

Título: “ESENCIA DE LAVANDA COMO TRATAMIENTO DE CONTRACTURAS MUSCULARES”

Autoras: Gloria Albertina Pinta Remache. Estudiante Naturopatía.

Lcda. Masherlyn Gavin Quishpe

Resumen:

La lavanda es una planta utilizada desde hace mucho tiempo en diferentes afecciones; en la Naturopatía es utilizada en varias preparaciones para tratar contracturas musculares, sobre todo en forma de esencia para dar masajes en caso de contracturas musculares; precisamente sobre este tema se realizó el presente ensayo académico, con el objetivo de aportar conocimientos sobre su uso.

Palabras claves: Lavanda, contracturas musculares, esencia de lavanda.

ABSTRACT:

Lavender is a plant used for a long time in different conditions; in Naturopathy it is used in several preparations to treat muscular contractures, especially in the form of essence to give massages in case of muscular contractures; Precisely on this subject, this academic essay was carried out, with the aim of providing knowledge about its use.

Key words: Lavender, muscle spasms, lavender essence.

INTRODUCCIÓN

La aplicación de la medicina natural, ha llevado al ser humano a descubrir la importancia de la naturaleza, en el estudio de las plantas, la energía, los elementos que componen el universo en su totalidad.

La Naturópata se basa en principios fundamentales que han permanecido en el tiempo y el espacio, las mismas que rigen estrategias para diferentes tratamientos, gracias a la madre tierra que nos brinda la variedad de plantas con poderes curativos y diferentes enfermedades

de los seres humanos; las plantas permiten tratar, curar, prevenir alteraciones y desequilibrios en el organismo.

En el presente ensayo se realiza el estudio de la planta de lavanda, elaboración de la esencia, propiedades, aplicación y tratamiento en pacientes con contracturas musculares.

La lavanda, es una planta de origen del mediterráneo, de la península Arábiga, Rusia y África, desde el imperio Romano ha sido conocido con el nombre de lavándula, ellos fueron los pioneros en descubrir varias propiedades que hasta la actualidad se continúa usando: en aromatizaciones, relajantes, cicatrizantes y desinfectantes.

Las contracturas musculares hoy en día cada vez es un malestar ocasionado en el individuo debido a los múltiples factores de riesgo estrés laboral malas posiciones corporales esfuerzos bruscos en las actividades etc. Frente a la situación de la pandemia, que cursamos se hace indispensable buscar y aplicar tratamientos alternativos en el ser humano, para disminuir el grado de estrés, recuperar su estabilidad y equilibrio, la lavanda planta de estudio que se usa en diferentes maneras como: infusiones, cremas, pomadas y aceites esenciales que permiten tratar contracturas musculares mediante masajes (1)

El ser humano está compuesto por órganos, sistemas y aparatos, en el transcurso de su vida la funcionalidad de su cuerpo, puede sufrir diferentes dolores corporales entre ellas las contracturas musculares que se manifiestan mediante el dolor agudo o crónico; para lo cual existen diversos tratamientos con la planta de la lavanda debido a los beneficios que posee, la extracción del aceite esencial para el masaje es un vial que disminuye el dolor, actúa como analgésico porque desinflama y distiende el sitio del dolor. El aceite esencial de la lavanda, producto seleccionado para este estudio será objeto de uso en la aplicación a cinco pacientes seleccionados como muestra del trabajo como tratamientos en las contracturas musculares.

La contractura muscular es una contracción del músculo, produciendo tensión permanente de músculos, tendones, piel y tejidos cercanos estén tensas y rígidas.

Para lograr este objetivo se puede acceder a muchas terapias no convencionales que en la actualidad ocupan un lugar privilegiado como medicina alternativa.

Como terapeutas es indispensable incentivar y difundir este tratamiento con la aplicación de la esencia de lavanda. dando a conocer a la ciudadanía en general una alternativa de curación natural que no tiene contraindicaciones tampoco, se opone a la medicina holística, que permite ir de la mano para alcanzar el restablecimiento funcional e integral de la persona en todos sus campos.

Es nuestro deber, como estudiantes de esta hermosa carrera, propagar los beneficios y utilización de las diferentes alternativas terapéuticas para un adecuado funcionamiento del cuerpo y de forma integral.

DESARROLLO

En el desarrollo del presente ensayo se hará el estudio sobre los beneficios y propiedades de la esencia de la lavanda mediante la aplicación en el tratamiento de las contracturas musculares, en pacientes que presentan dolores agudos o crónicos.

HISTORIA DE LA PLANTA DE LA LAVANDA

La lavanda, ya era usada por los antiguos egipcios para los embalsamientos, perfumes desinfecciones. Los romanos utilizaban para condimentos en la alimentación, aseo personal, y repelente de mosquitos.

En la edad media las lavanderas lo usaban como perfume natural al hacer secar sobre plantas de lavanda las prendas de vestir.

Es una planta de origen Mediterráneo, su nombre científico es "*Lavándula angustifolia*" Nombre común **Lavanda**; esta planta proviene del latín 'lavar' que se la empleaba para realización de baños corporales, debido a su aroma, suavidad que produce al hervirla la planta; el uso de esta planta desde la antigüedad hasta nuestros días continua en diferentes formas de empleo y debido a su diversidad de propiedades y beneficios que la lavanda posee ya que se puede elaborar variedad de productos con diferentes presentaciones para uso del ser humano.

Dioscórides, Médico griego, utilizo la lavanda por sus propiedades curativas.

René-Maurice Gattefosé, en el siglo pasado es conocido como el padre de la aromaterapia porque usaba la planta de lavanda para cicatrización de heridas y curar quemaduras.

La lavanda es una planta aromática de origen milenario y proviene del mediterráneo y medio oriente, se cree que desde la antigüedad ha tenido diferentes usos en diferentes aplicaciones terapéuticos; además en los campos de estas regiones la planta es cultivada y protegida; crecen naturalmente entre los 600 y 1400 metros por sobre el nivel del mar es decir, son plantas que se puede cultivar en todas las regiones, es así que en nuestro país; podemos

encontrarlas y usarla como plantas curativas, paliativas y preventivas. Debido a sus diferentes propiedades que poseen, lo que se utiliza de la planta son sus flores secas o frescas para la extracción del aceite esencial, que se utilizaran en los tratamientos de contracturas musculares. (2)

En algunos países por su variedad y tipos se cultiva como planta ornamental; en Europa como: Francia, España, Italia, han destacado un sin números de beneficiosas y propiedades en el ámbito medicinal como en el área cosmetológica.

NOMENCLATURA DE LA PLANTA

Lavándula pertenece a la familia de las lamiáceas, que contiene variedad de especies y taxones; se la conoce también por sus diferentes nombres como:

- **Nombre científico:** Lavanda Angustifolia Miller
- **Nombres comunes:** Espliego o cantueso, lavándula, alhucema, espigola, alfazema etc.

Hojas y flores: materia prima que será procesada para la obtener diferentes presentaciones de productos de tratamiento medicinal.

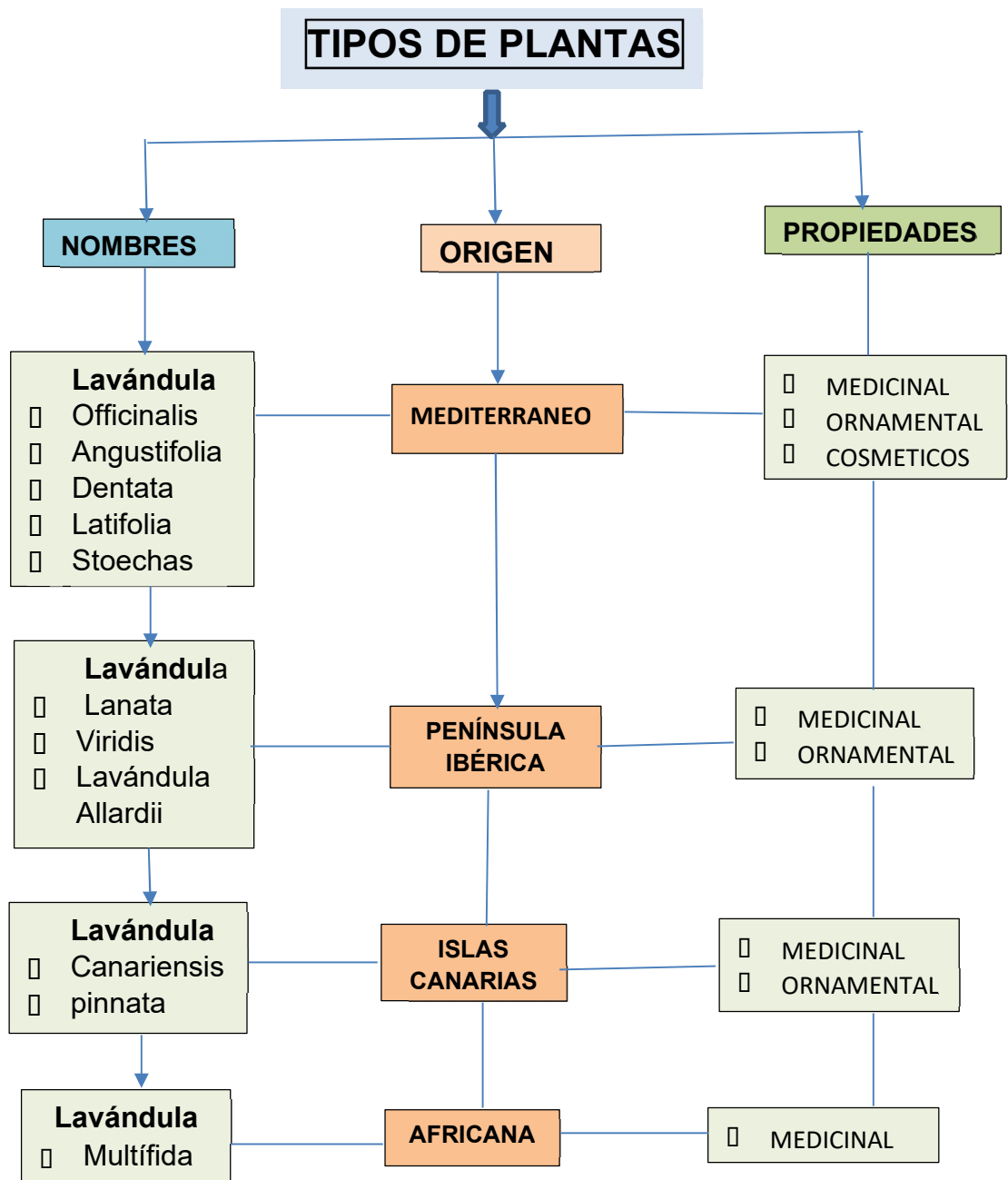
COMPOSICIÓN

Medicinal: El aceite esencial se compone de monoterpenos linalol, acetato de linalol alcanfor, cariofileno, cimeno, taninos, terpineol, eucaliptol y alcanfor) fitosterol y rico en calcio. (3)

Composición culinaria: En la parte cumarinas o culinarias tanemos, derivados del ácido cinámico (ácido rosmarínico), flavonoides (luteolina), triterpenos (ácido ursólico) y esteroides.

CLASIFICACIÓN

El significado que la planta de la lavanda representa calma, frescura, pureza, silencio, es una planta perfecta, sus flores son óptimos para espacios decorativos tanto en el hogar como en el trabajo porque emana ambiente de paz, tranquilidad y armonía. (4)



- LAVANDA (*Lavándula angustifolia*)



Esta especie de Lavanda, tiene su origen Mediterráneo, se cultiva en gran cantidad en Francia e Italia, sus hojas miden seis y poseen un color grisáceo, las flores de color lila en formas de espiga, tiene forma de árboles pequeños frondosos y miden hasta metro y medio de altura, en estos lugares el uso que le dan es para preparar condimentos alimentación y hacer infusiones.

- LAVANDA (Lavándula Latifolia)

Planta de origen mediterráneo, esta especie se caracteriza por el aroma desagradable que posee, las flores son agrupadas en forma de espiga y color violáceo, las hojas verdes y miden hasta 10 centímetros, se usa en el campo de la ornamentación, de vivienda área periférica, belleza elaborar productos y medicinal se aliviar dolores Corporales.



- LAVANDA (Lavándula Hybrida)



Para la obtención de esta especie de planta de **lavanda Híbrida**, es producto de la polinización entre dos variedades diferentes que son: **Lavándula angustifolia** y **Lavándula Latifolia** en la que resulta una planta con características similares y cuyas propiedades específicas; es así que la planta de “**Lavándula Híbrida**”, se destaca por su floración tienen una similitud de espiga **lavanda Híbrida**, es producto de la polinización entre dos variedades

diferentes que son: **Lavándula angustifolia** y **Lavándula Latifolia** en la que resulta una planta con características similares y cuyas propiedades específicas; es así que la planta de "**Lavándula Híbrida**", se destaca por su floración tienen una similitud de espiga características de las plantas madres, esta planta se puede cultivar en todas las regiones, aunque su origen es africano, su característica se contempla en sus hojas y flores: las hojas son divididas y cubiertas por una fina capa blanquecina como cilios y sus flores son color añil se usa por sus propiedades ornamentales de donde se extrae su aceite esencial, para desinflamar contracturas muscular mediante masajes terapéuticos se usa en parafarmacia (5-6)

La lavanda es una planta conocida por su aroma que emana, en la parte medicinal sirve para tratar problemas corporales, contracturas y estomacales etc. se usa por sus propiedades anti-inflamatorias, sedantes, relajante, analgésico, calmantes, cicatrizantes, antiséptico, astringentes por su aporte en tanino, antivírica y antibacteriana.

BENEFICIOS E INDICACIONES

- Trastornos digestivos
- Depresión
- Reduce el estrés y la ansiedad
- Insomnios
- Hipertensión asociada a la ansiedad
- Irritación de la piel por insectos, quemaduras, heridas etc.
- Dolores reumáticos
- Gripe, bronquitis y resfriados

USO DE LA LAVANDA

○ **Infusión.** - té de lavanda; disminuye el cansancio, los nerviosos y mejora la digestión.

Posología: 10mg de droga en 450ml. de agua, 3 veces al día.

○ **Tintura.** - disminuye problemas de: dolor de cabeza estrés, depresión, etc.

Posología: tomar una 1 cucharadita al en 150ml. de agua 3 veces al día

○ **Cosmética.** - elimina los radicales libres, disminuye el acné y algunas enfermedades de la piel

Posologías: cremas, gel ungüento etc. Aplicación tópica 2 veces al día (6-7)

○ **Aceite esencial.** - se usa para tratar dolores y contracturas musculares, mediante aplicación en masajes, y controlar otras alteraciones corporales.

Posología: Colocar de 5 a 10 gotas de Aceite Esencial de Lavanda en 100ml de aceite base (aceite de almendra natural o vegetal). Aplicar en el sitio de dolor o inflamación”.

○ **Vía oral:** ingerir 4 gotas (72mg) de aceite esencial de lavanda vía oral al día diluida en 150ml. actúa como analgésico natural. (7)

COMO EXTRAER EL ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA

Para la obtención del aceite esencial de esta planta se realiza la recolección de flores y hojas en gran cantidad de **15. Kgr de materia prima se obtiene 1ml** de aceite de lavanda aproximadamente.

ALAMBIQUE

Según escritos, se dice que estos equipos ya existían, pero a partir del siglo X quienes lo empezaron a utilizar fueron los árabes, y se dice que lo construían de material de cobre por que le da el color caldera característica propia del alambique; sin embargo, en la actualidad se fabrican en metal, el más común en acero inoxidable (8)

Para la extracción de este producto es indispensable contar con un equipo que se llama “**ALAMBIQUE**” o “**ALQUITARA**”, con el cual nos permite destilar líquidos mediante el proceso de evaporación por calentamiento y posterior el proceso de condensación mediante el enfriamiento resultado final del producto.

CONTRACTURA MUSCULAR

La contractura muscular, es una contracción permanente e involuntaria de uno o más músculos, se caracteriza por la rigidez y resistencia a la movilización del cuerpo esto hace que la musculatura permanezca en constante tensión, rigidez y dolor, estos episodios causan muchas molestias que a la vez tiene repercusiones en el paciente.

La musculatura corporal está expuesta a mucha tensión, que fácilmente puede presentar afección, no siempre se manifiesta con lesiones en algunos casos puede ser invisibles pero dolorosas a la palpación la zona afectada. (9)

CLASIFICACIÓN DE LAS CONTRACTURAS

Las contracturas musculares se clasifican en tres grupos que son:

- **Antiálgicas o compensadoras:** este tipo de contractura disminuye el dolor.
- **Algias:** este tipo de contracturas es la que produce mayor dolor.
- **Análgicas:** esta clase de contracturas corresponden a diversos tipos la que se caracteriza por provocar retracciones dolorosas.

Según estudios semiológicos a las contracturas las dividen en dos grupos que son:

- **Contracturas transitorias o irregulares:** de aparición variable, se presentan a modo de calambres, conocida como enfermedad de Brody, de origen local, osteoarticular o muscular
- **Contracturas progresivas o crónicas:** a este tipo de contracturas se las conoce también por el síndrome de la persona rígida o periférica que se caracteriza por retracciones iniciales que produce la enfermedad de Emery-Dreifuss o enfermedad del colágeno, a nivel de columna en la VI vertebra que, por su rigidez, presenta distrofia muscular progresiva. (10)

PORQUE SE PRODUCEN LAS CONTRACTURAS MUSCULARES

Las contracturas musculares se producen debido a que en los vasos sanguíneos se disminuye la capacidad de transportar sangre a todo el organismo, es decir no tiene la capacidad de nutrir ni oxigenar suficientemente los tejidos, generándo así dolores de tipo isquémico, por falta de oxigenación.

Cada uno de los vasos sanguíneos está rodeado de nervios, razón por la cual el dolor se disemina desde la zona afectada las ramificaciones terminales, que se los conoce con el nombre de puntos gatillo o trigger points; También puede aparecer sensaciones como hormigueos, quemazón, adormecimiento en un sitio específico acompañado de falta de fuerza en todo el trayecto (11)

FACTORES DE RIESGO

- Movimientos y posiciones mecánicas corporales inadecuadas
- Sedentarismo
- Prácticas de deportes sin previos ejercicios de calentamiento corporales
- Estrés
- Cuando se levanta pesos excesivos

SIGNOS Y SINTOMAS

- Edema y endurecimiento en el sitio afectado
- Prominencia o abultamiento en la zona
- Calor, rubor, dolor a la palpación
- Dificultad en la movilidad

TRATAMIENTO DE LAS CONTRACTURAS MUSCULARES.

Para aliviar las contracturas musculares existen diferentes alternativas; terapias con medicina tradicional y química, así como también terapias alternativas que permiten aliviar el dolor de manera no invasiva; entre ellas tenemos el tratamiento con esencia de lavanda; el mismo que se aplicará en la zona afectada en forma de masaje, cuya aplicación será en varias sesiones según la evolución del paciente:

Existe también otras terapias alternativas que se puede combinar y aplicar:

- Masajes: con aceite de lavanda, se coloca de 5 a 10 gotas de Aceite Esencial de Lavanda en 100ml de aceite base, aplicar mediante masaje suave circulares en el sitio del dolor o inflamación”, se debe repetir la sección diaria según la evolución del paciente.
- Baños aromáticos relajantes (hojas y flores de lavanda).
- Compresas de agua de lavanda.
- Cataplasma de arcilla: la arcilla es un polvo fino, esto se lo diluye con agua fría o caliente de lavanda se mezcla hasta obtener una pasta homogénea sin grumos luego se

aplica en el sitio afectado en un tiempo de **30 a 60 minutos**. Se aplica 1 vez al día, por 5 días. No aplicar en lesiones o daño de la piel.

- **Baño de esencias y sales**, ayuda a relajar y disminuye molestia y dolores producida por las contracturas. Preparación: Temperar el agua, disponer de **250 gr.** de sales de epsom. 5 gotas de aceite esencial de lavanda, 5 gotas de esencia de romero mezclar previamente los productos y luego agregar al agua lista para el baño. (12)

TRATAMIENTO DE CONTRACTURAS MUSCULARES CON APLICACIÓN DE ACEITE DE LAVANDA.

Es planta de elección para tratar contracturas y dolores musculares, de manera alternativa para mejorar la salud.

Preparación para la aplicación: se toma 100ml. de aceite base o conductor (aceite de almendra natural) y se agrega 10 gotas de aceite esencial de Lavanda, mesclar bien y esta listo para el uso mediante masaje o esparción según el grado o nivel del dolor localizado. La aplicación del aceite de lavanda en las contracturas musculares, se lo realiza en forma de *frotación* si el dolor es intenso; se puede combinar con *masaje suave* según sea la tolerancia.

Terapias para contracturas musculares, técnicas de masajes

Frecuencia; aplicar 1 vez al día manualmente; se indica al paciente ingerir.

Infusión, té de lavanda; para disminuir la ansiedad y el dolor.

Posología: 10mg de droga en 450ml. de agua, 3 veces al día. **Vía oral:** ingerir 4 gotas (72mg) de aceite esencial de lavanda diluida en 150ml. actua como analgésico natural. 1 vez al día.

CONCLUSIONES

- En este estudio que he realizado he visto que si dedicamos tiempo a la investigación nuestra madre tierra nos ofrece un sinnúmero de plantas medicinales entre las que

tenemos la lavanda para extraer la esencia y realizar terapias alternativas para tratar las contracturas musculares y otras dolencias

- Gracias a la Instituto “Misael Acosta Solís” que me dio la oportunidad de emprender estos estudios, he fortalecido los conocimientos personales y así como también con mi esposo para formar parte de mi proyecto como equipo en medicina natural, él ha sido mi apoyo en investigación, elaboración de equipos y cultivo de plantas medicinales.
- Gracias a este proyecto he adquirido conocimientos en el que puedo ayudar en la prevención y cuidado de la salud en distintos lugares mediante el uso de plantas y terapias alternativas que se encuentran en nuestro medio específicamente donde quizá muchos de nuestros hermanos no pueden llegar a un profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Marina Barcenilla, Revista del uso de la lavanda, 2002. La Fundación es de nacionalidad Española.
<https://www.academiadelperfume.com/estatutos-fundacion-academia-delperfume/>.
2. Paula Ruiz, Revista Ambassade de France en Argentine; 2020 Lucullus.
<https://ar.ambafrance.org/>
3. Inma D. Alonso, Uso de la lavanda con enfoque salud y bienestar, Revista, Healthcare, S.A. 2022. <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alergias-e-intolerancias/sindrome-de-malabsorcion-de-la-fructosa14854>.
4. Patricia Pérez, Aceites Esenciales – Fitoterapia, 2021, <https://es.scribd.com/presentation/511361645/Aceites-Esenciales-FitoterapiaPpt-5787>.
5. Inma D. Alonso, Revista Salud y Bienestar 2022. Wed consultas <https://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/lavandaaromas-que-calman-5722>
6. Ma Belén Acosta, tipos de lavanda-ecologia verde, 2022. <https://www.ecologiaverde.com/12-tipos-de-lavanda-2097.html>

7. Fausto Fernando Contero Bedoya, Módulo de Fitofarmacia, INSTITUTO TECNOLÓGICO DE NATUROPATIA “DR. MISAEACOSTA S”. Primera edición 2020.
8. Marina Blanco, Boletín Semanal Bon Viveur, 2022. <https://es.wikipedia.org/wiki/Alambique>
9. Elsevier B.V. Kinestesia -Medicina Física, Membre de l'Académie nationale de médecine 2011. [https://doi.org/10.1016/S1293-2965\(11\)71051-9](https://doi.org/10.1016/S1293-2965(11)71051-9)
10. Jennifer de la Hoz Guirao, Fisioterapeuta, Universidad autónoma de Barcelona. 2006-2009. <http://www.physiosfisioterapeuta.com/centrophysios/equipo-physios/>
11. Pablo Cubí del Amo, Periodista, revistas Clara y Cuerpo mente. 2019. https://www.sabervivirtv.com/traumatologia/ocho-remedios-naturalespara-aliviar-contracturas-musculares_550
12. Antonia Jover, Salud Mental, aromatóloga 2020. https://www.cuerpomente.com/salud-natural/tratamientos/aceitesesenciales-dolor-cervicales_2324

GLOSARIO.

- **Contracturas:** tensión rigidez de uno o varios músculos del cuerpo
- **Cataplasma:** Pasta blanda que se extiende sobre dos gases y se aplica solo una parte del cuerpo
- **Síndrome:** conjunto de signos y síntomas que producen una enfermedad
- **Signos:** es algo objetivo que se visualiza en el paciente
- **Síntomas:** alteración del organismo señales subjetivas
- **Rigidez:** capacidad de resistencia de una parte del cuerpo
- **Cariofileno:** componente de un aceite
- **Taninos:** sustancias orgánicas para tratar los cueros

- **Fitoesterol:** aceite de origen natural
- **Ácido cinámico:** ácido orgánico soluble en agua
- **Flavonoides:** fitonutriente que se encuentra en frutas y vegetales
- **Triterpenos:** terpenos de 30 carbonos
- **Acido ursólico:** compuesto de 30 carbonos y formado de 5 anillos
- **Esteroides:** sustancia química y orgánica de vegetales o animales
- **Frotación:** acción de masaje sobre una parte del cuerpo y aliviar el dolor
- **Fricción:** fuerza y presión sobre una superficie