

Hidrolato de Lavanda

(*Lavandula angustifolia* Miller)

Santa Fe de Guanajuato aliado estratégicos
en cuidados paliativos

Benito Rodríguez Haros¹

María Inés Ramírez Chavez²

José Luis Vital León³



Resumen

La medicina alópata, sustentada en fármacos, cirugías y otras intervenciones médicas ha tenido avances muy importantes, así por ejemplo, en los últimos 30 años la esperanza de vida en México paso de 77 a 78 años para mujeres y de 71 a 78 años para hombres (CONAPO 2018), un logro muy importante, que, reclama nuevos retos y es que en la medida que las personas viven más tiempo, aumenta la probabilidad de desarrollar enfermedades crónico degenerativas, fragilidad y discapacidad física provocada por accidentes; además de la resistencia a los antibióticos. El cuidado de las personas que padecen enfermedades crónicas o terminales son el centro de la presente investigación y mediante revisión documental se describen algunas terapias alternativas y mediante el testimonio de algunos usuarios se demuestra que el hidrolato de lavanda provoca un doble efecto calmante: el primero, asociado a la sensación de relajación que se experimenta al contacto olfativo y el segundo, con la ingesta oral, ya sea ingerido directamente mediante un gotero o bien diluido en agua tibia a semejanza de un té; así mismo, se identificó que el hidrolato de lavanda tiene un efecto sedante y precursor de la calidad de sueño.

Palabras clave: medicina alternativa, cuidados de salud, medicina preventiva.

ININEE CIENCIA Revista de
Divulgación Científica, 2(4) Julio-
Diciembre 2024. pp: 17-24.

Esta obra está bajo una licencia de
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International



1 Universidad de Guanajuato, Campus Celaya Salvatierra. Profesor de Tiempo Completo. ORCID 0000-0001-6783-2002

2 Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud, Sec 37. Guanajuato. Coordinador de Investigación. ORCID: 0000-0002-6625-931X

3 Núcleo JICA (Agencia de Cooperación Internacional del Japón). Japón-Guanajuato. ORCID: 0009-0004-2513-888X

Salud como motor de la economía

En 1776 Adam Smith establece: "El trabajo fue el primer precio, el dinero original con el que se compró todo" (Smith, 1776) para efectuar cualquier trabajo es necesario contar con la salud es así como se convierte en el tesoro máspreciado del ser humano. Dicho postulado se manifestó en la pandemia mundial de SARV-

Co-V 2 denominada Covid-19. La economía local, regional dependía de que la población gozara de una salud óptima. Como secuelas colaterales se prolífico lo pacientes de cuidados paliativos cuyo tratamiento es mejorar la calidad de vida (Meagher, Donnelly, Adamis, Trzepacz, 2012).

Esperanza de vida y enfermedades

En México y en el mundo, el incremento en la esperanza de vida tiene implicaciones sociales, económicas y las propias vinculadas con la conservación de la salud, para el caso de México, la proporción de la población mayor de 60 años en relación a los habitantes de 16 años o menos paso de 12 a 48 personas entre 1970 y 2020 (INEGI 2020); la transición demográfica hacia el predominio de personas adultas mayores, de acuerdo con Nava Bolaños (2024) "este proceso de envejecimiento tiene una serie de especificidades. Una de ellas es la rapidez del fenómeno y el otro, son las pocas oportunidades que como sociedad tenemos para prepararnos para confrontar dicha situación" El CONEVAL en 2022 menciona que el 46.1%

de la población de 65 años o más contaba con ingresos inferiores a la línea de la pobreza por ingresos; el 55.7% contaba con ingresos por pensión no contributiva (programas sociales) y el monto promedio fue de \$1,292 pesos por persona por mes; adicionalmente el 37.9% de las personas mayores estaban en situación de pobreza. En ese sentido, es necesario promover el desarrollo de un sistema de salud robusto (Ramírez, Flores & Vázquez, 2019) con programas sociales de apoyo e inclusión a las personas mayores y un sistema nacional de cuidados a la vejez ya que las enfermedades asociadas a la edad (crónico degenerativas) o discapacidad podrían empobrecer a la mayoría de las familias.



Hidrolato de lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller) como aliado en los cuidados paliativos

La presencia de una enfermedad en un miembro de la familia provoca reacciones que van a depender de la gravedad e intensidad de la afección; así podemos encontrar desde un resfriado común, que, se sabe, se cura con reposo y bebidas calientes; al otro extremo, encontramos las enfermedades graves, crónicas y algunas discapacidades, para las cuales la medicina alópata encuentra sus límites. Son este último tipo de padecimientos que trastocan la armonía familiar provocando verdaderas crisis y es que, todos los miembros del núcleo familiar pueden sufrir estrés emocional al tener que asumir roles y responsabilidades diversas, siendo las económica y las de cuidados las más relevantes; que, con el paso del tiempo, podrán agudizarse y desencadenar otros trastornos familiares; pero también, hay casos donde la familia está ausente y es el propio paciente, quien procurará el autocuidado; en este contexto, la misión de los cuidados paliativos es mejorar la calidad de vida del paciente y de su entorno, tratando de manera holística el dolor, buscando el acompañamiento integral en su contexto diario

En México y en el mundo, con el paso de los siglos, se han desarrollado prácticas, cocimientos y saberes, que han sido usados y perfeccionados por las comunidades indígenas marginadas con el propósito de mantener la salud y que en conjunto se la conoce como medicina tradicional; así tenemos la medicina tradicional mexicana, la China, japonesa, etc.



En la medicina tradicional se vincula directamente con la cosmovisión de las diferentes culturas (López,2024). Para los pueblos originarios de México la salud no solo depende del cuerpo físico, sino también del bienestar espiritual, emocional y social y se deberá procurar el equilibrio de los tres aspectos para prevenir y tratar enfermedades.

La medicina tradicional mexicana integra el uso de plantas medicinales, terapias físicas y manipulaciones, rituales y prácticas espirituales, diagnóstico y tratamientos holísticos, curandería y la medicina de los sabios, y los cuatro elementos y su equilibrio. Entre las terapias alternativas se encuentran: aromaterapia, acupuntura, masajes terapéuticos, musicoterapia, meditación y técnicas de relajación, terapias basadas en la naturaleza (ecoterapia) y homeopatía.

El hidrolato de lavanda como elemento central en las terapias alternativas y medicina tradicional se sustenta por sus propiedades fitoquímicas (cuadro 1).

Cuadro 1

Ingrediente activo y descripción del hidrolato de lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller)

Principio activo	Concentración (%)	Descripción
*Limoneno	*0.5 -1.5	***Antiinflamatorio, antioxidante, antiestrés, reduce la producción de óxido nítrico, combate los radicales libres en células leucémicas y efectos anticancerígenos, limitan el crecimiento de tumores en la piel, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, reduce el estrés y la ansiedad, mejora la digestión
*1,8-Cineol	*0 -3	**** Antibacterial, antiinflamatorio y antitumorales en células hepáticas y pulmonares.
*Trans-b-Ocimeno	*0.5-6	*****Es un antiinflamatorio eficaz al actuar como un inhibidor de la producción de óxido nítrico y prostaglandina E2 inducida por lipopolisacáridos. Además, se demostró que suprime la producción de citoquinas inflamatorias que incluyen interleucina (IL) -1beta, factor de necrosis tumoral (TNF) -alfa e IL-6. Tóxico para el hongo <i>Candida albicans</i> .
*3-Octanona	*0-3	*****Sabor y fragancia
*Alcanfor	*0-1.5	*****elimina catarro, tos y dolores musculares, Inflamaciones de las vías respiratorias
*Linalol	*20-43	**En aplicación tópica tiene efecto relajante en el sistema nervioso central
*Acetato de linalilo	*25-47	**En aplicación tópica tiene efecto relajante en el sistema nervioso central
*Terpineno-4-ol	*0-8	*****Actividad microbiana y antifúngica.
*Acetato de lavandulilo	*0-8	*****Estimula el sistema parasimpático al reducir la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la presión arterial y por su actuación como narcótico sedante.

Fuente. * Martínez Lozano (2006). ** Hossein Koulivand P., Khaleghi Ghadiri M., and Gorji A. (2013). ***Andarcia Daniela (2023). ****Rodenak k B., et al. (2017). *****Terpenoteca (2024). *****Fisher Scientific (2024). *****Tango (2023). *****Jaramillo M. V. (2020). ***** Bikmoradi A, Khaleghverdi M, et al (2017)



El hidrolato de lavanda, por sus propiedades fitoquímicas, facilidad de uso y seguridad, es ampliamente utilizado en aromaterapia, masajes terapéuticos, ecoterapia, infusiones y otras aplicaciones.

Experiencia de uso del hidrolato de lavanda “Santa Fe de Guanajuato”

Testimonio de usuario de hidrolato de lavanda “Santa Fe de Guanajuato” masculino de 57 años, con autocuidados paliativos.

“Mi vida volvió a comenzar hace 15 años me dirigía a mi trabajo para lo cual realizaba un viaje de la ciudad de Irapuato a León en Guanajuato. Químico Bacteriólogo Parasitólogo de profesión brindaba mi servicios profesionales en el sector salud mi horario de trabajo era en el horario nocturno por lo que aproximadamente a las 19:00 hrs comenzó una lluvia intensa que dificulto la visibilidad, un tráiler doble remolque invadió carril de alta velocidad quedando mi vehículo atrás de él en un instante fue el impacto a mi automóvil en la parte trasera por parte de otro tráiler con las mismas características impactándome en la pesada unidad de adelante solo recuerdo que quede prensado entre los vehículos, al querer descender el vehículo observe que no podría moverme fui llevado a un nosocomio donde el diagnostico fue: Lesión de la Medula espinal. Había sufrido una lesión a

nivel cervical C5 y C6 se rompió la quinta y sexta vértebra cervical, clasificándola en lesión medular incompleta B con capacidad motora limitada por debajo del nivel de lesión. el pronóstico médico era reservado cuadriplejia y la expectativa de vida solo era de horas, día, semanas o meses. En mi caso me causar una pérdida en el control de las funciones autonómicas como: Vejiga y el intestino, Función sexual, Digestión, Pérdida de movimiento y Pérdida o alteración de la sensibilidad.

Tras múltiples cirugías y una estancia hospitalaria prolongada, así como dos horas de terapia física durante 5 días a la semana por 5 años, logre tener movilidad limitada. Pero mis periodos de sueño eran irregulares, jamás deje de tener dolor muscular en toda la espalda y las piernas poco a poco pierden su capacidad motora.

Soy paciente de cuidados paliativos, como parte del tratamiento ofrecen programas de medicina herbolaria es ahí donde comencé a tomar el “hidrolato de lavanda santa Fe” con una tasa de té antes de dormir logre después de 6 meses tener un periodo de sueño de 6 horas sin despertar ya que al momento de olerlo al tomarlo me provoca paz, al degustarlo siento calma y mi cuerpo comienza a relajarse por lo que mis músculos no tienen contracciones involuntarias logro tener un descanso reparador.

Conclusión

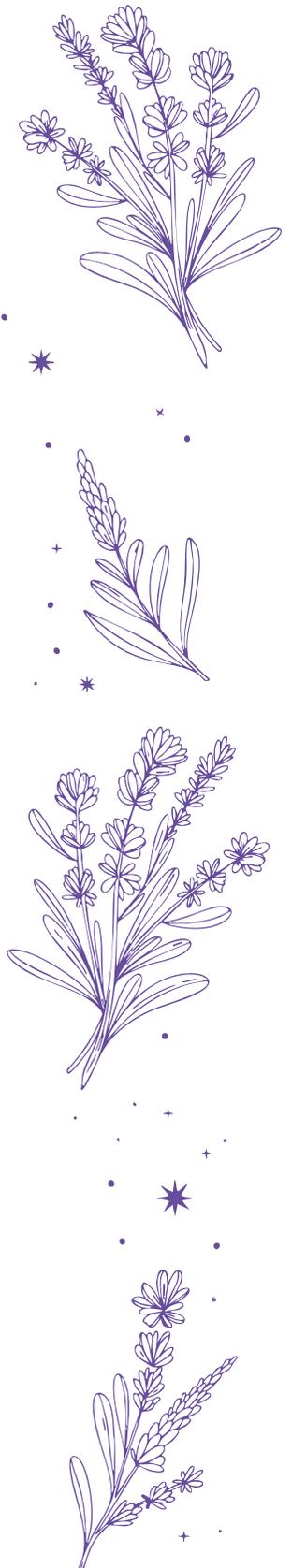
El hidrolato de lavanda aplicado en las terapias alternativas aporta grandes beneficios a la salud y el bienestar en general de las personas y resulta de gran utilidad en los cuidados paliativos, sin embargo, se recomienda no sustituir a los tratamientos médicos. Es una estrategia de medicina alternativa eficaz para mejorar la calidad de vida de cara a la década de envejecimiento, así como las enfermedades relacionadas al estrés.

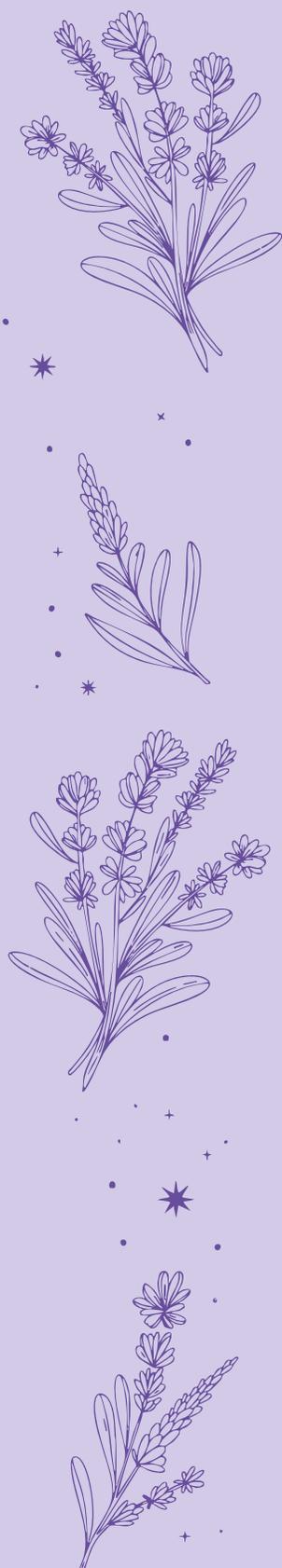
De esta manera se constituye con el medio ambiente, gracias al cuidado holístico de la materia prima cultivada de manera orgánica en el sur del Estado de Guanajuato utilizando procesos de calidad que permiten mantener una calidad total para nuestro hidrolato, este producto alternativo orgánico se concibe, desde los sistemas de salud públicos en México buscando la excelencia de los servicios sanitarios públicos.



Bibliografía

- Andarcia, D. (2021). *Limoneno: usos, propiedades y precauciones*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/limoneno-usos-propiedades-precauciones/>
- Bikmoradi, A., Khaleghverdi, M., Seddighi, I., Moradkhani, S., Soltanian, A., & Cheraghi, F. (2017). Effect of inhalation aromatherapy with lavender essence on pain associated with intravenous catheter insertion in preschool children: A quasi-experimental study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 85–91. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.05.008>
- Botello J.M.G., Avello L.M., García C.M.L., Fernández R.P., Beltrán C.V., Jiménez G.S.N. (2020). *Usos terapéuticos de la aromaterapia con lavanda (*Lavandula angustifolia*): revisión integrativa de la literatura*. Revista iberoamericana de Educación e Investigación en Enfermería. No. 1 vol. 10. <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/323/ usos-terapeuticos-de-la-aromaterapia-con-lavanda-lavandula-angustifolia-revision-integrativa-de-la-literatura/>
- Chun-Kai Fang, Hong-Wen Chen, Shen-Ing Liu, Chen-Ju Lin, Li-Yun Tsai, Yuen-Liang Lai.(2008). Prevalencia, detección y tratamiento del delirio en pacientes hospitalizados con cáncer terminal: una encuesta prospectiva en cuidados paliativos, *Revista japonesa de oncología clínica* , volumen 38, número 1, enero de 2008, páginas 56-63, <https://doi.org/10.1093/jjco/hym155>
- CONAPO (2018). Consejo Nacional de Población. *Datos abiertos. Indicadores demográficos 1950-2050*. <https://datos.gob.mx/busca/dataset/proyecciones-de-la-poblacion-de-mexico-y-de-las-entidades-federativas-2016-2050>
- DJ Meagher, M. Leonard, S. Donnelly , M. Conroy , D. Adamis , PT Trzepacz, (2012). Estudio longitudinal de los subtipos motores en el delirio: frecuencia y estabilidad durante los episodios de cuidados paliativos. págs. . 236-241. Consultado el día 1 de diciembre 2025. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399911002984>
- Fisher S. (2024). *3-Octanona, 98%, thermo scientific chemicals*. <https://www.fishersci.es/shop/products/3-octanone-98-thermo-scientific/11460043>
- Hemraj D. (2023). *¿qué es el ocimeno? Beneficios para la salud, usos y cepas*. <https://leafwell.com/es/blog/que-es-el-ocimeno>.





- Hossein K.P., Khaleghi G.M., Gorji A. (2013). *Lavander and the nervous system*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3612440/>
- INEGI (2020). *Censo nacional de población y vivienda 2020*. <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#tabulados>.
- Jaramillo M.V. (2020). *Evaluación de propiedades antibacterianas y antifúngicas de aceites esenciales*. Trabajo de Grado, Universidad de Los Andes. <https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/93171e9b-7da6-4c57-8cd3-007fa244239c/content>
- López Pérez, Y. M. (2024). Factores descriptores de duelo complicado en cuidados paliativos. Consultado el día 11 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8830>
- Martínez L.E. (2024). *Lavanda Lavandula angustifolia*. <https://www.esenciaslozano.com/producto/13/esencia-de-lavanda-aceite-esencial-de-lavanda-lavandula-angustifolia>
- Nava B.I. (2023). *¿Qué pasó con el bono demográfico de México?* Entrevista para gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/que-paso-con-el-bono-demografico-de-mexico/>
- Ramírez Chávez, M. I., Flores Salgado, L. L., & Vázquez Álvarez, E. M. (2019). Portabilidad Guanajuato Sur brindando Salud Pública proyectando sentido social en México. Consultado el día 11 de noviembre del 2024. Disponible en: <https://ru.iiiec.unam.mx/4672/>
- Rodenak K.B., Castro A., Crespo R., y García de B.M. (2017). *Eucaliptol (1,8-cineole) inhibe la proliferación de células tumorales mediante arresto del ciclo celular, estrés oxidativo, activación de MAPKs e inhibición de AKT*. https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/63248/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Smith, Adam. (1958). Investigación sobre la naturaleza y causa de la riqueza de las naciones. México. Editorial Fondo de cultura económica. Pág. 24-25. Consultado el día 22 de noviembre del 2024. Disponible en: https://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/meni/jure_s_jr/bibliografia.pdf
- Tango (2023). *Sobredosis de alcanfor*. En. Medline Plus información de salud para Usted. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002566.htm>
- Terpenoteca (2024) *Ocimeno*. <https://terpenoteca.com/terpenoteca/ocimeno/>