

USO DE AROMATERAPIA EN LA ANSIEDAD

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

I. RESUMEN

Objetivo: Describir el uso de la aromaterapia en el alivio de la ansiedad, según la revisión de la literatura en los últimos 5 años. Metodología: Se realizó la búsqueda de revisiones sistemáticas en las siguientes bases de datos: Medline, Epistemonikos y Cochrane, en los siguientes idiomas español, inglés y portugués por medio del uso de los descriptores DeCS/MeSH, abordando artículos no mayores a 5 años de publicación, luego se realizó la evaluación metodológica por AMSTAR II y lectura crítica de las revisiones según directrices JAMA. Resultados: la aromaterapia en el alivio de la ansiedad fue estadísticamente significativo. Conclusión: la aromaterapia como terapia complementaria resulta útil en el alivio de la ansiedad en pacientes con cáncer, pacientes quemados y estudiantes universitarios en exámenes.

Palabras clave: aromaterapia, salud mental, ansiedad (fuente: DeCS/ MESH BIREME).

II. INTRODUCCIÓN

La aromaterapia es una terapia de medicina complementaria, que utiliza aceites esenciales como agente terapéutico. Los aceites esenciales son fitoquímicos complejos con un amplio rango de acciones y aplicaciones clínicas; estos actúan sobre el cuerpo humano a través de inhalaciones, masajes y otras formas, para mejorar el estado del organismo y aliviar los síntomas relacionados con diversas enfermedades, entre ellas la ansiedad(1–3)

La ansiedad se relaciona al miedo o estrés ante situaciones sociales o a ser evaluado negativamente por los demás. Se encuentra entre los trastornos psiquiátricos mentales más comunes; por este motivo los pacientes a menudo buscan terapias complementarias. Desde un punto de vista meramente racional, la ansiedad carece de fundamento, pero aun así puede afectar profundamente a los pacientes y provocar una discapacidad funcional(4)

En nuestro país, la Dirección Ejecutiva de Salud Mental del Ministerio de Salud registró el incremento de 64 % de problemas de salud mental, en las regiones afectadas por la presencia del ciclón Yaku y el Niño Costero, durante el primer trimestre del año(5). Entre los trastornos de salud mental más frecuentes figuran la ansiedad (231,874), depresión (139,121), síndrome del maltrato (132,980), trastorno emocional y del comportamiento

en la niñez y adolescencia (111,364) y trastorno del desarrollo psicológico (109,679), entre otros.(6)

En este contexto, en el que la ansiedad constituye el problema de salud mental con mayor cantidad de casos en nuestro país, cabe precisar que la aromaterapia puede resultar de gran utilidad como tratamiento complementario. De esta manera, el objetivo de brindar una descripción del uso de la aromaterapia en el alivio de la ansiedad.

III. METODOLOGÍA

a)Formulación del problema

¿Cuál es el uso de la aromaterapia en el alivio de la ansiedad, según la literatura en los últimos 5 años?

Población: Adultos con diagnóstico de ansiedad.

Intervención: Aromaterapia.

Comparación: Cuidado estándar o ninguna intervención.

Outcome (Desenlace): Alivio de la ansiedad, mejora de la ansiedad

Tiempo: cinco años

b)Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda se realiza de acuerdo con la tabla 1. Se realizó una búsqueda sistemática de la literatura, en las bases de datos Cochrane Library (<https://www.cochranelibrary.com>), Medline (motor de búsqueda *Pubmed*) (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>) y Epistemonikos (<https://www.epistemonikos.org>). La búsqueda bibliográfica abarcó los 5 últimos años, utilizando operadores booleanos, acorde a cada una de la base de datos elegida.

c) Criterios de elegibilidad y evaluación

La búsqueda bibliográfica tuvo como filtros: revisiones sistemáticas, cinco últimos años. Se encontraron 5 revisiones sistemáticas en Medline y 7 en Epistemonikos, acorde a 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.

IV. RESULTADOS

Siguiendo la metodología, se empleó el instrumento AMSTAR para evaluar la calidad metodológica de los artículos seleccionados. Encontramos que pocos de los artículos cumplen con los criterios de calidad metodológica de acuerdo con el diseño empleado (Tabla 2). Dando cumplimiento a los objetivos de la investigación presentamos el análisis crítico de los estudios con calidad metodológica media-alta.

El año 2022, Dan Li et al, publicaron "*The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis*"(7), su objetivo fue evaluar los efectos de la aromaterapia en síntomas psicológicos como la ansiedad y la depresión en personas con cáncer. El artículo respondió a la pregunta, Población: incluyó personas con diagnóstico de cáncer, sin restricción por tipo de cáncer, Intervención: aromaterapia que consistió en terapia de inhalación y/o masaje con aceites esenciales, sin restricción de aceites esenciales administrados, Comparador: Las intervenciones de control podrían ser placebo, atención habitual u otros métodos

Los artículos fueron seleccionados de acuerdo con los criterios de inclusión : (a) estudios que midieron los efectos de la aromaterapia sobre la ansiedad, la depresión o el bienestar psicológico. (b) resultados medidos utilizando herramientas validadas. (c) No hubo restricciones sobre el tipo de cáncer estudiado. Se seleccionaron ensayos controlados aleatorios (ECA), cuasi aleatorios abiertos y enmascarados. El estudio no presenta sesgo de publicación según el *funnel plot* presentado, se buscaron estudios no publicados y contacto personal con investigadores. Por otro lado, la validez de los estudios incluidos cumplió con estándares metodológicos mediante la herramienta ROB2 de Cochrane, no se encontraron otras fuentes obvias de sesgo en los estudios, por lo que el riesgo de sesgo fue bajo. Las evaluaciones de los estudios son reproducibles, los revisores evaluaron la calidad de los estudios en forma independiente. Los resultados no fueron similares de un estudio a otro, pues en el análisis por subgrupos se observó alta heterogeneidad $I^2=90\%$. Los resultados son aplicables, ya que cumplen los criterios de inclusión y exclusión de los estudios. En general se compensan beneficios, riesgos y costos; pues en el artículo, la aromaterapia alivia la ansiedad de los pacientes con cáncer, cuando se administra mediante masajes o con el uso de aceite de lavanda, por un tiempo menor a 4 semanas.

El año 2023 Farzan R et al publicaron "*Effects of aromatherapy with Rosa damascene and lavender on pain and anxiety of burn patients: A systematic review and meta-analysis*"(8), cuyo objetivo fue evaluar los efectos de la aromaterapia sobre los síntomas de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. La Revisión sistemática

respondió a la pregunta, ¿Cuáles son los efectos de la aromaterapia con Rosa Damascene (RD) y lavanda sobre la ansiedad de los pacientes quemados? . Por otro lado, el estudio cumplió los criterios de inclusión que incluyó estudios de intervención que se centraron en cómo RD y lavanda mediante aromaterapia aliviaron el dolor y la ansiedad de las quemaduras. Este estudio de revisión excluyó informes de casos, artículos de conferencias, estudios transversales, investigaciones que utilizaron diseños cualitativos y revisiones. Según el *funnel plot* presentado, el estudio presentaría sesgo de publicación, probablemente porque sólo se han incluido los estudios más relevantes, lo que se confirma con la prueba de Begg y Egger. Por otro lado, la validez de los estudios, según JBI mostró que tenían buena calidad metodológica según el tipo de diseño. Las herramientas de evaluación crítica de JBI ayudan a evaluar la confiabilidad, relevancia y resultados de los artículos(9). Las evaluaciones de los estudios son reproducibles y los revisores evaluaron la calidad de los estudios en forma independiente. Por otro lado, se observó alta heterogeneidad $I^2 > 90\%$. Los resultados son aplicables, ya que cumplen los criterios de inclusión y exclusión de los estudios. En general se compensan beneficios, riesgos y costos, pues Rosa Damascene y lavanda, disminuyeron significativamente la ansiedad al vestirse en pacientes quemados, en el grupo de intervención que en el grupo control (DME: 2,49, IC del 95%: 2,98 a 2,0, Z = 9,94, I^2 : 51,6%, $P < 0,001$).

Luan et al en "*Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis*"(10), tuvo como objetivo fue evaluar los efectos de la aromaterapia sobre los síntomas de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Se respondió a la pregunta PICO registrada en PROSPERO, Población: estudiantes universitarios; Intervención: Aromaterapia; Control: enfermería de rutina, placebo, control en blanco; Outcome: puntuaciones de ansiedad ante los exámenes; Diseño: ensayo controlado aleatorio. El estudio cumplió los criterios de inclusión: (a) Tipo de estudio: ensayo controlado aleatorio; (b) Objetos de investigación: estudiantes universitarios; (c) Medidas de intervención: el grupo experimental recibió aromaterapia; Grupo de control: enfermería de rutina, placebo, control en blanco; (d) Indicadores de resultado: Escala de ansiedad ante los exámenes de Sarason (TAS), Escala de ansiedad rasgo-estado (STAI), Escala de ansiedad ante los exámenes (TAI) y Encuesta de ansiedad ante los exámenes cognitivos (CTAS). Según la prueba de Egger los estudios incluidos no presentarían sesgo de publicación ($t = -0,70$, $p = 0,517$). Por otro lado, la calidad de los estudios se evaluó mediante la herramienta Cochrane de evaluación del riesgo de sesgo y los resultados fueron moderados en general y los revisores evaluaron la calidad de los estudios en forma independiente. La alta

heterogeneidad de los resultados : $I^2=72\%$, debido a los diferentes dispositivos de aceites esenciales utilizados en los estudios incluidos. Se compensan beneficios, riesgos y costos, pues Rosa Damascene y lavanda, debido a que la intervención de aromaterapia redujo significativamente la ansiedad ante los exámenes en comparación con la intervención en blanco. Finalmente, los estudios son reproducibles ya que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión, establecido en el protocolo, aun con la incertidumbre que proporcionaría la heterogeneidad.

V. CONCLUSIÓN

La aromaterapia, como terapia complementaria, alivia la ansiedad en pacientes con cáncer, pacientes quemados y estudiantes universitarios.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wang Q, Wei L, Luo Y, Lin L, Deng C, Hu P, et al. Effectiveness of Aromatherapy on Ameliorating Fatigue in Adults: A Meta-Analysis. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*. 2022;2022:e1141411.
2. Lis-Balchin M. Essential oils and "aromatherapy": their modern role in healing. *Journal of the Royal Society of Health*. 1997;117(5):324-329..
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. Camacho A, Ortega-Ruiz R, Romera EM. Adolescents' social anxiety dynamics in a latent transition analysis and its psychosocial effects. *International Journal of Clinical and Health Psychology [Internet]*. 2022 [citado 25 de setiembre de 2023];22(3). Disponible en: <https://www.elsevier.es/en-revista-international-journal-clinical-health-psychology-355-articulo-adolescents39-social-anxiety-dynamics-in-S1697260022000205>
5. Minsa: problemas de salud mental se incrementaron hasta en 64 % en regiones afectadas por lluvias [Internet]. [citado 25 de setiembre de 2023]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/212548-minsa-problemas-de-salud-mental-se-incrementaron-hasta-en-64-en-regiones-afectadas-por-lluvias>
6. Casi un millón de casos de salud mental atendidos en diversos establecimientos del Minsa [Internet]. [citado 25 de setiembre de 2023]. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/814543-casi-un-millon-de-casos-de-salud-mental-atendidos-en-diversos-establecimientos-del-minsa>

7. 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. *Frontiers Public Health*. 2022;10:853056.
8. Farzan R, Firooz M, Ghorbani Vajargah P, Mollaei A, Takasi P, Tolouei M, et al. Effects of aromatherapy with Rosa damascene and lavender on pain and anxiety of burn patients: A systematic review and meta-analysis. *Internal Wound Journal*. 2023;20(6):2459-72.
9. JBI home [Internet]. [citado 29 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://jbi.global/>
10. Luan J, Yang M, Zhao Y, Zang Y, Zhang Z, Chen H. Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis. *Frontiers Psychology*. 2023;13:1042553.