



Ciencia & Sociedad

“ Mi investigación busca no solo entender los efectos de la lavanda, sino también integrar un enfoque más holístico que conecte cuerpo, mente y alma. ”

Katherine Granados Lara, estudiante de la Universidad de Guanajuato, México.

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

Investigación evalúa la aromaterapia de lavanda como alternativa natural para el trastorno disfórico premenstrual

Un estudio desarrollado en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción aportó evidencias científicas respecto al uso del aceite esencial de lavanda como tratamiento complementario para síntomas emocionales y físicos en salud femenina.

La lavanda (*Lavandula angustifolia*), ampliamente reconocida por sus propiedades relajantes y ansiolíticas, se ha consolidado como una de las plantas más prometedoras en el campo de la aromaterapia.

Esta alternativa natural y accesible para tratar trastornos emocionales y físicos, ha mostrado ser eficaz en la gestión de estos síntomas, lo que la convierte en un tratamiento complementario ideal.

La investigación titulada "Efecto de la lavanda (*Lavandula angustifolia*) sobre la severidad sintomática en mujeres universitarias con trastorno disfórico premenstrual", buscó analizar esta alternativa natural para mejorar el bienestar de las mujeres durante este cuadro muchas veces subdiagnosticado y medicalizado en exceso.

El estudio es parte de la tesis de maestría en ciencias en enfermería de Katherine Granados Lara, estudiante de la Universidad de Guanajuato, México, que viajó a Chile para especializarse en aromaterapia en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción, con el apoyo de la Dra. Marcia Avello, experta en fitoterapia y aromaterapia y profesora asociada en el Departamento de Farmacia UdeC.

El estudio se enfoca en los beneficios ansiolíticos, relajantes y antidepressivos de la lavanda, los cuales «podrían ayudar a reducir los síntomas del trastorno disfórico premenstrual», que incluye síntomas como ansiedad, depresión e irritabilidad, afecta el bienestar emocional y físico de las mujeres.

Katherine Granados destaca que su investigación tiene un enfoque multidisciplinario, integrando áreas como enfermería, medicina, psicología y fitoterapia, con el objetivo de abordar el trastorno disfórico premenstrual (TDPM) desde una perspectiva integral. "Mi investigación busca no solo entender los efectos de la lavanda, sino también integrar un enfoque más holístico que conecte cuerpo, mente y alma", señaló.

La estudiante afirmó que la aromaterapia posee un alto potencial como medicina complementaria, ya que puede reducir el uso de fármacos y sus efectos adversos. No obstante, uno de los principales desafíos es la dosificación del aceite esencial, pues la vía inhalatoria no responde a los estándares tradicionales de la medicina. "No es como tomar un ibuprofeno cada ocho horas. La dosis depende de muchos factores, como la calidad del aceite esencial, la forma



FOTO: FREEPIK

de dispersión y la respuesta individual de cada paciente", destacó.

Liderazgo académico en aromaterapia

La Dra. Marcia Avello, profesora asociada en el Departamento de Farmacia, Facultad de Farmacia, Universidad de Concepción, es una destacada investigadora en el campo de la farmacognosia, el estudio de las propiedades terapéuticas de

los productos naturales. Con una trayectoria de más de 25 años, ha centrado su investigación en la validación científica de la etnomedicina y el desarrollo de la fitoterapia.

Esta alianza académica internacional comenzó en 2016, cuando la Dra. Lourdes García, enfermera obstetra de la Universidad de Guanajuato, contactó a la Dra. Avello tras una búsqueda internacional de especialistas en aromaterapia. Des-

de entonces, la Facultad de Farmacia ha acogido a diversas estudiantes mexicanas interesadas en el uso de aceites esenciales para el manejo del dolor y la ansiedad en distintas poblaciones.

La especialista ha desarrollado estudios pioneros sobre los efectos terapéuticos de la lavanda en distintos grupos etarios. "La aromaterapia, aunque se basa en conocimientos empíricos, puede ofrecer gran-

des beneficios a la salud, siempre y cuando se ajusten adecuadamente las dosis y se utilicen aceites esenciales de calidad", explica la Dra. Marcia, quien junto a Granados analizan la dosificación de la lavanda y evalúan la respuesta de las participantes para adaptar la terapia a las necesidades individuales.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
 contacto@diarioconcepcion.cl