

Alternativas naturales para la salud mental

María Constanza Pérez Basante
Profesora Regencia de Farmacia
Universidad Mariana

Actualmente, la exploración e innovación de productos elaborados a partir de materiales naturales, así como los avances tecnológicos, han experimentado un crecimiento notable, llamando la atención creciente y con un enfoque que ha ganado relevancia dentro de la comunidad; aun más, cuando se trata de un complemento para el cuidado de la salud mental o como un acompañamiento a un tratamiento médico; su continuo uso se refleja tanto en métodos preventivos como en alternativas naturales que son prometedoras, aunque aún están sujetas a mejoras; sin embargo, varios estudios demuestran cada vez más que las personas recurren a este tipo de soluciones, como una opción accesible y confiable.

La Organización Mundial de la Salud [OMS, 2025] refiere que, entre los diversos tratamientos, la aromaterapia hace parte de una medicina alternativa y complementaria de uso común y una de las estrategias no farmacológicas que durante mucho tiempo se ha considerado como un medio popular de tratamiento para la ansiedad; asimismo, el uso terapéutico de aceites esenciales estimula el olfato-cerebro mediante el sistema límbico, controlando emociones, lo cual puede influir en la relajación y apoya diversos síntomas relacionados con la ansiedad, por lo que se afirma que la aromaterapia es una opción favorable para el bienestar emocional (López y Vásquez, 2023).

En dirección a lo anterior, la atención a las especies vegetales con propiedades curativas, sus aromas sustraídos de diferentes plantas, extractos, aceites esenciales, tinturas e infusiones, toma mayor fuerza e interés para aportar a la salud mental. La preferencia de estos elaborados como métodos menos invasivos y con un beneficio psicosocial ha impulsado su uso, por lo que están interviniendo de manera positiva en la actividad física, social y mental de las comunidades.

La búsqueda de nuevos productos y de tecnología que mejore la calidad de vida con relación a la salud resulta prioritaria y llamativa, en especial, en el desarrollo e indagación de la materia prima natural que propicie mejorar la calidad de vida y, con ella, el avance tecnológico que cuente con la aceptación del comercio. Los diferentes niveles de ansiedad, miedo, tensión, entre otros, impiden desarrollar con calma las actividades diarias y tener una rutina saludable; por esto, cuando se trata de temas donde se involucran las alternativas naturales, estas aportan soluciones ante el estrés y el insomnio, generando un equilibrio mental, espiritual y físico, regulando las tensiones y logrando una sensación de calma (Mamani, 2023).

En conclusión, los estudios en salud mental y alternativas naturales se destacan por ser uno de los grandes beneficios por la capacidad de generar un equilibrio entre cuerpo y mente. La perspectiva futura abre la puerta y permite continuar con la exploración de estas opciones, en miras de encontrar soluciones integrales para el bien común, involucrando lo natural y tecnológico como una representativa oportunidad para alcanzar y sumar al equilibrio mental; esto también implica comprender que cada avance en la ciencia de la mano con la naturaleza, facilita una comprensión de lo que es la calidad de vida,

de su importancia en las nuevas generaciones y su papel fundamental en la elaboración consciente de soluciones para las necesidades actuales, promoviendo un bienestar sostenible que favorezca el uso responsable de los recursos naturales.

Referencias

López, S. G. y Vásquez, E. J. (2023). Conocimiento de los alumnos de estomatología sobre aromaterapia en el control de la ansiedad en la USS 2023 [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/index.php/Record/USS_23b58101c6c265f7ce300c7f9fdf28b9

Mamani, B. I. (2023). Aromaterapia usando aceites esenciales de bergamota y naranja, para reducir la ansiedad en pacientes de 6 a 12 años en la consulta odontológica privada, Arequipa 2023 [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Santa María]. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/1fde32f9-d7f5-4a44-afb8-8f12194d3a11>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). Medicina tradicional, complementaria e integrativa. https://www.who.int/health-topics/traditional-complementary-and-integrative-medicine#tab=tab_1