

# Aromaterapia en el abordaje de la ansiedad: revisión de la evidencia y aplicabilidad en enfermería de salud mental

Autores: Irene González Sánchez, Isabel Fernández Arias  
Enfermeras Especialistas en Salud Mental. Hospital Universitario San Agustín - Avilés

## Introducción

La ansiedad constituye uno de los problemas más prevalentes en salud mental, con impacto significativo sobre la funcionalidad y la calidad de vida.

Ante las limitaciones del tratamiento exclusivamente farmacológico y el creciente interés por las terapias integrativas, la aromaterapia mediante aceites esenciales (AE) podría representar una intervención coadyuvante en su manejo.

## Objetivos

- Revisar la evidencia científica sobre la eficacia de la aromaterapia en el manejo de la ansiedad.
- Identificar los AE con posibles propiedades ansiolíticas más utilizados en contextos asistenciales.
- Describir las principales vías de administración y mecanismos de acción.
- Exponer posibles aplicaciones de la aromaterapia en las consultas de enfermería de salud mental.

## Resultados

### ACEITES ESENCIALES CON EFECTO ANSIOLÍTICO MÁS UTILIZADOS

#### Lavanda

(*Lavandula angustifolia*)

Es el que tiene mayor evidencia. El linalol y el acetato de linalilo son los componentes más importantes

#### Naranja amarga

(*Citrus aurantium x L*)

#### Manzanilla romana

(*Chamaemelum nobile L*)

#### Bergamota

(*Citrus bergamia*)

#### Ylang Ylang

(*Cadanga Odorata*)

Vías de administración más seguras y utilizadas para la práctica: inhalada y tópica

La vía inhalada tiene mayor aplicabilidad. Permite el acceso directo al cerebro

## Metodología

Revisión bibliográfica realizada en mayo de 2026

### ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA



Mesh Terms: "Aromatherapy", "Oils, Volatile" y "Anxiety"

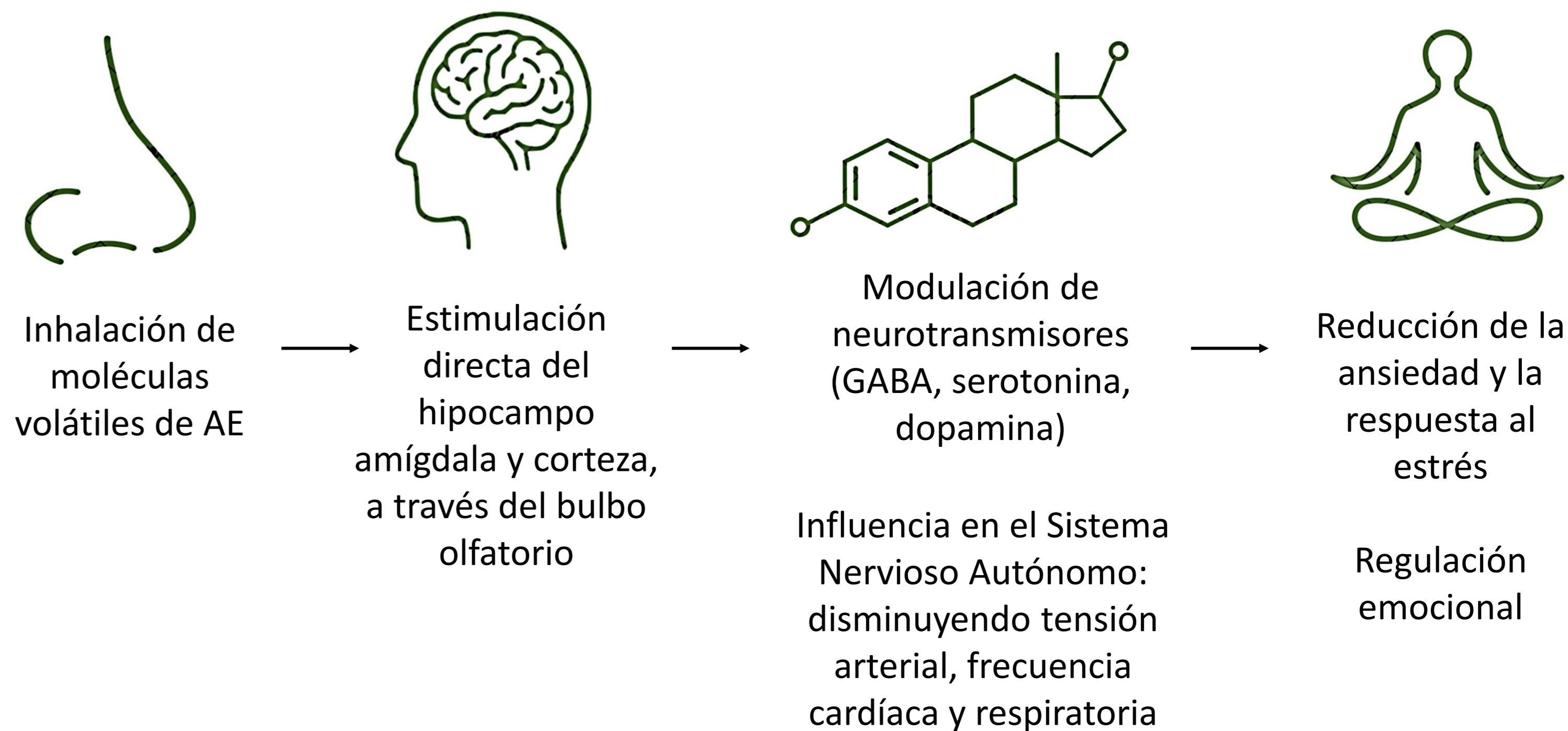
Términos libres: Essential oils, stress

Operadores booleanos: AND y OR

### CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- 10 últimos años
- Inglés y español
- Texto completo
- Acceso gratuito
- Artículos relacionados con el manejo de la ansiedad

Cribado por texto y resumen. Lectura crítica con plantilla CASPe



### AROMATERAPIA EN CONSULTAS DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

NIC: 1330 - AROMATERAPIA

- Inhalación ambiental con difusor: 5-10 gotas / 15-30 minutos
- Inhalación directa: 3-5 gotas sobre pañuelo, disco de algodón o gasa / 5 inhalaciones profundas

Asociada a grupos terapéuticos y a técnicas de respiración y relajación

## Conclusiones

La aromaterapia, especialmente mediante inhalación de ciertos AE, ha mostrado resultados prometedores en la reducción de la ansiedad leve-moderada.

Debido a su perfil de seguridad, bajo coste y fácil implementación, podría considerarse un recurso terapéutico complementario en las consultas de enfermería de salud mental.

Sin embargo, la mayoría de los estudios se centran en ansiedad situacional asociada a cirugías o procedimientos clínicos, y presentan heterogeneidad en las vías de administración, dosificación y tiempo de exposición de los AE.

Se requieren estudios de mayor calidad metodológica que permitan establecer recomendaciones asistenciales más consistentes para su aplicación en salud mental.

## Bibliografía

