

**UNIVERSIDAD CENTROAMERICANA DE CIENCIAS EMPRESARIALES**



**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS  
FARMACIA**

**EFFECTIVIDAD DEL USO DE LOS ACEITES ESENCIALES DE LA FLOR DE  
NARANJA AGRIA Y LA PLANTA VALERIANA EN AROMATERAPIA PARA EL  
TRATAMIENTO DEL ESTRES DIAGNOSTICADO EN LOS SUJETOS DE LA  
CLINICA CECALI**

**ELABORADO POR:  
BRA. ANA ARACELY BOLAÑOS AVELAR  
BRA. EMILSE REGINA MENDOZA HERNANDEZ**

**TUTOR ESPECIALISTA: DRA. MARIA ALEJANDRA FLORIFE  
TUTOR METODOLOGICO: LIC. RENATA GRACIELA CASTAÑA SANDOVAL**

**MANAGUA, NICARAGUA 2005**

UNIVERSIDAD CENTROAMERICANA DE CIENCIAS EMPRESARIALES



FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS  
FARMACIA

EFFECTIVIDAD DEL USO DE LOS ACEITES ESENCIALES DE LA FLOR DE  
NARANJA AGRIA Y LA PLANTA VALERIANA EN AROMATERAPIA PARA EL  
TRATAMIENTO DEL ESTRÉS DIAGNOSTICADO EN LOS SUJETOS DE LA  
CLINICA CECALLI.

ELABORADO POR :

BRA. ANA ARACELY BOLAÑOS AVELAR  
BRA. EMILSE REGINA MENDOZA HERNÁNDEZ

TUTOR ESPECIALISTA: DRA. MARIA ALEJANDRA FLORIFE  
TUTOR METODOLOGICO: LIC. RENATA GRACIELA CASTAÑA SANDOVAL

MANAGUA, NICARAGUA 2005

## DEDICATORIA

### DEDICATORIA

A DIOS, Nuestro señor, por permitirme la vida, darme inteligencia, sabiduría y fuerzas para llegar a la meta deseada y haber concluido mis estudios.

#### A MI MADRE,

Por inculcarme valores en este trayecto de mi vida y su gran apoyo, tanto espiritual, moral, y económico.

Para que lograré culminar mi carrera y así ayudar a nuestro país en su desarrollo.

#### A MIS SEGUNDOS PADRES EDGAR Y ROSARIO

Por brindarme todo su apoyo y comprensión en los momentos que más necesitaba durante los años de mis estudios,

#### A MI HERMANA,

Por haberme encaminado a fortalecer mis conocimientos en el proceso del trabajo investigativo y sobre todo el estar pendiente en cada momento difícil de mi vida que fue mi guía durante este largo camino que me tocó recorrer gracias a los esfuerzos de ella que con gran sacrificio y abnegación salí adelante.

#### A MI FAMILIA,

Por haberme dado la oportunidad de creer y confiar en mí y hacer realidad mis sueños.

Emilse Regina Mendoza Hernández.

## DEDICATORIA

### AGRADECIMIENTO

**A Jehová Dios**, por ser la fuente de toda la sabiduría y nuestro creador. Quien me a brindado la sabiduría, aguante y fuerzas para llegar a mi meta deseada y de esta manera poder concluir mis estudios.

**A mis padres:** Ana Bertila Avelar Flores y José Antonio Bolaños Castros.

Por haber estados siempre atentos a mis necesidades en el trayecto de mi vida, la educación y confianza que me han brindaron, por el apoyo incondicional que me dieron en los momentos mas necesitado de mi existencia y la ayuda económico y espiritual para poder culminar mi carrera.

Por estar dispuestos a cooperar y permitirme realizar con ellos nuestro estudio

**A mis hermanos**

Por haberme apoyado y dado comprensión en esta importante decisión de mi vida. La ayuda que mediaron con el propósito de fortalecer mis conocimientos en el proceso del trabajo investigativo y por estar pendientes de mi bienestar.

Al Dr. Álvaro Banchs

Por su apoyo y comprensión para que culminare mi carrera

**Ana Aracely Bolaños Avelar.**

A Emilee Regina Mandora Hernández

Por ser mi compañera y amiga, quien siempre estuvo en los momentos agradables y difíciles de mi vida.

Ana Aracely Bolaños Avelar.

## AGRADECIMIENTO

**A Jehová Dios :** por la protección que me brindo en estos últimos años y por ábreme protegido del suceso imprevisto que nos acarréese a todos y de esta manera poder culminar mis estudios.

### **A la Dra. Maria Alejandra Floripe y Lic. Maria Isabel Mendoza**

Por brindarnos, su tiempo, dedicación y sus conocimientos teóricos y prácticos durante este período de estudio.

### **A los Pacientes**

Por estar dispuestos a cooperar y permitirnos realizar con ellos nuestro estudio investigativo.

### **A la Lic. Renata Castaña**

Que de una u otra forma nos dio su granito de arena para la culminación de la investigación.

### **Al Dr. Álvaro Banchs**

Por su apoyo y comprensión para que culminara mi carrera.

### **A Emilse Regina Mendoza Hernández**

Por ser mi compañera y amiga, quien siempre estuvo en los momentos agradables y difíciles de mi vida.

**Ana Aracely Bolaños Avelar.**

## RESUMEN

### AGRADECIMIENTO

La aromaterapia es un arte de origen muy antiguo utilizada en el pasado por los egipcios, la cual se perfecciona con el método de destilación y con el cual se dio lugar esta a las

**A la Dra. Maria Alejandra Floripe y Lic. Maria Isabel Mendoza**

resolviendo fuerzas hasta el grado que ahora se utiliza en medicina integrativa. Por brindarnos, su tiempo, dedicación y sus conocimientos teóricos y prácticos durante este período de estudio.

Debido a que las propiedades naturales de las plantas se encuentran en los aceites esenciales, actúan en el ser humano de forma emocional y fisiológica por que

**A los Pacientes**

son inhalados fácilmente y de esta manera los componentes activos pasan en el Por estar dispuestos a cooperar y permitimos realizar con ellos nuestro estudio investigativo.

**A la Lic. Renata Castaña**

esta llega a aumentar perjudicando la salud ya que provocan un sin número de Que de una u otra forma nos dio su granito de arena para la culminación de la investigación.

**Al Dr. Álvaro Banchs**

realizando un protocolo de tratamiento utilizando los aceites esenciales de la flor de naranjo agria y de la planta valeriana en un periodo de 4 semanas y esta terapia resulto ser eficaz. Por su apoyo y comprensión para que culminara mi carrera.

**Emilse Regina Mendoza Hernández.**

RESUMEN

INTRODUCCION

La aromaterapia es un arte de origen muy antiguo utilizada en el pasado por los egipcios, la cual se perfecciono con el método de destilación y con el cual se dio la extracción de los aceites esenciales que son utilizados en dicha terapia esta ha ido recobrando fuerzas hasta el grado que ahora se utiliza en medicina integrativa. El padre de la aromaterapia fue el químico Rene Gaterosse.

D. OBJETIVOS

Debido a que las propiedades naturales de las plantas se encuentran en los aceites esenciales y estos actúan en el ser humano de forma emocional y fisiológica por que son inhalados fácilmente y de esta manera los componentes activos penetran en le organismo y acompañados con aromaterapia ayudan a disminuir el estrés, la mayorías de las personas tienen este síndrome, debido a los problemas cotidianos y este llega a aumentar perjudicando la salud ya que provocan un sin número de dolencias.

B. INFORMACIÓN GENERAL

En esta investigación nos decidimos tratar a 10 personas estresadas con aromaterapia realizando un protocolo de tratamiento utilizando los aceites esenciales de la flor de naranja agria y de la planta valeriana en un periodo de 4 semanas una sesión por semana y esta terapia resulto ser eficaz.

B.4 Música Relajante.....15

B.4.a. A quien beneficia la música relajante.....16

B.4.b. ¿En que era puede ayudar?.....18

B.4.c. ¿En que se basa la música?.....18

C. INFORMACIÓN SUSTANTIVA

1. Aromaterapia.....19

• Relación Olfato-Emoción-Estado de Animo

2. Aceites esenciales.....22

2.1 Métodos de extracción de los aceites esenciales.....22

## INDICE

<b>I. CAPITULO</b>	
INTRODUCCIÓN.....	1
A. SELECCIÓN DEL TEMA.....	2
B. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
C. JUSTIFICACIÓN.....	4
D. OBJETIVOS.....	5
• Objetivo General	
• Objetivo Especifico	
<b>II. CAPITULO</b>	
MARCO TEORICO	
A. ANTECEDENTES.....	6
B. INFORMACIÓN GENERAL.....	10
B.1 Estrés.....	10
B.2 Manifestaciones de Estrés.....	11
B.3 Control Estrés.....	15
B.4. Música Relajante.....	15
B.4. a. A quien beneficia la música relajante.....	16
B.4 .b. ¿En que nos puede ayudar?.....	18
B.4.c. ¿En que se basa la música?.....	18
C. INFORMACIÓN SUSTANTIVA	
1. Aromaterapia.....	19
• Relación Olfato-Emoción-Estado de Animo	
2. Aceites esenciales.....	22
2.1 Métodos de extracción de los aceites esenciales.....	23

2.1.a Destilación.....	23
2.1.b Percolación.....	24
2.1.c Enfluerage.....	24
2.1.d Maceración.....	24
2.2 Acción de los aceites esenciales.....	25
2.3 Precaución de Seguridad de los Aceites Esenciales.....	25
2.4 Aplicación de los Aceites Esenciales.....	27
2.4.1 Aplicación Externa.....	27
• Baño de Aceite	
• Baño de Inmersión	
• Masaje	
• Compresas	
2.4.2 Aplicación Interna.....	27
• Vaporización	
• Inhalación	
• Colgantes y Vasijas	
• Difusión de Aromaterapia	
• Nebulización	
• Pediluvio	
<b>3. Plantas de donde se obtuvieron los aceites esenciales utilizados.....</b>	<b>28</b>
3.1 Valeriana.....	28
3.2. Descripción.....	28
3.3. Recolección.....	28
3.4. Aplicación y Propiedades.....	29
3.5. Composición Química.....	30
3.6. Proceso de Extracción de los Aceites Esenciales de la Valeriana.....	30
<b>4. Flor de Naranja Agria o Flor de Azahar.....</b>	<b>31</b>
4.1 Descripción.....	29
4.2 Recolección.....	31
4.3 Propiedades Terapéuticas.....	31

4.4 Extracción de Aceites Esenciales.....	31
4.5 Composición Química.....	31
4.6 Aplicación de los Aceites Esenciales.....	32

### III. CAPITULO

#### DISEÑO METODOLOGICO

A. Área de Estudio.....	33
B. Tipo de Estudio.....	33
B.1. Estudio Analítico.....	33
B.2. Estudio Experimental.....	33
C. UNIDAD DE ANÁLISIS	
C.1. Criterios de Inclusión.....	33
C.2. Criterios de Exclusión.....	34
D. RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN	
D.1. Fuente Primaria.....	34
D.2. Fuente Secundaria.....	34
E. Procedimientos e instrumento de la Información.....	34-35
F. Procedimientos y Análisis de la Información.....	35
G. Operacionalización de la Variable.....	36
H. Narrativa Metodológica.....	37-38

### III. CAPITULO

#### ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

##### A. Protocolo de Aplicación del tratamiento de la Aromaterapia

a.1. Patología que se Atendieron.....	39
a.2. Aceites Esenciales Utilizados.....	39

a.3. Dosificación de los Aceites Esenciales que Administraron.....	39
a.4. Instrumentos Utilizados en la terapia.....	40
a.5. Duración de la terapia.....	40
a.6 flujograma de aplicación de la aromaterapia.....	41
B. Efectos Terapéuticos.....	42
B.1. Gráficos del Nivel de Estrés.....	43
B.2. Gráficos de efectos.....	44
B.3. Gráfico de la evaluación del uso de los Aceites.....	45
B.4. Grafico de la evaluación del aceite Esencial de la Planta de Valeriana .....	46
B.5. Grafica de los sujetos que no cumplieron con todas las sesiones de Aromaterapia.....	47-49
B.6 Grafica de Reducción del estrés con AE de la floc de Naranja agria.....	48
B.7 Grafica de Reducción del Estrés con AE de la Planta Valeriana.....	49
C. Efecto Colaterales.....	50

#### IV. CAPITULO

A. CONCLUSIONES.....	51
B. RECOMENDACIONES .....	52
BIBLIOGRAFÍA.....	53
GLOSARIO.....	55

#### ANEXOS

## INTRODUCCIÓN

En este estudio se hablara de la importancia de los aromas para el ser humano, que siempre ha pensado que el uso de lociones y perfumes que se remonta a tiempos inmemorables, no sólo era ó es pura vanidad, si no que lleva implícito a quien lo esta oliendo, el auxilio de sus positivos efectos terapéuticos y relajantes.

Tratándose de un tratamiento holístico la Aromaterapia se basa en el antiguo principio de las armonías entre el Cuerpo y Espíritu mediante una sutil combinación de diferentes aceites esenciales. La aromaterapia supone una experiencia realmente satisfactoria, ya que combina los beneficios de los aceites esenciales con la atmósfera calida y relajante

Sin embargo esta no es la única forma en la que la aromaterapia puede encontrar un lugar en nuestras ocupadas vidas. De los baños perfumados, a las velas de variados aromas, pasando por los quemadores de aceites es posible beneficiar y mejorar nuestra actitud diaria ante la vida.

Aunque se trate de una de las artes curativas mas antiguas esta se ha hecho popular en los últimos años. Este aumento de popularidad se debe especialmente a la creciente tendencia de seguir ventajas de un camino "Natural" para mantener la forma Física y la Salud.

En las siguientes secciones podremos conocer a través de nuestro estudio más a fondo acerca de la aromaterapia, en que se basan, como actúan y de los aceites esenciales que se utilizaron como son el aceite esencial de la flor de naranja agria y de la planta valeriana y estos combinado con la aromaterapia actúan sobre el estrés. Esto se hizo con un estudio experimental y analítico ya que estábamos implementando una nueva terapia para tratar el estrés y analizando el comportamiento de las personas ante esta terapia.

## A. SELECCIÓN DEL TEMA

Debido a la situación tan difícil que afrontamos los ciudadanos nicaragüenses, con respecto a los problemas económicos, sociales y salud esto a provocado un incremento en el padecimiento del estrés y como futuras especialistas en el tratamiento de la salud nos sentimos con la obligación de brindar ayuda para poder tratar dicho problema.

Por lo antes mencionado hemos seleccionado el tema: **Efectividad del uso de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y la planta valeriana en aromaterapia para el tratamiento el estrés diagnosticada en los sujetos de la clínica Cecalli.**

¿Es posible investigar la efectividad de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y la planta de valeriana a raíz del problema de estrés?

¿Se podrá demostrar la efectividad de los aceites esenciales en la aplicación de aromaterapia?

## B.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La mayor parte de la población cuando padece los síntomas del estrés tiene la costumbre de la automedicación de medicamentos químicos, que a su vez causan daños en su organismo como es la adicción e intoxicación. Esto debido a que las personas no conocen acerca del uso y de las propiedades curativas de las plantas, por que estas son eficaces, seguras, inocuas y de fácil acceso a la población. Por esta razón nos surgieron las siguientes interrogantes:

¿Podrá elaborarse un protocolo de aromaterapia para el tratamiento del estrés a partir de su diagnóstico en los sujetos, utilizando las propiedades de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y la planta de valeriana?

¿Es posible comprobar los efectos terapéuticos de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y la planta de valeriana a partir del protocolo de aromaterapia?

¿Se podrá determinar los posibles efectos adversos de los aceites esenciales en la aplicación de dicha terapia?

## D.- OBJETIVOS

### C.- JUSTIFICACION

Con este tema se pretende comprobar la eficacia de los aceites esenciales de la Flor de Naranja Agria y de la planta Valeriana en aromaterapia para tratar el estrés. Esto con el único fin de disminuir el problema del uso irracional de antidepresivos y la fármaco dependencia de productos químicos que surge por combatir dicho problema.

Se quiere disminuir el uso de antidepresivos de síntesis química con los aceites esenciales de las plantas en estudio ya que poseen un gran número de propiedades medicinales las que sirven como sedantes o estimulantes.

En Aromaterapia se considera especialmente útil en el tratamiento de un sin número de problemas, entre estos, los estados relacionados con el estrés, como el insomnio, la ansiedad y la depresión, en este caso se usará el Aceite de Flor de Naranja Agria y la planta Valeriana, para combatir estos trastorno de una manera natural y efectiva, que no altera el organismo negativamente, como lo hacen los tratamientos químicos.

Los aceites esenciales utilizados en la Aromaterapia, cuando se inhalan, las moléculas estimulan los receptores olfativos del cerebro que, a su vez, provocan una respuesta en las áreas del cerebro que regulan el ritmo del corazón, la presión sanguínea, la respiración, la memoria, los niveles de estrés y el equilibrio hormonal.

Con el propósito de que la ciudadanía nicaragüense conozca las propiedades medicinales de algunas flores y plantas que se encuentran en nuestro país y al alcancé de todos, nos hemos dedicado a estudiar la eficacia de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y de la planta valeriana en aromaterapia para el tratamiento del estrés.

## D.- OBJETIVOS:

## CAPITULO II

### GENERAL:

Evaluar la eficacia del uso de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y la planta de valeriana en aromaterapia para el tratamiento del estrés en los sujetos que asisten a la clínica de cecalli.

### ESPECIFICOS:

- a. Elaborar un protocolo de aromaterapia para el tratamiento del estrés a partir de su diagnóstico utilizando las propiedades naturales de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y valeriana.
- b. Comprobar los efectos terapéuticos de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y la planta de valeriana a partir del protocolo de aromaterapia.
- c. Determinar los posibles efectos adversos con la aplicación de dicha terapia.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### A. ANTECEDENTES:

La historia de la **Aromaterapia** comenzó con el hombre de Neandertal. En la lucha emprendida por el hombre contra la enfermedad se pusieron a prueba miles de tratamientos, y entre ellos, los basados en las plantas casi siempre revelaron una eficacia inestimable. La aromaterapia o medicina aromática, existe desde tiempo suficiente como para poder considerar su valor terapéutico y su acción fisiológica benéfica. Es una medicina natural no traumatizante.

Las sustancias elaboradas por las plantas, además de ser muy variadas, se adaptan sobre todo más al hombre, porque son un producto que tiene su origen en la química de la vida. Dicen que los antiguos egipcios, hace 4500 años, utilizaban una gran variedad de aromas, algunos de los cuales eran consagrados a ciertas divinidades, como, por ejemplo, el incienso al Sol, la mirra a la Luna.

Estos clasificaban las flores y las hierbas en diferentes grupos, de acuerdo con su destino o uso y la naturaleza de su perfume. Los aceites y las esencias balsámicas, los ungüentos perfumados, y las resinas diluidas en vino fuerte eran utilizados de manera frecuente en la medicina, en la cosmética y para el embalsamamiento de cuerpos, considerando sus propiedades bactericidas y antisépticas. Pruebas de ello se encontraron en innumerables papiros e inscripciones en túmulos y edificios sagrados.

Después de quedar en el olvido durante miles de años, los aceites esenciales aromáticos recobraron su lugar en el arsenal terapéutico, además del simple uso popular, gracias a los modernos y numerosos trabajos que siguieron a los del padre de la aromaterapia, R: M: Gaterosse.

A partir de 1936, este señor afirma que "después de más de 30 años de experimentar, los médicos y químicos quedaron sorprendidos por los múltiples propiedades microbicidas, antisépticas, antiviricas, antitóxicas y estimulantes de las

defensas de los aceites esenciales de las plantas aromáticas y de las especias de cocina. Además la gran variedad de sus funciones químicas, que actúan de forma energética y con un gran poder cicatrizante."

Recientes trabajos científicos han definido los diferentes constituyentes de las esencias (vitaminas, hormonas, antibióticos y otras sustancias activas) y revelado el principio de su acción terapéutica.

La aromaterapia no pretende disfrutar de una exclusividad polivalente, pero su acción desintoxicante, tonificante y reequilibradora permite asociarla con otras terapias para permitirle actuar con mayor eficacia.

Como consecuencia de su concentración en principios activos, los aceites esenciales pueden combatir con validez un determinado número de afecciones pulmonares, rinofaríngeas, hepáticas, uterinas, urinarias y cutáneas.

Las bronquitis crónicas, así como, las infecciones de las vías respiratorias encuentran con ellos una cura definitiva. Las fermentaciones intestinales pútridas, las colitis y enteritis son generalmente neutralizadas por el tratamiento aromático. Su acción es igualmente notable contra los dolores reumáticos y sobre el sistema nervioso.

Los baños con esencias tonifican y reequilibran el organismo. La sangre y los tejidos se liberan de las grasas y toxinas por la acción depurativa de las esencias. Los aceites esenciales se pueden suministrar, según cada caso, por vía interna, sólo que en asociaciones, generalmente en forma de gotas (las dosis son siempre escasas si se quiere una eficacia máxima); por vía externa, como linimento para frotaciones, baños, inhalaciones o fumigaciones, urinarias y cutáneas.

En 1975 se descubrió en Irak un esqueleto de sesenta mil años, al lado de este hombre llamado Shanidar IV se encontraron depósitos de polen, hierba, cara y jacinto racimoso. Los arqueólogos piensan que era un chaman o un líder religioso muy avanzado en el estudio de la botánica.

En uno de los antiguos manuales de medicina, del año 2000 a. de C., el emperador chino Kiwang-ti describía las propiedades curativas del ruibarbo y la granada. Aún antes, los jeroglíficos cuentan que los egipcios usaban plantas medicinales en el proceso de momificación, y sus sacerdotes, que eran médicos de la época, prescribían mirra como antiinflamatorio, y también para deleitar el olfato y agradar a los dioses.

El primer aromaterapeuta de la historia fue el griego Teofrasto, que escribió un tratado llamado: "Relativo a los olores", en el cual analizaba los efectos de los distintos aromas en el pensamiento, el sentimiento y la salud.

Dice Martha Szaga, especialista en aromaterapia:

"Los olores siempre han tenido relación con la divinidad, y se utilizaron en las grandes ceremonias. Los tres Reyes Magos le ofrendaron al niño Jesús además de oro, incienso y mirra. El incienso calma el estrés físico y despierta la conciencia del alma: mientras que el aroma del segundo calma los miedos y resuelve la ansiedad sobre el futuro".

La historia guarda otra infinidad de anécdotas que entremezclan vidas y aromas. En la Edad Media las cofradías de boticas que se establecieron en el norte de Europa, jugaron un papel importante durante los trágicos días de la peste negra. Quemaban incienso resinoso de pino ciprés y cedro en las calles, habitaciones de los enfermos y en los hospitales. Los perfumistas que proveían el incienso resultaron inmunes a la enfermedad que arrasó con buena parte de la población. En la actualidad, pruebas científicas han confirmado la acción antibacteriana de esos aceites esenciales naturales.

Pero la aromaterapia moderna nació en Francia, en 1928, por accidente. Un químico francés, René Gattefosse se quemó la mano en su laboratorio, recordó que la lavanda curaba quemaduras y sumergió la mano en lavanda pura. Se curó tan rápidamente que comenzó sus investigaciones para establecer cómo los aceites esenciales penetran por la nariz y la piel, y actúan sobre el sistema nervioso.

González Firpo, quien se formó en la Argentina y en Inglaterra, cuenta: "Los pacientes consultan por diferentes síntomas: dolores musculares, contracturas, tensiones, dificultades para dormir, cansancio crónico, falta de energía. Después de un cuestionario sobre su estilo de vida, alimentación y actividad, el aromaterapeuta está en condiciones de seleccionar los aceites esenciales adecuados para cada persona, y cada caso en particular."

Estos aceites pueden pasar a formar parte de la preparación que se utiliza en un masaje; o ser inhalados a través de un pequeño vaporizador (de vela), o aromatizar las aguas de un baño de inmersión. Lo importante es que a partir de allí una variedad de aromas plácidos y bellos lo envuelve, devolviéndole bienestar, serenidad.

Martha Szaga afirma: "La madre tierra guarda sus dones en la energía de sus frutos, de sus flores, sus hierbas, sus maderas, depende de sus aromas y de cómo los utilicemos que podamos recuperar la magia natural de los aromas." La única precaución es utilizar aromas realmente naturales. En aromaterapia las falsificaciones son frecuentes, un aroma artificial simplemente anula el tratamiento, porque los aceites de las plantas tienen componentes químicos particulares, que no se pueden reproducir en laboratorios.

La divulgación de esta terapia holística ha comenzado en América, pero en Francia ya está reconocida oficialmente y en Gran Bretaña sus principios se utilizan en sanatorios y hospitales, para contribuir a la recuperación de los pacientes.

En efecto, aumenta el ritmo cardíaco, la tensión arterial, los niveles de azúcar en la sangre y la producción de hormonas. Si el estrés persiste prosigue dicho autor, el funcionamiento de toda las partes del cuerpo directamente implicadas (cerebro, corazón, pulmones, vasos sanguíneos y músculos). Se aceleran o disminuyen de manera crítica, lo que termina provocando lesiones físicas o psicológicas". La lista de dolencias vinculadas a estas se aumentan enfermedades nerviosas, demencias cerebrales, trastornos hipertensivos, cáncer, alteraciones reumáticas y diabetes por mencionar solo unas cuantas.

## B. INFORMACIÓN GENERAL:

**B.1. El estrés** Menciona la doctora Martha Szaga que se podría definir como la tensión a la que se ve sometido el organismo o la mente a causa de factores físicos, químicos o emocionales. Esto no quiere decir que el estrés sea dañino por naturaleza. Como señala la doctora Melisa C. Stoppler, "si es de grado moderado, pudiera beneficiarnos. Sentirnos bajo cierta tensión al realizar una tarea nos mueve a esmerarnos y a trabajar vigorosamente".

Según la doctora Stoppler el estrés se vuelve perjudicial "Solo si produce efectos adversos, cuando es agobiante o no somos capaces de asimilarlo". Veamos algunas causas frecuentes de tensión.

Un informe de la Agencia Europea para la seguridad y la salud en el trabajo señaló que el estrés del empleado suele agudizarse por factores como la mala comunicación con la gerencia, la toma de decisiones que le conciernen sin que se le de voz ni voto en ellas, los conflictos con sus compañeros, la inseguridad laboral y los salarios inadecuados. Sea cuales sean las causas, tales presiones inciden en ocasiones en el ámbito familiar, pues dejan a los padres con muy pocas energías para cumplir con sus obligaciones en el hogar, las cuales pueden ser enormes.

Independientemente de que seamos jóvenes o mayores y que el origen de las tensiones sea el trabajo o la escuela, lo cierto es que el estrés crónico puede repercutir en nuestra salud. Un autor especialista en temas médicos explica: "El cuerpo responde a tales presiones como un avión que se prepara para el despegue". En efecto, aumenta el ritmo cardíaco, la tensión arterial, los niveles de azúcar en la sangre y la producción de hormonas. " Si el estrés persiste prosigue dicho autor, el funcionamiento de toda las partes del cuerpo directamente implicadas (cerebro, corazón, pulmones, vasos sanguíneos y músculos). Se aceleran o deprimen de manera crónica, lo que termina provocando lesiones físicas o psicológicas". La lista de dolencias vinculadas al estrés es alarmante: enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, trastorno inmunológicos, cáncer, afecciones reumáticas y diabetes, por mencionar solo unas cuantas.

Motivo de especial preocupación es que muchos sobre todo jóvenes intenten librarse del estrés de una forma dañina. La doctora Bettie B. Youngs se lamenta: "Es desalentador ver que los adolescentes buscan una válvula de escape en el alcohol y las drogas, la inasistencia a clases, el delito, la agresión y la violencia, medios que les acarrearán problemas aun peores que las situaciones de las que intentaban escapar".

## B. 2. Manifestaciones del estrés

Con síntomas muy diversos y aparentemente sin relación entre si, por lo que puede ser bastante engañoso:

- .-Dolores de cabeza y gastritis (inflamación del estomago).
- .-Dolor en el cuello y espalda o presión en el pecho.
- .-Tensión en las mandíbulas, no es raro que exista durante el sueño, la tendencia inconsciente de apretar los dientes llamada bruxismo.
- .-Fatiga física y mental especialmente al finalizar el día.
- .-Deseo exagerado de comer.
- .-Desmotivación para hacer ejercicios físicos o las tareas habituales.

Cuando usted sienta algunos de estos síntomas lo recomendable es que asista con un especialista en esto como son los psicólogos, por que ellos están capacitado y preparado para ayudarle y poder evaluar o definir los niveles de estrés que le esta afectando.

Entre otras manifestaciones tenemos la ansiedad y depresión:

Ansiedad que es un sentimiento de intranquilidad, desasosiego, agitación, incertidumbre y miedo de origen intrapsíquico. En muchas ocasiones los términos ansiedad y estrés se usan como *sinónimos*, sin embargo, existen campos de trabajo en investigación y en la práctica profesional diferentes, aunque ciertamente con

algunos solapamientos. El estrés es un proceso en el cual el individuo se enfrenta a las demandas de una situación importante para él. Este proceso puede desencadenar una reacción de ansiedad, que es una emoción desagradable que surge ante una posible amenaza. Ahora bien, el estrés también puede desencadenar otras reacciones emocionales distintas de la ansiedad, por ejemplo: alegría, satisfacción, enfado, tristeza, etc.

Provocan ansiedad aquéllas situaciones que pueden tener consecuencias amenazantes para el individuo. La reacción de ansiedad es una **reacción de alarma** ante un peligro potencial. Se han hecho diferentes clasificaciones sobre tipos de situaciones ansiógenas (que producen ansiedad), pero podemos incluir como situaciones susceptibles de producir ansiedad (aunque no la producen con la misma intensidad en todos los individuos), las siguientes:

- situaciones de **peligro físico** (en las que peligra la supervivencia o la integridad del individuo),
- situaciones de **evaluación** (en las que el sujeto se siente evaluado y el resultado de esta evaluación puede arrojar un saldo positivo o negativo),
- situaciones de **amenaza interpersonal o social** (situaciones más cara-a-cara que las anteriores),
- situaciones en las que se encuentran **elementos fóbicos** (viajar en avión, inyecciones, sangre, tratamiento dental, animales inofensivos, aglomeraciones, espacios cerrados, aguas profundas, etc.),
- situaciones **ambiguas o novedosas** (desconocidas para el individuo, sobre las que no tiene experiencia),
- situaciones en las que el individuo percibe una **pérdida de control** (pérdida de control sobre los resultados, sobre su ansiedad, sobre su conducta, etc.)
- pero **cualquier situación cotidiana** (como intentar dormirse, trabajar, estudiar, etc.) puede ser una situación ansiógena, si el individuo está pensando en cosas amenazantes, o que pueden tener consecuencias negativas para sus intereses.

La depresión es una alteración de la conducta caracterizada por sentimientos de tristeza, desesperación o descorazonamiento, secundaria a una tragedia o pérdida personal y proporcional a la misma. Las personas con poca autoestima se perciben a sí mismas y perciben al mundo en forma pesimista. Las personas con poca autoestima y que se abrumen fácilmente por el estrés están predispuestas a la depresión. No se sabe con certeza si esto representa una predisposición psicológica o una etapa temprana de la enfermedad.

La depresión puede ser causada por las siguientes situaciones

- La amenaza más común que afecta la depresión es un sentido de pérdida. Este sentido de pérdida puede ser real o imaginario.
- Cosas tan simples como no comer adecuadamente y no dormir adecuadamente pueden causar depresión.
- Una reacción a ciertos medicamentos puede afectar el humor de la persona. Todas las drogas afectan el cuerpo y el proceso mental en alguna manera. Si un medicamento resulta en toxicidad del cerebro o del sistema nervioso, una depresión extrema puede ser el resultado. La Depresión tóxica resulta cuando una persona toma mucho de un medicamento o sedativo sobre un lapso largo de tiempo. Esta clase de depresión y toxicidad del medicamento se quitará más o menos en un día o después que el medicamento ya no esté en el cuerpo.
- Si usted se vuelve deprimida mientras está tomando un medicamento consulte a su médico.
- Los siguientes son algunas causas físicas que pueden causar depresión: hepatitis, hipoglucemia, infecciones, problemas del sistema nervioso o del cerebro. Otros problemas glandulares como hipotiroidismo, hipertiroidismo, excesivas irregularidades hormonales de los ovarios pueden causar depresión.
- La Cólera reprimida hacia el interior de uno nos llevará a la depresión.
- La Depresión reactiva, o reacción al sufrimiento, resulta después de la pérdida de un ser querido, trabajo o de una oportunidad importante en la vida. Esta usualmente disminuye con el paso del tiempo. La pérdida de un amigo cercano o pariente causa esta clase de reacción emocional.

- La Depresión bioquímica o endógena es causada por una alteración en el sistema químico del cuerpo.
- Los Pensamientos negativos y erróneos son la raíz de la mayor parte de las depresiones.
- Bajo valor de si mismo causa, refuerza e intensifica la depresión.
- Expectativas poco realistas causan depresión.
- La lástima excesiva en uno mismo conduce a la depresión. Esto ayuda a reforzar el pobre concepto de uno mismo y más empeora la depresión.
- Si su comportamiento es contrario a sus valores morales o su sistema de valores esto puede resultar en depresión. Produce culpa real, y culpa es un componente de la depresión.

Dado que el estrés es parte de la vida moderna, no es posible librarse por completo de él. Pero las ocho sesiones de psicoterapias que le brindan estos especialistas le ayudan a reducir el estrés. Sin embargo podemos hacer mucho para controlarlo siguiendo los consejos siguientes:

- Descansar lo suficiente todos los días.
- Llevar una dieta sana.
- No comer en exceso.
- Practicar ejercicios adecuados, como andar a paso ligero.
- La aromaterapia.
- Hablar de sus preocupaciones con algún amigo.
- Pase más tiempo con su familia.
- Delegue las tareas del hogar o compártalas.
- Conozca sus limitaciones físicas y emocionales.
- Fíjese metas alcanzables; no sea perfeccionista.

- Dedíquese algo de tiempo.

**B.3. Para controlar el estrés también se utiliza plantas y flores entre estas tenemos las siguientes:**

- Sándalo (*Santalum Album*)

- Camomila (*Anthemis Nobilis*)

- Jasmín (*Jasminum Grandiflorum*)

- Lavanda (*Lavendula Angustifolia*)

- Salvia Romana (*Salvia Sclarea*)

- Bergamota (*Citrus Bergamia*)

- Izang-ilang (*Canangium o Doratum*)

- Flor de naranja agria o flor de azahar (*Citrus Aurantium*)

- Valeriana (*Vetiveria zizanioides*)

Como ya se ha se sabe, el estrés afecta a la mayor parte de la población Nicaragüense, es por esta razón la importancia de conocer acerca de el, con respecto: a la afectación o daño que ocasiona y como hacer para controlarlo. (ver tesis "Eficacia de terapia floral en pacientes que sufren de estrés". Numero 0078 autoras: Carmen Isabel Róbelo y Claudia Vanesa Ortega).

**B.4. Música relajante que ayuda en el estrés**

Los efectos curativos de la música se conocen desde tiempos inmemoriales.

Actualmente la música se emplea con bases científicas para lograr cambios físicos, emocionales y de conducta en las personas tanto niños como adultos y personas de la tercera edad para mejorar los síntomas y secuelas de algunos padecimientos y sobre todo para mejorar la calidad de vida de todas las personas.

La música se usa para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual o social de personas que tienen problemas de salud o educativos.

La música relajante puede ser definida como "...un proceso de intervención sistemática, en el cual el terapeuta ayuda al paciente a obtener la salud a través de experiencias musicales y de las relaciones que se desarrollan a través de ellas como las fuerzas dinámicas para el cambio". (Bruscia, 1998)

Se usa con niños, con adultos y personas de la tercera edad con diferentes problemas físicos, emocionales, intelectuales o sociales

También se emplea con personas que no están enfermas o que no tienen algún problema para mejorar el bienestar personal, para desarrollar la creatividad, mejorar el aprendizaje para mejorar las relaciones interpersonales y para el manejo del estrés.

En los niños se usa para mejorar la autoestima, la atención y concentración, la coordinación el aprendizaje y la socialización entre otras.

Actualmente existe un gran número de investigaciones científicas que apoyan el empleo de la música con diferentes tipos de personas.

#### **B.4.a.-¿A quien beneficia la música relajante?**

Esta beneficia a toda persona que se someta a este tratamiento tal es el caso de los niños que presentan:

- .- Dificultades en el aprendizaje
- .- Problemas de conducta
- .- Trastornos profundos en el desarrollo ( autistas)
- .- Niños con deficiencia mental
- .- Con dificultades en la socialización

.- Con baja autoestima

.- Con trastornos médicos crónicos y/o degenerativos (cáncer, cardiopatías, problemas de dolor, etc.)

De igual manera a las personas adultas que presenten lo siguiente:

.- Enfermedades degenerativas debido a la edad (Alzheimer entre otras)

.- Problemas de farmacodependencia y abuso de sustancias

.- Daño cerebral debido a enfermedades o traumatismos

.- Incapacidades físicas debidos a enfermedades degenerativas o accidentes

.- Problemas de dolor agudo o crónico debido a diversa condiciones (secuelas de accidentes, cáncer, etc.).

.- Personas con enfermedades terminales.

.- A personas que no tienen problemas de salud pero que les permite emplear la música para:

.- Reducir el estrés a través de hacer y escuchar música

.- Como apoyo en el proceso del parto en las mujeres

.- Aumentar la creatividad y la capacidad de resolver problemas

.- Para disminuir la ansiedad

.- Para mejorar la autoestima

.- Para manejar el estrés

Todas las personas tratadas con musicoterapia consiguen:

.- Explorar sus sentimientos

- Hacer cambios positivos en su estado de ánimo y en su estado emocional
- Desarrollar un sentido de control de sus vidas a través de experiencias de éxito.
- Aprender o poner en práctica habilidades para resolver problemas y conflictos.
- Mejorar las habilidades de socialización.

#### B.4. b.- ¿En qué nos puede ayudar la música relajante?

Uno de los usos cotidianos más simples y difundidos de la música es la **regulación del estado de ánimo**. Utilizamos trozos musicales para alegrarnos en la depresión o para calmarnos en medio de estados de excitación producidos por la rabia, el estrés o el temor.

También podemos utilizar trozos musicales **para mejorar el aprendizaje, ejercicios rítmicos para mejorar la coordinación y la resistencia física**. La música, bien empleada, puede facilitar el contacto con bloqueos emocionales concretos y producir la catarsis necesaria para la resolución del conflicto. Dentro del espectro de la sintérgica y las terapias vibratorias, puede ser fundamental el uso del sonido puro o de acordes armónicos o inarmónicos **para la movilización de energías particulares con efectos orgánicos concretos**.

#### B.4. c.- ¿En qué se basa la música relajante?

Ha sido evidenciado experimentalmente que **la música y sus componentes fundamentales (Estructuras rítmicas, escalas, tonos, etc)**, producen patrones de actividad eléctrica cerebral coherente. Ello se traduce en una mayor eficacia a nivel del funcionamiento del cerebro no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo. **Las medicinas vibratorias, han recalcado la importancia de la información electromagnética y su utilización como lenguaje terapéutico** dentro del sistema orgánico. Los sonidos son frecuencias electromagnéticas susceptibles de ser utilizadas de manera análoga a la que son utilizados los colores en la cromoterapia.

## C.-INFORMACIÓN SUSTANTIVA

### 1.-AROMATERAPIA

Cuando la gente oye hablar por primera vez sobre la AROMATERAPIA, piensa en fragancias, perfumes, y un mundo seductor de imaginación, magia, fantasía...; pero sencillamente la AROMATERAPIA consiste en el empleo de los **ACEITES ESENCIALES** para curar y preservar.

La palabra **AROMATERAPIA** significa "terapia que usa aromas". Estos aromas provienen del reino vegetal (flores, árboles, hierbas y arbustos). Se procesa la parte pertinente del ser vegetal mediante la destilación, en la cual se capta la sustancia odorífera volátil: esto es lo que se llama **ACEITE ESENCIAL**. La AROMATERAPIA constituye una disciplina terapéutica verdaderamente holística que ha dado muchos frutos a través de su desarrollo. Si bien milenaria, fue redescubierta en este siglo, y es en la actualidad uno de los pilares de la medicina y la cosmética no convencionales.

La definición de acuerdo al diccionario nos dice que; la **Aromaterapia** es la utilización terapéutica de los efectos producidos por los aromas, en el organismo.

En medicina integrativa, se entiende como el **uso terapéutico** de aceites esenciales extraídos de las plantas. Los aceites esenciales proporcionan a las plantas su fragancia, y sus efectos curativos sobre el cuerpo y la mente son conocidos desde la antigüedad.

La aromaterapia es un antiguo arte que se incorpora a esta época de vida de cambios veloces y vida acelerada. Esta disciplina aporta un uso terapéutico de los aromas puros para un tratamiento natural y un complemento importante para ayudar a restablecer nuestro equilibrio y armonía. En esta terapia el rango de utilización de los aceite esencial es de 3 a 4 gotitas por cada paciente.

En la antigüedad, ya se hacían preparados con aceites esenciales que se utilizaban en medicina, cosmética, baños, y para armonizar los templos. Los egipcios iniciaron

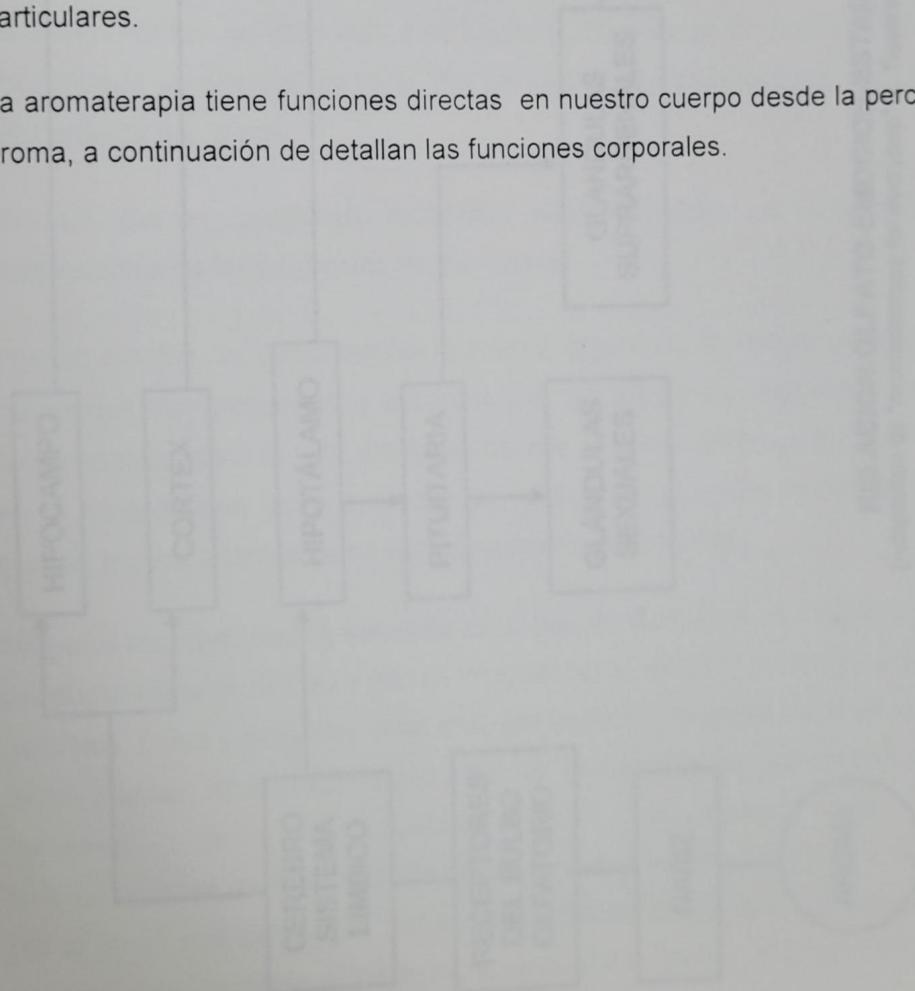
el arte de extraer las esencias de las plantas calentándolas en recipientes de arcilla, fueron los alquimistas griegos quienes conservando la fragancia y las propiedades curativas inventaron la destilación para obtener aceites esenciales.

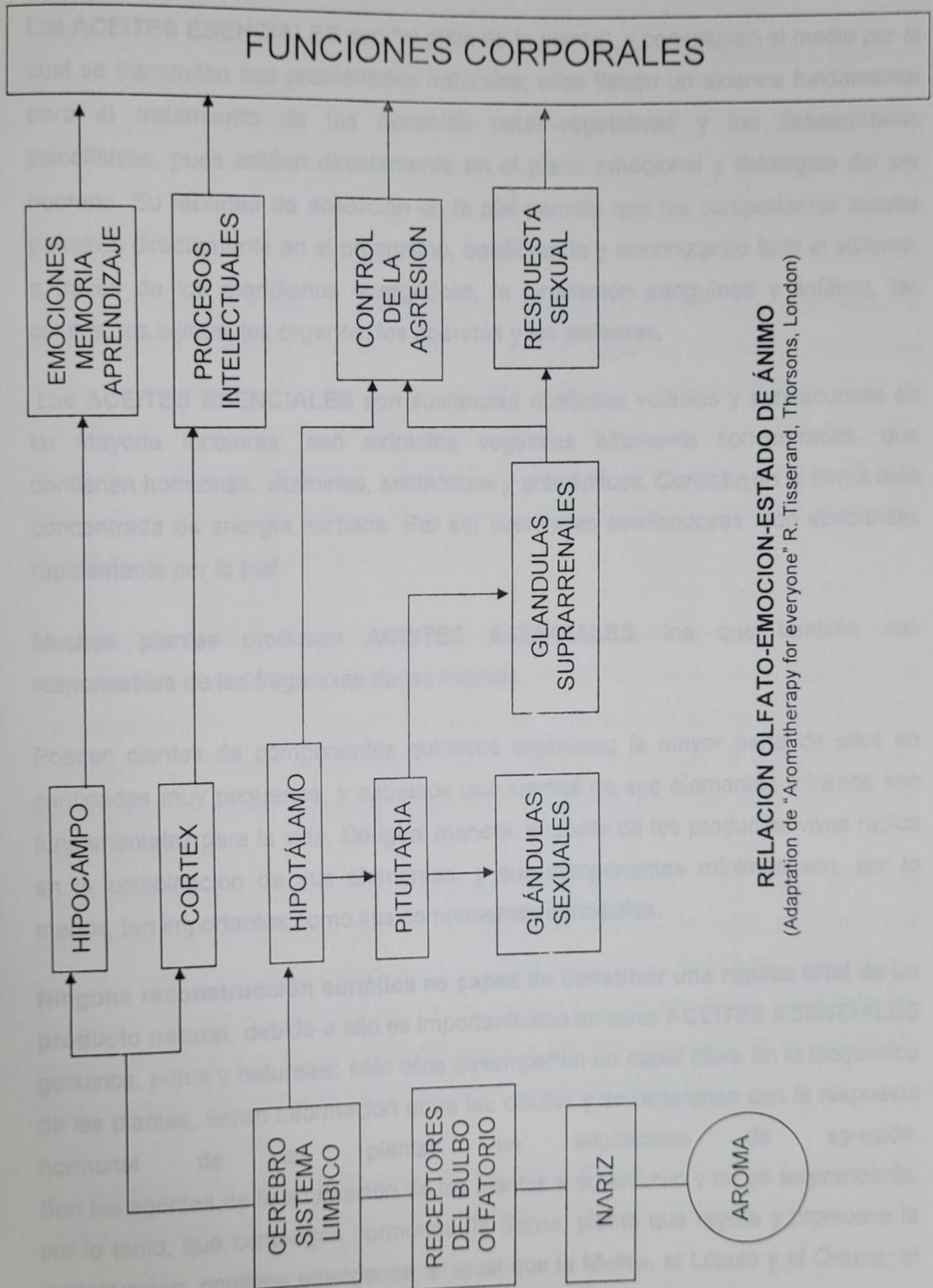
Los aceites esenciales poseen muchas propiedades que provocan estímulos en el ser humano y se convierten en un invaluable elemento de bienestar.

El uso de aceites esenciales se realizaba desde hace milenios en China India y Persia. Los vedas también utilizaban aceites para su medicina.

Los vegetales medicinales-aromáticos producen esencias, las mismas son extraídas por destilación y presión, también hay otros métodos para algunas especies particulares.

La aromaterapia tiene funciones directas en nuestro cuerpo desde la percepción del aroma, a continuación de detallan las funciones corporales.





**RELACION OLFATO-EMOCION-ESTADO DE ÁNIMO**

(Adaptation de "Aromatherapy for everyone" R. Tisserand, Thorsons, London)

## 2. ACEITES ESENCIALES

Los **ACEITES ESENCIALES** son "el alma de la planta", y constituyen el medio por el cual se transmiten sus propiedades naturales; ellas tienen un alcance fundamental para el tratamiento de las distonías neuro-vegetativas y los desequilibrios psicofísicos, pues actúan directamente en el plano emocional y fisiológico del ser humano. Su facilidad de absorción en la piel permite que los componentes activos penetren directamente en el organismo, equilibrando y armonizando todo el sistema, a través de los meridianos energéticos, la circulación sanguínea y linfática, las células, los tejidos, los órganos, los aparatos y los sistemas.

Los **ACEITES ESENCIALES** son sustancias aceitosas volátiles y semiacuosas en su mayoría incoloras; son extractos vegetales altamente concentrados, que contienen hormonas, vitaminas, antibióticos y antisépticos. Constituyen la forma más concentrada de energía herbaria. Por ser sustancias semiacuosas son absorbidas rápidamente por la piel.

Muchas plantas producen **ACEITES ESENCIALES**, los que también son responsables de las fragancias de las mismas.

Poseen cientos de componentes químicos orgánicos; la mayor parte de ellos en cantidades muy pequeñas, y sabemos que cientos de sus elementos mínimos son fundamentales para la vida. De igual manera, el poder de los productos vivos radica en la combinación de sus elementos, y sus componentes mínimos son, por lo menos, tan importantes como sus componentes principales.

**Ninguna reconstrucción sintética es capaz de constituir una réplica total de un producto natural**, debido a ello es importantísimo emplear **ACEITES ESENCIALES** genuinos, puros y naturales; solo ellos desempeñan un papel clave en la bioquímica de las plantas, llevan información entre las células y se relacionan con la respuesta hormonal de las plantas en situaciones de agresión. Son los agentes de la adaptación de las plantas a su entorno y no es sorprendente, por lo tanto, que contengan hormonas (la Salvia, planta que regula y promueve la menstruación, contiene estrógenos, al igual que la Melisa, el Lúpulo y el Orozuz; el

Ginseng contiene sustancias similares a la estrona; el Romero incrementa la secreción de la bilis y facilita su excreción, etc.). Por esta razón, controlan la multiplicación y renovación de las células, teniendo efectos citofilácticos y curativos en todo el cuerpo humano.

## 2.1- Métodos de extracción de los aceites esenciales.

### 2. 1. a.-Destilación

Es el proceso de evaporar una sustancia, condensar los vapores y cogerlas al estado líquido la destilación comprende variantes, según si el material vegetal es fresco o seco, puede alterarse por la ebullición con agua. Generalmente se utiliza el arrastre con vapor, macerando el material (flores, ramas, hierbas, raíces, maderas, cortezas, granos, oleorresinas) con agua en un balón, inyectado a través de esta masa una corriente de vapor; el agua condensada contiene sustancias arrastradas, la cual se separa por decantación.

En la destilación de una mezcla de dos líquidos inmiscibles las cantidades relativas en peso de dos líquidos que se recogen en el recolector son directamente proporcionales a: 1 las tensiones de vapor de ambos líquidos a la temperatura de destilación. 2 a sus pesos moleculares. Además la mezcla se destilara a una temperatura constante mientras exista por lo menos algo de cada uno de los componentes.

La operación de destilación se lleva acabo en un balón de 2 ó 3 bocas de fondo redondo el vapor se supe por adición de agua y suficiente calor generado por mechero, manta o camisa eléctrica alternativamente el vapor puede ser suministrado por un matras externo en este caso se coloca un tuvo de seguridad a la salida del vapor y antes del matras de destilación para evitar que una caída de la presión de vapor cause que el contenido del balón pase al matras del vapor.

La destilación con arrastre de vapor es útil para separar sustancias insolubles en agua y ligeramente volátiles de otros productos no volátiles mezclados con ellos.

Las sustancias que se someten a este proceso deben ser inmiscibles y que no racionen con el agua.

### **2.1.b.-Percolación**

Procedimiento reciente, también llamado hidrodifusión; consiste en enviar el vapor desde arriba hacia abajo al contrario que en la destilación. Es interesante en algunas plantas ya que permite mayor rapidez en la extracción y perjudica menos la calidad de las sustancias aromáticas. Presenta el inconveniente de cargar los aceites esenciales de sustancias no volátiles. Como resulta de ello, hablaremos de esencial de precolación y no de aceites esenciales. El termino aceite esencial debe reservarse exclusivamente al producto aromático resultante de la destilación.

### **2.1.c.- Enfluerage**

El proceso del enflorado se aplica como su nombre indica principalmente a flores, que por su delicadeza, son difíciles de trabajar con calor. Las flores se ponen en contacto con grasas absorbentes, que después de algunos días, se saturan de esencias. Las pomadas que se preparan de este modo pueden emplearse en la fabricación de cosméticos, opuestas en contacto con alcohol absoluto, se consiguen extractos alcohólicos de flores que pueden concentrarse en esencias al evaporar el alcohol.

Este antiguo proceso esta en decadencia, al ser sustituido por la extracción mediante solventes, mas rápida y eficaz.

### **2.1.d.- Maceración**

Los aceites florales se obtienen por la maceración prolongada en un aceite vegetal, en frío y al abrigo de la luz. A estos aceites se les dan nombres especiales : aceite rojo par el hipérico, aceite verde para el de orégano, etc. Estos aceites obtienen exclusivamente los principios liposolubles de las plantas y suelen utilizarse en estado puro, sin diluir

## 2.2.- ACCIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES

Un modo de actuar los aceites esenciales es través del olfato armonizando los estados psíquicos emocionales y espirituales, el sentido del olfato esta Relacionado a nuestras emocionase por estar directamente conectado al cerebro donde se encuentra el centro de las emociones, también el espacio de muchas actividades vitales de nuestro organismo, el sueño, la sensualidad, la sed, la memoria, etc.

Cuando se huele algo se evoca la memoria emocional, se puede relacional las emociones. El sistema límbico donde se encuen tra el centro de las emociones está relacionado con el hipotálamo, la parte del cerebro que esta comunicado con las glándulas sexuales.

La memoria asociativa de aromas y situaciones generan el aprovechamiento de los aceites para uso terapéutico, dado que la conciencia registra el aroma con la ambientación.

La aromaterapia actúa sobre los planos sutiles por ello puede ser utilizada como terapia vibracional, también ayuda a la meditación, visualizaciones, concentración, afirmaciones y a todas aquellas técnicas destinadas a buscar el equilibrio y armonía interior.

## 2.3.-PRECAUCIÓN DE SEGURIDAD CON LOS ACEITES ESENCIALES

Aunque los aceites esenciales se consideran generalmente seguros en su empleo, también son sustancias muy poderosas y altamente concentradas que deberían ser tratadas con cierto respeto. Es importante tomar nota de las siguientes indicaciones de seguridad antes de comenzar:

- No emplee ningún aceite con el que no este familiarizado.
- Los siguientes aceites no deberían ser usados durante el embarazo o el periodo de lactancia: tomillo, salvia, gaulteria, albaca, clavo mejorana, canela, binojo, jazmín, enebro, romero, anís menta, salvia romana, orégano, nuez moscada, laurel, lúpulo, valeriana estrago cedro.

- Los siguientes deberán evitarse durante los primeros tres meses de embarazo: camomila, geranio, lavanda y rosa.
- Si existe un historial con un aborto previo no proceder al masaje
- Los siguientes aceites pueden causar una ligera irritación en la piel sensible: albahaca, romero, Binojo, verbena, y pasto de camellos.
- Los únicos aceites esenciales que pueden emplearse sin diluir sobre la piel son lavanda, y el árbol del te, pero debe tenerse cuidado, ya que algunas personas son extremadamente sensibles hacia estos aceites.
- Los siguientes aceites no deben aplicarse sobre la piel antes de tomar el sol o rayos bergamota, naranja, limón u otros aceites cítricos.
- Si usted o alguna persona a la que vaya a tratar padece de epilepsia debe tener gran cuidado, ya que ciertos aceites podrían agravar la enfermedad. Los siguientes aceites no deberán emplearse binajo, bisopo, salvia y romero.
- No tome aceites esenciales de forma interna, aunque puede tomar con moderación infusiones de hierba.
- Mantenga los aceites fuera del alcance de los niños y si algunos aceites esencial se introduce en los ojos aclare inmediatamente con agua abundante.
- Si esta tomando remedios Homeopáticos, compruebe que el aceite esencial no interfiera con su efectividad.
- Si tiene la piel sensible o es propenso a las alergias, deberá hacerse una prueba con la piel antes de emplearse un aceite en particular. Primero lave y seque el antebrazo y añada unas gotas de la mezcla a la gasa de una tirita grande. La tirita debe colocarse en el antebrazo durante 24 hrs., si al retirarla la zona aparece irritada o roja no emplee esa mezcla. Este test no garantiza que no se producirá una reacción adversa, pero dará una buena indicación.
- Si le disgusta el olor de un aceite en particular considere que se trata de una señal que le indica que el aceite no es el apropiado para usted y deberá buscar una alternativa más adecuada.
- No inhale vahos si padece de asma.

## 2.4.- APLICACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES

### 2.4.1.-Aplicación externa:

**Baño de aceite:** en la tina del baño coloque 4 gotas en agua tibia y agitar, generalmente para relajación

**Baños de inmersión:** El agua es un excelente conductor del mensaje floral, en bañera un tiempo mínimo de 20 minutos es necesario.

Se agregan 10 ó 12 gotas diluidas en una cucharada de aceites esenciales de flor de naranja agria y de la planta valeriana, en una bañera llena de agua y se toma el baño inmediatamente. Se logran efectos relajantes, energizantes, terapéuticos y se favorece la suavidad de la piel.

**Masaje:** es la forma más utilizada de los aceites, masaje sobre la zona afectada

**Compresas:** se colocan 2 gotas del aceite seleccionado en la compresa de preferencia en algodón y se aplica directamente en el área afectada.

### 2.4. 2.-Aplicación interna:

**Vaporización:** la esencia puede ser utilizada en vaporización o spray en ciertos casos y siempre diluida en agua, o por medio de difusores de medio ambiente.

**Inhalación:** Se agrega 1 gota de aceite esencial por cada 10 cm<sup>3</sup> de agua caliente y se hace una inhalación durante 1 a 3 minutos.

**Colgantes y vasijas:** La porosidad del material con que están hechas estas piezas permite que el aceite penetre, y por ello transmiten permanentemente el aroma natural. Se le agregan de 7 a 8 gotas.

**Difusor de aromaterapia:** Se agrega agua al cuenco y las gotas de aceite esencia se utilizan en un rango de 3 a 5 gotas. El calor de la vela va vaporizando el agua con

los aceites esenciales en el aire, logrando la aromatización del ambiente. Es aconsejable realizar recesos de 48 horas cada 8 a 10 días, al polvo, aire y humedad.

**Nebulización:** Se coloca una gota de la fórmula prescrita en 10 cm. de suero fisiológico.

**Pediluvio:** De 5 a 10 gotas de aceites esenciales, según la afección, durante 15 minutos en un recipiente con agua tibia.

### 3.-PLANTAS DE DONDE SE OBTUVIERON LAS ACEITES ESENCIALES QUE SE UTILIZARON EN ESTE ESTUDIO

#### 3.1-VALERIANA (*Vetiveria zizanioides*)

#### 3.2.-DESCRIPCIÓN

La valeriana es una planta herbácea vivaz, de rizoma muy grande y fuerte, de éste brotan numerosas raíces secundarias. El tallo es anguloso, simple, de hasta 120 cm. de altura, con pocas hojas opuestas y pinnadas, divididas en foliolos dentados. El tallo está rematado por un denso corimbo de pequeñas flores blancas o rosáceas. Florece en primavera y verano.

Esta especie originaria de la india e Indonesia y es cultivada en las regiones tropicales. Se puede encontrar silvestre en bosques húmedos de montaña, calveros, prados pantanosos, bordes o proximidades de ríos y arroyos, etc. También se cultiva de forma intensiva en pleno campo por sus excelentes propiedades medicinales.

#### 3.3.-RECOLECCIÓN

Con fines medicinales se recolecta el rizoma con sus raíces en otoño, pero sólo aquellos ejemplares que tengan al menos dos años. Los tubérculos se lavan y limpian con un cepillo fuerte inmediatamente después de desenterrarlos, pero evitando pelarlos o rasparlos, aunque se pueden cortar limpiamente si es preciso. Se ponen a secar enseguida a la sombra en un lugar bien aireado, o en un secadero a una temperatura máxima de 35° C. Las raíces despiden un olor penetrante incluso

después de secos. Las partes desecadas se conservan en un recipiente hermético y totalmente opaco (no debe entrar nada de luz), y alejadas del polvo, aire y humedad.

Para las aplicaciones medicinales hay que rallar las raíces o reducirlas a polvo en un mortero, pero no hay que realizar esta operación hasta el momento justo en que se vayan a utilizar, con objeto de evitar la pérdida o volatilización de las partes activas.

### 3.4.-APLICACIONES Y PROPIEDADES

La valeriana es una de las plantas medicinales más importantes que se conocen para el tratamiento de las afecciones nerviosas; estos usos podrían remontarse a épocas anteriores a la Edad Media. Su nombre en latín *valere* que significa "estar bien", es indicativo del aprecio que se le daba a esta planta desde el punto de vista terapéutico.

La raíz, que es la parte más activa de la planta, contiene propiedades bactericidas contra patógenos vegetales y se reportaron actividad contra *Cándida Albicans* in Vitro, antifungicos y calmantes. La valeriana exhibe actividad biológica antiinflamatoria. El ácido benzoico en un antiséptico, expectorante, analgesico antitérmico de actividad similar a los salicilatos, pero menos potente. Los remedios a base de valeriana son calmantes, sedantes, anticonvulsivos y antiespasmódicos. La planta es muy adecuada contra los estados de irritabilidad e hiperexcitabilidad, insomnio, neurosis, asma nerviosa, espasmos de estómago, calambres y trastornos cardíacos o digestivos de origen nervioso. Es útil en caso de agotamiento intelectual, cansancio, depresión nerviosa e insomnio crónico. Es soporífera. Se aplica de 2 a 4 gotas de aceite esencial de una a tres veces al día.

Además de su propiedad terapéutica principal contra las afecciones nerviosas y el estrés, por eso se usa su aceite esencial en aromaterapia para tratar el estrés. Una infusión o maceración en frío de valeriana también posee virtudes antiparasitarias (raíz en decocción V. O.), y es eficaz contra los vómitos, dolor de estomago, (flor en decocción V. O.), diarrea, y dolor de cabeza (raíz u hoja en decocción V. O.). La valeriana también se emplea en la industria del perfumen.

La valeriana se suele preparar en infusión, maceración, y tintura o extracto fluido. El extracto alcohólico (*tintura valerianae*), suele ser una forma habitual de aplicación de la valeriana como sedante nervioso.

### 3.5.-COMPOSICIÓN QUÍMICA

La valeriana (*Vetiveria zizanioides*) fue reconocida por la farmacopea de medicina oriental. De igual forma, existen antecedentes sobre sus principios activos desde comienzos del siglo pasado.

El aroma del vetiver es conocido desde hace tiempo en Oriente y su esencia es una materia prima básica de los fabricantes de perfumes. Posee propiedades fijativas, es decir, contribuye a hacer más duraderos los efectos de la composición en que se utiliza; su aroma es fundamental en matices de olor a madera y tierra, agradable y altamente persistente.

El aceite esencial, es un líquido viscoso, color oscuro, amarillo-amarronado, con olor particular, intenso y persistente. Sus principales componentes son *vetivene*, *vetiverol*, *vetiverona*, *vetiveno*, *ácido vetivérico*, *ácido benzoico*, *ácido palmítico*, etc. La raíz contiene además del aceite esencial ácido khusenico y epikhusenico (estructura indeterminada) y los sesquiterpenos khusimal e isokhusimal.

Esta planta es la más importante de todas las que poseen propiedades sedantes del sistema nervioso, de los órganos digestivos y de otros que son regulados por el sistema neurovegetativo. Esta propiedad la hace un valioso tratamiento de los dolores de cabeza, desórdenes nerviosos del corazón, insomnio, etc. También es utilizada en el control del aparato digestivo. "Es un nervino típico, un sedante y un hipnótico ligero" (Font Quer, 1982).

### 3.6.-PROCESO DE EXTRACCIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES DE LA VALERIANA

Los aceites esenciales de la planta son extraídos comúnmente por destilación al vapor de las raíces. También se da por: Percolación, enfleurage y maceración.

#### 4.-FLOR DE NARANJA AGRIA o FLOR DE AZAHAR (*Citrus Aurantium*)

**4.1.-DESCRIPCION** Flores solitarias o en grupos axilares. Son de color blanco, muy fragantes, de unos 2 cm de diámetro. Florece en Marzo-Abril. Fruto globoso de unos 7-8 cm de diámetro, de superficie algo rugosa y de color naranja intenso en la madurez. Pulpa ácida. Permanece en el árbol bastante tiempo. El nombre de esta flor proviene del árabe *al-azahar* que significa flor blanca. Se da generalmente en zonas como el de la costa mediterránea, es decir en climas fríos pero no extremos.

#### 4.2. RECOLECCION

Para recolectarlas, se ponen bajo el árbol de naranjo varios sacos durante el mes de mayo, para que los pétalos caigan. Luego, se secan a la sombra y se guardan en tarros.

#### 4.3.-PROPIEDADES TERAPEUTICAS

La flor de la naranja agria tiene **propiedades sedantes y ligeramente hipnóticas** y se utiliza en casos de estrés para calmar los nervios y proporcionar sueño es decir conciliar el sueño, quitar los dolores premenstruales, los dolores de estómago y los de cabeza.

#### 4.4.-EXTRACCION DE ECEITES ESENCIALES

Se obtiene por destilación al vapor de las flores del naranjo amargo o más frecuentemente utilizando el método de enfleurage. También se da por: Percolación, y maceración.

#### 4.5. COMPOSICIÓN QUIMICA

**Componentes activos:** nerol, geraniol, indol, jasmona y ésteres antranílicos, benzoicos y fenilacéticos.

Es un aceite denso y de color pardo oscuro, de aroma agridulce y no siempre agradable en la forma concentrada del aceite esencial. Pero curiosamente cuando

#### 4.-FLOR DE NARANJA AGRIA o FLOR DE AZAHAR (*Citrus Aurantium*)

**4.1.-DESCRIPCION** Flores solitarias o en grupos axilares. Son de color blanco, muy fragantes, de unos 2 cm de diámetro. Florece en Marzo-Abril. Fruto globoso de unos 7-8 cm de diámetro, de superficie algo rugosa y de color naranja intenso en la madurez. Pulpa ácida. Permanece en el árbol bastante tiempo. El nombre de esta flor proviene del árabe *al-azahar* que significa flor blanca. Se da generalmente en zonas como el de la costa mediterránea, es decir en climas fríos pero no extremos.

#### 4.2. RECOLECCION

Para recolectarlas, se ponen bajo el árbol de naranjo varios sacos durante el mes de mayo, para que los pétalos caigan. Luego, se secan a la sombra y se guardan en tarros.

#### 4.3.-PROPIEDADES TERAPEUTICAS

La flor de la naranja agria tiene **propiedades sedantes y ligeramente hipnóticas** y se utiliza en casos de estrés para calmar los nervios y proporcionar sueño es decir conciliar el sueño, quitar los dolores premenstruales, los dolores de estómago y los de cabeza.

#### 4.4.-EXTRACCION DE ECEITES ESENCIALES

Se obtiene por destilación al vapor de las flores del naranjo amargo o más frecuentemente utilizando el método de enfleurage. También se da por: Percolación, y maceración.

#### 4.5. COMPOSICIÓN QUIMICA

**Componentes activos:** nerol, geraniol, indol, jasmona y ésteres antranílicos, benzoicos y fenilacéticos.

Es un aceite denso y de color pardo oscuro, de aroma agridulce y no siempre agradable en la forma concentrada del aceite esencial. Pero curiosamente cuando

se diluye en aceites para masaje, cremas, baños, etc., su aroma es de los más cautivadores de todos los empleados en aromaterapia.

#### 4.6.-APLICACIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES

*Ar. Arta de Valdeira*

Es antidepresivo, antiséptico, antiespasmódico, afrodisíaco, y sedante suave. Es especialmente valioso para los estados de ansiedad. De forma particular puede usarse para reducir la ansiedad antes de cualquier acontecimiento estresante, como una entrevista, examen, aparición en público, etc.. También es muy útil frente al insomnio, particularmente cuando la falta de sueño surge de la ansiedad. Por esta razón su aceite esencial se utiliza en aromaterapia para tratar el estrés.

Para usarlo con este fin se puede tomar un baño de esencias antes de irse a dormir o bien echar una gota en la almohada, con lo que se asegurará un sueño tranquilo. Cuando los niños están cansados e inquietos, el aceite esencial de neroli puede ser el remedio justo.

En cuanto a su muy apreciada cualidad afrodisíaca, no se debe tanto a un efecto hormonal o estimulante, como en otros aceites, sino más bien a su capacidad de calmar cualquier aprensión nerviosa que pudiera sentirse antes de un encuentro sexual; dado que muchas dificultades sexuales surgen de un estado de tensión y ansiedad, y a su vez pueden dar lugar a más ansiedad y depresión, el neroli puede ser un modo de superar estos estados.

*Ar. Arta de Valdeira*

##### C.1. Criterios de inclusión

- Mujeres que acceden a la técnica de aromaterapia.
- Mujeres con diagnósticos de estrés.
- Mujeres y hombres entre 20 y 65 años.
- Mujeres que no estén en embarazo.
- Mujeres y hombres que no tengan enfermedades crónicas.
- Mujeres de procedencia española.

## DISEÑO METODOLOGICO

### A.- Área de estudio:

Esta constituida por la rama de la medicina natural, se refiere a la aromaterapia de los aceites esenciales de flor de naranja agria y la planta valeriana en la clínica naturista Cecalli en donde se realizará el trabajo de campo para determinar la efectividad terapéutica de la aromaterapia.

### B.- Tipo de estudio:

Analítico. Experimental.

**B.1 Analítico:** por que se tiene que analizar el comportamiento de la persona antes dicha terapia.

**B.2 Experimental:** se va a tratar con una nueva terapia para el estrés como es la aromaterapia, en la cual se aplicaran los aceites esenciales de la planta de valeriana y la flor de naranja agria la cual ira acompañada de música.

### C.- Unidad de análisis:

Esta comprende el aceite esencial la flor de naranja agria y planta de Valeriana en aromaterapia, así como a los números de sujetos con estrés que cumplen con el criterio de inclusión.

#### C.1 Criterios de inclusión

- Sujetos que asisten a la clínica cecalli.
- Sujetos con diagnostico de estrés.
- Mujeres y hombre entre 20 y25 años.
- Mujeres que no estén en gestación.
- Mujeres y hombre que no tengan trastornos mentales.
- Sujetos de procedencia urbana.

variables de - Sujetos que aceptaron estar en el estudio.

## C.2 Criterios de exclusión

F.- Procesamiento y análisis de la información

- Sujetos que no asisten a la clínica de Cecalli.
- Sujetos que no se les diagnosticó estrés.
- Mujeres y hombre menores de 20 años.
- Mujeres embarazadas.
- Mujeres y hombre que presenten trastorno mentales.
- Sujetos de procedencia rural.
- Sujetos que no aceptaron estar en el estudio.

## D.- Recopilación de información:

Toda la información que este documento contiene se ha obtenido a través de las siguientes fuentes:

**D.1 Fuente primaria:** Se obtiene a partir del proceso de la aplicación de aromaterapia como proceso experimental variando concentración de la flor de naranja agria y planta valeriana e información suministrada por los sujetos.

**D.2 Fuente secundaria:** Fue obtenida de la biblioteca del centro (clínica) Naturista Cecalli ubicado en la ciudad de Estelí a 120 kilómetros de Managua en libros de medicina natural en la clínica e información encontrada en la biblioteca de la universidad centroamericana de ciencias empresariales.

## E.- Procedimiento e instrumento de la información

Se realiza un test con el fin de reclutar a los sujetos que cumplan con los criterios de inclusión de nuestro estudio.

Se realiza un presupuesto para la obtención de la esencia de la flor de naranja agria y la planta de valeriana.

Se seleccionan los grupos para asignar las dosis correspondientes a su tratamiento. Se utilizó como instrumento de trabajo una encuesta en la cual se incluyeron las

G.- Operacionalización de las variables

variables de estudio y se aplicaron cuatro test para valorar el esta de estrés del sujeto y así poder apreciar su mejoría.

F.- Procesamiento y análisis de la información

Para organizar y analizar la información para nuestro estudio, se procedió a elaborar una encuesta en la computadora en el programa de Microsoft Word 2003 en la cual se recopiló la información de nuestro interés obtenida a través de los expedientes clínicos para el cumplimiento de nuestro estudio.

Variables	Definición conceptual	Definición operativa	Indicador	Cuantificador
Procedimiento Terapéutico	Pragmática enciso en el que se aplican los procedimientos a seguir para la realización de una determinada exploración en el curso de una prueba, que se aplican a en la prestación de asistencia por una enfermera.	Documento en el que se plantea el medicamento y la dosis que se le dará a cada sujeto de acuerdo al nivel del problema que presenta.	Arroja. Medio utilizado. Número de sesiones. Duración del tratamiento por persona.	El expediente clínico.
Exposición Tempestiva	Es la intensidad de la exposición que se logra al aplicar una dosis a un sujeto.	Es cuando se afirma realiza un diagnóstico de enfermedad para tratar una enfermedad y a la hora de aplicar la dosis se aplica la dosis de la enfermedad.	El libro resultado obtenido por el sujeto.	El expediente clínico y libro de actas.
	La intensidad de la exposición que se logra al aplicar una dosis a un sujeto.	Es cuando se afirma realiza un diagnóstico de enfermedad para tratar una enfermedad y a la hora de aplicar la dosis se aplica la dosis de la enfermedad.	El libro resultado obtenido por el sujeto.	El expediente clínico y libro de actas.

G.- Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operativa	Indicador	Cuantificador	Descriptor	Cualificador
Protocolo de Tratamiento	Programa escrito en el que especifica los procedimientos a seguir para la realización de una determinada exploración en el curso de una investigación o en la prestación de asistencia por una enfermedad.	Documento en el cual se plantea el medicamento y la dosis que se le dará a cada sujeto de acuerdo al nivel del problema que presente.	Aroma. Medio utilizado Números de sesiones Duración del tratamiento por persona.	El expediente clínico	Flor de naranja agria Planta valeriana	Flor de naranja agria Planta valeriana
Efectividad Terapéutica	Es la capacidad de lograr el efecto que se desea o espera.	Es cuando se administra un determinado medicamento para tratar una enfermedad y este logra la recuperación de la salud del sujeto, es decir la cura de la enfermedad.	El buen resultado obtenido por el sujeto.	El expediente clínico y score de estrés.	*Buen estado de ánimo (comunicativo alegre, con paciencia) *Relajado (tranquilo sin nervios) *Estimulado (con deseo de hacer). *Controlado el grado de estrés. (disminución del estrés).	Aceptación de los resultados del tratamiento
Efectos Adversos	La acción nociva y no intencional que aparece tras la administración de un fármaco a una dosis normal.	Efectos no deseados que surgen cuando se administra un medicamento, el cual puede ser fuerte para el organismo de la persona, por lo que aparecen dichas reacciones molestas.	Los efectos adversos que se presentaron en el sujeto.	El expediente clínico	alergia respiratoria, nauseas Hiperactividad. Irritación en la piel	Rechazo de las personas a continuar con el tratamiento.

## H.-Narrativa metodologica

Para el desarrollo de nuestro estudio nos dirigimos a la Dra. Maria Alejandra Floripe quien goza del conocimiento de dicho tema, para la recopilación de datos lo hicimos a través de expedientes clínicos que pertenecían a personas que asisten a la clínica Cecalli en el área de sicología con la Lic. Maria Isabel Mendoza en los cuales se reflejaba el estrés.

Se hizo una selección de 30 sujetos los cuales se sometieron a un test para verificar el nivel de estrés. De acuerdo a los resultados del test se quedaron solo 15 los cuales presentaron mayores niveles de estrés y estos constituyeron nuestro estudio. A lo cuales se les dio de inicio a oler la Fragancia de los aceites esenciales que se utilizarían con el propósito de que ellos se familiarizaran con el aroma y para observar si no había rechazo, esto lo hicimos tomando encuestas las precauciones de seguridad antes mencionadas. Para cuidar la identidad de las personas se decidió enumerarlos.

Antes de proceder a la aromaterapia los pacientes pasaban a una consulta de psicología con la Lic. Maria Mendoza quien utilizaba sus métodos comunes (ejercicios de relajación ,respiración, música relajante de fondo y su psicoterapia), con un tiempo de duración de media hora. Posteriormente se procedió a la aplicación de aromaterapia con los aceites esenciales de flor de naranja agria y la planta valeriana según fuera el sujeto, en la cual se usaron dos goteros uno para cada aceite esencial. Las cuatro gotas de aceite se colocaban en el vaporizador el cual tenía 5cm. de agua y se encendió para que aromatizaron el ambiente y luego la persona se quedaba solo en la pequeña habitación aromatizada y se recostaba en la cama para mayor comodidad y con música relajante de fondo, el sujeto queda por media hora . para observar mejor su efectividad se decidió dividir a los sujetos en dos grupos. En el grupo uno con 8 sujetos se le aplico el aceite esencial de flor de naranja agria y en el grupo numero dos con 7 integrantes se aplico aceite de la planta valeriana.

En la primera sesión de la terapia todos participaron pero ya en la segunda se dio la ausencia de cinco sujetos y así en las demás por diversas razones como la falta

de tiempo , trabajo, enfermedad, etc. quedado un total cinco integrantes para cada grupo. De estos diez solo hubieron seis que cumplieron con las sesiones de tratamiento ya que cuatro faltaron a una sesión por motivo personales.

Esta se realizo en un periodo de cuatro semanas, una terapia por semana en la cual se estuvo atentas a aplicar los test para ver su mejoría en cuanto al estrés a través de su estado de animo( depresión y ansiedad) antes y después de la aplicación con el objetivo de concluir el estudio.

- Ansiedad
- Depresión

Se seleccionaron estos dos por que están estrechamente vinculadas con el estrés, las personas estresadas están predispuestas a la depresión y la ansiedad. La ansiedad y depresión se utilizan como síndromos para el estrés. El 100% de los sujetos presento el síndrome de depresión.

#### a.2-Aceites esenciales utilizados:

- Aceite de flor de naranja egipcia
- Aceite de la planta de valeriana

Se selecciono el aceite de valeriana por se considera la planta adecuada para los nervios y un sedante que calma los estados de excitación y el estrés. El aceite de la flor de naranja por poseer propiedades sedantes y se utiliza en casos de estrés para calmar los nervios.

#### a.3-Dosificación de los aceites esenciales que se administraron:

- se usaron 4gotas de aceite esencial de flor de naranja egipcia por cada sujeto, las cuales se le agregaban a los 5cm de agua que contenia el vaporizador esto fue para el grupo uno con 5 integrantes
- se usaron 4 gotas de aceite esencial de la planta valeriana por cada sujeto, las cuales se le agregaban a los 5cm de agua que contenia el vaporizador esto fue para el grupo dos con 5 integrantes

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

A.-Protocolo de aplicación del tratamiento de la aromaterapia en los sujetos con el diagnostico de estrés.

#### a.1-Patologías que se atendieron:

- Ansiedad
- Depresión

Se seleccionaron estas dos por que están estrechamente vinculadas con el estrés , las personas estresadas están predispuestas a la depresión y la ansiedad. La ansiedad y depresión se utilizan como sinónimos para el estrés. El 100% de los sujetos presento el síndrome de depresión.

#### a.2-Aceites esenciales utilizados:

- Aceite de flor de naranja agria
- Aceite de la planta de valeriana

Se selecciono el aceite de valeriana por se considerada la planta adecuada para los nervios y un sedante que calma los estados de excitación y el estrés. El aceite de la flor de naranja por poseer propiedades sedantes y se utiliza en casos de estrés para calmar los nervios.

#### a.3-Dosificación de los aceites esenciales que se administraron:

- se usaron 4gotas de aceite esencial de flor de naranja agria por cada sujeto, las cuales se le agregaban a los 5cm de agua que contenía el vaporizador esto fue para el grupo uno con 5 integrantes.
- se usaron 4 gotas de aceite esencial de la planta valeriana por cada sujeto, las cuales se le agregaban a los 5cm de agua que contenía el vaporizador esto fue para el grupo dos con 5 integrantes.

Se eligieron estas dosis por que en aromaterapia hay un parámetro con un rango de 3 a 5 gotas por pacientes y para que hubiera una mayor percepción del aroma se seleccionamos 4 gotas de cada aceite.

#### **a.4- Instrumentos usados en la terapia:**

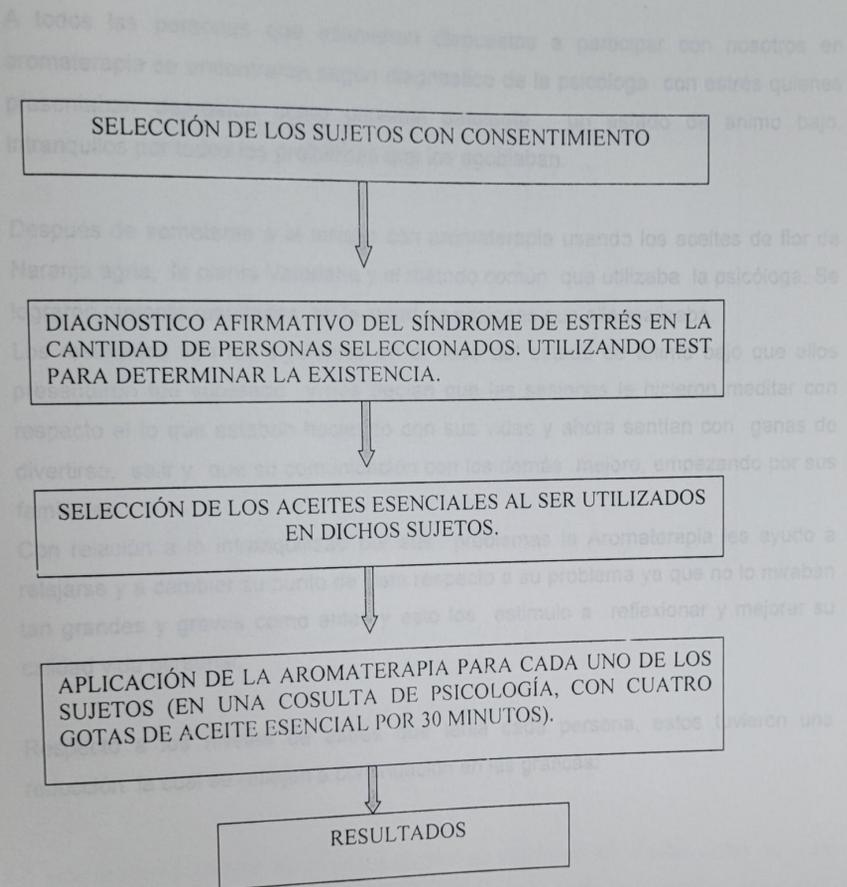
- Dos goteros
- Un vaporizador
- Una cama

Para contar las gotas de aceite esencial se ocuparon los goteros y para evitar contaminación se uso un gotero para el aceite esencial de la valeriana y otro para el de la flor de naranja agria. En el vaporizador se agregan las cuatro gotas de aceite esencial para mayor comodidad del sujeto se recostaba en la cama.

#### **a.5 -Duración de la terapia:**

Se hacía una sesión por semana con un total de cuatro y cada sesión tenía una duración de media hora por persona. Se hizo por media hora para que los resultados fueran mas notables en cada uno de los sujetos. Se quedo con un total de cuatro sesiones ya que la disminución del nivel de estrés se dio en la cuarta y ultima.

## a.6-FLUJOGRAMA DE APLICACIÓN DE LA AROMATERAPIA



## B.- EFECTOS TERAPÉUTICOS

A todos las personas que estuvieron dispuestos a participar con nosotros en aromaterapia se encontraron según diagnostico de la psicóloga con estrés quienes presentaban depresión como principal patología , un estado de animo bajo, intranquilos por todos los problemas que los agobiaban.

Después de someterse a la terapia con aromaterapia usando los aceites de flor de Naranja agria, la planta Valeriana y el método común que utilizaba la psicóloga. Se lograron mejores resultados en la mitad de sesiones que ella realizaba.

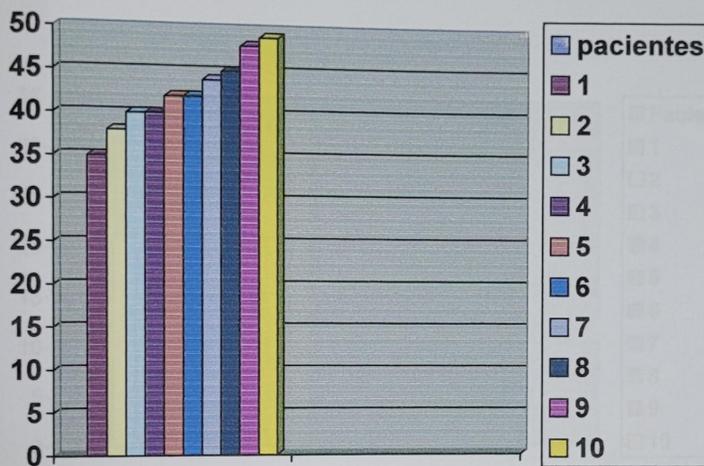
Los resultados son los siguientes en el caso del estado de animo bajo que ellos presentaron fue superado y nos decían que las sesiones le hicieron meditar con respecto al lo que estaban haciendo con sus vidas y ahora sentían con ganas de divertirse, salir y que su comunicación con los demás mejoro, empezando por sus familiares.

Con relación a la intranquilidad por sus problemas la Aromaterapia les ayudo a relajarse y a cambiar su punto de vista respecto a su problema ya que no lo miraban tan grandes y graves como antes y esto los estimulo a reflexionar y mejorar su calidad vida personal.

Respecto a los niveles de estrés que tenia cada persona, estos tuvieron una reducción la cual se reflejan a continuación en las graficas:

En este grafico podemos apreciar los niveles de estrés de los sujetos antes de que se le comience a aromaterapia. En el lado izquierdo están enumerados los niveles del estrés. Se observamos que 4 sujetos se encuentran en un nivel medio (35,36,40,40) y 9 en el nivel alto (42,42,44,45,45 y 46) según la escala de evaluación. La cual fue elaborada por la psicóloga especialista en el síndrome de estrés.

B. 1. -Gráfico del nivel de estrés (nivel 1) que presentaron los sujetos antes de someterse a la aromaterapia.



**Escala de evaluación de estrés:**

- 0 – 19 Normal
- 20 – 30 Nivel bajo
- 31 – 40 Nivel medio
- 41 – 50 Nivel alto

En este gráfico podemos apreciar los niveles de estrés de los sujetos antes de que se le sometiera a aromaterapia. En el lado izquierdo están enumerados los niveles del estrés. Se observamos que 4 sujetos se encuentran en un nivel medio (35,38,40,40) y 6 en el nivel alto (42,42,44,45,49 y 48) según la escala de evaluación. La cual fue elaborada por la psicóloga especialista en el síndrome de estrés.

B. 2.-Gráfica en la cual se observan los efectos de los aceites esenciales de la flor de naranja agria y de la planta valeriana en aromaterapia sobre el estrés (nivel 4).



En esta grafica se puede observar como los sujetos han obtenido una reducción en cuanto al estrés después de haberse sometido a la aromaterapia usando los dos aceites esenciales ya que ellos quedaron según la escala de evaluación de estrés de esta manera: 3 sujetos en el nivel normal ( 15, 17 y 15), 2 sujetos en el nivel medio (32, 34 ) y 5 en el nivel bajo ( 21, 24, 27, 23 y 30).

Tomando en cuenta los resultados de la grafica (B.1) se observa que el sujeto presentaron distintas puntuaciones del estrés, por lo cual se trataron individualmente a cada uno de ellos. En este tratamiento a los sujetos no se les aislo de su vida sino que mantenía su curso normal y aun así su estrés tuvo una reducción la cual se refleja en el grafico (B.2).

Como se había menciona acerca de la división de dos grupos de acuerdo a cada uno de los aceites esenciales antes mencionado pasaremos hacer la evaluación de cada una de ellos. Empezando por los que fueron cumplidos en el caso del aceite esencial de naranja agria:

B. 3.-Gráfica de la evaluación de la efectividad del aceite esencial de la flor naranja agria en aromaterapia para la reducción del estrés.

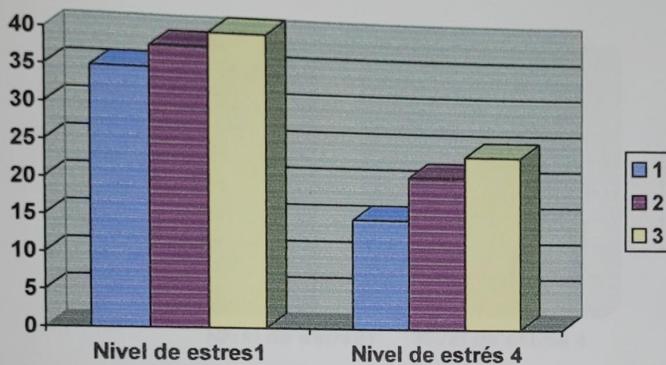
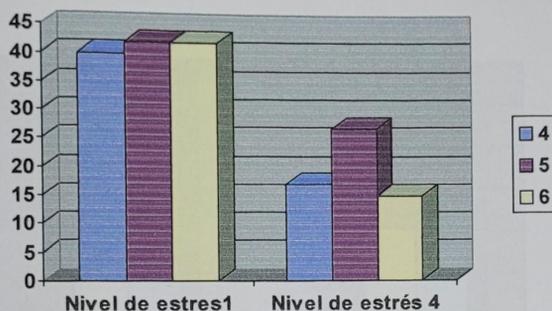


Tabla No.1

Paciente	Nivel de estres1	Nivel de estrés4	Puntaje de reducción
1	35	15	20
2	38	21	17
3	40	24	16

En el grafico se puede apreciar como ayudo a la disminucion del alto nivel de estrés la aromaterapia con el aceite esencial de la flor de Naranja agria . Dando como resultado que el sujeto 1 tuvo una reducción de estrés pasando del nivel medio(35) a uno normal(15), el sujeto 2 de un nivel medio(38) a un Bajo(21) y el 3 de un nivel medio (40) a uno Bajo(24). Tanto en el grafico como en la tabla se reflejan solo a tres sujetos por que fueron los que no faltaron a ninguna sesión.

**B. 4.-Gráfica de la evaluación de la efectividad del aceite esencial de la planta Valeriana en aromaterapia para reducir el estrés.**



**Tabla. No.2**

Pacientes	Nivel de estrés 1	Nivel de estrés 4	Puntaje de reducción
4	40	17	23
5	42	27	15
6	42	15	27

En el nivel de estrés uno, se refleja el grave problema del alto nivel de estrés que padecían estos sujetos, pero con la aplicación de la terapia ese nivel se redujo considerablemente como podemos apreciar. El sujeto 4 tuvo una reducción de un nivel medio (40) a un nivel normal (17), sujeto 5 con una reducción de un nivel alto(42) a un nivel bajo (27) y el 6 lo redujo en un nivel alto(42) a uno normal (15).

En estas dos graficas (B.3 y B.4) en donde los 6 sujetos cumplieron con sus cuatro sesiones con ambos aceites se observo que los 6 pacientes estaban en un nivel medio del estres1 pero cuando se les aplico la aromaterapia quedaron de esta manera: 3 sujetos en un nivel bajo y los otros 3 en un nivel normal según los resultados.

A continuación se detallan la reducción del estrés de sujetos que no cumplieron a todas las sesiones con aromaterapia:

B. 5.-Gráfica de los sujetos que no cumplieron con todas la sesiones de aromaterapia con ambos aceites esenciales.

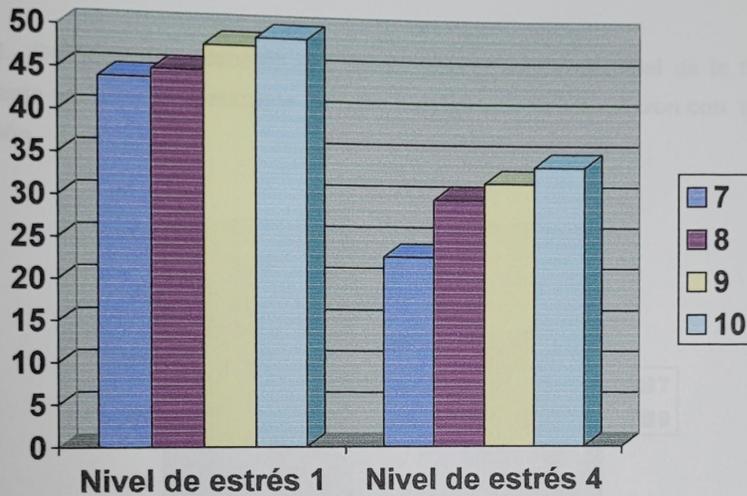


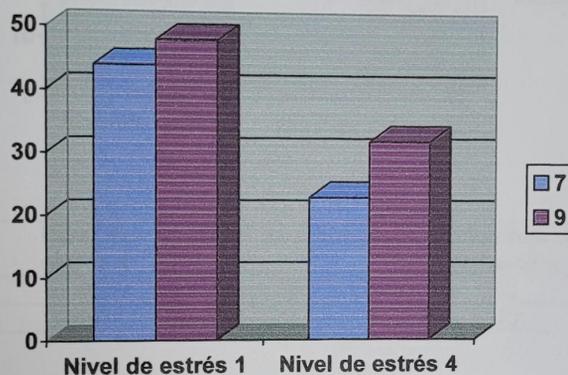
Tabla No. 3

Paciente	Nivel de estrés 1	Nivel de estrés 4	Porcentaje de reducción
7	44	28	16
8	45	30	15
9	48	32	16
10	49	34	15

Este es el reflejo grafico de los cuatros sujetos que solo asistieron a ciertas sesiones como el caso del sujeto 7 quien estuvo presente solo en la primera, segunda y cuarta sesión el cual obtuvo una reducción de un nivel alto(44) a uno bajo (28) .

El sujeto 8 solo estuvo presente en la primera, tercera y cuarta sesión y tuvo una reducción del estrés de un nivel alto (45) a uno bajo(30). El sujeto numero 9 asistió a la primera, tercera y cuarta sesión y resulto con una reducción del nivel de estrés de nivel alto (48) a uno medio (32) y en el caso del sujeto 10 asistió a la primera, segunda y cuarta y su disminución del estrés fue de un nivel alto (49) a uno medio (34).

**B. 6.- Gráficos de reducción del estrés con el aceite esencial de la flor de Naranja agria en aromaterapia con los sujetos que no cumplieron con toda la sesión.**

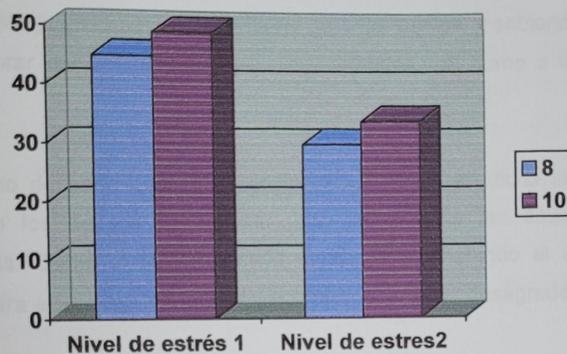


**Tabla No. 4**

paciente	Nivel de estrés 1	Nivel de estres4	Porcentaje de reducción
7	44	23	21
9	48	32	16

A pesar de que se dio un incumplimiento en las sesiones con estos sujetos pero si ocurrió una reducción del nivel de estrés la cual fue en el sujeto 7 de un nivel alto(44) a uno bajo (23) y el numero 9 de un nivel alto(48) a uno medio(32).

**B. 7.- Gráficos de reducción del estrés con el aceite esencial de la planta de valeriana en aromaterapia con sujetos que no cumplieron con toda la sesión.**



**Tabla No. 5**

pacientes	Nivel de estrés 1	Nivel de estrés 2	Porcentaje de reducción
8	45	30	15
10	49	34	15

Tanto en la grafica como en la tabla se puede apreciar como el nivel de estrés se redujo a pesar de que estos sujetos no completaron las sesiones y la reducción fue en el caso del numero 8 de un nivel alto (45) a uno bajo(30) y el sujeto numero 10 de un nivel alto(49) a uno medio(34).

En las barras de los gráficos (B.5, B.6 Y B.7) se puede apreciar que los 4 sujetos presentaron un nivel alto estrés pero a pesar de que solo asistieron a tres sesiones obtuvieron una reducción. Dos sujetos (7 y 9) fueron tratados con el aceite esencial de naranja agria y los otros dos(8 y 10) con aceite esencial de la planta valeriana. Que dando en los siguientes niveles: los sujetos 7 y 8 en un nivel bajo. Y los

sujetos 9 y 10 en un nivel medio. En estos resultados se puede observar que los dos aceites esenciales utilizados en aromaterapia son eficaces.

### C.-EFECTOS ADVERSOS REACCIONES

Se esperaba como efectos adversos el **ASMA** que es un trastorno respiratorio. Y como en aromaterapia tiene que ser Inhalado el aceites esencial pasando por los pulmones y este pudiera ser un poco fuerte para los sujetos y sabiendo que el asma puede empeorar por causas diversas como irritantes, el humo o los perfumes y olores fuertes.

Otro efecto no deseado que se esperaba que surgiera en dicha terapia eran las **NÁUSEAS** o los deseos de vomitar, por ser una de las causas los olores desagradables. Como el sujeto pasaba media hora inhalando el aceite esencial puede que para él, en algún momento este aroma le fuera desagradable.

También se esperaba reacciones molestas como **ALERGIAS Y IRRITACIÓN DE LA PIEL**. Sabemos que las irritaciones de la piel se presentan como enrojecimiento y ardor en ella. Se espero esto debido a que el sujeto estaba expuesto a los aceites esenciales en la aromaterapia y como los aceites son sustancias semiacuosas, por tal razón son absorbidos rápidamente por la piel y puede que algunos sujetos fueran de piel sensible y le afectara de esta manera. Las alergias que se esperaban eran resequedad de la garganta, enrojecimientos de los ojos y secreciones nasales, las cuales se producen por el contacto previo a sustancias y como en esta terapia estaban expuestos a los aceites esenciales de flor de naranja agria y de la planta valeriana, esto podía producir algunos de estos síntomas alérgicos.

En el tiempo que duro la aplicación de la aromaterapia no se observo ninguno de los efectos adversos antes mencionados. Esto se debe a que la aplicación de la aromaterapia no es de una forma directa ya que primero se aromatiza el ambiente y llega hacer sus efectos terapéuticos de una manera indirecta sobre el sujeto y esto la convierte en un método con mayor seguridad.

## CAPITULO V

### 5.-RECOMENDACIONES

#### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

##### A.-CONCLUSIONES

En este estudio se les realizaron a los participantes varios test entre estos tenemos, el test de auto evaluación para identificar el grado de estrés, comportamientos indicadores del estrés, escala de evaluación del estrés y un cuestionario de actitudes. Con esto se logro recopilar información para diagnosticar el estrés y deducir cual era el nivel que tenia cada uno de los asistentes. Con todos estos datos se realizo un protocolo de aplicación del tratamiento de aromaterapia usando los aceite esenciales de flor de naranja agria y de la planta valeriana para tratar a dichos integrantes.

El uso de la aromaterapia y de los aceites esénciales de la planta valeriana y de la flor de naranja agria, usando 4 gotitas de los aceites antes mencionados para cada sujeto en sesiones de 30 minutos, introducidos en las consultas de psicología a demostrado ser eficaz para tratar el estrés en los sujetos que asisten a la clínica cecalli de Estelí con edades de 20 –25 años. Esta terapia también les ayuda en su vida social por no sentirse deprimidos, intranquilos y recuperaron su estado de animo.

Después de la aplicación de dicha terapia no se determino ningún efecto adverso en los sujetos, aunque esperábamos que se presentara asma, nauseas, alergias y irritaciones de la piel pero no fue así. Por todo esto podemos decir con seguridad que no se presento reacción adversa.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### A.-CONCLUSIONES

En este estudio se les realizaron a los participantes varios test entre estos tenemos, el test de auto evaluación para identificar el grado de estrés, comportamientos indicadores del estrés, escala de evaluación del estrés y un cuestionario de actitudes. Con esto se logro recopilar información para diagnosticar el estrés y deducir cual era el nivel que tenia cada uno de los asistentes. Con todos estos datos se realizo un protocolo de aplicación del tratamiento de aromaterapia usando los aceite esenciales de flor de naranja agria y de la planta valeriana para tratar a dichos integrantes.

El uso de la aromaterapia y de los aceites esenciales de la planta valeriana y de la flor de naranja agria, usando 4 gotitas de los aceites antes mencionados para cada sujeto en sesiones de 30 minutos, introducidos en las consultas de psicología a demostrado ser eficaz para tratar el estrés en los sujetos que asisten a la clínica cecalli de Estelí con edades de 20 -25 años. Esta terapia también les ayuda en su vida social por no sentirse deprimidos, intranquilos y recuperaron su estado de animo.

Después de la aplicación de dicha terapia no se determino ningún efecto adverso en los sujetos, aunque esperábamos que se presentara asma, nauseas, alergias y irritaciones de la piel pero no fue así. Por todo esto podemos decir con seguridad que no se presento reacción adversa.

## B.-RECOMENDACIONES

- Se les recomienda a los estudiantes a punto de egresar de la universidad que sigan investigando sobre el **uso racional de los aromas** para la vida diaria ya que pueden ocupar un lugar importante en la sociedad futura y de esta manera contribuyan al mejoramiento de nuestras condiciones de existencia.
- Por ser habitantes de un país con variedades de plantas y frutas medicinales invitamos al estudiante a que sigan investigando las **propiedades medicinales de las plantas** para divulgar sus propiedades terapéuticas y de esta manera puedan romper la falta de conocimiento que existe respecto a ellas y puedan ser utilizadas por la población con toda confianza.
- Al ministerio de salud a que apoyen la medicina alternativa con nuevas investigaciones, en su divulgación a través de revistas. Para que los pobladores puedan obtener un mayor conocimiento acerca de terapias tales como la aromaterapia y puedan hacer uso de ella.

## Bibliografía

- Aromaterapia introducción.
- Enrique Sanz Bascuñana. Aromaterapia (De la magia a la certeza científica) 3ª Edición.
- Enrique Sanz Bascuñana. Aromaterapia (De la magia a la certeza científica) 2ª Edición.
- Dr. Floripe fajardo. Plantas que curan : serie numero 1 218p; I L - cecalli
- Manual para promotores de la salud comunitaria –cecalli
- Dr. Julián Melgoza. Nuevo estilo de vida sin estrés
- Como Reducir el Estrés Revista despertad 8 de febrero 2005.
- Wissberger (eds) Techniques organic chemistry interscience. Agentes Naturales con actividad antitumoral. capitulo 20
- [www.Google.Com](http://www.Google.Com) Aplicación de aromaterapia.
- [WWW.Google.com](http://WWW.Google.com) Ansiedad. Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés.
- [WWW.Google.com](http://WWW.Google.com) Aceites esenciales.
- [www.botanical.com](http://www.botanical.com) Valeriana.
- [www.naturalmedic.com](http://www.naturalmedic.com) Vetiveria zizanioides.

- [www.google.com](http://www.google.com) Valeriana que cura el estrés jardines y plantas.
- [www.solonotros.com](http://www.solonotros.com) Flor de hazar.
- [www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com) Citrus aurantiun
- [www.botanicalonline.com](http://www.botanicalonline.com) Valeriana.
- [www.formarse.com](http://www.formarse.com) Aromaterapia y aceites esenciales.
- [www.mantra.com](http://www.mantra.com) Aromaterapia.
- Medine plus enciclopedia medica: estrés y ansiedad.
- [www.binasss.com](http://www.binasss.com) Estrés.
- Encarta 2005 biblioteca de consulta
- Diccionario Microsoft en carta.
- Diccionario Mosbi de medicina y enfermería

## GLOSARIO

**Automedicación:** prnl. Tomar un medicamento, o seguir un tratamiento, sin prescripción médica. *Hágase un favor y no se automedique.*

**Antiséptico:** Que tiende a inhibir el crecimiento y la reproducción de microorganismo.

**Aromas plácidos:** que son agradables.

**Bactericida:** Fármaco o cualquier otro agente que destruye bacterias.

**Chamán:** (Del fr. *chaman*, y este del tungús *šaman*). m. Hechicero al que se supone dotado de poderes sobrenaturales para sanar a los enfermos, adivinar, invocar a los espíritus, etc.

**Contractura:** Trastorno articular, por lo general permanente, caracterizado por flexión y rigidez que se produce por la atrofia y en el acortamiento de las fibras musculares o por la pérdida de la elasticidad normal de la piel como cuando se forma una amplia cicatriz sobre una articulación.

**Catarsis:** Liberación terapéutica de sentimiento y emociones reprimidas mediante la discusión abierta de ideas y pensamientos.

**Diagnostico:** Identificación de un proceso o enfermedad mediante la evaluación específica de signos clínicos, síntomas, anamnesia, pruebas de laboratorios y técnicas especiales.

**Efecto terapéuticos:** Es la capacidad de lograr el efecto que se desea o espera.

**Efectos adversos:** La acción nociva y no intencional que aparecen tras la administración de un fármaco a una dosis normal.

- Sustancias odoríferas: sustancias que tienen olor.*
- Enteritis:** Inflamación de la mucosa del intestino delgado, como consecuencia de diversas causas bacterianas como virales e inflamatorias.
- Electromagnética:** perteneciente al magnetismo inducido por una corriente eléctrica.
- Embalsamamiento:** Técnica de aplicación de antisépticos y conservantes a un cadáver para retrasar la descomposición normal de los tejidos.
- Folio:** Cada una de las formas que forman una hoja compuesta
- Holístico:** relativo o pertenecientes al todo que considere todos los factores, como la medicina holística.
- Intoxicación:** Estado de envenenamiento de un fármaco u otra sustancia tóxica.
- Insomnio:** Incapacidad crónica para dormirse o permanecer dormido durante la noche, el acto de despertarse, de no dormirse.
- Intranquilo:** que surge, ocurre o está localizado dentro de la mente.
- Polivalente:** adj. Med. Dicese de los sueros y vacunas que actúan contra varios microbios.
- Pediluvio:** m. Med. Baño de pies tomado con fin medicinal.
- Patología:** (De *pato-* y *-logía*). f. Parte de la medicina que estudia las enfermedades.  
|| 2. Conjunto de síntomas de una enfermedad. U. t. en sent. fig. *Patología social*.
- Receptores olfatorios:** Neuronas bipolares localizadas en el epitelio nasal. Los axonas de las células forman el nervio olfatorio.

**Sustancias odoríferas** : sustancias que huelen bien.

Anexos

Expediente clínico que utiliza la psicología

Expediente clínico

Historia clínica

Datos Generales

Nombre

Edad

Sexo

Ocupación

Estado civil

Escolaridad

No. De hijos

Domicilio

# Anexos

Teléfono

Fecha

Motivo de Consulta

Historia de la Enfermedad Actual

Antecedentes Psicológicos Personales

Antecedentes Psicológicos Familiares

**Expediente clínico que utiliza la psicóloga**

Expediente clínico

Historia clínica

Datos Generales:

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_ Estado civil: \_\_\_\_\_

Escolaridad: \_\_\_\_\_ No. De hijos \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Motivo de Consulta: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Historia de la Enfermedad Actual: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Antecedentes Patológicos Personales: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Antecedentes Patológicos Familiares: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## TEST DE AUTO EVALUACION PARA IDENTIFICAR EL GRADO DE ESTRÉS

En los dos últimos dos meses, ¿Con que frecuencia ha percibido estos fenómenos? Responda (R) si usted lo ha percibido realmente y (F) si usted lo ha percibido frecuentemente.

1. Insomnio al inicio de la noche o al despertar de madrugada, y dificultad para dormirse nuevamente. (R) (F)
2. Dificultad para concentrarse en el trabajo o sensación de que su capacidad de hacer las cosas ha disminuido. (R) (F)
3. Angustia, terror íntimo o miedo excesivo frente a una situación concreta, o incluso a factores desconocidos. (R) (F)
4. Uso de tranquilizantes o bebidas alcohólicas para aliviar la tensión (R) (F)
5. Sensación de falta de aire, sofocación, dolor punzante en el lado izquierdo del pecho. (R) (F)
6. Deseo de tener un tipo de vida distinto del que esta teniendo actualmente (en algunos aspectos o en todo ellos. (R) (F)
7. Períodos de desaliento y tristeza en relación con la vida que pueden incluir componentes posibles, sin perder el tiempo. (R) (F)
8. Llevar la vida en forma acelerada, intentando realizar el máximo de cosas en el menor tiempo posible, sin perder el tiempo. (R) (F)
9. Dificultades sexuales (R) (F)
10. Competir intensamente, tanto en la vida profesional como en todo lo que hace.

## COMPORTAMIENTOS INDICADORES DE ESTRÉS

Encierre en un círculo cada punto que identifique con su particular forma de pensar, sentir y actuar.

### PERSONAS ESTRESADA

1. No puede concentrarse. Vive rumiando los fracasos y situaciones del pasado para sentirse culpable.
2. Tiene pesadillas y sueños perturbados. Se despierta cansado y aburrido.
3. Se envenena con tranquilizantes y somníferos
4. Funciona bien de día y tiene pesadillas por las noches
5. Cree que puede suprimir las neurosis con drogas, cigarrillos, alcohol, el donjuarismo o comiendo en exceso.
6. No termina lo que comienza se justifica con: "tengo tanto que hacer", "después", ..... etc.
7. Trabaja con ansiedad. Vive con temor al futuro. No termina una deuda y ya contrae otra para estar siempre en lucha.
8. No puede escuchar atentamente. Solo oye lo que se refiere a si mismo, pensando en lo que va a contestar a continuación. Se centra en su "yo" insatisfecho "lo que yo dije", "lo que el me dijo".
9. acciona de más o menos, es decir explota violentamente o se queda callado.

## ESCALA DE EVALUACION ESTRÉS

### ESCALA DE VALORACIÓN DE SUCESOS VITALES

- Seleccione los factores estresantes que ha vivido en el último año y súmelos, esto le permite una medida de su nivel de estrés.
- Un puntaje mayor a 41 puntos aumenta la predisposición a enfermarse por estrés.
- Un puntaje menor de 20 tiene menos posibilidad de enfermar.
- En la lista se puede agregar acontecimientos que ustedes consideren que han sido estresantes y agregarlos equiparando su puntaje con situaciones señaladas.

1. Muerte del cónyuge.....
2. Separación matrimonial.....
3. Muerte de un ser querido familiar .....
4. Pérdida del trabajo .....
5. Padecer una enfermedad seria .....
6. Quiebra del estado financiero .....
7. Haber padecido un asalto.....
8. Descenso en el rol o estatus laboral.....
9. Problemas sexuales (Impotencia, trastorno eyaculatorios, anorgasmia, fobia, crisis de identidad sexual).....
10. Ser abandonado por la pareja.....
11. Jubilación.....
12. Problemas Judiciales.....
13. Menopausia.....
14. Deudas.....
15. enfermedades en un familiar.....
16. Trabajar en horarios nocturnos o rotatorios.....
17. Reconciliación marital.....

FOTOGRAFIS

FLOR DE LA NARANJA AGRIA



# ARBOL Y FLOR DE LA NARANJA AGRIA



# FOTOS DE LA PLANTA VETIVERIA ZIZANIOIDES



# ESPELUNTO Y ACITES



# INSTRUMENTO Y ACEITES

ACEITE ESENCIAL DE LA FLOR  
DE NARANJA AGRIA



# ACEITE ESENCIAL DE LA FLOR DE NARANJA AGRIA



# ACEITE ESENCIAL DE LA PLANTA VALERIANA





