

# AROMATERAPIA EN EL ALIVIO DE LA ANSIEDAD

Q.F. Karla Giovanna Ríos León  
Subdirección de Medicina Complementaria  
Centro Nacional de Investigación Social e Interculturalidad en Salud

## I.- INTRODUCCIÓN

La ansiedad se encuentra entre los trastornos psiquiátricos más comunes, por este motivo los pacientes buscan con frecuencia terapias complementarias; desde un punto de vista meramente racional, la ansiedad en los casos patológicos carece de fundamento, pero aun así afecta profundamente a los pacientes <sup>1,2</sup>.

La aromaterapia es una terapia de medicina complementaria, muy conocida para reducir los síntomas de diversos procesos fisiológicos como la “ansiedad y el dolor” <sup>3</sup>.

A nivel nacional, el “Informe Anual de Producción del año 2019”, de los servicios de Medicina Complementaria, muestra que el tercer diagnóstico con mayor número de prevalencia fue ansiedad (8.8%), mientras que la depresión alcanzó el onceavo lugar (1,9%) <sup>4</sup>.

## II. METODOLOGÍA

### 2.1. Estrategia de búsqueda

Se realizó una búsqueda sistemática de la literatura, cuya estrategia de búsqueda se realizó tomando en cuenta lo siguiente: Población, intervención y diseño, orientadas a encontrarla en el título o resumen. La búsqueda bibliográfica abarcó desde enero del 2018 hasta junio del año 2023. La población fue definida como las personas adultas que padecían de ansiedad, la intervención: “Aromaterapia”, el diseño de los estudios (*meta-analysis, systematic review*). Se realizó la búsqueda en las bases de datos Cochrane Library, medline (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>) y epistemonikos (<https://www.epistemonikos.org>)

### 2.2 Términos de búsqueda

La búsqueda incluyó términos *Mesh* : “*Aromatherapy*”, “*anxiety*” , “*anxious*”, “*nervousness*”, utilizando operadores booleanos, acorde a cada una de la base de datos elegida.

### 2.3 Criterios de elegibilidad y evaluación

La búsqueda bibliográfica se limitó a revisiones sistemáticas, se excluyó las que contenían el término cáncer en el título. Estas revisiones serán tratadas específicamente en otro reporte.

La estrategia de búsqueda utilizada arrojó 9 revisiones sistemáticas, de las cuales se seleccionaron 4, acorde a la respuesta de la pregunta PICO. Para la evaluación de dichas revisiones sistemáticas, se utilizó como herramienta *Ameasurement Tool to Assess Systematic Reviews (AMSTAR II)*, herramienta de evaluación crítica de revisiones sistemáticas de estudios de ensayos aleatorizados y no aleatorizados, permitiendo ampliar de esta manera la evaluación del número de intervenciones sanitarias. AMSTAR 2, contiene 16 items, y 7 dominios críticos que son: 1. Protocolo registrado, 2. Adecuada búsqueda de los estudios, 3. Justificación y listado de los estudios excluidos, 4. Riesgo de sesgo de los estudios individuales incluidos, 5. Métodos meta-analíticos apropiados, 6. Consideración del riesgo de sesgo en la interpretación de los resultados de la revisión, 7. Evaluación de la presencia y el impacto probable del sesgo de publicación.

En base a estos criterios se realizó la evaluación de las Revisiones Sistemáticas que se describen a continuación.

### **III. RESULTADOS**

#### **3.1 Revisiones Sistemáticas**

##### **3.1.1 *Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials***

Se trata de una revisión sistemática narrativa y meta-análisis de ensayos clínicos, del año 2020, que tuvo como objetivo, evaluar los efectos de la aromaterapia en ansiedad en pacientes adultos. De 111 estudios potencialmente elegibles, 25 fueron incluidos en el meta-análisis. Los criterios de inclusión, fueron: 1. Se eligió la aromaterapia como un tratamiento para aliviar la ansiedad en diferentes condiciones. El grupo de control podría utilizar placebo o sin intervención. 2. Se pueden utilizar diferentes tipos de aceites esenciales. utilizados en la aromaterapia. 3. Utilizar la escala de STAI, para medir niveles de ansiedad. 4. El estilo de aromaterapia puede ser inhalación o masaje. 5. En paralelo, se seleccionaron ECA cruzados o cruzados en seres humanos. Los criterios de exclusión fueron: 1. aromaterapia combinada con otros tratamientos como la música y acupuntura. 2. Aceites esenciales tomados oralmente. 3. Niños y mujeres embarazadas. 4. Participantes con enfermedades psiquiátricas. 5. Estudios publicados en otros idiomas. 6. Estudios con datos no disponibles.

Se extrajeron los siguientes datos de los estudios: Estudio que incluyen autores, año de publicación, país, desarrollo del estudio, dosis, duración de la intervención, elemento de aceites esenciales, el estilo de la aromaterapia, la intervención del grupo de control, la escala de STAI (SAI o TAI), información de los participantes incluidos las edades medias, el motivo de la ansiedad y la enfermedad subyacente, el número de grupos de tratamiento y control. Si el ensayo contenía diferentes tipos de aceites esenciales, se dividió en dos o tres ensayos comparados con el mismo grupo de control. Si el ensayo tuvo diferentes duraciones de intervención, fue dividido en dos ensayos según la duración de la intervención. Si el ensayo incluía varios estilos de tratamiento diferentes con el mismo grupo de control, solo se recopiló datos del grupo de aromaterapia y del grupo de control. Si el ensayo se diseñó como ensayo clínico cruzado, solo se extrajeron los datos de la primera etapa antes de que se les dijera a los participantes que intercambiaran las intervenciones.

#### Efectos de la aromaterapia para aliviar la ansiedad: Prueba SAI

Treinta y un ensayos con 1257 sujetos en grupos de tratamiento y 1284 en grupos de control informaron mediciones de resultados fuera de la escala final de SAI para evaluar la gravedad de la ansiedad. Bajo un modelo de efectos aleatorios, con diferencias ponderadas y medias, el cambio promedio en el EFS entre los grupos de tratamiento y control fue de -5,16 (IC del 95%: -5,76, -4,05). La heterogeneidad I<sup>2</sup> era del 80,8% y el valor de p relacionado era inferior a 0,001. La puntuación Z fue de 16,52 y el valor de p fue inferior a 0,001. El resultado demostró que la aromaterapia, mostró un beneficio significativo en el alivio de la ansiedad en diferentes condiciones. Prueba TAI. Once ensayos que mostraron la puntuación final de TAI analizaron el efecto de la aromaterapia en TAI. Había 367 y 360 sujetos en grupo de tratamiento y control, respectivamente. El resultado combinado mostró que la aromaterapia mejoró la ansiedad de manera significativa (-2,85; IC del 95%: -3,95, -1,75). La puntuación Z fue de 5,09 y el valor p correspondiente fue menor que 0,001. La heterogeneidad I<sup>2</sup> fue del 45,2%, lo que indica que había una baja heterogeneidad en los ensayos de TAI. el meta-análisis indicó que la aromaterapia podría aliviar la ansiedad, especialmente la ansiedad temporal, en diferentes condiciones, mostró beneficios a corto plazo; sin embargo, la dosis adecuada de aceites esenciales y efectos secundarios necesita más investigación. La aromaterapia podría aliviar la ansiedad con motivos específicos como **método complementario**.

### **3.1.2 “Is aromatherapy associated with patient's dental anxiety levels? A systematic review and meta-analysis”<sup>6</sup>**

Se trata de una revisión del año 2021, que tuvo como objetivo, proporcionar evidencia de la efectividad de la aromaterapia para reducir la ansiedad entre los pacientes dentales. Se incluyeron un total de 6 estudios con síntesis cuantitativa, de 12 potencialmente elegibles. Se incluyeron ensayos aleatorizados y aleatorizados por grupos que compararon el efecto de la aromaterapia con una medida informada y validada de ansiedad o estrés entre pacientes que asistían a clínicas o departamentos dentales ambulatorios. Se excluyeron los estudios no aleatorios, es decir, los que comparaban dos formas diferentes de aromaterapia sin un grupo de control. También se excluyeron los estudios en los que no se informaron datos clínicos, los estudios que utilizaban medidas de ansiedad no validadas y los estudios en los que participaron pacientes con antecedentes de otras cirugías (trabajo de parto, corazón, cirugía abdominal, etc.) Se evaluó la calidad en función de la aleatorización (generación adecuada de secuencias y ocultación de la asignación), cegamiento, nivel de ansiedad como medida de resultado primaria, pérdidas durante el seguimiento y otros sesgos.

El riesgo de sesgo se evaluó mediante la herramienta Cochrane de evaluación del riesgo de sesgo, para la evaluación del sesgo de publicación se presentó el *funnel plot*. Se evaluó la certeza de la evidencia por GRADE, resultando un alto grado de certeza de evidencia. Finalmente, el meta- análisis proporcionó evidencia concluyente relacionada con la efectividad de la aromaterapia en los niveles de ansiedad entre los pacientes que acuden a tratamientos dentales. Puede concluirse que la aromaterapia es eficaz para reducir la ansiedad dental del paciente, de manera complementaria a otro tratamiento.

### **3.1.3 “The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review”<sup>7</sup>**

Este estudio data del año 2020, su objetivo fue evaluar de manera integral y crítica la evidencia disponible sobre la efectividad de la aromaterapia en el manejo del dolor y la ansiedad del trabajo de parto. Fueron incluidos 33 estudios con síntesis cuantitativa de 52 estudios potencialmente elegibles. Los estudios seleccionados se publicaron entre 2003 y 2018. Veintisiete de los estudios incluidos se llevaron a cabo en Irán, 2 estudios en Corea, 1 estudio en Egipto, 1 estudio en Italia y 2 estudios en India. Las formas de administración de la aromaterapia, fueron : Inhalación , masaje, pediluvio , inhalación y pediluvio, grupo de partos, puntos de acupresión y compresa y el aceite más esencial utilizado en los estudios fue el de lavanda, fue utilizado en trece estudios. Se evaluó el riesgo de sesgo: En 15 ensayos, la generación de secuencias aleatorias se describió

con precisión. Los otros estudios no describieron el proceso de generación de secuencias. La descripción sobre el ocultamiento de la asignación fue suficiente en 7 estudios . En 8 de los estudios incluidos, hubo un alto riesgo de cegamiento de los participantes . Se encontró que todos los estudios tenían un bajo riesgo de sesgo por los datos de resultado incompletos y la notificación selectiva. Actualmente podría inferirse que la aromaterapia tiene un efecto positivo en la salud fisiológica y psicológica posparto, incluida la depresión, la fatiga, la calidad del sueño, el dolor después del parto por cesárea. Además, de la eficacia relativa de la aromaterapia, especialmente el uso de lavanda, para reducir la dismenorrea. En una revisión sistemática, se demostró que la aromaterapia es más eficaz para reducir el dolor agudo que el dolor crónico. Además, se han comprobado los efectos favorables, pero no concluyentes, de la aromaterapia por inhalación sobre el manejo del estrés en adultos sanos. En una revisión sistemática, indicaron los efectos ansiolíticos positivos de la aromaterapia en personas con síntomas de ansiedad. En general, el estudio encontró que la aromaterapia tiene un efecto positivo en el alivio del dolor y reduce la ansiedad post parto.

### ***3.1.4 “The effects of aromatherapy massage on improvement of anxiety among patients receiving palliative care: A Systematic review of Randomized controlled trials”<sup>8</sup>***

Se trata de una Revisión Sistemática del año 2019. El objetivo de este estudio fue investigar la efectividad de la mejora de la ansiedad en pacientes quienes reciben cuidados paliativos comparando el grupo de intervención (masaje de aromaterapia) con el grupo de control (masaje común solo). Se escogieron 3 estudios con síntesis cuantitativa de los 7 estudios potencialmente elegibles. Dos revisores examinaron de forma independiente los ensayos clínicos elegibles que compararon directamente el masaje de aromaterapia con el masaje común. Los criterios de inclusión para los estudios fueron los siguientes: solo ansiedad como resultado en lugar de incluir otros trastornos emocionales múltiples en una escala; puntuaciones medias de la escala completa más desviación estándar para las pruebas previas y posteriores de 2 grupos asignados, respectivamente. Los criterios de exclusión fueron los siguientes: pacientes que recibieron cuidados de día o cuidados de apoyo habituales solos considerados como un grupo de control. Se evaluó el riesgo de sesgo. Sin embargo todos los ensayos no pudieron incorporar características “ciegas” o “doble ciego” en los diseños de los estudios. También se encontró un alto riesgo de sesgo de deserción en las secciones de discusión. Otros sesgos potenciales se definieron como la diferencia en la carga del diagnóstico médico con los entornos de intervención, la cantidad de ansiolíticos prescritos y la autoselección de los participantes (pacientes que solicitaron aromaterapia

específicamente para ser parte de sus cuidados paliativos). El sesgo de publicación fue definido como la publicación o no publicación de estudios en función de la dirección. El *funnel plot* mostró simetría, lo que indica que no hay sesgo de publicación de la serie en este estudio.

El masaje con aromaterapia no ofrecería una eficacia significativa para mejorar la ansiedad entre los pacientes con cáncer que reciben cuidados paliativos. Sin embargo, debido a que el número de ensayos clínicos aleatorizados fue limitado, Se necesitarían ensayos clínicos adicionales para evaluar adecuadamente el efecto del masaje con aromaterapia en los pacientes que reciben cuidados paliativos.

#### **IV. ANÁLISIS**

Todas las revisiones sistemáticas fueron sometidas a evaluación mediante la herramienta AMSTAR 2. Todas las revisiones tuvieron calidad moderada; sin embargo *“The effects of aromatherapy massage on improvement of anxiety among patients receiving palliative care: A Systematic review of Randomized controlled trials”* ofreció limitaciones en cuanto al número de muestra (seis ensayos clínicos) y evaluación de riesgo de sesgo, motivo por el cual se recomienda ampliar el número de ensayos clínicos para evaluar adecuadamente la aromaterapia en pacientes que reciben cuidados paliativos.

#### **V. CONCLUSIÓN**

La evidencia encontrada, sugiere un posible beneficio en el uso de la Aromaterapia inhalada y mediante masajes, utilizada de manera **complementaria**, frente al alivio de la ansiedad originada por diversas causas, entre ellas: tratamientos dentales y ansiedad durante el trabajo de parto, debido a que la calidad de la evidencia es alta; siendo el aceite de lavanda el que presenta mejores beneficios en esta terapia.

#### **VI. RECOMENDACIÓN**

Se recomienda el uso de aromaterapia para el alivio de la ansiedad en pacientes con ansiedad frente a tratamientos dentales y durante trabajo de parto.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernandez López O et al. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. [Internet] 2012 [citado 11 de agosto del 2023]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2012000500019](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019)
2. Liu T, Cheng H, Tian L, Zhang Y, Wang S, Lin L. **Aromatherapy with inhalation can effectively improve the anxiety and depression of cancer patients: A meta-analysis. Gen Hosp Psychiatry. 2022;77:118-27.**
3. Lis Balchin M. Essential oils and 'aromatherapy': their modern role in healing. Perspectives in Public Health. [Internet]1997 [citado 11 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/146642409711700511>
4. Informe de Producción de los Servicios de Medicina Complementaria a Nivel Nacional 2019. Gerencia Central de Prestaciones de Salud. Gerencia de Medicina Complementaria.
5. Gong M, Dong H, Tang Y, Huang W, Fuer L. “ Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials” [Internet]2020 [citado 12 ded agosto de 2023]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32663929/>
6. Purohit A, Singh A, Purohit B, Shkati P, Shah N. “Is aromatherapy associated with patient's dental anxiety levels? A systematic review and meta-analysis” [Internet]2021 [citado 12 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8349671/>
7. Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. “The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review” [Internet] 2021 [citado 13 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7445940/>
8. Hsien Hsu Chia et al..“The effects of aromatherapy massage on improvement of anxiety among patients receiving palliative care: A Systematic review of Randomized controlled trials” [Internet] 2019 [citado 13 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6831411/>