

AROMATERAPIA EN EL ALIVIO DE LA ANSIEDAD EN PACIENTES CON CANCER

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

I.- INTRODUCCIÓN

La ansiedad es una reacción normal e incluso justificada del organismo, que nos protege del peligro; sin embargo, el trastorno de ansiedad se presenta en situaciones donde el peligro se encuentra ausente (1). De manera integral se utiliza tratamiento farmacológico y no farmacológico para aliviar este trastorno. Entre las terapias no farmacológicas usadas tenemos a la aromaterapia.

La aromaterapia es una terapia de medicina complementaria, muy conocida para reducir los síntomas de diversos procesos fisiológicos como la “ansiedad y el dolor”. Esta terapia complementaria, utiliza aceites esenciales como agente terapéutico, los aceites esenciales son fitoquímicos complejos con un amplio rango de acciones y aplicaciones clínicas(2) Los aceites esenciales extraídos de las plantas actúan sobre el cuerpo humano a través de inhalaciones, masajes y otras formas de mejorar el estado del organismo y aliviar los síntomas relacionados con la enfermedad(3). Algunos estudios indican que la aromaterapia puede regular las emociones al conectar el olfato y el sistema límbico. Cuando las reacciones neuroquímicas se transmiten al bulbo olfativo del cerebro, el sistema límbico y el tálamo, se estimulará la liberación de endorfinas y serotonina (4)

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 con cáncer que sufrieron trastorno 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 (<https://www.cochranelibrary.com>), en el motor de búsqueda Pubmed (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>), en epistemonikos (<https://www.epistemonikos.org>) y adicionalmente se realizó una búsqueda manual en Google Scholar.

2.2 Términos de búsqueda

La búsqueda incluyó términos *Mesh* : “*Aromatherapy*”, y los términos libres “*anxiety*”, “*nervousness*”, “*cancer*”, 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 seleccionaron 3 revisiones sistemáticas, 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. La herramienta AMSTAR 2, contiene 16 ítems, 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

a)Effects of non-pharmacological interventions on preoperative anxiety and postoperative pain in patients undergoing breast cancer surgery: A systematic review (5)

Esta revisión sistemática del año 2021, que tuvo como objetivo “*identificar, analizar y sintetizar estudios sobre intervenciones no farmacológicas para reducir la ansiedad preoperatoria y el dolor posoperatorio agudo en mujeres sometidas a cirugía por cáncer de mama*”. Se eligieron 7 estudios (6 ensayos clínicos y 1 estudio cuasi experimental) de los 6,012 registrados. Los criterios de inclusión fueron: ensayos controlados aleatorios (ECA) o estudios cuasiexperimentales, publicados en revistas revisadas por pares, en inglés, que compararon musicoterapia o masoterapia o aromaterapia o acupuntura con la atención habitual o una combinación de otros cuidados en pacientes con cirugía de cáncer de mama, que examinaran solo el dolor posoperatorio, solo la ansiedad preoperatoria o combinaciones de uno o ambos con otros resultados, e

incluyan pacientes programadas para cirugía de cáncer de mama mayor o menor. Los estudios se excluyeron si no hubo comparación entre grupos, no se realizó una prueba previa a la intervención, no se especificó métodos de intervención o no tuvieran resultados que no incluyeran dolor ni ansiedad, y no se centraran en la cirugía de cáncer de mama, ya sea en el diagnóstico o tratamiento.

En esta revisión sistemática, la aromaterapia se utilizó en dos de los estudios incluidos, Beyliklioğlu & Arslan, 2019 (6); Franco et al., 2016(7), para reducir los niveles de ansiedad preoperatoria entre las pacientes que se sometieron a una cirugía de cáncer de mama. En el estudio de Beyliklioğlu y Arslan (2019), se realizó una medición basal de la ansiedad 24 h antes de la cirugía, concluyendo que la inhalación de aceite de lavanda antes de la cirugía de mama disminuyó los niveles de ansiedad de los pacientes. Por su parte, Franco et al. evaluaron la ansiedad basal en la espera quirúrgica preoperatoria inmediatamente antes de iniciar la operación, ellos llegaron a la conclusión que los tratamientos de aromaterapia con aceite de flor de lavanda y aceite sin perfume redujeron la ansiedad preoperatoria, a pesar de que no hubo *cambios significativos* en los signos vitales. Ambos estudios utilizaron el STAI para la evaluación de resultados y administraron aromaterapia en la mañana del día de la cirugía con una evaluación posterior inmediatamente antes de que comenzara la cirugía. En el estudio de Beyliklioğlu & Arslan, se colocó de tres a cuatro gotas de aceite de lavanda en un vendaje de gasa que se le dio a cada paciente del grupo de intervención para que lo inhalaran durante 20 minutos El grupo de intervención de Franco et al. inhaló dos gotas de aceite de flor de lavanda a través de una máscara facial de plástico con una tasa de flujo de oxígeno de 2 L/min, mientras que el grupo de control inhaló aceite sin perfume en las mismas condiciones. Ambos grupos recibieron la intervención durante 10 min. Sin embargo, en el estudio de Franco et al. la intervención no resultó en un *efecto significativo* sobre los sentimientos negativos como la preocupación, el sentimiento de tensión y el miedo a la muerte.

El cuestionario STAI se divide en dos subescalas: sentimientos positivos y sentimientos negativos, cada una de las cuales contiene 10 ítems. Franco et al, compararon la puntuación de ocho ítems en cada subescala y la usó como unidad de análisis. Sin embargo, no se informó la desviación estándar media de la puntuación de ansiedad. Franco et al, establecieron el valor de p en 0,006, porque la ansiedad se evaluó mediante ocho comparaciones. El estudio encontró que había una diferencia significativa en los sentimientos positivos entre los grupos ($p = 0.001$) pero que no hubo diferencia significativa en sentimientos negativos entre los grupos ($p > 0.006$) (Franco et al., 2016). El otro estudio que usó STAI informó una diferencia significativa entre los

grupos para el puntaje general de ansiedad ($p = 0.035$) y la aromaterapia tuvo un tamaño de efecto pequeño (d de Cohen = 0,48; $r = -.23$) sobre la ansiedad (Beyliklioğlu & Arslan)

Para ambos estudios que usaron aromaterapia (Beyliklioğlu & Arslan, Franco et al), la ansiedad preoperatoria fue el único resultado medido; las sesiones duraron 10 min (Franco et al) y 20 min (Beyliklioğlu & Arslan); y el modo de administración de la intervención fue diferente para ambos estudios. Sin embargo, sólo un estudio informó una disminución en la ansiedad preoperatoria general en comparación con el control grupo (Beyliklioğlu & Arslan), mientras que el otro informó una diferencia en los sentimientos positivos entre los grupos (Franco et al). Los hallazgos inconsistentes de estos estudios pueden deberse a diferencias en el volumen de aceite utilizado, en la provisión de la intervención en el grupo control, en la duración de la inhalación y/o en las diferencias en los valores de p que se establecieron. La inconsistencia en los resultados puede deberse a que sólo se incluyeron estudios que usaron aromaterapia en mujeres sometidas a cirugía del cáncer de mama en comparación con la revisión sistemática de Donelli et al (8), que informó que la aromaterapia tiene un efecto significativo sobre la ansiedad en todos los pacientes sometidos a aromaterapia.

La aromaterapia, parece tener efectos de tamaño pequeño a grande cuando se usó para minimizar la ansiedad preoperatoria en pacientes que se sometían a una cirugía de cáncer de mama.

b) Aromatherapy with inhalation can effectively improve the anxiety and depression of cancer patients: A meta-analysis (4)

Se trata de una revisión sistemática del año 2022, que tuvo como objetivo, evaluar críticamente los efectos de la aromaterapia en los síntomas de ansiedad y depresión en pacientes con cáncer. Se incluyeron un total de 11 estudios con de 752 potencialmente elegibles. Diez estudios informaron el efecto de la aromaterapia sobre la ansiedad en pacientes con cáncer, estos incluyeron 1724 pacientes. El meta análisis indicó que la aromaterapia parecía ser eficaz para la ansiedad [SMD = -0,51, IC 95 % (-0,83, -0,19), $P = 0,002$] y la depresión [SMD = -0,44, IC 95 % (-0,76, -0,12), $P = 0,008$] en pacientes con cáncer. La aromaterapia por inhalación puede ser más eficaz que el masaje. La aromaterapia pareció mejorar los síntomas de ansiedad en pacientes con cáncer en poco tiempo, especialmente en pacientes perioperatorios, pero no tuvo efecto en pacientes tratados con radiación, quimioterapia o terapia paliativa. El placebo también pareció ser eficaz en algunos estudios. Sin embargo la calidad de los estudios fue muy baja, por este motivo no se puede emitir ninguna recomendación clínica.

c) The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis(9)

Este estudio data del año 2022, su objetivo fue evaluar los efectos de la aromaterapia en síntomas psicológicos como la ansiedad y la depresión en personas con cáncer.

Fueron incluidos 17 estudios en la revisión sistemática, de los cuales 10 artículos se realizaron en meta análisis, de los 1,091 artículos potencialmente identificados.

Los criterios de inclusión fueron: estudios que midieron los efectos de la aromaterapia sobre la ansiedad, la depresión o el bienestar psicológico. Los resultados se midieron utilizando herramientas validadas. No hubo restricciones sobre el tipo de cáncer estudiado. Los criterios de exclusión fueron: (1) estudios superpuestos, (2) artículos no publicados en inglés, (3) informes de casos, estudios de cohortes, estudios cualitativos, revisiones, artículos de congresos, investigaciones con animales y protocolos de estudio de ensayos controlados aleatorios, (4) artículos sin texto completo.

Nueve estudios investigaron los efectos del masaje-aromaterapia, seis estudios usaron aromaterapia inhalada, dos estudios combinaron tanto el masaje como la inhalación. nueve estudios utilizaron un solo aceite esencial, seis estudios utilizaron una mezcla de aceites esenciales, dos estudios no informaron aceites esenciales específicos. El aceite esencial de lavanda fue el más utilizado. La duración de la sesión de aromaterapia fue heterogénea, mientras que la duración de la terapia osciló entre una sola aplicación y 10 semanas. La duración más común del tratamiento fue de 4 semanas.

Quince estudios informaron los efectos de la aromaterapia sobre la ansiedad. Un estudio que evaluó el cambio en las puntuaciones de la escala de ansiedad y depresión hospitalaria (HADS), no informó cambios estadísticamente significativos entre los grupos. Otro estudio informó que el masaje con aceites esenciales redujo el puntaje de ansiedad. Graham et al. Indicaron que el porcentaje de pacientes con puntuaciones HADS >7 en el placebo fragante, placebo no fragante y grupos de aceites esenciales disminuyó de 26, 25 y 32% al inicio a 23, 13 y 26% al finalizar el tratamiento, respectivamente. Un estudio usando la escala SAI informó que la aromaterapia fue efectiva contra la ansiedad. Otro estudio informó resultados similares utilizando escalas Ostomy Adjustment Scale (OAI). En el meta análisis se incluyeron diez estudios con 11 ensayos. El número de participantes fue de 421 pacientes en el grupo de aromaterapia y 402 pacientes como controles. De acuerdo con el modelo de efectos aleatorios, el cambio promedio de puntuación de la ansiedad, entre los grupos de tratamiento y control fue -0,49 (95%IC: -0,96 a -0,02, Z = 2,06, p < 0,05). el I²= 90%, mostrando una alta heterogeneidad entre los estudios

El riesgo de sesgo se evaluó mediante la herramienta de la Colaboración Cochrane para evaluar el riesgo de sesgo.

La evaluación de la calidad mostró un alto riesgo de sesgo, el sesgo de detección y el sesgo de deserción también fueron problemas potenciales. La mayoría de estudios mostró un ocultamiento de la asignación poco claro y se observó un bajo riesgo de sesgo de informe selectivo y otros sesgos. la aromaterapia alivió significativamente la ansiedad en la mayoría de los estudios. Los resultados fueron consistentes con estudios previos realizados en mujeres durante la primera etapa del trabajo de parto, pacientes en terapia de hemodiálisis y personas mayores que viven en la comunidad.

IV. ANÁLISIS

Todas las revisiones sistemáticas fueron sometidas a evaluación mediante la herramienta AMSTAR 2. Dos tuvieron calidad moderada; sin embargo ***“Effects of non-pharmacological interventions on preoperative anxiety and postoperative pain in patients undergoing breast cancer surgery: A systematic review”***, presentó baja calidad, además mostró resultados inconsistentes, debido a la alta heterogeneidad de los estudios incluidos.

V.CONCLUSIONES

- 5.1 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 en el tratamiento de pacientes con cáncer.
- 5.2 El uso de aromaterapia en el preoperatorio de pacientes con cáncer, no se encuentra claramente determinado, debido a la alta heterogeneidad de los estudios incluidos

VI. RECOMENDACIONES

- 6.1 Utilizar aromaterapia, como terapia complementaria, para el alivio de la ansiedad en pacientes con cáncer
- 6.2 Realizar ensayos clínicos con mejor calidad metodológica, para poder emitir recomendaciones clínicas acerca de las intervenciones con aromaterapia en pacientes con cáncer durante la etapa preoperatoria.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernandez López O et al. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. [Internet]1997 [citado 05 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/146642409711700511>
2. Lis Balchin M. Essential oils and «aromatherapy»: their modern role in healing. Perspectives in Public Health. [Internet] 2012 [citado 05 de agosto de 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019
3. Rafii F, Ameri F, Haghani H, Ghobadi A. The effect of aromatherapy massage with lavender and chamomile oil on anxiety and sleep quality of patients with burns. Burns. 2020;46(1):164-71.
4. 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.
5. Tola YO, Chow KM, Liang W. Effects of non-pharmacological interventions on preoperative anxiety and postoperative pain in patients undergoing breast cancer surgery: A systematic review. J Clin Nurs. 2021;30(23-24):3369-84.
6. Beyliklioğlu A, Arslan S. Effect of Lavender Oil on the Anxiety of Patients Before Breast Surgery. J Perianesthesia Nurs Off J Am Soc PeriAnesthesia Nurses. 2019;34(3):587-93.
7. Franco L, Blanck TJJ, Dugan K, Kline R, Shanmugam G, Galotti A, et al. Both lavender fleur oil and unscented oil aromatherapy reduce preoperative anxiety in breast surgery patients: a randomized trial. J Clin Anesth. 2016;33:243-9.
8. Donelli D, Antonelli M, Bellinazzi C, Gensini GF, Firenzuoli F. Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. Phytomedicine Int J Phytother Phytopharm. 2019;65:153099.
9. Li D, Li Y, Bai X, Wang M, Yan J, Cao Y. The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Public Health. 2022;10:853056.

Anexo 1. Estrategia de búsqueda en Cochrane Library

La búsqueda arrojó 2 ensayos clínicos y 0 revisiones sistemáticas

BASE DE DATOS	Cochrane Library		RESULTADO
Estrategia	#1	MeSH descriptor: [Aromatherapy] explode all trees	397
	#3	(aromatherapy):ti	17516
	#4	#1AND#3	946
	#5	anxiet*):ti	240
	#6	("Cancer"):ti	119689
	#7	#4AND#5AND#6	2
			with Cochrane Library publication date from Jan 2018 to Jun 2023, in Cochrane Reviews and Trials

Anexo 2. Estrategia de búsqueda en PubMed

BASE DE DATOS	PUBMED		RESULTADO
Estrategia	#1	((("aromatherapy"[MeSH Terms] OR "aromatherap*"[Title]) AND ("anxiety"[Title] OR "anxiet*"[Title] OR "nervousness"[Title]) AND "cancer"[Title]) AND ((y_5[Filter]) AND (systematicreview[Filter])))	3

Anexo 3. Estrategia de búsqueda en Epistemonikos

(title:(title:(aromatherapy) AND title:(anxiet*) AND title:(cancer)) OR abstract:(title:(aromatherapy) AND title:(anxiet*) AND title:(cancer)))	3
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

Last 5 years and systematic review