

# Elaboran aceites esenciales para mejorar la calidad del sueño de adultos mayores

**PUERTO MONTT.** El producto fue elaborado por el Programa Asiste del municipio junto a la Universidad San Sebastián y con plantas de romero, como elemento principal. También participaron personas de este segmento etario de la población.

Redacción  
 cronica@diariollanquihue.cl

Un aceite esencial de romero, que tiene propiedades terapéuticas y aromáticas, que ayudan a mejorar la calidad del sueño de los adultos mayores, fue el producto final del Taller de Medicina Natural organizado por el Programa Asiste de la Municipalidad de Puerto Montt y la Universidad San Sebastián (USS).

Este aceite fue elaborado con plantas de romero donadas por las personas mayores del Comité de Trabajo Los Leones Alto, más el aporte de alcohol entregado por el Programa Asiste.

La fabricación, en tanto, fue efectuada en el laboratorio de la carrera de Química y Farmacia de la Universidad San Sebastián de Puerto Montt.

## METODOLOGÍA

Tatiana Naranjo, química farmacéutica del Programa Asiste, explicó que “nos reunimos con la comunidad y se les planteó la opción de hacer una recolección masiva de yerbas aromáticas, en este caso, romero que tienen en sus jardines, y con esas plantas elaborar una sustancia que a ellos les ayude a mejorar la calidad del sueño, por vía inhalatoria”.

Según detalló, existen estudios científicos que destacan el efecto positivo del romero sobre la calidad del sueño y la sa-



LOS ADULTOS MAYORES TRABAJAN EN LA ELABORACIÓN DE ESTE PRODUCTO.

lud cognitiva en adultos mayores, sugiriendo un potencial uso como opción preventiva, mediante la inhalación antes de dormir.

En la misma línea, Benjamín Bustamante, estudiante Química y Farmacia de la USS puertomontina, agrega que generaron un extracto de romero con la metodología del laboratorio, que es más compleja, más segura y de mejor calidad que hacerlo en forma artesanal y que se realiza a través de una

técnica llamada destilación por arrastre de vapor, que consiste en la extracción mediante vapor de compuestos aromáticos, lo que da como resultado un extracto de alta concentración, que después se diluye en el alcohol y se obtiene la esencia final.

## ANTES DE DORMIR

Sobre este producto, Adela Reyes, vecina de Los Leones Alto, sostuvo que “vinimos a preparar la esencia al laboratorio de

la universidad. En el taller nos enseñaron a usarlo para poder tener un sueño de mejor calidad”. Explica que se usa en las noches, antes de dormir y para ello se coloca “un poquito en la almohada con el difusor. Fue muy interesante. Creo que nos va a servir para descansar mejor. Lo más importante es que se hizo con plantas que nosotros recolectamos”.

Añadió que “tuvimos la posibilidad de hacer la mezcla en el laboratorio y volver a usar el

embudo, la probeta. Fue como volver al colegio. Una experiencia muy bonita”.

Al igual que Adela Reyes, su vecina Zaida Cortés, complementa respecto a que “el taller fue muy positivo, porque aprendimos cosas que no sabíamos. Estoy segura que vamos a dormir mucho mejor, usando este producto, en el que además hemos participado con las plantas que teníamos. Ahora queremos organizarnos y hacer un aceite esen-

**7** horas de sueño es lo que se recomiendan dormir como mínimo a los adultos mayores, según la directora del Programa Asiste.

“Existen estudios científicos que destacan el efecto positivo del romero sobre la calidad del sueño y la salud cognitiva de los adultos mayores”

Tatiana Naranjo,  
 química farmacéutica  
 del programa Asiste.

cial de lavanda”, reveló.

## SUEÑO DE CALIDAD

Sandra Miranda, directora del Programa Asiste, comentó que durante la etapa de vejez, las personas presentan algunas dificultades para poder conciliar el sueño.

De hecho, dice que se recomienda que duerman entre 7 a 8 horas diarias, lo que muchas veces no ocurre.

Entonces, para apoyar un sueño de calidad, “nos propusimos hacer este producto, que fue elaborado con un remanente de alcohol que nos quedó desde la pandemia, así que también fue bien aprovechado ese insumo. Vamos a evaluar el impacto que ha tenido en las personas mayores el uso de este extracto”.