

**La soledad en la persona mayor en contexto de pandemia por covid-19 y el uso de terapias complementarias**  
**Loneliness in the elderly as a consequence of covid-19 pandemic and the use of complementary therapies.**  
**Solidão em idosos no contexto da pandemia covid-19 e o uso de terapias complementares**

*Autores*

*Michelle Soto Vásquez<sup>1</sup>*

*Bryan Vidal Fuentes<sup>1</sup>*

*Maximiliano Cortés González<sup>1</sup>*

*Constanza Guajardo Jara<sup>1</sup>*

*Jerson Hernández Rodríguez<sup>1</sup>*



**RESUMEN**

La pandemia por COVID-19 ha demostrado cuán deterioradas se encuentran las áreas sociales, económicas, emocionales y psicológicas en la población mundial. Sin embargo, de toda la sociedad son las personas mayores las que se han visto especialmente afectadas, no sólo por pertenecer al grupo de mayor riesgo de contraer el virus, sino que también por las consecuencias psicológicas que las cuarentenas y el aislamiento social han dejado en ellas. En Chile, se han desarrollado múltiples intervenciones para disminuir las cifras en torno a las patologías de salud mental en este grupo etario, desde la activación de un número telefónico especializado para su atención hasta la reactivación de programas a nivel de atención primaria de salud. Es en este sentido que se genera el presente artículo, que contempla una revisión sistemática de artículos relacionados a las terapias complementarias, en este aspecto se concluyó que la aromaterapia, a través del uso de los aceites esenciales de plantas medicinales se recomienda como una alternativa viable para acompañar el afrontamiento de la soledad, ansiedad y la depresión en las personas mayores, por sobre otras medicinas complementarias como lo es la terapia de luz, ya que esta última no cuenta con estudios ni información suficiente para ser recomendada.

Palabras clave: Anciano, Soledad, Estudiantes de Enfermería, Atención de Enfermería, Salud Holística, Aromaterapia, Educación.

**ABSTRACT**

COVID-19 pandemic has shown how deteriorated the social, economic, emotional and psychological areas are in our population, however, it is the elderly who have been the most affected, not just because they belong to the group at greatest risk of contracting the virus, but also because of the psychological consequences that quarantines and social isolation have left on them. In Chile, multiple interventions have been developed to reduce the figures around mental health pathologies in this group, from activated a special phone number for their attention to the reactivation of health care programs. This is the reason for this article, which contemplates a systematic review of articles related to complementary therapies, in this aspect it was concluded that aromatherapy, through the use of essential oils of medicinal plants, is considered as an alternative viable to coping the loneliness, anxiety and depression in the elderly, over other complementary medicines such as light therapy, since the latter does not have enough studies or information to be recommended.

Keywords: Elderly, Loneliness, Nursing Students, Nursing Care, Holistic Health, Aromatherapy, Education.

**RESUMO**

A Pandemia de covid-19 demonstra a quão deteriorada se encontram as áreas sociais, econômicas, emocionais e psicológicas na população mundial. No entanto, dentre as pessoas mais afetadas, em específico se encontram as idosas, não somente por pertencer ao grupo de maior risco para a contração do vírus, como também

*Michelle Soto Vásquez<sup>1</sup>*

*([https://orcid.org/0000\\_0001\\_5335\\_4169](https://orcid.org/0000_0001_5335_4169))*

*Bryan Vidal Fuentes<sup>1</sup>*

*([https://orcid.org/0000\\_0001\\_7001\\_5417](https://orcid.org/0000_0001_7001_5417))*

*Maximiliano Cortés González<sup>1</sup>*

*([https://orcid.org/0000\\_0002\\_6251\\_7289](https://orcid.org/0000_0002_6251_7289))*

*Constanza Guajardo Jara<sup>1</sup>*

*([https://orcid.org/0000\\_0002\\_6640\\_3457](https://orcid.org/0000_0002_6640_3457))*

*Jerson Hernández Rodríguez<sup>1</sup>*

*([https://orcid.org/0000\\_0003\\_0698\\_7558](https://orcid.org/0000_0003_0698_7558))*

<sup>1</sup> Escuela de Enfermería, Universidad de O'Higgins, Rancagua, Chile.

Contacto: [Michelle.Soto@pregrado.uoh.cl](mailto:Michelle.Soto@pregrado.uoh.cl)

pelas sequelas causadas no âmbito psicológico que a quarentena e o isolamento social ocasionaram. No Chile se desenvolveu múltiplas intervenções para diminuir o nível patológico da saúde mental apontado a este grupo etário, desde a égide telefônica, como a instauração de programas sobretudo voltados à saúde. Neste sentido, o artigo referido contempla uma revisão sistemática de artigos relacionados a terapias complementares, neste aspecto conclui-se que a aromaterapia, através do uso de óleos essenciais de plantas medicinais sobressai-se como uma alternativa viável para acompanhar o afrontamento à solidão, ansiedade e depressão nas pessoas mais velhas; todavia há outros medicamentos complementares, em estrito a terapia da luz, entretanto não há informações suficientes para ser recomendada.

Palavras-chave: Idoso, Solidão, Estudantes de enfermagem, Cuidados de enfermagem, Saúde holística, Aromaterapia, Educação.

## **INTRODUCCIÓN**

La presente revisión sistemática fue realizada con el objetivo inicial de buscar una terapia complementaria que tuviera efectos positivos en la salud mental de una usuaria femenina de iniciales H.B.M de 80 años, quien enviudó hace 15 años, tiene una hija adoptiva y actualmente vive sola. Es importante mencionar que se realizó una valoración de enfermería mediante los patrones funcionales de la teorista M. Gordon a la paciente, donde se pesquisaron las siguientes problemáticas: dolor crónico, ansiedad, angustia, soledad, entre otros.

Hay que entender y comprender lo que es la soledad y cómo ésta afecta en mayor magnitud a la persona mayor. La soledad, según lo define el diccionario de la Real Academia Española (RAE), "Hace referencia a la ausencia de compañía," o un "Pesar y melancolía que se sienten por la ausencia, muerte o pérdida de alguien o de algo."(1). Pero ¿Cuáles son los factores que desencadenan este sentimiento de soledad en la pandemia por covid-19? En este aspecto encontramos el denominado "síndrome del nido vacío", el cual pasaba desapercibido debido a las visitas de familiares y profesionales de salud, la posibilidad de salir y realizar actividades al aire libre, entre otros. dichas actividades, por consecuencia de la pandemia por COVID-19 se vieron obstaculizadas e imposibilitadas de llevarse a cabo. Esto provocó que florecieran los sentimientos de angustia y sensación de soledad en las personas mayores(2).

Como profesionales de salud, es imprescindible concientizar en el pensamiento de que la vejez no es sinónimo de soledad y que se puede intervenir y/o acompañar en este sentimiento. El concepto de envejecimiento activo postulado por la Organización Mundial de la Salud (3), manifiesta que la participación de los adultos mayores en la vida social no sólo es beneficioso para ellos sino que también para toda la comunidad (4).

La aromaterapia es un tratamiento alternativo de la medicina complementaria la cual tiene efectos ansiolíticos, debido a sus componentes como el linalol y el pineno los cuales poseen un efecto agonista del GABA, mecanismo muy parecido a las benzodiazepinas, aumentando la acción natural de este neurotransmisor(5). Este utiliza aceites esenciales de plantas medicinales específicas para la reducción de sintomatología de estrés, cansancio, dolor, ansiedad, soledad, trastornos del sueño, trastornos cognitivos y otros trastornos. Es por esto que la aromaterapia es considerada una excelente opción para ser utilizada como complemento a los tratamientos destinados al restablecimiento de la salud mental y trastornos asociados.(6)

Por otro lado, se encuentra la terapia de luz que consiste en la exposición de una fuente de luz muy intensa (de 2.000 a 10.000 lux). Esta regula la secreción de la melatonina en la glándula pineal, que interviene en la regulación del ciclo vigilia-sueño(7). Además, es importante mencionar que la exposición a la luz durante el día

tiene un efecto positivo sobre la salud y su déficit puede ocasionar múltiples alteraciones como alteraciones en el sueño, en el estado de ánimo, provocando incluso estados de depresión(8). Por último, la fototerapia tiene aplicaciones en pacientes con psoriasis, esta genera la reducción del índice de severidad del área de psoriasis teniendo mayor efecto de costo-efectividad en comparación a otras terapias (9).

Finalmente, el objetivo de este artículo se basa en contrastar la efectividad entre la aromaterapia y la terapia de luz en las personas mayores como terapia complementaria, basándose en la evidencia costo/beneficio para el grupo etario mencionado durante el año 2021.

### **METODOLOGÍA**

Se realizó una revisión sistemática de artículos que incluyeran contenido de interés, para esto en la búsqueda se emplearon estrategias y palabras claves principales como: aromaterapia (aromatherapy) o terapia de luz (light therapy) y palabras claves anexas como: adulto mayor (elderly), depresión (depression) y soledad (loneliness) en diferentes plataformas académicas como Pubmed, y Scielo, con el objetivo de encontrar artículos que permitieran demostrar la efectividad de la aplicación de estas terapias en el estado anímico de las personas. Se utilizó el operador de búsqueda “AND” para recuperar registros que contengan ambos términos y el uso de “OR” para recuperar tanto el primer término como el segundo.

Los métodos de inclusión utilizados son que los artículos deben ser de tipo: estudio de caso, estudio clínico aleatorizado y ensayos clínicos. Además, estos deben estar en el idioma Español, Portugués o Inglés. Por último, el rango etario de los participantes de los estudios se consideró entre adultos y adultos mayores. Es importante mencionar que también se utilizaron métodos de exclusión, tales como: estudios previos al año 2009, estudios que presenten conflictos de interés, temas no acordes, entrevistas, textos de paga y estudios de casos en animales.

Al realizar la búsqueda y seleccionar artículos de interés, se aplicó el formulario “CASPE” de análisis crítico para realizar la determinación objetiva de aquellos artículos que cumplieran con el objetivo y los que no.

### **RESULTADOS**

En un principio se encontraron 82 artículos utilizando las palabras claves de adulto mayor (elderly), aromaterapia (aromatherapy), soledad (loneliness) y depresión (depression). Sin embargo, después de aplicar los métodos de inclusión y exclusión solo se consideraron 5 artículos. A continuación se mencionan los artículos utilizados.

El primer artículo llamado “Effects of Aromatherapy on depression and loneliness in elderly with frailty living in day-care centers”(10). Consiste en un ensayo clínico donde participaron 82 adultos mayores y estos fueron divididos en dos grupos, un grupo de control y otro grupo experimental a los cuales se les realizó la aplicación de aromaterapia de duración 30 minutos, dos veces por semana durante un mes. Los resultados arrojaron que el 100% de los AM pertenecientes al grupo experimental disminuyeron significativamente los signos y síntomas de depresión y soledad.

El segundo artículo llamado “Effectiveness of Aromatherapy Massage and Inhalation on Symptoms of Depression in Chinese Community-Dwelling Older Adults”(11). Consistió en un ensayo control aleatorio, en donde se crearon grupos de inhalación y masaje de aromaterapia que demostraron puntuaciones GDS-SF y PHQ-9 significativamente más bajas que los participantes de control. En comparación con la prueba previa, las puntuaciones de GDS-SF y PHQ-9 para los síntomas depresivos en ambos grupos experimentales permanecieron más bajas en los seguimientos posteriores a la prueba.

El tercer artículo llamado “The effects of aromatherapy massage on improvement of anxiety among patients receiving palliative care: A systematic review of randomized controlled trials” (12). Consiste en un ensayo de control aleatorio, en el cual participaron 160 personas, de las cuales 81 se dividieron en grupo de intervención y el resto en grupo control. Se demostró una mejora significativa de la ansiedad en el grupo intervención en donde se realizó el masaje más la aromaterapia, respecto del grupo control que se realizó sólo el masaje.

El cuarto artículo llamado “Aroma Effects on Physiologic and Cognitive Function Following Acute Stress: A Mechanism Investigation” (13). Consistió en un ensayo de control aleatorio, en donde participaron 92 personas, a un grupo se le aplicó un placebo y al segundo grupo se aplicó aroma de lavanda como terapia. Se demostró que los efectos farmacológicos de los aromas de lavanda benefició significativamente el rendimiento post-estrés en la tarea de memoria de trabajo.

El quinto artículo llamado “Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis” (14). Consistió en una revisión sistemática meta-análisis, en donde se realizó la revisión de 30 estudios, en los cuales se observaban los efectos de la aromaterapia en variables como estrés, dolor, ansiedad, depresión y fatiga para mejorar la calidad del sueño en los individuos.

Todos los artículos mencionados anteriormente cuentan con un nivel de evidencia alto y un grado de recomendación fuerte a favor. Por otra parte, se encuentran 50 artículos utilizando las palabras claves de terapia de luz (light therapy, adulto mayor (elderly), soledad (loneliness) y depresión (depression). Sin embargo, después de aplicar los métodos de inclusión y exclusión, ninguno de los artículos encontrados pasó la revisión, debido a falta de evidencia, población etaria distinta, etc.

## **DISCUSIÓN**

Si bien existen diversos estudios sobre la soledad contrarrestada por la aromaterapia, pocos de estos abordan a la persona mayor como población objetivo y, la metodología utilizada en dichos estudios suele ser deficiente, tales como las dosis de las infusiones para la aromaterapia, las hierbas que los componen y los beneficios que pueden generar cada una, horarios, etc.

Entre los estudios de aromaterapia que pasaron por el proceso de selección, ninguno se aborda en la población chilena o latinoamericana, por lo cual, es un desafío el poder obtener resultados similares, debido a las diferencias poblaciones y al acceso a terapias no farmacológicas que tiene la población. Entre las similitudes detectadas se encuentran la edad de los usuarios, depresión y/o soledad.

Por otro lado, implantando en la población Chilena, no existe una regulación ni políticas de salud sobre en las terapias complementarias, por esta razón su venta es libre, existiendo proveedores con poca experiencia sobre las dosis y reales beneficios de la aromaterapia, lo que podría llevar a un mal uso por la escasa información disponible entre la población.

En contraparte, no se encontraron estudios que cumplieran con requisitos de calidad mínimos sobre los efectos que tiene la terapia de luz en las personas mayores, por lo cual, no es posible realizar una comparación real entre una y otra terapia, en este sentido se decide recomendar solamente la aromaterapia para los fines antes mencionados. Se considera oportuno que se pudiera investigar más a profundidad respecto a las terapias complementarias, ya que estas pueden generar un beneficio en la población.

## **CONCLUSIÓN**

Las terapias complementarias brindan un abanico de posibilidades para la atención integral del paciente, más allá de enfocarse solo

en el aspecto biomédico del individuo este tipo de terapias ayudan a intervenir al paciente desde la complejidad biopsicosocial, que implica el abordarlo más allá de una patología como suele hacerse en la medicina occidental. En Chile, según la Encuesta Nacional de Salud del año 201 un 84,8% de los chilenos indicó que le gustaría recibir terapias complementarias en su consultorio u hospital y más del 70% mencionó haber usado alguna de estas terapias(15). Para los futuros profesionales de salud es imprescindible saber que las cualidades personales son clave para el proceso de curación y/o tratamiento de los usuarios, siendo la empatía y el reconocimiento fundamentales para el éxito de este. Más allá del enfoque biomédico es primordial que se aboque el rol hacia una perspectiva biopsicosocial, de manejo íntegro e integral, donde la aromaterapia y otras terapias complementarias tengan cabida y se puedan utilizar para mejorar la calidad de vida de los usuarios. Para concluir, se considera que la escasez de artículos relacionados a la terapia de luz y la nula evidencia científica presente respecto a los efectos beneficiosos de esta terapia en personas mayores obstaculizan el poder comparar ambas terapias, motivo por el cual se dio mayor énfasis a la aromaterapia y se recomienda su uso en los casos antes mencionados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Asale R -, RAE. soledad | Diccionario de la lengua española [Internet]. "Diccionario de la lengua española" - Edición del Tricentenario. Disponible en: <https://dle.rae.es/soledad?m=form>
2. Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores. La soledad en el adulto mayor. [Internet] 2016. Disponible en: <https://fiapam.org/la-soledad-en-el-adulto-%20mayor/#:~:text=Las%20consecuencias%20psicol%C3%B3gicas%20de%20la,mal%20de%20Pa%20orkinson%2C%20entre%20otros>
3. Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud [Internet]. ol, editor. Organización Mundial de la Salud. 2015. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf?sequen%20ce=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequen%20ce=1)
4. SENAMA Servicio Nacional del Adulto Mayor <http://www.senama.gob.cl/storage/docs/NS-02-HABITOS-Y>
5. Rizzo J, Sato L R, Turrini, Paes J. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. Revista da Escola de Enfermagem da USP [Internet]. 2019 Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reusp/a/Z3SpTtG6nQF7L7fKb3w/abstract/?lang=pt>
6. Vásquez, Soto R, Paul Alan Arkin Alvarado-García, and William Antonio Sagastegui Guarniz. "Aromaterapia en la salud mental: una breve revisión." Medicina naturista 13.1 [Internet]. 2019 Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/330184922\\_Aromaterapia\\_en\\_la\\_salud\\_mental\\_una\\_breve\\_revisi%C3%B3n](https://www.researchgate.net/publication/330184922_Aromaterapia_en_la_salud_mental_una_breve_revisi%C3%B3n)
7. Velázquez T, Redondo P. De la terapia fotodinámica convencional a la terapia fotodinámica con luz de día en el tratamiento de las queratosis actínicas: revisión sistemática y metaanálisis. Revista Española de Geriatría y Gerontología, [Internet]. 2017 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0001731016303507>
8. Rubio J, Nicolau C, Martin A, Rial R, Canellas F. Efecto positivo de la terapia de luz brillante sobre el estado de ánimo y la calidad del sueño en las personas mayores institucionalizadas Revista Española de Geriatría y Gerontología, [Internet]. 2021 Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X21000925>
9. Pérez C. Chiquito S, Uribe, E. Jiménez, S. [Fototerapia en la era de la terapia biológica. ¿Todavía es efectiva?. J. Medellín. 2017. chapter 15, dermatología CMQ; p. 114- 120
10. Yang M-H, Hou C-J. Effects of aromatherapy on depression and loneliness in elderly with frailty living in day-care centers. Hu Li Za Zhi [Internet]. 2021 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34013506/>
11. Xiong M, Li Y, Tang P, Zhang Y, Cao M, Ni J, et al. Effectiveness of aromatherapy massage and inhalation on symptoms of depression in Chinese community-dwelling older adults. J Altern Complement Med [Internet]. 2018 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29565630/>
12. Hsu C, Chi C, Chen P, Wang S, Tung T, Wu S. The effects of aromatherapy massage on improvement of anxiety among patients receiving palliative care: A systematic review of randomized controlled trials. Medicine (Baltimore) [Internet]. 2019 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30817616/>
13. Chamine I, 1, Oken B. Aroma Effects on Physiologic and Cognitive Function Following Acute Stress: A Mechanism Investigation. [Internet]. 2016 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27355279/>
14. Her, J, Cho M. Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. Complement Ther Med [Internet]. 2021 Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34166869/>
15. Carreño C. ¿Cuáles son los desafíos de las terapias complementarias en Chile? Pontificia Universidad Católica de Chile [Internet]. 2015 Disponible en: <https://www.uc.cl/noticias/iciales-son-los-desafios-de-las-terapias-complementarias-en-chile/>