



Aceites esenciales terapia complementaria para la ansiedad y la depresión Revision sistemática

Autor Anna Hadassa Santos Carvalho

Ronisson da Silva Santos

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero

29 de enero de 2025

Trabajo Final de Grado



Resumen

La efectividad de los aceites esenciales como terapia complementaria en el manejo de la ansiedad y la depresión ha sido objeto de creciente interés en la literatura científica debido a su potencial para ofrecer alternativas menos invasivas y con menores efectos adversos en comparación con los tratamientos convencionales. El objetivo del presente trabajo fue revisar sistemáticamente la literatura disponible sobre la efectividad de los aceites esenciales en estos trastornos. Se realizó una revisión sistemática basada en estudios publicados entre 2014 y 2024, seleccionando investigaciones que evaluaron la eficacia de aceites esenciales en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. Los resultados indicaron que los aceites esenciales, particularmente el de lavanda, mostraron una efectividad significativa en la reducción de ansiedad y depresión, con mejoras reportadas en un 60-75 % de los pacientes tratados, en comparación con el 30-40% en los grupos control. Además, los efectos adversos fueron leves y raros, destacándose la somnolencia y la irritación cutánea como las más frecuentes. Los mecanismos biológicos reportados incluyen la modulación de neurotransmisores como el GABA y la serotonina, así como las mejoras en la neuroplasticidad. Se concluyó que los aceites esenciales representan una herramienta terapéutica prometedora y segura como complemento en el manejo de la ansiedad y la depresión. Se recomienda continuar con investigaciones clínicas robustas para optimizar su uso y explorar su eficacia en diferentes poblaciones y contextos terapéuticos.

Palabra clave: Aceites esenciales, Ansiedad, Depresión, Terapia complementaria, Aromaterapia