



Universidad Nacional
SAN LUIS GONZAGA



Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"

FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE QUÍMICO FARMACÉUTICO

APLICACIÓN TERAPÉUTICA DE LA AROMATERAPIA EN EL
TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS EN LOS
POBLADORES DE LA URBANIZACIÓN LA PALMA-ICA, 2019

AUTORA:

VIZARRETA SOLGORRÉ, ERIKA ROSA

ICA - PERÚ

2019

DEDICATORIA:

Dedico este trabajo a mi Padre Dios por su infinita bondad, amor, ayuda, fuerza y protección en cada etapa, de mi vida al haberme permitido culminar mis estudios universitarios.

A mis padres y hermanos:

Por brindarme su amor y ayuda incondicional en la realización de mi formación profesional.

A mis familiares:

Por darme su apoyo y ayuda en cada etapa de mi vida.

AGRADECIMIENTO:

A mi Padre Dios, por darme el regalo de la vida siendo autor principal de este proyecto y sueño.

A mis padres, por darme los mejores consejos y todo su esfuerzo para lograr una vida de éxito, por regalarme parte de su vida bríndame todo su amor y ayuda.

A mis hermanos, por ser mis mejores amigos y motivarme a seguir cumpliendo mi propósito de vida.

A mis abuelitas Rosita y Natalia, por sus oraciones, consejos y ayuda incondicional.

ÍNDICE

| | |
|--|------|
| DEDICATORIA | ii |
| AGRADECIMIENTO: | iii |
| ÍNDICE..... | iv |
| RESUMEN..... | vii |
| ABSTRACT | viii |
| INTRODUCCIÓN | ix |
| CAPITULO I..... | 12 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 12 |
| 1.1. Descripción de la realidad problemática | 12 |
| 1.2. Formulación del problema | 14 |
| 1.2.1 Problema general: | 13 |
| 1.2.2 Problemas específicos | 13 |
| 1.3. Justificación e Importancia..... | 14 |
| 1.4. Objetivos de la Investigación | 15 |
| 1.4.1 Objetivo general | 15 |
| 1.4.2 Objetivo específicos..... | 16 |
| 1.5. Hipótesis y Variables | 16 |
| 1.5.1 Hipótesis | 16 |
| 1.5.2 Hipótesis General..... | 16 |
| 1.5.3 Hipótesis Específicos | 16 |

| | |
|--|----|
| 1.5.4 Variables..... | 17 |
| 1.5.5 Variables dependiente..... | 17 |
| 1.5.6 Variable independiente..... | 17 |
| CAPITULO II..... | 19 |
| BASES TEÓRICAS..... | 19 |
| 2.1. ANTECEDENTES..... | 19 |
| 2.2. MARCO TEÓRICO..... | 21 |
| 2.3. MARCO CONCEPTUAL..... | 57 |
| CAPITULO III..... | 60 |
| METODOLÓGIA..... | 60 |
| 3.1 Tipo, Nivel y Diseño de investigación..... | 60 |
| 3.2 Población y muestra..... | 60 |
| 3.2.1 Criterios de inclusión..... | 60 |
| 3.2.2 Criterios de exclusión..... | 60 |
| 3.3 Técnicas de recolección de datos..... | 61 |
| 3.4 Técnicas de análisis e interpretación..... | 61 |
| 3.5 Aspecto ético..... | 61 |
| CAPITULO IV..... | 60 |
| RESULTADOS Y DISCUSION..... | 62 |
| 4.1. RESULTADOS..... | 62 |
| 4.2. DISCUSIÓN..... | 74 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| CONCLUSIONES | 76 |
| RECOMENDACIONES..... | 77 |
| FUENTES DE INFORMACION..... | 78 |
| ANEXOS..... | 88 |
| N° 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA..... | 88 |
| ANEXO N° 2 FICHA DE ENCUESTA..... | 91 |

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar cuál es la aplicación terapéutica de aromaterapia para el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica.

Considerando que es una investigación de tipo básico se utilizó el diseño no experimental. La Urbanización La Palma-Ica conformada por una población total de 8565 personas y la muestra quedó constituida por 368 personas cuya cantidad fue elegida mediante la aplicación de la técnica del muestreo aleatorio simple. Para la recolección de datos se consultó una ficha de encuesta que brinda información sobre los métodos más usados de la aromaterapia para tratar enfermedades psicosomáticas (ansiedad, estrés y depresión) en los pobladores de esta localidad iqueña; para el procesamiento de datos se utilizó la estadística descriptiva obteniendo resultados en tablas y figuras.

Los resultados demostraron que la mayoría de pobladores de este sector iqueño utilizan como tratamiento terapéutico de la aromaterapia el masaje de aceite esencial de canela, baño aromático de esencial de manzanilla y la inhalación de aceite esencial de lavanda.

Palabras clave: ansiedad, aromaterapia, depresión, psicosomáticas.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine what is the therapeutic application of aromatherapy for the treatment of psychosomatic illnesses in residents of the La Palma-Ica Urbanization.

Considering that it is a basic type investigation, the non-experimental design was used. The La Palma-Ica Urbanization made up of a total population of 8,565 people and the sample consisted of 368 people whose number was chosen by applying the simple random sampling technique. For data collection, a survey file was consulted that provides information on the most used aromatherapy methods to treat psychosomatic illnesses (anxiety, stress and depression) in the inhabitants of this Ica town; Descriptive statistics were used for data processing, obtaining results in tables and figures.

The results showed that the majority of residents of this Ica sector use as therapeutic aromatherapy treatment the massage of essential oil of cinnamon, aromatic bath of essential chamomile and the inhalation of essential oil of lavender.

Key words: anxiety, aromatherapy, depression, psychosomatic.

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades psicosomáticas son trastornos que afectan la salud de las personas caracterizados por presentar síntomas físicos y emocionales, los que están relacionados a diversos factores: sociales, psicológicos y de comportamiento. Se emplea el término psicosomático para hacer referencia al poder que tiene la psique (mente), sobre lo somático (cuerpo) aumentando así el riesgo de presentar una patología o una afección física a causa del desequilibrio emocional o mental que enfrenta el ser humano a causa de sus diversas experiencias complejas que afronta en su vida. Las enfermedades psicosomáticas se manifiestan como respuesta del organismo frente a los cambios en el estado de ánimo de las personas, la OMS (Organización Mundial de la Salud) en un estudio realizado indica que el 90% de las diversas enfermedades que sufre el ser humano tienen causas psicosomáticas.

En nuestra actualidad se ha observado que las enfermedades psicosomáticas entre ellas consideradas el estrés, la ansiedad y la depresión se presentan muy a menudo, siendo una principal causa de morbilidad en nuestra población, inicialmente se va manifestando con la fragilidad en el estado físico de las personas, alterando su sistema inmunológico y trayendo consigo diversas consecuencias psicológicas; como lo podemos percibir en nuestra sociedad que presenta con mayor frecuencia deficiencias en la salud mental.

Se han realizado diversos estudios para contrarrestar las consecuencias negativas de las enfermedades psicosomáticas entre ellas la aplicación

de la aromaterapia mediante el uso de diversos aceites esenciales como tratamiento alternativo o medicina tradicional en los cuales se identificaron mejoría de la salud y en muchos casos lograban su curación.

Los extractos de alta pureza y las esencias o aromas de diversas plantas y árboles conforman los aceites esenciales; de éstos se usan en pequeñas cantidades de gotas, y se ha demostrado que las propiedades que presentan provocan estímulos positivos, bienestar y sanidad en los pacientes. Su uso se remonta desde tiempos antiguos, siendo la cultura egipcia en ser los primeros en aplicarlos hace 40 siglos, quienes calentaban las plantas en utensilios de arcilla para extraer las esencias que eran utilizadas como medicina, baños, perfumería, cosmética, incluso en las ceremonias religiosas en sus templos; posteriormente en el siglo XX siguieron descubriéndose sus beneficios y propiedades entre ellas detener la división de las células tumorales (aceites esenciales de orégano y canela), detienen infecciones a la piel, dermatitis, cicatrices (aceites esenciales de lavanda, rosa, limonaria y tomillo), efectos psicológicos relajantes y antidepresivos y estimulantes de la mente entre otros.

La aromaterapia es una nueva opción medicinal de uso terapéutico en especial los aceites esenciales que se aplican de diversa manera como la inhalación directa y la difusión atmosférica, que al inhalar un determinado aroma la región cerebral (encargada del comportamiento, emociones y memoria) se estimula disminuyendo diversas dolencias del organismo logrando mejoría y bienestar emocional; también se realiza la

aromaterapia mediante la aplicación de masajes y baños donde la piel percibe y absorbe las sustancias benéficas de los aceites esenciales transportándolos inmediatamente al torrente sanguíneo brindándole de esta forma propiedades calmantes, estimulantes y relajantes obteniendo de esta forma una mejor calidad de vida en las personas que lo utilizan.

El presente trabajo se realiza con el fin de investigar la aplicación terapéutica de la aromaterapia en el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La palma-Ica, que me permite brindar información importante para la difusión de los beneficios de este tratamiento como medicina alternativa.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Las enfermedades psicosomáticas son problemas muy frecuentes en la sociedad, el cuerpo humano desarrolla respuestas físicas ante diversos estímulos mentales, estas reacciones físicas muchas veces se agravan llegando a convertirse en enfermedades, las principales causas de estas enfermedades no pueden ser explicados de manera médica a lo que estudios determinan que son causas por estímulos emocionales de la mente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirman que: “el 90 % de las enfermedades tienen un principio psicosomático, y esto se debe a que la influencia de la mente sobre el funcionamiento del cuerpo y los sistemas que lo integran es indiscutible”.(1), se explica de esta manera, que las enfermedades psicosomáticas son muy comunes tanto en nuestro entorno como en todo el mundo; y que al no recibir un tratamiento adecuado muchas veces pueden llegar a afectar la salud y la vida de manera severa.

En el Perú existe una gran población que presenta y sufre estos tipos de trastornos como lo revela el Ministerio de Salud (MINSA) que atendió 1.2 millones de casos de salud mental en el año 2019 (2). Una propuesta de la medicina tradicional es la aplicación de la aromaterapia como tratamiento alternativo de los diversos trastornos psicosomáticos. En nuestro país la aromaterapia está cobrando cada vez mayor importancia debido a los

continuos estudios sobre su uso y siendo el Perú, un país con una diversidad Fito terapéutica muy abundante y variada en cada región geográfica.

En esta región del país donde logré identificar ciudadanos y ciudadanas vulnerables ante diversas enfermedades psicosomáticas, originadas muchas veces a causa de las preocupaciones de la vida diaria y las dificultades que enfrenta para poder sacar adelante a su familia (alimentación, salud , educación, vivienda) el grueso de la población identificada pertenece a la clase social media y baja como lo son los habitantes de la urbanización La Palma –Ica en quienes he focalizado mi proyecto de investigación, donde muchas familias sobreviven con un sueldo mínimo que no cubre las necesidades básicas de la canasta familiar, entre otras causas que originan estas enfermedades podemos mencionar los cambios climáticos que alteran el estado emocional y salud de las personas, la crisis política que enfrenta nuestro país a causa de la corrupción, las exigencias del estudio superior que enfrenta un estudiante universitario proveniente de diferentes regiones del país ocasionando el desarrollo de enfermedades psicosomáticas como el estrés, ansiedad y depresión.

En la urbanización la Palma solo se cuenta con un centro médico o Microred del Ministerio de salud que no abastece la atención médica de sus pobladores y se suma a ello la poca difusión del conocimiento y tratamiento de las enfermedades psicosomáticas y los beneficios terapéuticos mediante la aromaterapia para una mejor calidad de vida.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general:

¿Cómo es la aplicación terapéutica de la aromaterapia en tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2019?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cómo es la aplicación terapéutica de la aromaterapia en el tratamiento de la ansiedad en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2019?

- ¿Cómo es la aplicación terapéutica de la aromaterapia en tratamiento del estrés en pobladores de la Urbanización La palma-Ica, 2019?

- ¿Cómo es la aplicación terapéutica de la aromaterapia en tratamiento de la depresión en pobladores de la Urbanización La palma-Ica, 2019?

1.3. Justificación e Importancia

Nuestra sociedad actual, debido a un ritmo de vida acelerado, moderno y tecnológico está siendo afectado en grandes proporciones por diversas enfermedades psicosomáticas entre ellas la ansiedad, estrés y la depresión alterando la salud emocional y sabiendo que según información del Ministerio de salud hasta el año 2019 fueron atendidos por casos de salud mental alrededor de 1.2 millones de pacientes; no siendo ajena esta parte de la población iqueña como es la urbanización La Palma del distrito y departamento de Ica; nace esta investigación para obtener información

sobre el conocimiento y aplicación de la medicina alternativa como es la aromaterapia de esta parte de la población; para ello, se elaboró una encuesta dirigida a una población focalizada de 368 encuestados entre 18 a 60 años y aplicando criterios de protección y exclusión a personas menores de 18 años, embarazadas, mayores de 60 años y a quienes sufren de enfermedades crónicas y terminales, obteniendo datos importantes que fueron tabulados de acuerdo a técnicas estadísticas y tablas de frecuencia y porcentajes del nivel de aplicación de masajes, baños aromáticos e inhalaciones de aceites esenciales como tratamiento alternativo de los trastornos psicosomáticos como la ansiedad, depresión y estrés.

Los resultados obtenidos como son los masajes de aceite de canela, los baños aromáticos con aceite esencial de manzanilla y la inhalación de aceite de lavanda fueron los más usados como los tratamientos alternativos para enfrentar enfermedades psicosomáticas con resultados positivos en la salud mental y física de los encuestados; información que será importante promover el uso terapéutico este tipo de medicina alternativa a través de sus diversa formas de aplicación como la inhalación directa, masajes y baños aromáticos de aceites esenciales.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar cuál es la aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la

Urbanización La Palma-Ica en el año 2019.

1.4.2 Objetivos Específicos:

- . Determinar cuál es la aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento de la ansiedad en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2019.
- . Determinar cuál es la aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento del estrés en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2019.
- . Determinar cuál es la aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento de la depresión en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2019.

1.5. Hipótesis y Variables

1.5.1 Hipótesis

1.5.2 Hipótesis General

La inhalación directa de aceites esenciales es la aplicación terapéutica de la aromaterapia más utilizada en el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La Palma, 2019.

1.5.3 Hipótesis Específicos

- Los baños aromáticos son la aplicación terapéutica de la aromaterapia más utilizada en el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La Palma, 2019.

- Los masajes son la aplicación terapéutica de la aromaterapia más utilizada en el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La Palma, 2019.
- Las compresas terapéuticas es la aplicación terapéutica de la aromaterapia más utilizada en el tratamiento de enfermedades psicosomáticas de la Urbanización La Palma, 2019.

1.5.4 Variables

Enfermedades psicosomáticas.

1.5.5 Variable Dependiente

Aplicación terapéutica de la aromaterapia

1.5.6 Variable Independiente

Enfermedades psicosomáticas.

1.5.7 Operacionalización de variables.

| Variable independiente | Definición | Dimensiones | Indicadores | Instrumento |
|-------------------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|
| | "Trastorno somatomorfo, con síntomas somáticos" (3) | Ansiedad | Encuesta | Cuestionario |
| | | Estrés | Encuesta | |

| | | | | |
|---|---|--------------------|--------------------|--------------------|
| Enfermedades psicosomáticas. | | Depresión | Encuesta | |
| Variable dependiente | Definición | Dimensiones | Indicadores | Instrumento |
| Aplicación terapéutica de la aromaterapia | “Uso del aroma de aceites esenciales de especies vegetales para aliviar el bienestar físico o mental.” (4) | Masaje | Encuesta | Cuestionario |
| | | Baño aromático | Encuesta | |
| | | Inhalación directa | Encuesta | |

CAPITULO II

BASES TEÓRICAS

2.1. ANTECEDENTES.

Bonilla (2019). Aplicabilidad y efectividad de la terapia floral de Bach y aromaterapia en el cuidado holístico de las personas: Una revisión bibliográfica. Tesis de la Universidad Santiago de Cali; Colombia. La investigación fue de tipo no experimental y diseño descriptivo correlacional. La muestra de estudio quedo conformada por 25 artículos. Se utilizó datos de artículos científicos de revistas indexadas como instrumento de recolección de datos. Se arribó a las siguientes conclusiones: La Terapia Floral de Bach resultó ser efectiva y útil, ya que la mayoría de las personas que participaron de los estudios científicos mejoraron significativamente durante la administración de la terapia floral; demostrando así que la aplicación de la Terapia Floral de Bach se puede usar para tratamiento de enfermedades físicas y alteraciones emocionales.(5)

Sanchez (2018). La aromaterapia en el control de la ansiedad del paciente odontológico. Universidad Nacional de Chimborazo, 2018. Tesis de la Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba-Ecuador. La investigación fue descriptiva y diseño cuantitativo de corte transversal. La muestra de estudio quedo conformada por 1146 pacientes. Se utilizó el cuestionario y la ficha de observación como instrumento de recolección de datos. Se arribó a las siguientes conclusiones: Después de realizar la investigación se determinó

que el nivel ansiedad que predominó en los pacientes que conformaron la muestra fue el nivel moderado con un 35,7%, seguido del nivel leve con 25,7%, el severo con 24,3% y finalmente el elevado con el 14,3%. Se determinó que la frecuencia respiratoria y la presión arterial sistólica disminuyeron sus valores considerablemente por lo que puede afirmar que la aromaterapia utilizando la esencia de lavanda es efectiva a nivel de estos signos.(6)

Rodriguez (2016). Aromaterapia para controlar ansiedad en pacientes que serían sometidos a extracciones simples en la clínica odontológica de la UDLA. Universidad de las Américas Quito, 2016. La investigación fue experimental y diseño cuantitativo de corte transversal. La muestra de estudio fue conformada por 80 pacientes. Se utilizó el test de Escala de Ansiedad Dental versión corta (SDAI) como instrumento de recolección de datos. Se arribó a las siguientes conclusiones: con los resultados obtenidos de la frecuencia cardiaca inicial comparada con la frecuencia cardiaca final, se demostró que la aromaterapia es una buena alternativa para la relajación de pacientes antes de ser examinados.(7)

Champion y Uribe (2019). Eficacia de la aromaterapia en la disminución de la ansiedad y dolor en pacientes con cáncer. Tesis de la Universidad Privada Norbert Wiener; Lima. Investigación de tipo no experimental y diseño descriptivo correlacional. La muestra de estudio fue 9 artículos científicos publicados. La recolección de datos se realizó a través de la revisión sistemática de artículos de investigaciones internacionales. Se

arribó a las siguientes conclusiones: Según las evidencias revisadas se concluye que la aromaterapia es eficaz en la disminución de la ansiedad y el dolor en pacientes con cáncer y utilizadas para tratar diversas enfermedades, teniendo mejoras a un corto plazo de 30 minutos, por medio de masajes como también por vía inhalatoria, empleando diferentes tipos de aceites donde el más habitual en su uso es el de lavanda.(8)

Soto, Arkin, Rosales, Rengifo y Sagástegui (2019). Composición química y efecto del aceite esencial de las hojas de *Lippia alba* (Verbenaceae) en los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. Universidad Privada Antenor Orrego, Museo de Historia Natural; Trujillo. La investigación fue experimental y diseño cuantitativo de corte transversal. La muestra de estudio fue conformada por 38 estudiantes de la carrera de salud. Se utilizó el Inventario de Estrés Académico (IEA) modificado y cuestionario como instrumento de recolección de datos. Se arribó a las siguientes conclusiones: El componente mayoritario de las hojas de aceite esencial de *Lippia alba* es carvona (54,1%). Además, la aromaterapia en base al aceite esencial de *Lippia alba* presenta una disminución del 12,96% de los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios, con una magnitud de cambio moderada.(9)

2.2. MARCO TEÓRICO.

2.2.1 Enfermedades psicosomáticas

Se ha conocido que existe una relación directa de nuestro cuerpo con la mente, donde muchas veces emociones o sentimientos han llegado a influir en nuestro cuerpo causando muchas veces manifestaciones físicas en el organismo, en nuestra vida cotidiana encontramos las lágrimas como una reacción a la tristeza o alegría, el rubor de nuestro rostro por la dilatación de los vasos sanguíneos ante una respuesta a la vergüenza, la aceleración del ritmo cardíaco ante situaciones de miedo, son ejemplos sencillos de como nuestro cuerpo sufre cambios ante sensaciones de la mente. Muchas veces estas respuestas fisiológicas pueden llegar a convertirse en enfermedades llegando a afectar en gran manera nuestra salud.

Siglos atrás estudiosos y conocedores creían que las emociones estaban ligadas a las enfermedades.

“Del mismo modo que no es apropiado curar los ojos sin la cabeza, ni la cabeza sin el cuerpo, tampoco es apropiado curar el cuerpo sin el alma” (Sócrates, 400 aC.)

Desde hace muchos años atrás se ha ido estudiando la relación que tiene el cuerpo con la mente, para llegar a producir enfermedades que no tienen un inicio físico sino psicológico tanto y en el ámbito actual se ha visto un incremento de estos tipos de afecciones donde el campo de la medicina determina que algunas dolencias y malestares de nuestro cuerpo no tienen un causante de biológico, fisiológico o anatómico, el dolor físico puede ser a veces síntoma de un problema psicológico, la Organización Mundial de la

Salud (OMS) afirman que: “el 90 % de las enfermedades tienen un principio psicosomático, y esto se debe a la influencia de la mente sobre el funcionamiento del cuerpo y los sistemas que lo integran”.(1)

Se evidencia así que estas enfermedades son causadas por un efecto psicosomático, según la Real Academia Española el termino psicosomático se refiere a los términos “psique” que significa alma y “soma”(10) cuerpo. Según estudios nos indican que, “Para que una enfermedad sea catalogada como psicosomática es necesario que no se le pueda asignar una sustentación biológica y/u orgánica que respalden los síntomas”(11), aquí nos hace referencia que una enfermedad psicosomática no va a tener una explicación anatómica propiamente dicha sino una connotación psicológica.

2.2.1.1 Definición

Las enfermedades se van a definir como trastornos que presentan síntomas de tipo fisiológicos, sin signos aparentes como respuesta ante diversos procesos emocionales, como lo explican Sánchez y Guerrero “trastornos de síntomas somáticos”, donde la somatización se explica de tal modo que la persona pueda experimentar y notificar síntomas que no pueden ser explicados de manera lógica, pero que si van a tener una connotación patológica, no son expresados como una enfermedad física como tal donde los tratamientos médicos a los que puede someterse la persona puedan llegar a fracasar sino se encuentra el origen real que va a ser muchas veces de origen psicológico.

El origen de estas enfermedades pueden estar sujetos a la conducta mental y conflictos psicológicos de la persona que los padece, estos padecimientos son muy frecuentes en las personas un estudio patrocinado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en función de determinar la preeminencia de estas enfermedades en 5438 personas de 14 países entre los que estaban países de América como Brasil, Chile, Estados Unidos, países de Europa como Alemania, Francia, Grecia, Italia, Países Bajos, Reino Unido, países de Asia como China, India, Japón, países de África como Nigeria, se encontraron valores desde 7.6% (Nigeria) y 36.8% (Chile) con un promedio de 19,7%(12), este estudio demuestra que gran porcentaje de personas sufren estos tipos de malestares donde en países como Nigeria la cantidad de personas es mayor en relación a los demás países estudiados, nuestro país no está muy lejos de llegar a esta situación ya que un estudio realizado por el Ministerio Nacional de Salud (MINSA) en el año 2019 revela que se atendieron en el Perú 1.2 millones de casos de salud mental(2), este índice nos revela la delicada situación que sufre nuestro país en relación a la salud mental, diversos factores que podrían agravar esta situación son económicos, sociales, culturales, ambientales, etc. Y a esto se suma a esto una débil cultura de prevención y escasos programas nacionales orientados al conocimiento de la salud mental prevención y tratamiento, donde no se toma la debida importancia al cuidado de la salud mental.

2.2.1.2 Síntomas psicósomáticos.

Las enfermedades psicosomáticas desarrollan en el cuerpo respuestas ante diversas situaciones simbólicas que no han recibido un tratamiento adecuado como tal por el inconsciente de la persona, “la mente produce mecanismos de defensa con el fin de resolver las dificultades o la amenaza para el cuerpo, por lo tanto, las enfermedades”(13), estos mecanismos de defensa que produce nuestra mente van a manifestarse en diversas partes del cuerpo humano en forma de dolor y tensión. Las personas con más disposición a sufrir estas enfermedades van a presentar los síntomas siguientes:

- Molestias digestivas
- Dolores intensos de cabeza
- Dolores de huesos
- Dolores de espalda
- Dolores musculares
- Pérdida del sueño
- Mareos o vértigos
- Disnea o dificultad respiratoria
- Taquicardia
- Fatiga
- Debilidad
- Tristeza profunda

Los síntomas más comunes que presentan las personas son la pérdida del sueño, dolor y trastornos gastrointestinales. (14)

2.2.1.3 Tipos de enfermedades psicosomáticas.

2.2.1.3.1 Ansiedad.

La palabra ansiedad proviene de un término latino que significa “preocupación por lo desconocido”(15), la Real Academia Española define a la ansiedad como un “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”(16), la ansiedad es un tipo de trastorno psicosomático que afecta en gran manera la salud de las personas influyendo poderosamente en el estado emocional, cada vez son más las personas que padecen de estas enfermedades, la Revista peruana de Medicina y Salud Pública, expuso que la prevalencia anual en el Perú para uno o más trastornos en la salud mental es de 13.5% en el cual los problemas de ansiedad ocuparon un 7.9%(17), de peruanos que padecen esta enfermedad, manifestándose en las personas episodios de ansiedad intensa llegando a provocar el terror o el miedo excesivo, estas situaciones de pánico van a interferir en las actividades cotidianas y van a provocar alteraciones en la salud mental y emocional.

2.2.1.3.1.1 Síntomas.

Los síntomas de la ansiedad son de tipo psicosomático, los más comunes son:

- Tensión.
- Agitación.
- Pánico.

- Taquicardia.
- Hiperventilación.
- Sudoración.
- Temblores.
- Cansancio.
- Problemas gastrointestinales.
- Problemas de concentración.
- Trastornos del sueño.

2.2.1.3.1.2 Tipos De Ansiedad.

Existen varios tipos de trastornos de ansiedad entre los cuales están:

- Trastorno de ansiedad generalizada, debido situaciones o actividades, aun labores cotidianas que provocan en el individuo preocupaciones excesivas que alteran el funcionamiento del organismo afectándolo físicamente.
- Trastorno de pánico, va implicar episodios continuos de miedo y terror excesivos que van en aumento hasta alcanzar un nivel máximo, generan preocupación a la persona por evitar que estas situaciones sean repetidas.
- Trastorno de ansiedad por separación, es producida por una ansiedad constante en el niño producto muchas veces por constantes problemas en el hogar, como por ejemplo separación de los padres.
- Trastorno de ansiedad social, están identificadas en las situaciones sociales donde las personas van a presentar sentimientos de vergüenza,

inseguridades y preocupaciones, pueden estar relacionados a bajos niveles de autoestima y problemas de empatía hacia los demás.

- Trastorno de ansiedad producido por sustancias, tipo de ansiedad o pánico intenso que va a ser resultado del uso excesivo de drogas, medicamentos, exposiciones a sustancias tóxicas.(18)

2.2.1.3.2 Estrés.

El origen del término estrés proviene del participio latino *strictus* que significa provocar “tensión”(19), según la Real Academia Española define el estrés como “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”(20), se considera el estrés como un proceso con inicio a causa de un conjunto de disposiciones ambientales que recibe la persona como son por ejemplo demanda laboral, social , etc. Cuando los estados de ánimo se desarrollan de manera excesiva provoca en la persona diversas situaciones emocionales que van a generar reacciones en el organismo un accionamiento fisiológico.

2.2.1.3.2.1 Síntomas.

Estas reacciones van a influir en el estado de salud de las personas causando los siguientes síntomas:

- Dolor abdominal
- Dolor muscular
- Cefaleas

- Taquicardias
- Hiperventilación
- Arritmias.
- Mareos.
- Sudoración excesiva
- Temblores

2.2.1.3.2.2 Tipos de estrés.

Existen diversos tipos de trastornos del estrés entre los que se identifican los siguientes:

- Estrés positivo, Se define a este tipo de estrés como un trastorno que va a promover el desarrollo, adaptación al medio y funcionamiento del organismo, se caracteriza por que la persona va a relacionarse con su estresor, pero va a desarrollar comportamientos en el que su bienestar, equilibrio y alegría se encuentren en armonía.
- Estrés negativo, Si el ambiente en el que se encuentra en el individuo son exageradas, excesivas y/o muy prolongadas se pueden llegar a superar las capacidades de resistencia provocando que el organismo deje de adaptarse a ese medio por consecuencia comenzar a provocar diversos síntomas del estrés. (21, 22)

2.2.1.3.3 Depresión.

El vocablo depresión proviene del latín depressus que significa descenso, la Real Academia Española define la depresión como un “Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas , a veces con trastornos neurovegetativos”(23) aquí nos detalla que este trastorno origina en la persona situaciones extremas de melancolía, la Organización Mundial de la Salud indica que la depresión “se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”(24), como se indica en el postulado anterior este tipo de trastorno desarrolla en la persona males a nivel de la salud y a nivel psicológico que sumado a este decaimiento en el sistema inmunológico se le sumen otras enfermedades llegando a agravar o poner en riesgo su salud y su entorno.

2.2.1.3.3.1 Síntomas.

Se ha manifestado que la depresión puede producirse en muchos casos una sola vez en la vida, aunque la gran mayoría de las personas pueden sufrir más de un episodio de este trastorno donde las personas llegan a presentar los siguientes síntomas:

- Sentimientos de tristeza profunda.
- Carácter irritable.
- Desanimo.

- Alteraciones del sueño.
- Cansancio.
- Falta de apetito.
- Dificultad para concentrarse.
- Pensamientos suicidas.
- Cefaleas.
- Dolores de espalda.

Estos síntomas pueden llegar a producir problemas más graves en el organismo como también mentales, evidenciándose en la vida cotidiana.

2.2.1.3.3.1 Tipos de depresión.

Los tipos de depresión más comunes son:

- Depresión mayor, conjunto de síntomas que afectan la calidad de vida de las personas para poder desarrollar con normalidad su estilo de vida, sin un tratamiento adecuado la persona puede llegar a tener recaídas a lo largo de su vida.
- La distimia, la persona presenta síntomas en menor proporción permitiendo que la persona realice sus actividades comúnmente.
- Desorden bipolar, denominada enfermedad maniaco-depresiva, esta patología no es muy común entre las personas, se caracteriza por cambios

bruscos de ánimo en acontecimientos maníacos y depresivos divididos en intervalos en estados emocionales normales.

- Depresión posparto, este es un tipo de depresión que sufren las madres al dar a luz, que experimentan tristeza y ansiedad manifestándose en una tristeza constante, falta de sueño, imposibilidad de tomar decisiones aun sencillas, al no tomar un tratamiento adecuado esta condición se puede llegar a agudizar en una psicosis posparto. (25)(26).

2.2.2 Aromaterapia.

2.2.2.1 Definición.

Es el empleo de fragancias y aromas producto de extracción de las esencias de diversas plantas, obteniendo sus propiedades y beneficios para la salud tanto física y mental, se ha desarrollado en el campo de la medicina abarcando gran parte de estas aplicaciones a través de la medicina tradicional, utilizando de esta manera la aromaterapia como una disciplina terapéutica para tratar diversos trastornos de tipo psicosomáticos. La Biblioteca Nacional de Estados Unidos en su base de datos terminológica MESH define la aromaterapia como el “empleo de fragancias y esencias de plantas para afectar o alterar el estado o comportamiento de una persona y facilitar un bienestar físico, mental y emocional.”, (27) la aromaterapia es considerado como un tratamiento alternativo que contribuye a la recuperación de la salud física, mental y emocional al utilizar los aceites

esenciales de las plantas para que los olores y aromas puedan aliviar y causar una mejora en la salud mental de las personas, “El cerebro registra dos veces más rápido el aroma que el dolor”(28) según esta investigación se determina que cuando inhalamos un aroma este puede llegar a cambiar las emociones, la producción de hormonas pueden ser activadas por los olores, estas hormonas son capaces de controlar la temperatura corporal, el metabolismo del organismo y los niveles de estrés, ansiedad, depresión, comúnmente estos procesos se evidencian a simple vista cuando observamos que aquellas personas que constantemente están rodeadas de aromas agradables pueden desarrollar sensaciones positivas en su vida cotidiana.

La aromaterapia es una alternativa terapéutica que va a contribuir a la medicina convencional, apoyando un tratamiento terapéutico en beneficio de las personas que presenten algún tipo de padecimiento físico y emocional, ayudando a aumentar los niveles de energía y equilibrio en su salud, presentando una mentalidad más activa y alerta reduciendo de esta manera aquellos trastornos que atacan la salud y con mayor frecuencia en el aspecto emocional como son las enfermedades psicosomáticas.

Existen diversas definiciones, tales como: La aromaterapia abarca el “uso de aceites esenciales derivados de diferentes tipos de fuentes vegetales para una variedad de métodos de aplicación. En general, toda la planta fresca (no triturada o en polvo) se utiliza para el proceso de destilación de aceites

esenciales". Gattefossé en 1937 afirmó que la aromaterapia podría usarse para tratar enfermedades en prácticamente todos los sistemas de órganos. Estas moléculas de aroma son productos químicos orgánicos de plantas muy potentes que liberan al entorno de enfermedades, bacterias, virus y hongos.
(29)

La aromaterapia es el uso terapéutico de esencias concentradas de origen vegetal que se extraen por destilación. Los aceites esenciales contienen compuestos orgánicos volátiles que ejercen un efecto farmacológico al penetrar en el cuerpo por vía oral, dérmica (masaje de aromaterapia o aplicación tópica de aromaterapia) u administración olfativa (aromaterapia por inhalación).

Las propiedades estimulantes de estas esencias o aceites radican en su composición muy parecidas a las hormonas reales, su potencial de penetración de estos aceites a los tejidos subcutáneos es una de las características más importantes de esta terapia, sus efectos son también complejos y sutiles debido a sus propiedades químicas, su mecanismo de acción implica la integración de aceites esenciales cuando se produce la inhalación por las células receptoras de la nariz en una señal biológica que se transmite a través del bulbo olfatorio hacia las partes límbicas e hipotálamo del cerebro; haciendo que él se liberen neuro mensajeros como la serotonina, endorfina, etc. vinculando de esta forma el sistema nervioso y otros sistemas corporales logrando el alivio deseado. Producto del aceite calmante y

estimulante se libera la serotonina, la endorfina y la noradrenalina, respectivamente resultando de esta forma el efecto esperado en la mente y el cuerpo. (30)

2.2.2.2 Historia de la aromaterapia.

Se ha sabido que hace siglos atrás se ha aprovechado el aroma de las plantas en beneficio de la salud de las personas, la industria entre ellas la medicina alternativa ha realizado estudios de los aceites esenciales de origen vegetal para tratamientos terapéuticos, esta práctica es desarrollada desde tiempos ancestrales de muchos años de antigüedad.

El uso de las especies vegetales se desarrolló con la aparición del hombre encontrándose restos de ello en trazos de plantas que datan desde aproximadamente 60000 años a.C. en la era del hombre Neandertal; posteriormente entre los 4000 a 5000 a.C. en el lejano oriente se hallaron los primeros alambiques elaborados de barro utilizados para la extracción de aceites esenciales, en estos recipientes se conservaban los ungüentos y los aceites esenciales que eran utilizados en las ceremonias religiosas y en el tratamiento de la belleza y la piel.

El aroma de diversas flores también se utilizaba en las civilizaciones antiguas como parte de rituales religiosos y en su aplicación para fines medicinales. El uso de la aromaterapia también se detalla en textos antiguos, tales como en la literatura del hinduismo considerado como un texto sagrado de mucha

antigüedad considerada como la base de la medicina ayurvédica, en este texto explicaba el empleo de la esencia de las plantas tanto en la liturgia como en la terapéutica. La Biblia también menciona y verifica el empleo de aceites esenciales como el uso de la mirra que se componía de aceite de oliva, cálamo, casia y canela. (31)

En el Antiguo Egipto los egipcios aplicaron la aromaterapia en la fabricación de desodorantes; para embalsamar los cuerpos de los faraones los sacerdotes utilizaron los aceites esenciales en las técnicas de momificación. La aromaterapia también se usaba con gran éxito en el tratamiento de diversos males, obteniendo a través de estas prácticas un valor financiero y comercial. Los médicos chinos, los judíos y los árabes fundamentaron su terapéutica en el sentido médico y religiosos, en base a las propiedades de las plantas. Ejemplos la extrema unción de enfermos, ritual religioso y terapéutico. Los griegos también utilizaron la esencia de las plantas en sus prácticas médicas las cuales llamaron iatría. Los templos construidos en Babilonia e India incorporaron aceites esenciales en su material de argamasa pues se creía que los aromas eran favorables para los dioses. A través de batallas y conquistas las propiedades de la aromaterapia se extendían por todo el continente africano hasta llegar a España y de ahí a toda Europa y América.

En el siglo XX aparece la aromaterapia como práctica terapéutica a través del químico francés Rene Maurice Gattefossé “Padre de la aromaterapia moderna”, quien en 1937 sufrió graves quemaduras en una mano producto de una

explosión en su laboratorio, sumergió inmediatamente la mano en un recipiente con aceite de lavanda comprobando así que el dolor disminuía sin provocar ninguna infección. (32)

2.2.2.3 Aceites esenciales.

Los aceites esenciales y esencias son un conjunto de sustancias aromáticas que son extraídas de varias partes de plantas y árboles, otorgan el aroma a las especies vegetales, diversas investigaciones definen estas sustancias naturales como “mezclas complejas de compuestos volátiles, principalmente terpenoides, que forman parte del metabolismo secundario de las plantas”(33) se identifican a estas esencias líquidas y aromáticas como sustancias volátiles que van a ser extraídos del metabolismo de las plantas que indican que habrá una gran concentración de estas, haciendo que estas esencias sean de gran valor terapéutico debido a su composición química, en la aromaterapia los aceites esenciales poseen de 50 a 500 sustancias químicas, estos compuestos van a brindar una amplia gama de propiedades medicinales y terapéuticas, un beneficio muy importante de estas esencias es que no van a presentar efectos secundarios en la gran mayoría de los casos, el uso de estos aceites van otorgar mejorías en las personas ya que su principal función es que estas esencias van a inhibir la contracción de los vasos sanguíneos lo que conducen a una sedación o estimulación de las diversas glándulas como la tiroides, glándulas de suprarrenales y en muchos procesos de la digestión.

2.2.2.3.1 Obtención de aceites esenciales.

Existen diversos procedimientos para la obtención de aceites esenciales de las plantas entre los cuales podemos destacar los siguientes que son los más importantes:

2.2.2.3.1.1 Destilación.

Es el método más utilizado y más económico para la extracción de aceites esenciales. La destilación es un proceso en el cual se va exponer a la planta a una elevada temperatura a través del agua, del vapor o ebullición. La exposición al calor y al vapor hace que las células de las plantas se descompongan liberando las sustancias esenciales, estos aceites juntamente con el vapor serán almacenados en envases de baja temperatura, del que saldrá una sustancia líquida hacia un depósito. El producto extraído estará compuesto por una sustancia serosa juntamente con agua que se dividirá fácilmente, los aceites esenciales son ligeros en comparación con el agua y estos quedaran flotando en la superficie.

En el método de destilación les va observar diversos tipos de aceites que van a clasificarse según el peso de sus moléculas que van a influir en la duración de su aroma:

- Aceites de notas altas: Son los aceites que van a tener un aroma con un tiempo de duración de 24 horas, esto es debido a que son muy volátiles porque sus moléculas presentan una mínima proporción. Son estimulantes y fortalecedores.

- Aceites de notas medias: Las moléculas de estos aceites esenciales van a tener una proporción media que va provocar que su aroma tenga una duración de entre dos a tres días. Estos aceites van a manifestarse en el metabolismo y sistemas del cuerpo humano.
- Aceites de notas de base: Compuestos de aceites que van tener un gran peso molecular que originan que sean menos volátiles, tendrán como mínimo una semana de duración en su propiedad aromática, otorgándole cualidades relajantes.

2.2.2.3.1.2 Expresión.

Este método de obtención se emplea básicamente con las especies de plantas de tipo cítricas, este proceso se realiza haciendo presión con las manos o como mayormente se hace este procedimiento a través de prensas mecánicas, la esencia del cítrico se desprende de la corteza y puede ser recogida con una esponja o directamente depositada a un envase, la esencia de estas plantas tiene ubicación en la parte interna de la corteza.

2.2.2.3.1.3 Maceración.

Este proceso las especies vegetales son colocadas en una tina previamente puesta con aceite vegetal a una temperatura caliente, se va a producir una absorción de sustancias esenciales por que las células de la planta van a atravesar un proceso de descomposición. El producto de este proceso resultado de la agitación de muchos días luego es filtrado y embotellado, el

resultado será aceites macerados que serán usados en los masajes y tendrán un buen resultado aliviando la salud de las personas. (34)

2.2.2.4. Aplicación terapéutica de aromaterapia.

La aromaterapia utiliza los aceites esenciales para tratar diversas afecciones, su aplicación se está presentando para trastornos de tipo somáticos que van a afectar de manera drástica la salud mental representada de manera física en el organismo. Las principales aplicaciones terapéuticas de la aromaterapia son:

2.2.2.4.1. Baños aromáticos.

Los aceites esenciales han tenido mayor aplicación en los baños ya que la preparación de este método es muy fácil, se realiza llenando la bañera con agua semi temperada y agregar aproximadamente 6 gotas de la esencia de aceite. Al realizar este método no es muy recomendable usar agua muy caliente porque podría evaporar las gotas de aceite esencial haciendo que no se consiga el resultado deseado, se recomienda permanecer en la bañera como mínimo unos 15 minutos para que a través de los aromas y perfumes el aceite penetre a través de los poros de la piel hacia los tejidos corporales liberando su acción terapéutica y cosmética ya que es muy beneficiosa para el cuidado de la piel.

Se recomienda agregar aceite base juntamente con el aceite esencial para pieles delicadas como es el caso de los niños pequeños y bebés, estos aceites

deben estar diluidos porque de no ser así se podría generar algunos inconvenientes como irritación de los ojos.

Entre los diversos tipos de preparación de baños encontramos las siguientes:

2.2.2.4.1.1 Baños de pies y manos.

Estos tipos de baños son muy refrescantes consiste en sumergir los pies y las manos en depósitos donde haya una combinación de agua temperada con 6 gotas aproximadamente de aceite esencial de cualquier especie vegetal, los baños de manos y pies son muy relajantes, pueden ayudar a aliviar la rigidez, el dolor e hinchazón de las manos provocadas por diversos factores como enfermedades a esta parte del cuerpo ya sean óseas o musculares.

2.2.2.4.1.2 Baños de asiento.

Se realiza agregando agua caliente en una tina con unas cuantas gotas de aceite esencial puro, homogenizar bien ambas sustancias y permanecer sentado en el durante 10 minutos, este procedimiento ayuda a aliviar diversos malestares como ciertas inflamaciones del sistema reproductor.

2.2.2.4.2. Duchas.

En este tratamiento el efecto de beneficio es en menor proporción, pero de igual manera relajante, al finalizar la ducha se agregará 6 gotas de aceite en un paño de ducha y darse friegas en la piel para que la esencia penetre los poros de la piel, este efecto producirá en la salud un bienestar estimulante es recomendable aplicar este proceso al comenzar el día.

2.2.2.4.3. Compresas.

Esta aplicación es muy utilizada para diversas dolencias y enfermedades tales como dolores reumáticos, dolores musculares, dolores artríticos, contusiones, esguinces y dolores de cabeza, estas compresas se pueden utilizar a temperatura fría o caliente de acuerdo a la dolencia a tratar, se aplicara en una compresa 7 gotas de aceite esencial y se dejara reposar sobre la zona afectada, se puede cubrir encima de esta con una venda y se dejara así durante algunas horas de esta manera los aceites liberaran su acción terapéutica otorgando a la persona un bienestar tanto físico como emocional.

2.2.2.4.4. Gárgaras.

Son muy beneficiosas para dolores e inflamaciones en las vías respiratorias, problemas en la garganta y la voz provocando que haya una reducción del flujo sanguíneo apresurando el proceso de sanación, se añade 2 gotas de aceite esencial en un vaso de agua de preferencia tibia y realizar gárgaras hasta 3 veces, esto se puede repetir hacer 3 veces al día en diferente horario, los aceites más usados para esta acción son aceites de salvia, limón, tomillo, geranio y sándalo son muy buenos desinflamantes.

2.2.2.4.5. Inhalaciones.

Las inhalaciones son muy beneficiosas para tratar diversas enfermedades psicósomáticas en el organismo van a actuar en las membranas del olfato, el sistema respiratorio, y en el sistema nervioso el cual va a influir en la mejora

del insomnio, ansiedad, estrés y depresión, este procedimiento es muy productivo para la salud física y mental de la persona.

2.2.2.4.6. Masajes.

Los masajes con aceites esenciales son muy provechosos donde las propiedades del masaje son reforzadas con las utilidades de los aceites esenciales, al realizar este método el contacto de las manos con la piel va estimular que los poros se abran aprovechan mejor la absorción de los aceites esenciales llegando hasta la sangre que conducirá estas esencias hacia todas las células del organismo.

Este proceso se realiza mezclando un aceite base con un aceite esencial se diluye ambas esencias y se procede a realizar los masajes, es muy importante utilizar esta técnica en problemas de tipo psicosomáticos.

2.2.2.4.7. Ungüentos y cremas.

Este procedimiento también es muy efectivo para un mayor rendimiento de los aceites esenciales, muchas personas prefieren aplicarse los aceites junto con cremas para tratar diversas molestias como tratamiento de la piel reseca, los enrojecimientos, las inflamaciones, etc. Es tipo de aplicación se realizará aplicando en un poco de crema base que no contenga ningún tipo de esencia unas cuentas gotas de aceite esencial que más se prefiera, se puede agregar varios tipos de aceite esencial no excediéndose a más de 4.

2.2.2.4.8. Vaporizadores y difusores.

El aroma de los aceites esenciales van a ser difundidos en todo el ambiente a través del uso de los vaporizadores eléctricos y nebulizadores que contienen sustancia aromáticas con esencia de esencias aromáticas de plantas, este procedimiento es utilizado mayormente en clínicas, hospitales, saunas, spas donde va a ser necesario que las personas estén en un estado de calma y tranquilidad para un buen aprovechamiento de los servicios solicitados. (35)

2.2.2.5. Acción farmacológica de los aceites esenciales

- Limón: Muy aromático tiene propiedades antioxidantes, antisépticas, antihistamínicas, actúa como un diurético, es astringente, estimulante de los glóbulos blancos, actúa como un depurativo, actúa ante problemas digestivos e hipertensión, desinflamante ante picadura de insectos y tos. Fortalece el sistema inmunológico.
- Liquen de roble: Tiene propiedades afrodisiacas y actúa como fijador natural para los perfumes, calmante y equilibrador. No se ingiere.
- Manzanilla: Es beneficiosa ante los problemas digestivos, poderoso antiinflamatorio, alivia los malestares del hígado y desinflama los músculos dolorosos, ayuda a prevenir las alergias e infecciones respiratorias, ideal ante inflamación de oídos y ojos, desinflama encías ante la primera dentición en los niños, se puede usar en quemaduras, cistitis, diarreas y aparición de síntomas de menopausia, relajante en casos de insomnio y en las alteraciones emocionales.

- Mandarina: Ayuda a purificar el sistema linfático actúa ayudando en la reducción de tumores y el insomnio, es antiespasmódico en situaciones de dispepsia y flatulencia.
- Menta: Es antiséptica e ideal contra diversas enfermedades infecciosas, actúa eficazmente ante migrañas y dolores de cabeza, es expectorante, analgésico en ciática, neuralgia y artritis, también es antiinflamatorio, antifebril, se usa como repelente de insectos, poderoso estimulante del cerebro ideal ante el agotamiento físico y beneficiosa ante problemas hepáticos, gingivitis y dermatitis.
- Mostaza: Se usa adecuadamente ante situaciones de melancolía y depresión.
- Olmo: Ayuda a superar dolores físicos intensos y ante cuadros psicóticos.
- Naranja: Tiene propiedades astringentes, es antiespasmódica, ayuda a contrarrestar los problemas digestivos y el estreñimiento, ideal frente a alteraciones nerviosas, es depurativa y tonifica el corazón, actúa positivamente ante el agotamiento físico y se usa para combatir el insomnio.
- Pino: Es ideal ante infecciones de las vías urinarias y reduce los cálculos biliares, ayuda a prevenir la impotencia sexual masculina y estimula el proceso de ovulación, se considera como gran antiséptico y desodorante de las habitaciones, desinflamante ante casos de artrosis, calambres y fatigas y calma el sistema nervioso.

- Rosa: Tiene poderes antiinflamatorios frente a dolores de garganta, dolores de cabeza, ojos lagrimosos, es cicatrizante, astringente, se usa ante problemas de la piel y actúa como humectante, se considera como purificador de la sangre, es antidepresivo y actúa como reguladora de las hormonas, disminuye los espasmos premenstruales y problemas de insuficiencia circulatoria.
- Romero: Gran estimulante del metabolismo, ayuda a la circulación de la sangre en el cerebro si se usa la fragancia y eleva la tensión arterial, se considera gran tonificante de la piel, el cabello y el cuerpo; ayuda a disminuir la fatiga y la depresión, reduce la falta de energía física y mental, combate los microbios intestinales; se puede usar como un antiséptico y astringente y actúa ante los dolores musculares y reumáticos.
- Sábila: Tiene propiedades desinflamantes, ideal ante golpes y quemaduras y degeneraciones musculares, es beneficiosa en tratamientos de la piel y el cabello removiendo las células muertas, tiene resultados cicatrizantes y laxantes; fortalece el sistema inmunológico.
- Salvia: Tonifica el sistema nervioso, cansancio mental y el estado de ánimo, debido a que su aceite esencial posee efectos neurotóxicos, convulsionantes y espasmódicos; tiene cualidades estimulantes y digestivas, ya que ayuda a calmar los dolores estomacales producidos por la gastritis y hernias digestivas, se usa en la cosmética natural y la gastronomía por su agradable aroma; es relajante armoniza la sexualidad; poderoso calmante ante los síntomas de la menopausia, antiinflamatorio

en forma de gárgaras contra inflamaciones de la garganta, gingivitis y faringitis; también es recomendable para aliviar dolores musculares, favorece la cicatrización de úlceras y heridas; regula y controla la glucosa.

- Sándalo: Se considera como un poderoso expectorante antibacteriano y antibiótico contra infecciones bucales y bronquiales, ideal frente a molestias de las vías genitourinarias y gonorrea, es ideal ante cólicos, gastritis, diarreas, es cicatrizante y sedante, se usa como antiséptico pulmonar y diurético, es expectorante y bactericida. Calma la tensión nerviosa y los problemas emocionales, se utiliza como un relajante y equilibrante durante la meditación.
- Tomillo: Tiene propiedades contra la ansiedad y la depresión endógena y mejora la memoria, es antitusivo y antibiótico combatiendo virus y bacterias, expectorante y mucolítico bronquial, disminuye inflamaciones y analgésico.
- Vainilla: Estimula el sistema nervioso central, antidepresivo, controla la ansiedad y es aromatizante. Posee propiedades analgésica, antiséptica y digestiva.
- Verbena: Calma el sistema nervioso aliviando el estrés, la ansiedad, la depresión, el insomnio y los síntomas de la menopausia; se le considera como un neuro protectora; presenta propiedades: antiespasmódica, antiinflamatoria, digestiva, estimulante, depurativa y reduce calambres; se usa contra la mala digestión y estimula la función del hígado.

- Violeta: Es utilizada para combatir los desórdenes neurológicos, agotamiento nervioso, depresión, insomnio, dolores de cabeza, estreñimiento, dificultades respiratorias y catarros; también posee propiedades antiinflamatoria, descongestionante, antioxidante y antibacteriana.
- Ylang-Ylang: Conocido como aceite de Cananga, tiene una fragancia agradable, efectivo contra la tensión, la irritabilidad nerviosa, favorece la relajación contra la ansiedad, el insomnio y la depresión; favorece la disminución de la presión arterial, reduce los problemas sexuales a causa del estrés y ansiedad.
- Albahaca: Alivia los problemas de la memoria, combate el estrés y los nervios; mejora el sistema inmunológico, respiratorio y cardiovascular; es antibacteriano y antiinflamatorio, antiséptico intestinal, reduce la fiebre, es expectorante y antiespasmódico muscular y gástrico.
- Árbol de té: Tiene beneficios contra el agotamiento físico y mental, es antiséptico, descongestionante y ayuda a la recuperación de la energía vital.
- Azahar: Posee propiedades sedantes, ansiolíticas e hipnóticas, se usa en el tratamiento antidepresivo, ayuda a eliminar el insomnio y estrés; alivia la indigestión y cólicos intestinales, regula el sistema cardiaco y circulatorio.
- Canela: Disminuye la fatiga, ayuda a mejorar el estado de ánimo y es anti estresante mejora los problemas digestivos e infecciones intestinales

por sus características antiespasmódicas, antiinflamatoria y antibacterianas, es astringente, antiparasitaria, es calmante de las infecciones virales, resfriados, artritis y reumatismos, es afrodisíaco (estimula la sexualidad ante la impotencia y frigidez), es antioxidante y combate el colesterol ayudando a disminuir la grasa y disminuye la presión arterial y estimula las contracciones uterinas en el parto.

- Clavo: Es relajante como aceite esencial, posee propiedades antiinflamatorias, bactericidas, analgésicas contra el dolor de muelas, combate la indigestión, estimula la circulación y la buena salud cardiovascular, alivia los resfriados, artritis, congestión bronquial y dolores musculares. Ayuda a reducir los azúcares en la sangre.
- Cedrón: Ayuda a combatir el insomnio, previene crisis de ansiedad y estrés por su efecto sedante; ayuda a eliminar cutáneas y el acné es expectorante, ayuda a controlar las alergias y el mal aliento.
- Cereza: Ayuda al fortalecimiento y buena salud del cerebro y previene la pérdida de memoria.
- Ciprés: Entre sus propiedades ayuda al sistema nervioso, alivia los síntomas de la menopausia, reduce la ansiedad y el mal humor, aumenta la vitalidad y la concentración, es antiséptico del sistema respiratorio.
- Eucalipto: Antiséptico de las vías respiratorias (gripe, catarros, sinusitis) y urinaria (cistitis), agente germicida que combate la difteria, malaria, cólera,

tifoidea y escarlatina, antiparásitos, baja la presión arterial y refresca el medio ambiente.

- Geranio: Calma el sistema nervioso y disminuye la depresión, favorece los cambios emocionales, reduce los efectos de la menopausia. Alivia los síntomas premenstruales.
- Jazmín: Disminuye ansiedad, es antidepresivo y antiespasmódico, actuando generosamente en el sistema nervioso como calmante y ayuda a superar los dolores de cabeza, ayuda a superar la frigidez e impotencia sexual.
- Jengibre: Previene los mareos y náuseas, estimula el sistema inmunológico, disminuye el agotamiento sexual y físico, ayuda a prevenir los dolores reumáticos y artríticos.
- Lavanda: Posee propiedades relajantes del sistema nervioso central disminuye el estrés, insomnio y ansiedad; también es antioxidante, antivírica y antibacteriana en casos de inflamaciones ideal contra la migraña, acelera la cicatrización, ayuda al el parto rápido y calma a la mujer. (34)

2.2.3. Aplicación terapéutica de aromaterapia en el Sistema Nervioso.

La aromaterapia en sus aplicaciones terapéuticas con los aceites esenciales va a desarrollar a través de sus diversas esencias y aromas reacciones de tipo físicas y también de tipo nervioso manifestando respuestas emocionales en el

organismo, los aromas van a estimular los sistemas emocionales en el cerebro, lugar donde son conservadas las memorias. Los efectos producidos serán una contestación del sistema nervioso por la inhalación de sustancias volátiles como son los aceites esenciales, el nervio olfatorio al detectar estas sustancias va a descender los niveles de la hormona cortisol que en estímulos de estrés aumentan sus niveles. Investigaciones han observado estos procesos a través de la glicoproteína ácida cromogranina A, actúa en el sistema nervioso simpático revelando su actividad se demostró que esta proteína va a disminuir después que la persona halla está realizando un proceso de inhalación de aceite esencial de lavanda, eucalipto, etc. (36)

El estímulo que reciben las personas va a originar cambios en las ondas cerebrales reflejándose en la tensión muscular, arterial, temperatura corporal, dilatación de la pupila, vasodilatación de los vasos sanguíneos, estados de sueño, ya que estos aceites esenciales van a actuar en el sistema circulatorio. Estos procesos se producen principalmente por la inhalación, baños, masajes, difusores ambientales donde los aceites esenciales van a liberar su acción farmacológica en el cuerpo humano.

Los aromas de los aceites esenciales van a actuar también estimulando la liberación de neurotransmisores como endorfinas, serotoninas que ayudan en el proceso de relajación, encefalinas que van a aliviar situaciones de dolor y tendrá también su participación en la digestión. Los aceites esenciales a través de la inhalación van a estimular los receptores olfativos que serán

transmitas al bulbo olfatorio y en la corteza olfativa el neurotransmisor de la serotonina va a desarrollar su acción sobre las emociones, este método es muy efectivo en procesos en los que hay una depresión del sistema nervioso como en procesos de ansiedad, estrés y depresión en el que se desarrolla una disminución del neurotransmisor de serotonina, que es el que va a controlar el normal desarrollo de nuestras emociones y el estado de ánimo de las personas.

2.2.3.1. Aplicación terapéutica de aromaterapia en enfermedades psicosomáticas.

Actualmente el Perú presenta una elevada tasa de personas que requieren atención médica relacionada a la salud mental, según el Ministerio Nacional de Salud en el año 2019 público que más de 6 millones de peruanas sufren de algún tipo de trastorno mental en el que cerca del 20% ciudadanos de nuestro país padecen de trastornos de ansiedad, estrés, depresión, u otros.(37) Estos trastornos de tipo psicosomático son enfermedades que másaquejan nuestra sociedad, hoy en día se está aplicando la aromaterapia comotratamiento a estos tipos de enfermedades. A continuación, se detalla el impacto que tiene la aromaterapia en las principales enfermedadespsicosomáticas:

2.2.3.1.1. Aplicación terapéutica de aromaterapia en la ansiedad.

Se determina la ansiedad como un trastorno que es producto del desbalance mental que sufre una persona ante determinadas situaciones, los que la padecen presentan preocupaciones excesivas, miedo, temor que van a hacer que realicen sus actividades con normalidad. Según estudios han observado que muchos aceites esenciales como la de rosa, lavanda y menta van a tener un efecto ansiolítico a través de la estimulación del sistema nervioso simpático lo que conlleva a una mejora en la salud por una disminución de esta enfermedad.

En el 2014 se realizó un estudio de 8 pacientes que padecían de trastornos de depresión que también presentaban síntomas de ansiedad y alteraciones del sueño, donde 6 semanas los pacientes eran medicados con una capsula a base de aceites esenciales al día, donde luego de un tiempo se observó que estos pacientes exponían una gran mejoría ya no presentaban síntomas de insomnio ni ansiedad, cuando se les retiro este medicamento tampoco se observó algún síntoma de abstinencia que comúnmente presentan otros paciente cuando se les recetan ansiolíticos para tratar estos males.(38)

En 2016 un estudio realizado en el Centro Médico Langone de New York en el área de espera preoperatoria de cirugía ambulatoria, en el que se participaron noventa y tres mujeres, de dieciocho años, que estaban programadas para realizarles una cirugía a los senos que estaban sufriendo en ese momento de ansiedad prequirúrgica, se les aplico aceite de lavanda en la parte dorsal de la mano para que puedan inhalarlo antes de entrar a la

operación, los resultados fueron una disminución significativa del nivel de ansiedad. (39)

En 2017 se realizó otro estudio utilizando la aromaterapia a través de un difusor de ambiente de manera aleatoria a 364 pacientes que iban a ser sometidos a un proceso de colonoscopia, en este estudio se realizó una división al azar de cinco grupos, un grupo de control al que no se iba a aplicar aromaterapia, otro grupo de vehículo que se les administro aceites esenciales más volátiles, a otro grupo se le administro aceite de lavanda, a otros aceite de pomelo y por ultimo a otro grupo aceite esencial de Osmanthus y como resultado se obtuvo que a los grupos que se les administro aceite de pomelo y aceite esencial de Osmanthus se observó una reducción significativa de la ansiedad.

Como se observó en los estudios anteriores se evidencio una disminución significativa de la ansiedad en aquellas personas que se les administro aceites esenciales de tal manera que a través de esta aplicación para estos tipos de trastornos se pueden observar los beneficios que tienen estas sustancias en el organismo.

2.2.3.1.2. Aplicación terapéutica de aromaterapia en el estrés.

La persona experimenta estrés ante situaciones de fuerte demanda emocional, estas se van a presentar de manera psicológica y fisiológica, diversas situaciones que se presentan en el día a día pueden provocar el

origen del estrés en las personas causando un desequilibrio emocional que al no ser tratado adecuadamente se desarrollan de manera fisiológica produciendo síntomas físicos en el organismo.

En 2015 se realizó un estudio para identificar el efecto fisiológico que tiene la aromaterapia en el organismo, a través de la participación de cuarenta y cuatro enfermeras que laboraban, se realizó una medición del nivel de ansiedad que estas enfermeras presentaban durante un tiempo aproximado de dos semanas. Luego se procedió a realizarles un tratamiento con aromaterapia con aceites esenciales a través de un atomizador, se les hizo un control de dos semanas luego de iniciado el tratamiento y tras una encuesta para evaluar los cambios que habían sufrido con respecto a las primeras veinte semanas y las otras veinte semanas posteriores, el resultado fue de las cuarenta y cuatro enfermeras que participaron del estudio, treinta y ocho evidenciaron una disminución en los síntomas del estrés que fueron la preocupación, tensión y nerviosismo entre otros. Dos enfermeras declararon su insatisfacción con el procedimiento por que el olor les pareció demasiado fuerte, tres enfermeras dijeron no haber sentido ningún efecto y a una enfermera este tratamiento le produjo náuseas y dolor de cabeza (40). Se observa que en la gran mayoría de las enfermeras hubo una clara disminución de los síntomas más frecuentes del estrés luego de utilizarse la aromaterapia como tratamiento a este tipo de enfermedad psicosomática que presentaron las enfermeras que son muy propensas a sufrir este tipo de afección por la rutina constante que viven en

su campo laboral donde día a día deben atender a muchas personas les aquejan distintos tipos de males.

Tal es así que este tratamiento a base de aceites esenciales para tratar los síntomas del estrés tiene muchos beneficios tanto en el área psicológica y fisiológica de la persona.

2.2.3.1.3. Aplicación terapéutica de aromaterapia en la depresión.

La depresión se presenta en las personas como una tristeza profunda juntamente con otros síntomas de melancolía, baja autoestima y cambios bruscos de humor que van a dificultar el desarrollo normal de las funciones normales de la persona.

Uno de los tratamientos que ha evidenciado resultados es la aromaterapia con aceites esenciales. Un estudio realizado en 2017 en base a 12 ensayos controlados evidenciaron que de cinco estudios, dos realizaron una evaluación comprobando la efectividad que producía la inhalación de aceite esencial de limón el cual produjo una disminución de los síntomas depresivos como lo son la desesperación, melancolía, tristeza profunda y tensión, demostrando que las esencias de aceite esencial de limón poseen una actividad farmacológica antidepresiva produciendo en la persona un mejoramiento de este tipo de trastorno psicosomático.(41)

Otro estudio en el 2015 expuso tras una investigación realizada en una prueba de natación forzada y una prueba de laberinto en ratones a los que se les

administro aceite esencial de lavanda y limón a través del método de la inhalación olfativa que condujo a una modulación de las vías dopaminérgicas y serotoninérgicas en los cerebros de los ratones, evidenciando una reducción de los efectos depresivos y ansiogénicos que sufrieron los ratones al participar de la prueba, la inhalación de aceite esencial de lavanda provocó una disminución de la ansiedad y depresión en la prueba del laberinto de los ratones. (42)

Esto determina que los aceites esenciales a través del tratamiento de aromaterapia van a generar un efecto antidepresivo en el organismo, disminuyendo así los síntomas de este trastorno psicossomático que presentan las personas hoy en día, su utilidad provocara además una disminución de medicamentos que son recetados constantemente para tratar estos tipos de enfermedades.

2.3. MARCO CONCEPTUAL.

- **Aceite esencial:** Líquido con fragancia que se extrae de ciertas plantas mediante destilación o maceración.

- **Ansiedad:** Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.

- **Aromaterapia:** Utilización médica de los aceites esenciales.

- **Baño aromático:** Acción y efecto de bañar aplicando esencias aromáticas.

- **Compresa:** Lienzo fino o gasa que, doblada varias veces y por lo común esterilizada, se emplea para cohibir hemorragias, cubrir heridas, aplicar calor, frío o ciertos medicamentos.
- **Depresión:** Síndrome caracterizado por una tristeza profunda.
- **Encuesta:** Conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a una muestra representativa, para averiguar estados de opinión o diversas cuestiones de hecho.
- **Enfermedad:** Alteración más o menos grave de la salud.
- **Estrés:** Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.
- **Inhalación:** Aspirar, voluntaria o involuntariamente, ciertas sustancias, como gases, vapores, partículas.
- **Masaje:** Operación consistente en presionar, frotar o golpear rítmicamente y con intensidad adecuada determinadas regiones del cuerpo, principalmente las masas musculares, con fines terapéuticos.
- **Medicina tradicional:** Conjunto de prácticas terapéuticas que se emplean como complemento de la medicina convencional.
- **Psicosomático:** Que afecta a la psique o que implica o da lugar a una acción de la psique sobre el cuerpo.
- **Salud mental:** Perteneciente o relativo a la mente.

- **Sistema nervioso:** Conjunto de órganos que intervienen en alguna de las principales funciones vegetativas.
- **Trastorno:** Perturbación de las funciones psíquicas y del comportamiento.
- **Terapia:** Tratamiento de una enfermedad o de cualquier otra disfunción.
- **Ungüento:** Medicamento que se aplica al exterior, compuesto de diversas sustancias

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo, Nivel y Diseño de investigación.

3.1.1 Tipo de investigación.

El presente trabajo de investigación es de tipo básico.

3.1.2 Nivel de investigación.

El presente trabajo de investigación es de nivel descriptivo.

3.1.3 Diseño de investigación.

El presente trabajo de investigación es de diseño no experimental.

3.2 Población y muestra.

Población.

La población real de la urbanización La Palma- Ica en el año 2020 es de 8564 habitantes

Muestra.

La muestra representativa para el presente trabajo de investigación estará conformada por 368 habitantes

3.2.1 Criterios de inclusión

Personas mayores de 18 años

3.2.2 Criterios de exclusión

Personas menores de 18 años.

Personas embarazadas.

Personas con enfermedades crónicas terminales.

Personas mayores de 60 años.

3.3 Técnicas de recolección de datos

La recolección de los datos será manual mediante la aplicación de una ficha de encuesta o cuestionario (anexo N° 2).

3.4 Técnicas de análisis e interpretación.

Se realizará un análisis de los datos obtenidos, los cuáles serán tabulados e ingresados a la base de datos para su análisis y proceso de acuerdo a las técnicas estadísticas; utilizando para ello las tablas y gráficos estadísticos, en el programa Excel XP. También se utilizarán tablas de frecuencia y porcentajes.

3.5 Aspecto ético

Se considerará la veracidad de los datos y procesamiento conservando el aspecto ético del caso.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. RESULTADOS

Tabla N° 01 Índice de género de las personas encuestadas en la urbanización La Palma – Ica.

| Género | Número de persona | Porcentaje |
|-----------|-------------------|------------|
| Masculino | 111 | 30% |
| Femenino | 257 | 70% |
| TOTAL | 368 | 100% |

Fuente: Autora

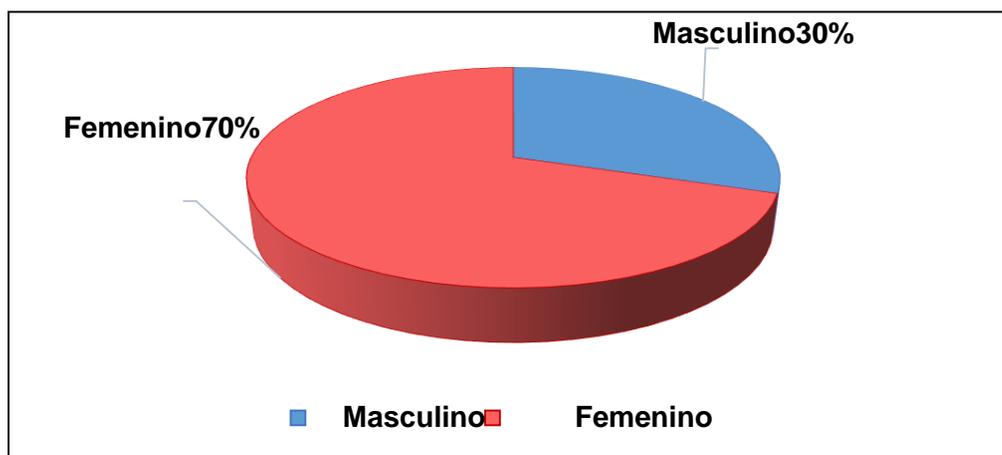


Figura N°01 Indicador de género de la población encuestada en la urbanización La Palma-Ica.

Interpretación: Sobre el índice de género de las personas encuestadas en la urbanización la Palma-Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 70% personas de género femenino y 30% personas de género masculino.

Tabla N° 02 Edad de las personas encuestadas en la urbanización

LaPalma – Ica.

| Edad | Número de personas | Porcentaje |
|--------------|--------------------|------------|
| 18 – 28 años | 183 | 50% |
| 29 – 39 años | 63 | 17% |
| 40 – 50 años | 49 | 13% |
| 51 - 60 años | 73 | 20% |
| TOTAL | 368 | 100% |

Fuente: Autora

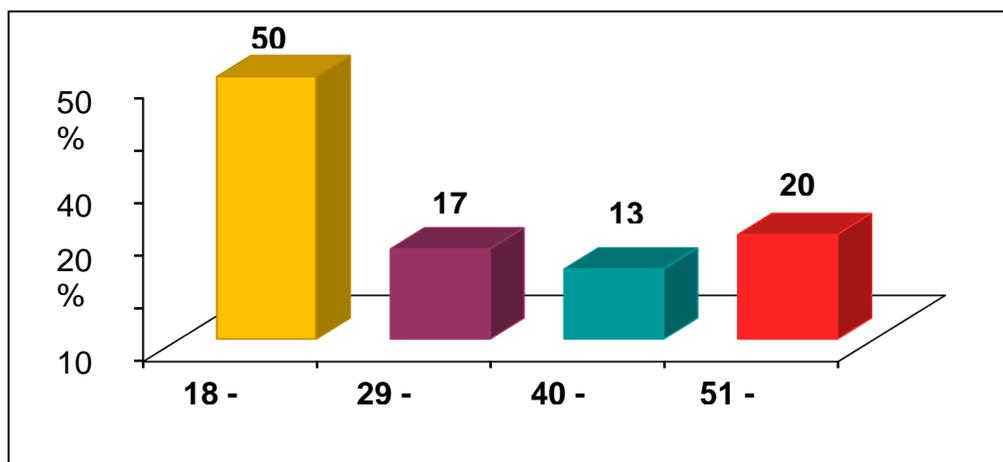


Figura N°02 Edad de la población encuestada en la urbanización La Palma-Ica, 2020.

Interpretación: Sobre la edad de las personas encuestadas en la urbanización La Palma-Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 50% personas de 18 – 28 años, con 51 – 60 años el 20%, con 29 – 39 años el 17% y con 40 – 50 años el 13%.

Tabla N° 03 Nivel de conocimiento de las personas sobre los beneficios de la aromaterapia en la urbanización La Palma – Ica.

| Nivel de conocimiento | Número de persona | Porcentaje |
|-----------------------|-------------------|------------|
| Lo suficiente | 24 | 7% |
| Poco | 160 | 43% |
| Ningún | 184 | 50% |
| TOTAL | 368 | 100% |

Fuente: Autora

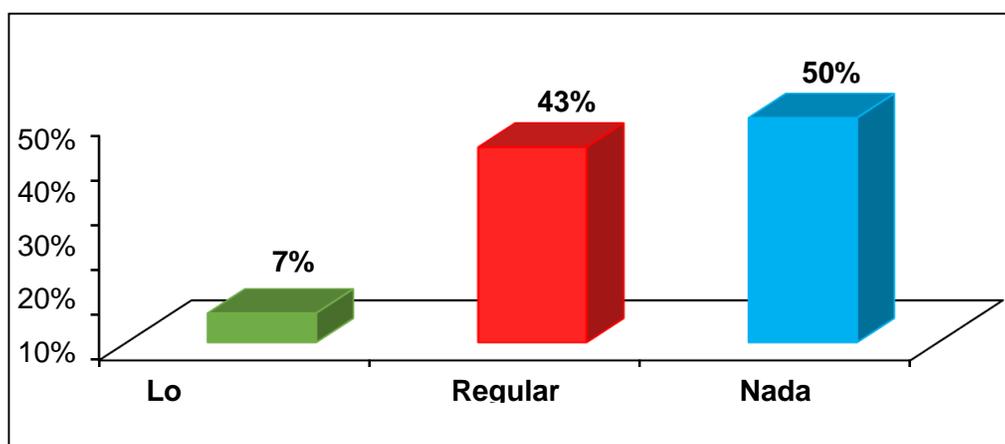


Figura N°03 Nivel de conocimiento de las personas sobre los beneficios de la aromaterapia en la urbanización La Palma-Ica.

Interpretación: Sobre el nivel de conocimiento de las personas sobre los beneficios de la aromaterapia en la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 50% personas que no tienen ningún conocimiento, con poco conocimiento el 43% y con suficiente conocimiento el 7%.

Tabla N° 04 Frecuencia de inhalación de aceite esencial de lavanda como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma–Ica.

| Frecuencia | Número de persona | Porcentaje |
|------------|-------------------|------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| A veces | 111 | 30% |
| Nunca | 257 | 70% |
| TOTAL | 368 | 100% |

FUENTE: Autora

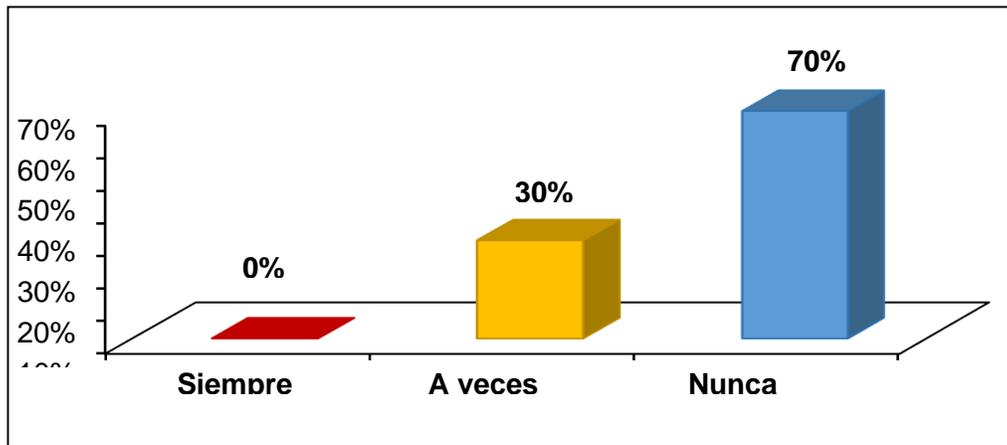


Figura N°04 Frecuencia de inhalación de aceite esencial de lavanda como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma–Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de inhalación de aceite esencial de lavanda como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 70% personas que nunca han inhalado aceite esencial de lavanda, personas que a veces han inhalado aceite esencial de lavanda el 30% y personas que siempre han inhalado aceite esencial de lavanda el 0%.

Tabla N° 05 Frecuencia de inhalación de aceite esencial de rosas como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

| Frecuencia | Número de persona | Porcentaje |
|------------|-------------------|------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| A veces | 84 | 23% |
| Nunca | 284 | 77% |
| TOTAL | 368 | 100% |

FUENTE: Autora

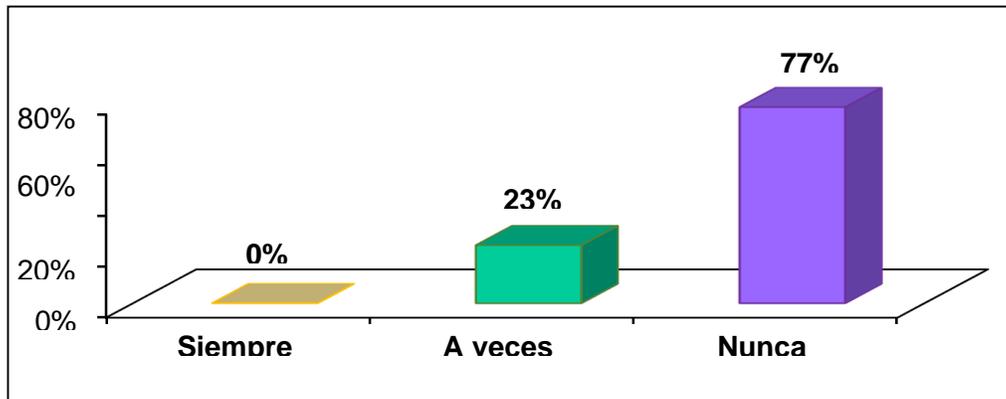


Figura N°05 Frecuencia de inhalación de aceite esencial de rosas como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma-Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de inhalación de aceite esencial de rosas como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 77% personas que nunca han inhalado aceite esencial de rosas, personas que a veces han inhalado aceite esencial de rosas el 23% y personas que siempre han inhalado aceite esencial de rosas el 0%.

Tabla N° 06 Frecuencia de inhalación de aceite esencial de romero como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma –Ica.

| Aplicación | Número de personas | Porcentaje |
|------------|--------------------|------------|
| Siempre | 12 | 3% |
| A veces | 36 | 10% |
| Nunca | 320 | 87% |
| TOTAL | 368 | 100% |

FUENTE: Autora

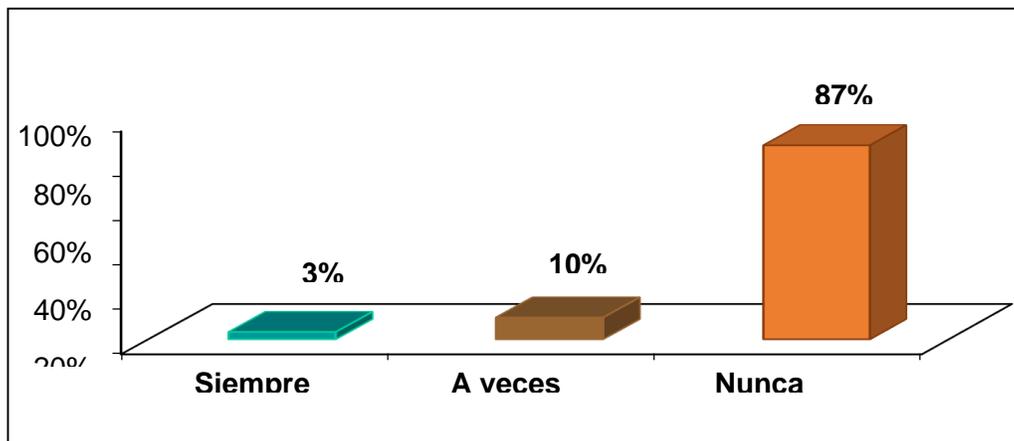


Figura N°6 Frecuencia de inhalación de aceite esencial de romero como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma–Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de inhalación de aceite esencial de romero como tratamiento para el estrés de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 87% personas que nunca han inhalado aceite esencial de romero, personas que a veces han inhalado aceite esencial de romero el 10% y personas que siempre han inhalado aceite esencial de romero el 3%.

Tabla N° 07 Frecuencia de baño aromático de aceite esencial de manzanilla como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

| Aplicación | Número de persona | Porcentaje |
|------------|-------------------|------------|
| Siempre | 24 | 7% |
| A veces | 111 | 30% |
| Nunca | 233 | 63% |
| TOTAL | 368 | 100% |

FUENTE: Autora

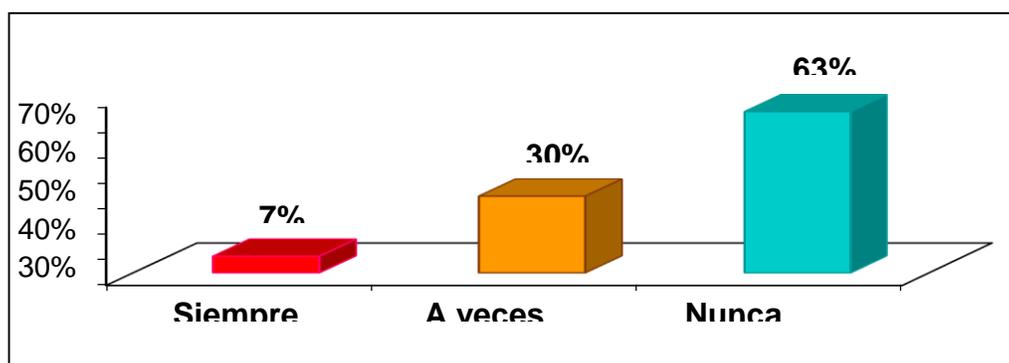


Figura N° 07 Frecuencia de baño aromático de aceite esencial de manzanilla como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de baño aromático de aceite esencial de manzanilla como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 63% personas que nunca se han realizado baño aromático de aceite esencial de manzanilla, personas que a veces se han realizado baño aromático de aceite esencial de manzanilla el 30% y personas que siempre se han realizado baño aromático de aceite esencial de manzanilla el 7%.

Tabla N° 08 Frecuencia de baño aromático de aceite esencial de sándalo como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

| Aplicación | Número de persona | Porcentaje |
|------------|-------------------|------------|
| Siempre | 0 | 0% |
| A veces | 49 | 13% |
| Nunca | 319 | 87% |
| TOTAL | 368 | 100% |

FUENTE: Autora

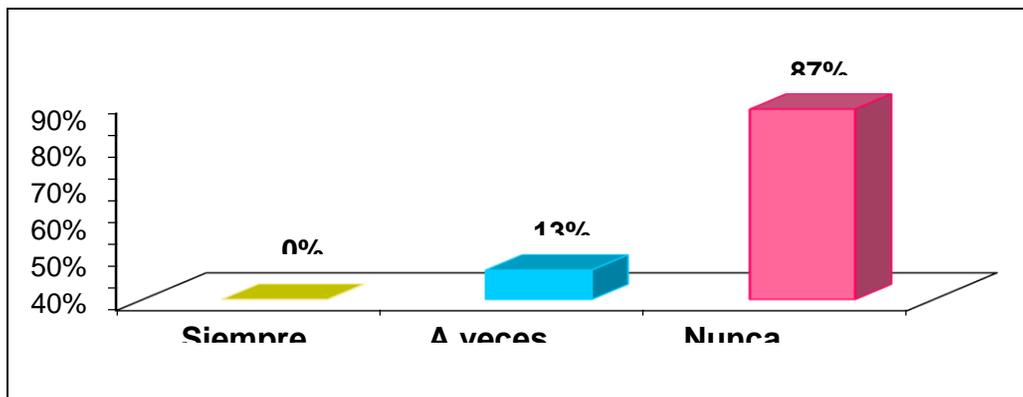


Figura N°08 Frecuencia de baño aromático de aceite esencial de sándalo como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de baño aromático de aceite esencial de sándalo como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 87% personas que nunca se han realizado baño aromático de aceite esencial de sándalo, personas que a veces se han realizado baño aromático de aceite esencial de sándalo el 13% y personas que siempre se han realizado baño aromático de aceite esencial de sándalo el 0%.

Tabla N° 09 Frecuencia de baño aromático de aceite esencial de rosas como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma –Ica.

| Aplicación | Número de personas | Porcentaje |
|------------|--------------------|------------|
| Siempre | 12 | 3% |
| A veces | 60 | 16% |
| Nunca | 296 | 80% |
| TOTAL | 368 | 100% |

FUENTE: Autora

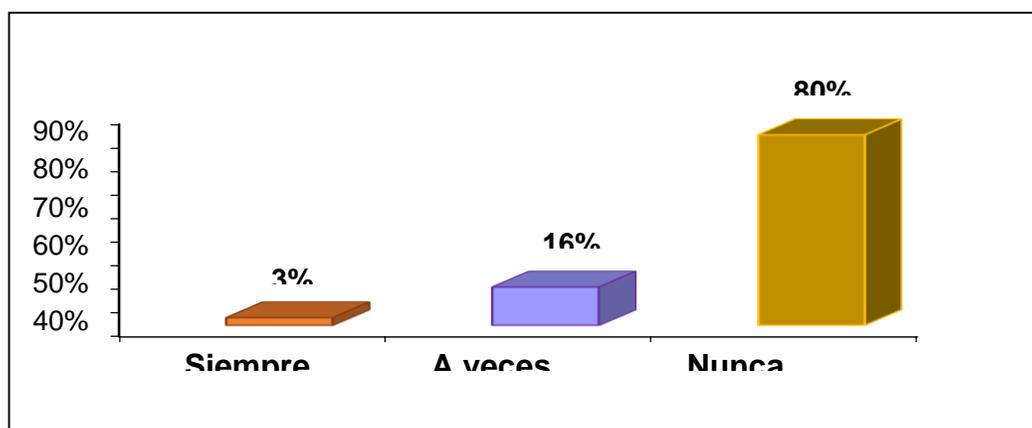


Figura N°09 Frecuencia de baño aromático de aceite esencial de rosas como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma –Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de baño aromático de aceite esencial de rosas como tratamiento para la ansiedad de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 80% personas que nunca se han realizado baño aromático de aceite esencial de rosas, personas que a veces se han realizado baño aromático de aceite esencial de sándalo el 16% y personas que siempre se han realizado baño aromático de aceite esencial de rosas el 3%.

Tabla N° 10 Frecuencia de masaje de aceite esencial de geranio como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

| Aplicación | Número de personas | Porcentaje |
|--------------|--------------------|-------------|
| Siempre | 12 | 3% |
| A veces | 25 | 7% |
| Nunca | 331 | 90% |
| TOTAL | 368 | 100% |

Fuente: Autora

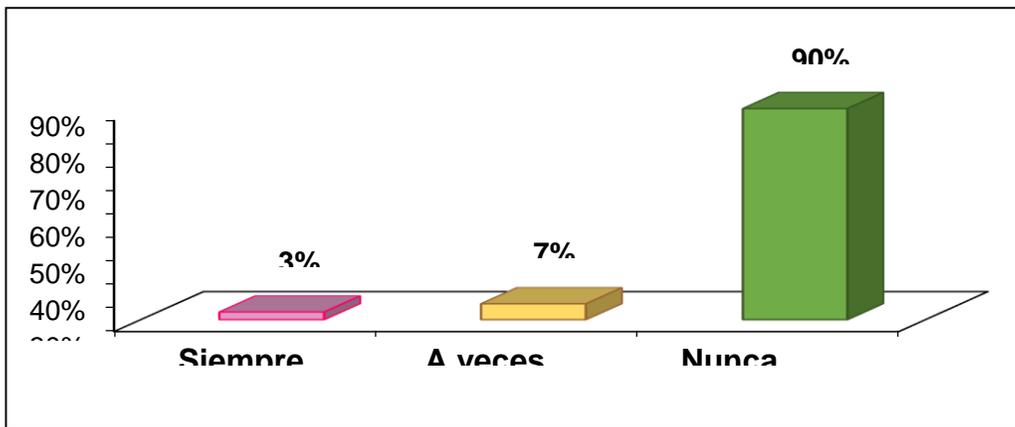


Figura N°10 Frecuencia de masaje de aceite esencial de geranio como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de masaje de aceite esencial de geranio como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 90% personas que nunca se han realizado masaje de aceite esencial de geranio, personas que a veces se han realizado masaje de aceite esencial de geranio el 7% y personas que siempre se han realizado masaje de aceite esencial de geranio el 3%.

Tabla N° 11 Frecuencia de masaje de aceite esencial de limón como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

| Aplicación | Número de personas | Porcentaje |
|------------|--------------------|------------|
| Siempre | 25 | 7% |
| A veces | 36 | 10% |
| Nunca | 307 | 83% |
| TOTAL | 368 | 100% |

F

FUENTE: Autora

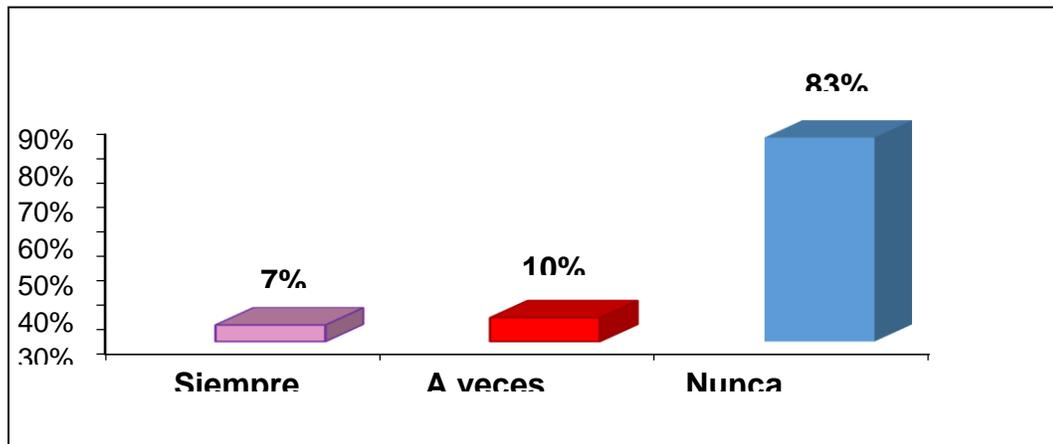


Figura N° 11 Frecuencia de masaje de aceite esencial de limón como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de masaje de aceite esencial de limón como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 83% personas que nunca se han realizado masaje de aceite esencial de limón, personas que a veces se han realizado masaje de aceite esencial de limón el 10% y personas que siempre se han realizado masaje de aceite esencial de limón el 7%.

Tabla N° 12 Frecuencia de masaje de aceite esencial de canela como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

| Aplicación | Número de personas | Porcentaje |
|--------------|--------------------|-------------|
| Siempre | 12 | 3% |
| A veces | 38 | 10% |
| Nunca | 318 | 86% |
| TOTAL | 368 | 100% |

FUENTE: Autora

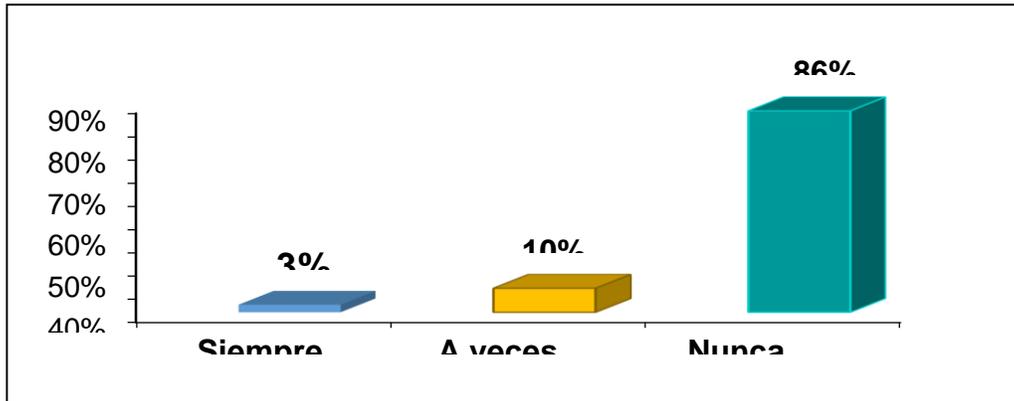


Figura N°12 Frecuencia de masaje de aceite esencial de canela como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica.

Interpretación: Sobre la frecuencia de masaje de aceite esencial de canela como tratamiento para la depresión de las personas de la urbanización La Palma – Ica, las respuestas fueron con una mayoría del 86% personas que nunca se han realizado masaje de aceite esencial de canela, personas que a veces se han realizado masaje de aceite esencial de canela el 10% y personas que siempre se han realizado masaje de aceite esencial de canela el 3%.

4.2. DISCUSIÓN

Los investigadores Donaldson J, Ingrao C, Drake D, Ocampo E, en su investigación titulada: El efecto de la aromaterapia sobre la ansiedad que experimentan las enfermeras del hospital, California 2017. En el que evaluaron los niveles de ansiedad y estrés de las enfermeras en su ambiente laboral de un hospital y que fueron sometidas a tratamientos de aromaterapia a través de la inhalación mediante un difusor aromático (atomizador electrónico) de aceites esenciales; los resultados de este estudio demostraron una disminución de los niveles de ansiedad y estrés que experimentaron las enfermeras de dicho centro médico. Los investigadores llegaron a la conclusión que el uso de la aromaterapia a través de la inhalación de aceites esénciale repercutió en el efecto ansiolítico de manera positiva, concluyendo de esta manera que a través de la inhalación de esencias aromáticas se pueden aprovechar más las propiedades farmacológicas de estas sustancias, mejorando de esta manera superar cuadros psicósomáticos.

Por ello realicé una investigación en la ciudad de Ica través de una encuesta a 368 personas que viven en la urbanización La Palma para determinar la aplicación terapéutica de la aromaterapia que les brindaba más beneficios. Se demostró que el 50% de personas encuestadas no tenían un conocimiento de los beneficios de la aromaterapia, el 30 % de las personas encuestadas utilizaban la inhalación de aceites esenciales como tratamiento para las enfermedades psicósomáticas, el 37% del total

de personas encuestadas utilizaban los baños aromáticos para tratamiento de estos tipos de trastornos y el 41% de los encuestados demostró que utilizaban los masajes como aplicación terapéutica de la aromaterapia. En este estudio se demostró que la aromaterapia se utilizan más a través de la aplicación de masajes con aceites esenciales donde las personas revelaron que conocían más de este método de aplicación y percibían la disminución de síntomas psicosomáticos más comunes como la ansiedad, depresión y el estrés.

CONCLUSIONES

- La aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento de enfermedades psicosomáticas de la urbanización La Palma – Ica son: el masaje de aceite esencial de canela (41%), el baño aromático de aceite esencial de manzanilla (37%) y la inhalación de aceite esencial de lavanda (30%).
- La aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento de la ansiedad en pobladores de la urbanización La Palma – Ica fue mayor el baño aromático de aceite esencial de manzanilla (37%), el baño aromático de aceite esencial de rosas (19%) y el baño aromático de aceite esencial de sándalo (13%).
- La aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento del estrés en pobladores de la urbanización La Palma – Ica fue la inhalación de aceite esencial de lavanda (30%), inhalación de aceite esencial de rosas (23%) y la inhalación de aceite esencial de romero (13%).
- La aplicación terapéutica de la aromaterapia como tratamiento para la depresión en pobladores de la urbanización La Palma – Ica fue mayor el masaje de aceite esencial de canela (41%), el masaje de aceite esencial de limón (17%) y el masaje de aceite esencial de geranio (10%).

RECOMENDACIONES

- Se recomienda el uso de la aromaterapia como tratamiento alternativo para tratar enfermedades de tipo psicosomático como son la ansiedad estrés y depresión que son causas de enfermedades severas y morbilidad en las personas.
- Se sugiere que profesionales de la salud incentiven y brinden información sobre los diversos beneficios que ofrece el uso de la aromaterapia como tratamiento alternativo ante diversas enfermedades psicosomáticas que hoy en día son muy habituales en la sociedad.
- Se recomienda a las autoridades locales y regionales así como hospitales y centros de salud encargados de velar por la salud pública puedan complementar la medicina convencional con la aplicación de la aromaterapia en diversos tratamientos médicos, ya que se conoce que las reacciones adversas de estos tratamientos es mínima casi nula.
- Se aconseja seguir desarrollando nuevas investigaciones sobre propiedades y usos terapéuticos de las diversas plantas que aún no han sido estudiadas, ya que el Perú es un país que posee de una gran diversidad de especies de plantas.

FUENTES DE INFORMACION

1. Enfermedades psicosomáticas ¿Qué son las enfermedades psicosomáticas? Psicologos.co.ve [publicación periódica en línea] 2018. Mayo [Citado: 2020 marzo 20] Disponible en: <https://www.psicologos.co.ve/psicologia/enfermedades-psicosomaticas/>
2. Minsa atendió más de un 1.2 millones de casos de salud mental durante 2019. ANDINA. Agencia peruana de noticias [publicación periódica en línea] 2020. Febrero 14. [Citado: 2020 junio 19]. Disponible en : <https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-atendio-mas-un-12-millones-casos-salud-mental-durante-2019-785099.aspx>
3. Sánchez P, Guerrero F, editors. Actualización del trastorno psicosomático en la infancia y la adolescencia [Internet]. Psiquiatra del Hospital Infantil Niño Jesús Madrid. Centro de Salud Mental de Coslada; 2017. Disponible desde: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Trastornos%20psicosomaticos%20en%20infancia%20y%20adolescencia.pdf>

4. Cal R. Aromaterapia: ¿Ciencia o ficción? [Internet]. España: Roi Cal. R. 2016 abril. [Citado : 2017 noviembre 3]. Disponible en: <http://farmaciencia.org/aromaterapia-ciencia-o-ficcion>
5. Valencia S, Bonilla S. Aplicabilidad y efectividad de la terapia floral de Bach y aromaterapia en el cuidado holístico de las personas: Una revisión bibliográfica. Universidad Santiago de Cali [publicación periódica en línea] 2019. [citado 2020 Julio 19]. Disponible en : <https://repository.usc.edu.co/handle/20.500.12421/400>
6. Sarmiento A. S., Sánchez E. Y. La aromaterapia en el control de la ansiedad del paciente odontológico. Universidad Nacional de Chimborazo, 2018. [Tesis para optar el grado de doctor en Ciencias de la Salud]. Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo; 2019. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6060>
7. Rodríguez A. M. Aromaterapia para controlar ansiedad en pacientes que serán sometidos a extracciones simples en la clínica odontológica de la Udl. [Tesis de pregrado en la Facultad de Odontología]. Quito: Universidad de las Américas, 2016. Disponible en: <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/5346>
8. Uribe K. N., Champion A. M. Eficacia de la aromaterapia en la disminución de la ansiedad y dolor en pacientes con cáncer [Tesis de grado]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2019. Disponible en <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2834>

9. Composición química y efecto del aceite esencial de las hojas de *Lippia alba* (Verbenaceae) en los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios [Publicación periódica en línea] 2019. Abril [citada: 2020 agosto 20]; 26 (1). Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-32992019000100019
10. Diccionario de la lengua española [en línea]. Madrid: RAE; 2014. [Citado: 2019]. Disponible en: https://dle.rae.es/psicosomático?m=30_2
11. Jordan J. y Devia M. Enfermedades psicosomáticas [Tesis para optar la modalidad de grado en Psicología]. Colombia: Universidad Cooperativo de Colombia Sede Sur; 2020. Disponible desde: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/19951/1/2020_enfermedades_psicosomaticas.pdf
12. Gureje O, Simon G, Ustun T, Goldberg D. Somatización en una perspectiva transcultural: Un estudio de la Organización Mundial de la Salud en atención primaria. *Soy J Psiquiatría*. 1997; 154 (7): 989-95.
13. Silva A. [Publicación periódica en línea] 2018. Junio [citada: 2020 julio10];6 (3): [aproximadamente 32-51 pp.]. Disponible en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/salud/factores-psicossomaticos>
14. Manifestaciones psicosomáticas, compromiso y burnout como consecuentes del clima y la cultura organizacional: un análisis de ruta

(path analysis) [Publicación periódica en línea] 2014. Abril [citada: 2014 agosto 22]; 60 (2): [aproximadamente 52-55 pp.]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-10422015000200447

15. Trickett S. Supera la ansiedad y la depression [en línea]. Barcelona: Editorial Hispano Europea, S.A; 2009. [Citado: 2019 agosto 31]. Capítulo 2. ¿Qué es la ansiedad? ¿Que es la depresión? Disponible en https://books.google.com.pe/books?id=xpmFOiLu5_cC&printsec=frontcover&dq=ansiedad&hl=es-419&sa=X&ved

16. Diccionario de la lengua española [en línea]. Madrid: RAE;2014. [Citado: 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/ansiedad>

17. Hidalgo L. Perú: Realizando esfuerzos continuos para mejorar el acceso e incrementar los recursos en salud mental.A global community of mental health innovators. [Publicación periódica en línea] 2019. Enero [citado 2020 Julio 20] Disponible de : <https://www.mhinnovation.net/blog/2019/jan/28/per%C3%BA-realizando-esfuerzos-continuos-para-mejorar-el-acceso-e-incrementar->

18. Mayo Clinic [Internet]. Organización Clinic.; 1998-2020. Libro de Salud Familiar de Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

19. Diccionario Crítico de Ciencias Sociales [en línea]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid 2009. [Citado: 2020]. Disponible en: <https://webs.ucm.es/info/eurotheo/diccionario/S/stress.htm>
20. Diccionario de la lengua española [en línea]. Madrid: RAE; 2014. [Citado: 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/estrés>
21. Lema N. Aplicación de terapias alternativas anti estrés dirigido a los comerciantes del centro comercial popular la condamine. riobamba. chimborazo. octubre 2014 – febrero 2015 [Tesis para optar la modalidad de grado de licenciada en promoción y cuidados de la salud]. Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2015. Disponible desde: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/7279/1/104T016.pdf>
22. Etimología origen de la palabra [Internet]. 1998-2019. Disponible en :<https://etimologia.com/depresion/>
23. Diccionario de la lengua española [en línea]. Madrid: RAE; 2014. [Citado: 2020]. Disponible en: <https://dle.rae.es/depresión>
24. Depresión [Internet]. Organización Mundial de la Salud [actualizado 2017 Abril 7; citado 2020 Setiembre 7]. Disponible en : <https://www.who.int/topics/depression/es/>
25. Relación entre la depresión, la ansiedad y los síntomas psicósomáticos en una muestra de estudiantes universitarios del norte de México [Publicación periódica en línea] 2007. Agosto [citada: 2020

marzo 18]; 110. Disponible en

<https://scielosp.org/article/rpsp/2009.v25n2/141-145/>

26. Depresión [Internet]. Organización Mundial de la Salud [actualizado 2020 Enero 30; citado 2020 S Abril 10]. Disponible en : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

27. Saz P, Ortiz M. Aromaterapia. Farmacia Profesional [en línea]. 2007 [Citado: 2020 agosto 17]; [64-68 pp.]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-aromaterapia13106262>

28. Palomo M. L. Aromaterapia [Tesis para optar el grado de Maestría en investigación en la Facultad de Humanidades].Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala;2005.Disponible en: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/07/07_1776.pdf

29. Babar A., Naser A., Saiba S., Aftab A., Shah A. y Firoz A. Aceites esenciales utilizados en aromaterapia: una revisión sistémica [Publicación periódica en línea] 2015. Agosto [citada: 2020 marzo 11]; 5 (8): [aproximadamente 601-611 pp.]. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2221169115001033?fbclid=IwAR1d6-TAFN>

30. Buchbauer G., Jirovetz L. Aromaterapia: uso de fragancias y aceites esenciales como medicamentos. [Publicación periódica en línea] 1994. Setiembre – Octubre [citada: 2020 mayo 16]. Disponible en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ffj.2730090503>
31. Aromaterapia: qué es, cómo se practica y que beneficios tiene en los mayores [Internet]. Sanitas a tu lado [actualizado 2019 Diciembre 24 ; citado 2020 enero 21]. Disponible de : <https://www.sanitasatulado.es/aromaterapia-que-es-como-se-practica-y-que-beneficios-tiene-en-los-mayores/>
32. Fellowes D, Barnes K. y Wilkinson S. Aromaterapia y masajes para el alivio sintomático de los pacientes oncológicos. Update Software[en línea]. 2007, n.º4. [Citado:2020 abril 9].Disponible en:http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/aromaterapia_y_masajes_para_el_alivio_sintomatico_de_los_pacientes_oncologicos.pdf
33. Ávalos A., Pérez E. Metabolismo secundario de plantas [Facultad de Biología]. Madrid: Universidad Complutense;2009. Disponible en https://eprints.ucm.es/9603/1/Metabolismo_secundario_de_plantas.pdf
34. Florence S. Remedios con aromas. Aromaterapia práctica [en línea]. 2.a ed. Barcelona: Profit editorial I; 2017.[Citado: 2020 agosto 31].Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=aEtIDgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=aromaterapia&hl=>

35. Sanz E. Aromaterapia. El poder sanador de los aromas naturales [en línea]. España: Editorial Hispano Europea, S.A; 2011. [Citado: 2020 abril 26]. Disponible en <https://books.google.com.pe/books?id=pal2EdITIPkC&pg=PA24&dq=ti+pos+de+aromaterapia&hl=es->
36. Matsumoto T, Asakura H. y Hayashi T. Efectos de la estimulación olfativa de la fragancia de la fruta cítrica japonesa Yuzu (*Citrus junos* Sieb. Ex Tanaka) sobre los estados de ánimo y la cromogranina A salival como marcador de estrés endocrinológico. *Revista de medicina alternativa y complementaria* [en línea]. 2014, n.º 20. [Citado: 2020 mayo 27]; (6): [500–506 pp.]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4048973/>
37. Salud mental en el Perú: ¿qué pueden hacer las empresas? [Internet]. Marsh y McLennan. [actualizado 2019 octubre 11; citado 2020 junio 18]. Disponible en: <https://www.marsh.com/pe/es/insights/risk-in-context/salud-mental-en-peru.html>
38. Una serie de casos sobre el uso de cápsulas de aceite de lavándula en pacientes que padecen un trastorno depresivo mayor y síntomas de agitación psicomotora, insomnio y ansiedad. [Publicación periódica en línea] 2014.Febrero [citada: 2020 julio 17]; 22 (1): [aproximadamente

63-69 pp.]. Disponible en

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229913001>

39. Fajardo L. Efecto de los aceites esenciales en los síntomas emocionales de la ansiedad, depresión y estrés una revisión literaria [publicación periódica en línea] 2018. Agosto [citada :2020 marzo 14]:

[aproximadamente 55 pp.]. Disponible en

<https://repository.udca.edu.co/handle/11158/920?mode=full>

40. Donaldson J, Ingraio C, Drake D. y Ocampo E. El efecto de la aromaterapia sobre la ansiedad que experimentan las enfermeras del hospital. Wolters Kluwer [en línea]. 2017, n.º 26. [Citado : 2020 marzo

20]; (3):[201-206 pp.]. Disponible en:

<https://insights.ovid.com/medsurg-nursing/mednu/2017/05/000/effect-aromatherapy-anxiety-experienced-hospital/9/00008484>

41. Sánchez D, Pui-Ching S, Wanjia H, Ka-Wing J, Wui-Man B. y Wing-Hong H. La eficacia de la aromaterapia para los síntomas depresivos: una revisión sistemática. Arndt Büssing [en línea].2017. [Citado: 2020

marzo 22]. Disponible en :

<https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/5869315/>

42. Park H., Lim E., Zhao., Oh S., Jung J. y Ahn E et al. Efecto de la inhalación de la fragancia del aceite esencial de Asarum heterotropoides sobre comportamientos similares a la depresión en ratones. BMC Complementary and Alternative Medicine, 2015,15 (1):

[aproximadamente 571 pp.]. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/273785564_Effect_of_the_fragrance_inhalation_of_essential_oil_from_Asarum_heterotropoides_on_depression-like_behaviors_in_mice

43. Donaldson J., Ingrao C., Drake D. y Ocampo E [Publicación periódica en línea] 2017. Mayo-Junio [citada: 2020 setiembre 1]; 26 (3): [aproximadamente 201-206 pp.]. Disponible en <https://insights.ovid.com/medsurg-nursing/mednu/2017/05/000/effect-aromatherapy-anxiety-experienced-hospital/9/00008484>

ANEXOS
N° 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: APLICACIÓN TERAPÉUTICA DE LA AROMATERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS EN POBLADORES DE LA URBANIZACIÓN LA PALMA-ICA, 2019

| Problema General | Objetivo General | Hipótesis General | Variables | Población y muestra | Metodología |
|---|---|---|--|--|--|
| ¿Cómo es la aplicación terapéutica de la aromaterapia en el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020? | Determinar cuál es la aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020. | El masaje es la aplicación terapéutica de la aromaterapia más utilizada en el tratamiento de enfermedades psicosomáticas en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020. | Variable independiente Enfermedades psicosomáticas | Población: Pobladores de la Urbanización La Palma entre 18 y 60 años Muestra: 368 | Tipo de investigación: Básico Método de investigación: Descriptivo Diseño de la investigación: No experimental |
| Problema Especifico | Objetivo Especifico | Hipótesis Especificas | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>¿Cómo es la aplicación terapéutica de la aromaterapia en el tratamiento de la ansiedad en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020?</p> | <p>Determinar cuál es la aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento de la ansiedad en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020.</p> | <p>La inhalación directa es la aplicación terapéutica de la aromaterapia más utilizada en el tratamiento de la ansiedad en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020.</p> | <p>Variable dependiente.</p> <p>Aplicación terapéutica de la aromaterapia</p> | | |
| <p>¿Cómo es la aplicación terapéutica de la aromaterapia en el tratamiento del e</p> | <p>Determinar cuál es la aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento del</p> | <p>El baños aromático es la aplicación terapéutica de la aromaterapia más utilizada en el</p> | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>estrés en pobladores de la Urbanización La palma-Ica, 2020?</p> | <p>estrés en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020.</p> | <p>tratamiento del estrés en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020.</p> | | | |
| <p>¿Cómo es la aplicación terapéutica de la aromaterapia en el tratamiento de la depresión en pobladores de la Urbanización La palma-Ica, 2020?</p> | <p>Determinar cuál es la aplicación terapéutica de la aromaterapia para el tratamiento de la depresión en pobladores de la Urbanización La Palma-Ica, 2020.</p> | <p>El masaje es la aplicación terapéutica de la aromaterapia más utilizada en el tratamiento de la depresión en pobladores de la Urbanización La Palma, 2020.</p> | | | |

ANEXO N° 2

FICHA DE ENCUESTA SOBRE EL CONOCIMIENTO DE LA APLICACIÓN DE LA AROMATERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS.

Fecha: ___/___/___

ENCUESTA

Encuesta N°

APLICACIÓN TERAPÉUTICA DE AROMATERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

La presente encuesta forma parte de un trabajo de investigación cuyo objetivo es recopilar información sobre la aplicación terapéutica de la aromaterapia como medicina alternativa para tratar las enfermedades psicosomáticas: ansiedad, estrés y depresión en pobladores de la Urbanización Palma – Ica. La información aportada será tratada de forma anónima siendo de gran valor para el resultado de la investigación. Muchas gracias por su participación.

Aspectos generales:

Sexo: Femenino Masculino

Edad: (18 -28) (29-39) (40 -50) (51-60)

Preguntas: Marque una de las alternativas según su aplicación

1. ¿Ud. Tiene información sobre el tratamiento y los beneficios de la aromaterapia?
a) Lo suficiente b) Regular c) Nada
2. ¿Cuándo te enfrentas ante situaciones de tensión emocional o estrés realizas inhalaciones olfativas del aceite de lavanda para regular tu estado emocional?
a) Siempre b) A veces c) Nunca
3. ¿Realizas inhalaciones olfativas de aceites esenciales de rosas como fuente de beneficios y propiedades curativas para calmar el estrés?

- a) Siempre b) A veces c) Nunca
4. ¿Realizas inhalaciones olfativas de aceites esenciales de romero como fuente de beneficios y propiedades curativas para calmar el estrés?
a) Siempre b) A veces c) Nunca
5. ¿Se ha aplicado baños aromáticos utilizando esencia de flores o planta de manzanilla en situaciones de ansiedad?
a) Siempre b) A veces c) Nunca
6. ¿Se ha realizado baños aromáticos aplicando esencia de sándalo en situaciones de ansiedad?
a) Siempre b) A veces c) Nunca
7. ¿Se ha realizado baños aromáticos aplicando aceite esencial de rosas en situaciones de ansiedad?
a) Siempre b) A veces c) Nunca
8. ¿Se ha realizado masajes con aceite esencial de geranio en situaciones de depresión?
a) Siempre b) A veces c) Nunca
9. ¿Se ha realizado masajes con aceite esencial de limón en situaciones de depresión?
a) Siempre b) A veces c) Nunca
10. ¿Se ha realizado masajes con aceite esencial de canela en situaciones de depresión?
a) Siempre b) A veces c) Nunca