adulto mayor, actuando en el sistema nervioso simpático obteniendo efectos ansiolíticos, antidepresivos, antiestrésantes, entre otros. Generando de esta forma un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu.

Tabla 1. Evidencias científicas del uso de la aromaterapia en algunos trastornos mentales. Elaboración propia

ocasionando preocupaciones que interrumpen el funcionamiento normal de la persona, ya que suelen ser invasivas, acompañándose de malestares físicos como irritabilidad, tensión del cuerpo, inquietud, fatiga e insomnio; y que en situaciones estresantes su prevalencia es variante (Gaitán *et al.*, 2021).

Por lo tanto, cada trastorno exige que cada método terapéutico tenga en cuenta los riesgos, beneficios, así como los antecedentes personales y características del paciente y, en ocasiones, puede ser necesaria la combinación de algunos para lograr mejores resultados. Dentro de estos se incluyen los de tipo farmacológicos como los no farmacológicos o terapias alternativas o complementarias, como la aromaterapia (Rodríguez, 2016).

¿Qué son las terapias complementarias?

Son terapias que se utilizan en conjunto con la medicina alopática con la finalidad de brindar un tratamiento integral. Usadas para mejorar la calidad de vida, reducir los efectos adversos derivados de tratamientos y aumentar su

bienestar general. Algunos ejemplos de terapia complementaria son: masajes, musicoterapia, técnicas de reducción de estrés, acupuntura, meditación, relajación, aromaterapia, yoga, terapia de arte, entre otros (Palmquist, (2012) y Mishra *et al.*, (2012) como se citó en Martínez *et al.*, 2014).

Así mismo, Fernández *et al.* (2020) mencionan que las terapias complementarias son frecuentemente utilizadas por los pacientes con patología psiquiátrica y que tienen un impacto positivo sobre la salud, la calidad de vida y el bienestar e incluso como práctica de autocuidado.

Aromaterapia

La aromaterapia es una terapia complementaria de salud que utiliza concentrados volátiles extraídos de plantas (aceites esenciales), que son compuestos químicos naturales, caracterizados por un fuerte aroma y que dependiendo de la especie de la planta, se calcula que un aceite esencial puede contener entre 50 a 300 compuestos químicos, los cuales pertenecen a los grupos de hidrocarburos terpénicos, alcoholes, aldehídos, cetonas, éteres,

ésteres, compuestos fenólicos, fenilpropanoides, entre otros, que se han utilizado con el fin de mejorar el bienestar físico, mental y emocional. La acción de un aceite esencial en el organismo dependerá de las vías por las que se administran las moléculas, que puede ocurrir por inhalación directa, inhalación indirecta, ingestión o vías cutáneas (Rizzo *et al.*, 2016; Ruiz *et al.*, 2015; NIH, 2021).

Aunque el mecanismo de acción fisiológico de los aceites esenciales no está bien establecido, se infiere que generan un efecto analgésico y producen una sensación de bienestar, relajación, reduciendo ansiedad y la interrupción de la respuesta al estrés, a través de moléculas que producen un sistema capaz de liberar estímulos de neurotransmisores, como encefalina, endorfinas, serotonina y norepinefrina en el hipotálamo, eje pituitario y modular neurorreceptores en el sistema inmune.

Además, cuando la estimulación es de tipo olfativa produce cambios en los parámetros fisiológicos como la presión arterial, frecuencia del pulso, tensión muscular, dilatación de la pupila, temperatura corporal, flujo sanguíneo,

actividades electrodérmicas y actividades cerebrales (Rizzo *et al.*, 2016; Fajardo, 2018).

Fajardo (2018) menciona que estos efectos se deben a una respuesta del sistema nervioso simpático, tras una reacción por la inhalación de los compuestos volátiles, generalmente 10 minutos después, detectados por el nervio olfatorio, los cuales disminuyen los niveles de cortisol, hormona liberada en situaciones de estrés.

Cuando se inhala una molécula de aceite esencial, cruza las vías respiratorias superiores, alcanzando las vías respiratorias inferiores donde es absorbida por los vasos sanguíneos pulmonares y diseminada en el cuerpo a través del torrente sanguíneo a los órganos y tejidos. Cuando se administra a través de la piel, las moléculas penetran en la piel o las mucosas, donde son absorbidas y distribuidas por los tejidos corporales a través de la sangre. Cuando se ingieren, sus moléculas penetran en la mucosa intestinal, llegan al torrente sanguíneo y se distribuyen en el cuerpo. En las dos últimas vías de actividades mencionadas, se encuentra la acción del principio activo presente en el aceite esencial, además de la estimulación nerviosa y sensorial. Incluso si se administra por una vía distinta de inhalación, siempre se liberan algunas moléculas de aceite en el medio ambiente debido a su bajo peso molecular, lo que provocará un estímulo olfativo en el sistema límbico y una acción sobre el sistema respiratorio (Imagen 1) (Rizzo *et al.*, 2016)

Por su parte, los aceites esenciales más usados en aromaterapia son: la lavanda, eucalipto, limón, bergamota, yuzu, pomelo, pachulí, menta, rosa, cedro, albahaca, manzanilla romana, jengibre, vetiver, pimienta negra, entre otros (Rizzo *et al.*, (2016); Fajardo, (2018); Botello *et al.*, (2020); NIH, (2021)). En la tabla 1 se muestra evidencia del uso de la aromaterapia en algunos trastornos mentales como la ansiedad y depresión.

Conclusión

Es importante un diagnóstico adecuado y tratamiento oportuno de los trastornos mentales, pero sobre todo la prevención y promoción de estos, desde un punto de vista multidisciplinario y

complementario. A pesar de que algunos estudios muestran cómo la aromaterapia disminuye la ansiedad, depresión y estrés en diferentes situaciones y etapas de la vida, es importante recordar que este tipo de terapias no sustituyen el tratamiento terapéutico y farmacológico de los trastornos mentales y aún sigue siendo necesario la realización de más estudios que apoyen el efecto de los aceites esenciales en los trastornos mentales como la ansiedad y depresión.

Referencias

- Botello, M., Avello, M., García, M., Fernández, P., Beltrán, V. y Jiménez, S. (2020). Usos terapéuticos de la aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*): revisión integrativa de la literatura. *Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm*; 10(1):48-56. [https://www.enfermeria21.com/revistas/aladef/articulo/323/usos-terapeuticos-de-la-aromaterapia-con-lavanda-lavandula-angustifolia-revision-integrativa-de-la-literatura/#:~:text=La aromaterapia con Lavandula angustifolia, mortales \(8%2D12\).](https://www.enfermeria21.com/revistas/aladef/articulo/323/usos-terapeuticos-de-la-aromaterapia-con-lavanda-lavandula-angustifolia-revision-integrativa-de-la-literatura/#:~:text=La aromaterapia con Lavandula angustifolia, mortales (8%2D12).)
- Champion, A. y Uribe, K. (2018). Eficacia de la aromaterapia en la disminución de la ansiedad y dolor en pacientes con cáncer. (Tesis de especialidad, Universidad privada Norbert Wiener). <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2834>
- Espinosa, Ma, Orozco, L. e Ybarra, J. (2015). Síntomas de ansiedad, depresión y factores psicosociales en hombres que solicitan atención de salud en el primer nivel. *Salud mental*, 38(3), 201-208. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.028>
- Dirección General de Comunicación Social. (2020). Tan importante la salud mental como la corporal. Boletín UNAM-DGCS-851. https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdolefin/2020_851.html
- Fajardo, L. (2018). Efecto de los aceites esenciales en los síntomas emocionales de la ansiedad, depresión y estrés una revisión literaria. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. https://repository.udca.edu.co/bitstream/handle/11158/920/Zuluaga_Ramirez.pdf
- Fernández, M., Izco, M^a. y Argüelles, M. (2020). Enfermería en salud mental y terapias complementarias. *Nuberos Científica*. 4(29): 06-0. <http://ciberindex.com/c/nc/2906nc>
- Gaitán, P., Pérez, V., Vilar, M. y Teruel, G. (2021). Prevalencia mensual de trastorno de ansiedad generalizada durante la pandemia por Covid-19 en México. *Salud Publica Mex*; 63: 478-485. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/12257/12117>
- González, J. (2022). Aromaterapia para reducir la ansiedad en niños de 3 a 5 años en el policlínico de la policía nacional del Perú Huaraz 2022. (Tesis de Licenciatura, Universidad Alas Peruanas).

https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/9841/Tesis_Aromaterapia_Aniedad_Ni%3b1os.pdf

- González, M. (2022). Trastornos mentales aumentaron hasta 30 por ciento durante la pandemia. Universidad de Guadalajara. <https://www.udg.mx/es/noticia/trastornos-mentales-aumentaron-hasta-30-por-ciento-durante-la-pandemia>
- Martínez, L., Martínez, G., Gallego, D., Vallejo, E., Lopera, J., Vargas, N. y Molina, J. (2014). Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor Use of alternatives therapies, current challenge in the management of pain. *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 21(6), 338-344. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-80462014000600007>
- Mayo Clinic. (2021). Salud mental: qué es normal y qué no. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>
- MedlinePlus. (2021). Salud mental. Biblioteca Nacional de Medicina (EE.UU.). <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html#:~:text=Afecta la forma en que,la adultez y la vejez.>
- Muñoz, B., Zabaleta, J., Gómez, E. y Arranz, A. (2018). Aromaterapia en el postparto y puerperio: revisión sistemática basada en la evidencia. *Musas*. 3(1): 79-94. <https://revistes.uib.edu/index.php/MUSAS/article/view/vol3.num1.5>
- Instituto Nacional de Salud. (2021). Aromaterapia con aceites esenciales (PDQ®)–Versión para pacientes. Instituto Nacional del cáncer. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca/paciente/aromaterapia-pdq>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos mentales. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Rizzo, J., Sato, L., Teresa, R. y Paes, M. (2016). Aromaterapia y enfermería: concepción histórico-teórica. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 50(1): 127-133. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342016000100017>
- Ruiz, C., Díaz, C., y Rojas, R. (2015). Composición química de aceites esenciales de 10 plantas aromáticas peruanas. *Revista de la Sociedad Química del Perú*, 81(2), 81-94. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1810-634X2015000200002&Ing=es&tIng=es
- Soto, M., Alvarado, P. y Sagastegui, W. (2019). Aromaterapia en salud mental: una breve revisión. *Medicina naturista*. 13(1): 1576-3080. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761081>
- Vargas, B. y Villamil, V. (2016). La salud mental y la atención primaria en México. Experiencias de un modelo de atención colaborativa. *Salud mental*, 39(1), 3-9. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2015.062>