

Lisette Estefania Gualotuña-Bauz; María Belén Mejía-Campaña; Alberto Sánchez-Garrido

<http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i1.1732>

Aceites esenciales como tratamiento para el estrés

Essential oils as a treatment for stress

Lisette Estefania Gualotuña-Bauz

ma.lisetteegb64@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Ambato
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0003-0930-8274>

María Belén Mejía-Campaña

ma.mariabmc58@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Ambato
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-6889-3517>

Alberto Sánchez-Garrido

ua.albertosanchez@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Ambato
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-8317-2833>

Recibido: 15 de noviembre 2021

Revisado: 10 de diciembre 2021

Aprobado: 15 de febrero 2022

Publicado: 01 de marzo 2022

Lisette Estefanía Gualotuña-Bauz; María Belén Mejía-Campaña; Alberto Sánchez-Garrido

RESUMEN

Objetivo: Analizar los aceites esenciales como tratamiento para el estrés. **Método:** Revisión sistemática de artículos referentes al tema de investigación, en plataformas como: PubMed, Scielo, Scopus, donde se seleccionaron 15 artículos de referencia directa al tema investigado. **Conclusión:** La evidencia escrutada ha demostrado la eficacia del uso de aceites esenciales ya que, además de ser percibido como un aroma agradable, también influyó al reducir los niveles de estrés, ansiedad, depresión; al provocar un estado de sedación relajante y descanso mental, lo que constituye en un bienestar psicológico para que el individuo pueda desarrollarse mejor en su entorno y labores cotidianas.

Descriptor: Salud mental; tendencias; terapias complementarias. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To analyze essential oils as a treatment for stress. **Method:** Systematic review of articles referring to the research topic, in platforms such as: PubMed, Scielo, Scopus, where 15 articles of direct reference to the researched topic were selected. **Conclusion:** The evidence scrutinized has demonstrated the efficacy of the use of essential oils since, in addition to being perceived as a pleasant aroma, it also influenced by reducing the levels of stress, anxiety, depression; by causing a state of relaxing sedation and mental rest, which constitutes a psychological well-being so that the individual can develop better in their environment and daily work.

Descriptors: Mental health; trends; complementary therapies. (Source: DeCS).

Lissette Estefanía Gualotuña-Bauz; María Belén Mejía-Campaña; Alberto Sánchez-Garrido

INTRODUCCIÓN

Los aceites esenciales son usados en la medicina como ingredientes terapéuticos con derecho propio y se usan gracias a sus propiedades olorosas y sumamente volátiles, ya que, se evaporan fácilmente en el ambiente y facilitan su uso; a pesar de que el concepto aromaterapia es mencionado en este siglo por el químico francés René Maurice Gattefosé, el empleo de los aceites esenciales tiene sus raíces en las prácticas curativas más antiguas de la humanidad. ^{1 2 3 4 5}

Se tiene por objetivo analizar los aceites esenciales como tratamiento para el estrés.

MÉTODO

Revisión sistemática de artículos referentes al tema de investigación, en plataformas como: PubMed, Scielo, Scopus, donde se seleccionaron 15 artículos de referencia directa al tema investigado.

Análisis de los resultados

Los síntomas emocionales que hacen que las personas busquen otra alternativa terapéutica son la ansiedad, la depresión y el estrés, además de síntomas físicos asociados como nerviosismo, inquietud, impaciencia, fatiga, irritabilidad, tensión muscular, temblor, cefalea, alteraciones del sueño, sudoración, palpitaciones y taquicardia, como muchos otros cuadros psiquiátricos que aun desconocemos debido a los cambios bruscos que han surgido en este momento de pandemia con clases virtuales, donde se ha visto un incremento notorio pues el entorno en el que se encuentra la población, es un entorno cambiante y exigente, sin embargo, cuando sobrepasan ciertos límites impiden el bienestar, interfiere en las relaciones sociales, en las actividades laborales o intelectuales. ^{6 7}

Lissette Estefanía Gualotuña-Bauz; María Belén Mejía-Campaña; Alberto Sánchez-Garrido

Por lo tanto requiere iniciativa de las personas, empresas y universidades para centrarse un poco en el factor humano y así evitar el deterioro excesivo de la mente, de la salud mental y física de las personas; aquí es donde surge la necesidad de buscar alternativas naturales, ya que algunos tratamientos farmacológicos pueden causar diversos efectos secundarios como sedación, torpeza psicomotora, amnesia anterógrada, entre otros; además que al estar sujetos a un tratamiento farmacológico también se exponen a desarrollar una tolerancia medicamentosa en el futuro y por lo tanto disminuiría la eficiencia de las intervenciones.^{8 9}

De este modo, encontramos a la aromaterapia como una terapia basada en aromas naturales o sintéticos donde las plantas aromáticas pasan a ser plantas medicinales y las esencias Fito medicamentos; del cual nacen los aceites esenciales, los cuales podrían constituir un método terapéutico, medicinal, simple y barato para mejorar nuestra interacción con el entorno y la manera en el cual este nos afecta; así evitamos someter a los estudiantes a tratamientos farmacológicos y nos centramos en buscar una salud mental adecuada mediante alternativas naturales, que permiten disminuir los niveles de ansiedad, insomnio, estrés; uno de los aceites esenciales más utilizados es la lavanda que tiene un efecto similar a las benzodiazepinas, incrementa la producción de ácido gama amino butírico y produce un efecto de sedación natural que neutraliza la ansiedad.

10 11 12

Además, de sus propiedades antiespasmódicas, cicatrizantes, ansiolíticas, para mejorar la concentración y la memoria al encontrarse en situaciones de estrés como el resolver cálculos matemáticos, exámenes o despejar la mente para lograr un descanso mental adecuado al prevenir el insomnio, migrañas nerviosas, espasmos; esta esencia de lavanda contiene algunos principios activos como alcohol terciario alifático, éster acetato de linalilo, y linalol, el cual activa el sistema parasimpático evidenciando una modulación del linalol sobre la transmisión glutaminérgica y GABAérgica, hacia el sistema nervioso central, provocando un efecto ansiolítico-sedante, hipotérmico y anticonvulsivante; de

Lissette Estefanía Gualotuña-Bauz; María Belén Mejía-Campaña; Alberto Sánchez-Garrido

este modo, al estar expuestos a ese aroma constantemente se evidencia un notable cambio anímico en el individuo, un mejor desenvolvimiento en sus tareas diarias y una concentración mayor al estar libre de esos factores de estrés que lo aquejaban. ^{13 14 15}

CONCLUSIÓN

La evidencia escrutada ha demostrado la eficacia del uso de aceites esenciales ya que, además de ser percibido como un aroma agradable, también influyó al reducir los niveles de estrés, ansiedad, depresión; al provocar un estado de sedación relajante y descanso mental, lo que constituye en un bienestar psicológico para que el individuo pueda desarrollarse mejor en su entorno y labores cotidianas.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación del artículo.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Regional Autónoma de los Andes; por apoyar el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

1. Farrar AJ, Farrar FC. Clinical Aromatherapy. *Nurs Clin North Am.* 2020;55(4):489-504. doi:[10.1016/j.cnur.2020.06.015](https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.015)
2. Agatonovic-Kustrin S, Kustrin E, Gegechkori V, Morton DW. Anxiolytic Terpenoids and Aromatherapy for Anxiety and Depression. *Adv Exp Med Biol.* 2020;1260:283-296. doi:[10.1007/978-3-030-42667-5_11](https://doi.org/10.1007/978-3-030-42667-5_11)

Lisette Estefanía Gualotuña-Bauz; María Belén Mejía-Campaña; Alberto Sánchez-Garrido

3. Gong M, Dong H, Tang Y, Huang W, Lu F. Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *J Affect Disord.* 2020;274:1028-1040. doi:[10.1016/j.jad.2020.05.118](https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.118)
4. Freeman M, Ayers C, Peterson C, Kansagara D. *Aromatherapy and Essential Oils: A Map of the Evidence.* Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US); September 2019.
5. Hines S, Steels E, Chang A, Gibbons K. Aromatherapy for treatment of postoperative nausea and vomiting. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018;3(3):CD007598. Published 2018 Mar 10. doi:[10.1002/14651858.CD007598.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD007598.pub3)
6. Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiop J Health Sci.* 2020;30(3):449-458. doi:[10.4314/ejhs.v30i3.16](https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16)
7. Winkelman WJ. Aromatherapy, botanicals, and essential oils in acne. *Clin Dermatol.* 2018;36(3):299-305. doi:[10.1016/j.clindermatol.2018.03.004](https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2018.03.004)
8. Bertone AC, Dekker RL. Aromatherapy in Obstetrics: A Critical Review of the Literature. *Clin Obstet Gynecol.* 2021;64(3):572-588. doi:[10.1097/GRF.0000000000000622](https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000622)
9. Ball EL, Owen-Booth B, Gray A, Shenkin SD, Hewitt J, McCleery J. Aromatherapy for dementia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;8(8):CD003150. Published 2020 Aug 19. doi:[10.1002/14651858.CD003150.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD003150.pub3)
10. Tanvisut R, Trairisilp K, Tongsong T. Efficacy of aromatherapy for reducing pain during labor: a randomized controlled trial. *Arch Gynecol Obstet.* 2018;297(5):1145-1150. doi:[10.1007/s00404-018-4700-1](https://doi.org/10.1007/s00404-018-4700-1)
11. Ozkaraman A, Dügüm Ö, Özen Yılmaz H, Usta Yesilbalkan Ö. Aromatherapy: The Effect of Lavender on Anxiety and Sleep Quality in Patients Treated With Chemotherapy. *Clin J Oncol Nurs.* 2018;22(2):203-210. doi:[10.1188/18.CJON.203-210](https://doi.org/10.1188/18.CJON.203-210)

Lissette Estefanía Gualotuña-Bauz; María Belén Mejía-Campaña; Alberto Sánchez-Garrido

12. Son HK, So WY, Kim M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(21):4185. Published 2019 Oct 29. doi:[10.3390/ijerph16214185](https://doi.org/10.3390/ijerph16214185)
13. Zamanifar S, Bagheri-Saveh MI, Nezakati A, Mohammadi R, Seidi J. The Effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial. *J Med Life*. 2020;13(1):87-93. doi:[10.25122/jml-2019-0105](https://doi.org/10.25122/jml-2019-0105)
14. Lee MS, Lee HW, Khalil M, Lim HS, Lim HJ. Aromatherapy for Managing Pain in Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review of Randomized Placebo-Controlled Trials. *J Clin Med*. 2018;7(11):434. Published 2018 Nov 10. doi:[10.3390/jcm7110434](https://doi.org/10.3390/jcm7110434)
15. Song JA, Lee MK, Min E, Kim ME, Fike G, Hur MH. Effects of aromatherapy on dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. *Int J Nurs Stud*. 2018;84:1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2018.01.016

2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).