

ARTÍCULO 2

Recibido: 25/04/2022

Aprobado: 06/05/2022

Efectos del aroma de jazmín en los niveles de ansiedad utilizando el método de Beck en la clínica dental privada

Effects of jasmine aroma on anxiety levels using the Beck method in a private dental clinic

Calderon Aramayo Dayana Mayori^{1*}, Huanca Huanca Douglas Grover^{2*},
M.Sc. Varias Alvarez Lizett^{3*}.

^{1,2} Estudiante de la carrera de Odontología

³ Asesor

* Universidad Pública de El Alto Carrera de Odontología

Correspondencia del autor(es): dayanamayoricalderonaramayo@gmail.com¹,
huancadouglas9@gmail.com²

Resumen

El propósito del presente trabajo de investigación fue analizar la eficacia de la aromaterapia con la esencia de Jazmín en poder controlar los niveles de ansiedad en pacientes que acuden al consultorio dental. Objetivo. Demostrar los efectos del aroma de jazmín en niveles de ansiedad valorados con el inventario Beck en clínica dental privada. Materiales y métodos. El tipo de estudio fue cuantitativo correlacional, la muestra de estudio es no probabilístico por conveniencia, conformada por 42 personas por lo cual se utilizó métodos de inclusión y exclusión de las cuales fueron seleccionadas 25 personas, la técnica que se utilizo es la Observación y el análisis de documentos, además de utilizar el instrumento el cual fue el inventario de Beck el mismo que sirvió para poder recolectar los datos que posteriormente fueron analizados. Resultados. Se determinó que la ansiedad era entre leve y moderada antes de aplicar el aroma de Jazmín, por lo cual este disminuyo los niveles de ansiedad después de su aplicación según el inventario de Beck. Conclusiones. Hubo una disminución en los niveles de ansiedad al aplicar el aroma de Jazmín lo cual fue corroborado con el inventario de Beck.

Palabras clave: aromaterapia, ansiedad, atención odontológica.

Abstract

The purpose of this research work was to analyze the effectiveness of aromatherapy with the essence of Jasmine in being able to control anxiety levels in patients who come to the dental office. Target. Demonstrate the effects of jasmine aroma on anxiety levels assessed with the Beck inventory in a private dental clinic. Materials and methods. The type of study was correlational quantitative, the study sample is non-probabilistic for convenience, made up of 42 people, for which inclusion and exclusion methods were used, of which 25 people were selected, the technique used is Observation and analysis of documents, in addition to using the instrument which was the Beck inventory, the same one that served to collect the data that was later analyzed. Results. It was determined that the anxiety was between mild and moderate before applying the Jasmine aroma, for which it decreased anxiety levels after its application according to the Beck inventory. Conclusions. There was a decrease in anxiety levels when applying the Jasmine aroma, which was corroborated with the Beck inventory.

Keywords: aromatherapy, anxiety, dental care, efficacy.

1. Introducción

El presente trabajo de investigación, explica como el aroma de jazmín actúa en los niveles de ansiedad en los pacientes que acuden a la atención odontológica. Ya que la ansiedad dental es uno de los factores psicológicos que pueden estar presentes en todos los pacientes a la hora de acudir a la consulta y si no es debidamente identificada puede convertirse en una de las principales causas de emergencias médicas en el consultorio odontológico.¹

Como una de las soluciones frente a la ansiedad y el miedo que causa acudir al dentista, se han buscado soluciones fuera del marco farmacológico, una de estas es el uso de la aromaterapia para poder reducir los niveles de ansiedad, la cual consiste en el uso de esencias que son extraídas de plantas o de flores están pueden ser usadas en vaporizaciones e infusiones. Muchas de estas plantas ayudan a poder controlar los niveles de ansiedad y de estrés ya que son absorbidos por el sistema respiratorio.

El uso de la aromaterapia se basa en las propiedades curativas de los aceites esenciales que son extraídos de las plantas o flores. Esta es usada como un tratamiento alternativo y complementario ya que es sencillo y de fácil aplicación para los pacientes ya que estas esencias no causan toxicidad en el paciente. Además, que tiene muchas ventajas entre ellas que es eficaz y seguro, la inhalación o infusión de los diversos aromas que existen promueven a un bienestar físico psicológico.

El jazmín contiene propiedades calmantes que lo hacen ideal para poder ayudarnos a controlar la ansiedad y otros problemas nerviosos como la hiperactividad, el estrés o la depresión. Es por eso que se utilizó este aroma para poder controlar los niveles de ansiedad en la consulta odontológica.²

2. Ansiedad Odontológica:

Es una respuesta multisistémica ante una creencia de peligro o amenaza, la cual es una experiencia individual, subjetiva, que varía entre las personas, la cual genera un serio impacto en la vida cotidiana, siendo una importante barrera para la búsqueda de atención dental. Bajo estos antecedentes, este fenómeno debe entenderse como un concepto multidimensional, el que consta de tres componentes de respuesta que, si bien son distintos, éstos interactúan entre sí, como son el componente cognitivo, fisiológico y motor. Los aspectos cognitivos displacenteros implicarían una interferencia con la concentración, hipervigilancia atencional e incapacidad para recordar ciertos eventos. Por lo cual, los aspectos fisiológicos tienen que ver con un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo, lo que lleva a tener en ocasiones a una falta de respiración, transpiración y palpitaciones. Finalmente, el componente motor implica comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos que pueden ir desde la evitación hasta llegar a escapar de la consulta dental. La ansiedad dental también puede presentarse de manera anticipada, con sólo pensar en el encuentro con un estímulo que provoca miedo. Por lo cual la persona al saber que tiene una cita con el dentista, tiene la expectativa de que una experiencia aversiva se aproxima, generando altos montos de ansiedad.³

3. Aromaterapia

La palabra aromaterapia surgió de la combinación de las palabras “aroma”, fragancia, y “terapia”, tratamiento. El perfumista y químico Rene-Maurice Gattefosse fue el que acuñó el término “aromaterapia” en 1937 luego de publicar un libro con ese nombre. Al tener sus orígenes en la medicina herbal, la aromaterapia implicaba, en

sus comienzos, solo el uso medicinal de sustancias aromáticas (aceites esenciales). Su práctica ha mejorado mucho a lo largo de los años y se ha adoptado una variedad de métodos de aplicación holísticos que se centran en la totalidad de la persona, y comprende su salud física y mental. Es por ello que la aromaterapia utiliza diferentes métodos para su aplicación ya sea como terapia en sí misma, o en conjunto con otras terapias y tratamientos. La aromaterapia siempre ha estado enfocada en mejorar el bienestar, aliviar el estrés y ayudar a rejuvenecer y regenerar el cuerpo humano.⁴

4. Tipos de Aromaterapia

- ⊙ Aromaterapia Holística: En este se utiliza los aceites esenciales y el masaje para poder tratar trastornos tanto de tipo físico como psíquico.
- ⊙ Aromaterapia Clínica: Emplea los aceites esenciales en combinación con otras técnicas de la Medicina Biológica y de la Medicina Convencional.
- ⊙ Aromaterapia Estética: Utilizada por las esteticistas para poder mejorar el aspecto de la piel y algunos tratamientos de tipo estético, como la celulitis y la piel seborreica y demás alteraciones de la piel.

Es muy importante distinguir un tipo de otro, ya que para empezar, el nivel de preparación de cada técnico en la materia, es bien distinto y, difícilmente asociado.⁵

5. Indicaciones

- ⊙ Se debe asegurar de estar usando aceites esenciales. En la etiqueta, debe leerse “aceite esencial puro”, pero no aceite “mezcla” o “para masajes”. Si la etiqueta no es clara, no compres el aceite.

- ⊙ Pacientes con ansiedad.⁶
- ⊙ Reduce la ansiedad y la tensión.
- ⊙ Mejora el estado de ánimo.
- ⊙ Provoca un mayor rendimiento cognitivo y estado de alerta.
- ⊙ Mejora el confort del sueño.
- ⊙ Equilibra las hormonas.
- ⊙ Trata los cambios de humor y los sofocos.
- ⊙ Aumenta la libido.⁷

6. Contra Indicaciones

- ⊙ **Nunca debes ingerir o probar un aceite esencial.**
- ⊙ Las mujeres embarazadas tanto como los niños no deben inhalar aceites esenciales ni frotarlos en la piel.
- ⊙ Se debe realizar una prueba en la piel cuando uses nuevos aceites. Cuando uses un aceite por primera vez, es importante realizarte una prueba en una pequeña área de la piel.⁶

7. Jazmín

El jazmín, podría ser 5 veces más efectivo que las pastillas para dormir, que los ansiolíticos y los sedantes farmacéuticos. Investigadores de la Universidad Jesuita de Wheeling, dirigida por el Dr. Bryan Raudenbush, profesor asistente de psicología, comprobaron que dispersar el olor a jazmín en una habitación donde los participantes dormían lo cual “conducía a una mayor eficiencia del sueño”.

Otra elección es el aceite esencial de jazmín. La cual es una forma natural y efectiva de mejorar el sueño, aumentar la felicidad, regular las hormonas y tratar la ansiedad y la fatiga.⁷

8. Propiedades de la esencia de Jazmín

Las propiedades que pueden llegar a tener son:

- ⊙ Calmante: el jazmín tiene propiedades calmantes que lo hacen muy bueno para poder ayudarnos con la ansiedad y llegar a controlarla y otros problemas nerviosos como la hiperactividad, el estrés o la depresión.
- ⊙ Somnífero: específicamente no es un somnífero, pero este nos puede ayudar a regular el sueño. El jazmín llega a tener muchos componentes que en nuestro cuerpo potencian la producción de melatonina, la hormona necesaria para el sueño de todos.⁸

9. Métodos y Materiales

El tipo de estudio es cuantitativo, correlacional, tipo de muestra no probabilístico por conveniencia estuvo conformada por 42 personas por lo cual se utilizó métodos de inclusión y exclusión de las cuales fueron seleccionadas 25 personas, la técnica que se utilizó es la Observación y el análisis de documentos, además de utilizar el instrumento el cual fue el inventario de Beck y ficha de observación los mismos que sirvieron para poder recolectar los datos que posteriormente fueron analizados.

El inventario de ansiedad de Beck es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desordenes de ansiedad con cuadros depresivos.

El cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63. Los puntos de corte sugeridos para interpretar el resultado obtenido son los siguientes:

- ⊙ 0 – 7 ansiedad mínima
- ⊙ 8-15 ansiedad leve
- ⊙ 16-25 ansiedad moderada
- ⊙ 26-63 ansiedad grave



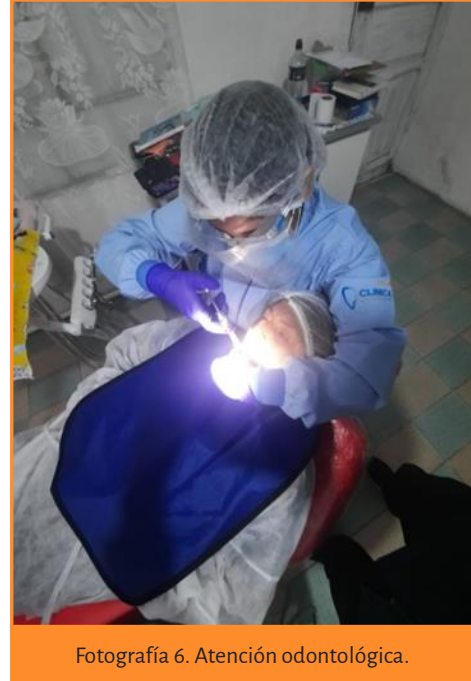
Fotografía 1. Llenado del inventario de Beck, primera cita.



Fotografía 2. Aceite de esencia de Jazmín.



Fotografía 3. Aplicación de la esencia de Jazmín, segunda cita.



10. Resultados

La Muestra de estudio estuvo constituida por 25 personas de las cuales antes de realizar la aplicación del aroma de Jazmín, se pudo evidenciar un mayor porcentaje de ansiedad moderada en el total de la población de estudio, la frecuencia que se obtuvo es en ansiedad mínima es de un (8%), ansiedad leve (24%), ansiedad moderada (52%), ansiedad grave (16%).

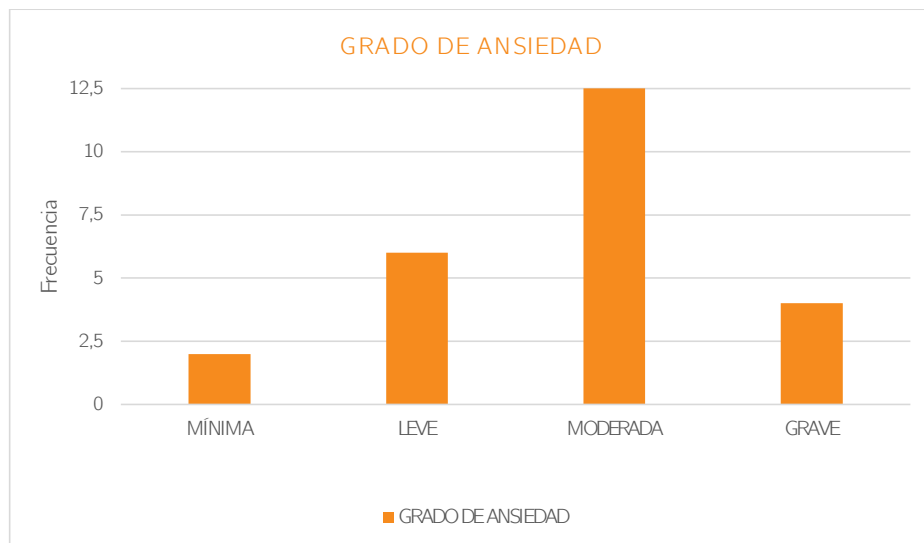


Gráfico 1 Distribución de acuerdo a la ansiedad en pacientes de la clínica Privada MyR
Fuente: Elaboración propia

Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Mínima	2	8,0
Leve	6	24,0
Moderada	13	52,0
Grave	4	16,0
Total	25	100,0

Tabla 1 Distribución según ansiedad determinada mediante el inventario de Beck
Fuente: Elaboración propia 2021

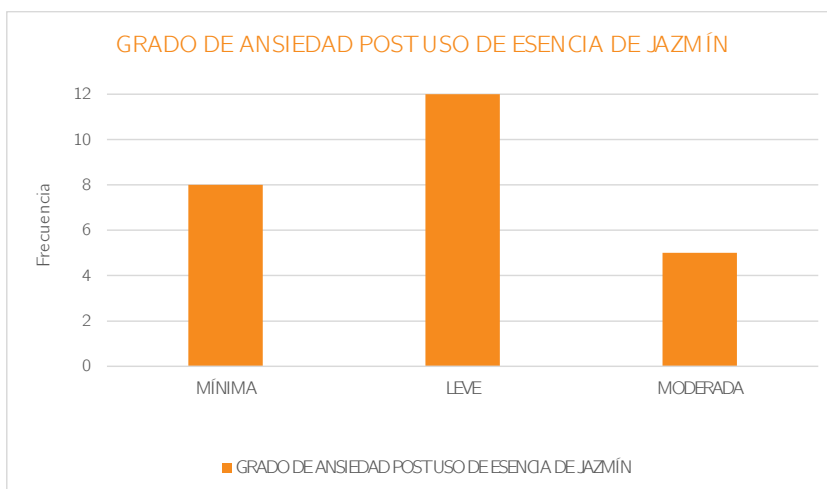


Gráfico 2 Distribución de acuerdo a la ansiedad en pacientes de la clínica Privada MyR por tratamiento con la esencia de Jazmín Fuente: Elaboración propia, 2021.

Grado de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Mínima	8	32,0
Leve	12	48,0
Moderada	5	20,0
Total	25	100,0

Tabla 2 Distribución según la ansiedad determinada mediante el inventario de Beckpost
Fuente: Elaboración propia 2021

En la muestra de estudio post aplicación del aroma de Jazmín, pudo evidenciar que existió una disminución en los niveles de ansiedad dando como frecuencia una ansiedad mínima de (32 %), ansiedad leve de (48%) y ansiedad moderada de (20%). Por lo cual se evidencio que existió una mejora en los niveles de ansiedad.

11. Discusión

Se recomienda que la técnica de la aromaterapia Utilizando el aroma de Jazmín sea utilizada durante la atención odontológica, y que pueda ser administrada en un lugar fuera de ruido, para poder disminuir los niveles de ansiedad antes de realizar algún tratamiento dental para que el paciente pueda sentirse más relajado y cómodo.

También se debe de considerar realizar el inventario de Beck para poder determinar qué grado de ansiedad tienen los pacientes a la hora de ingresar a consulta, para poder evitar percances.

Por ello es recomendable que se pueda administrar el aroma de Jazmín antes de cualquier tratamiento que se vaya a realizar.

12. Conclusiones

Se concluyó en que tras aplicar el aroma de Jazmín existió una mejora en los niveles de ansiedad, lo cual fue medido con el inventario de Beck, ya que este aroma tiene propiedades que son capaces de relajar.

Se pudo determinar el grado de ansiedad en pacientes durante la atención odontológica utilizando el inventario de Beck antes y después de aplicar el aroma de Jazmín en la clínica privada M & R, determinando el tipo de ansiedad frecuente que fue moderada

También se evaluó que existió la efectividad del aroma de jazmín en pacientes con ansiedad en la atención odontológica en la clínica privada M & R, ya que existió una disminución tras la aplicación de la aromaterapia.

13. Recomendaciones

Se recomienda que la técnica de la aromaterapia utilizando el aroma de Jazmín sea utilizada durante la atención odontológica, y que pueda ser administrada en un lugar fuera de ruido, para poder disminuir los niveles de ansiedad antes de realizar algún tratamiento dental para que el paciente pueda sentirse más relajado y cómodo.

También se debe de considerar realizar el inventario de Beck para poder determinar qué grado de ansiedad tienen los pacientes a la hora de ingresar a consulta, para poder evitar percances.

Por ello es recomendable que se pueda administrar el aroma de Jazmín antes de cualquier tratamiento que se vaya a realizar.

14. Bibliografía

- Francisco, C. d. (junio 2015). "Ansiedad dental en pacientes adultos en el. Revista Mexicana de Estomatología, 2-11.

- Hermes, Red. (25 de marzo de 2021). ecoinventos. Recuperado el 26 de mayo de 2021, de <https://ecoinventos.com/beneficios-propiedades-usos-jazmin/#comments>
- Ríos Erazo M, H. R. (18 de enero de 2013.). Ansiedad dental: Evaluación y tratamiento. Área Ciencias del Comportamiento. Departamento de Ciencias Básicas y Comunitarias. Facultad de, 39-46.
- Times, T. A. (1985). Aromaterapia. Recuperado el 27 de mayo de 2021, de https://ifaroma.org/es_ES/home/explore_aromatherapy/what-is-aromatherapy
- Cortez, M. J. (2021). Aromaterapia. BIOSALUD- INSTITUTO DE MEDICINA BIOLÓGICA Y ANTIENVEJECIMIENTO, 1-8.
- BREASTCANCER.ORG. (17 de Septiembre de 2012). BREASTCANCER.ORG. Recuperado el 22 de mayo de 2021, de https://www.breastcancer.org/es/tratamiento/medicina_comp/tipos/aromaterapia.com
- Cajigas, E. (2 de Junio de 2019). ECO PORTAL. Recuperado el 22 de mayo de 2021, de <https://www.ecoport.net/paises/jazmines-en-tu-dormitorio-para-reducir-la-ansiedad-los-ataques-de-panico-y-la-depresion/>
- Inventos, E. (25 de marzo de 2021). eco inventos green technology. Recuperado el 22 de mayo de 2021, de Beneficios, propiedades y usos del jazmín: <https://ecoinventos.com/beneficios-propiedades-usos-jazmin/>