







# Uso de aromaterapia para la disminución de la ansiedad y el dolor durante el trabajo de parto: una revisión de alcance según PRISMA-ScR

## Use of Aromatherapy to Reduce Anxiety and Pain During Labor: a PRISMA-ScR Scoping Review

Ingrid Vargas-Stevenson<sup>1\*</sup>   
Noelia Cárdenas-González<sup>2</sup>   
Constanza Astete-González<sup>3</sup>   
Esperanza González-Díaz<sup>3</sup>   
Constanza Pérez-Herrera<sup>3</sup>   
Noemí Rodríguez-Méndez<sup>3</sup> 

<sup>1</sup>Matrona, PhD, docente de Obstetricia y Puericultura, Universidad de Valparaíso, Viña del Mar, Chile

<sup>2</sup>Matrona, Escuela de Obstetricia y Puericultura, Universidad de Valparaíso, Viña del Mar, Chile (QEPD).

<sup>3</sup>Estudiante de Obstetricia y Puericultura, Universidad de Valparaíso, Viña del Mar, Chile

\* Autor de correspondencia. Angamos #655, ingrid.vargas@uv.cl, +56 32 2603874, Viña del Mar, Región de Valparaíso, Chile



Fecha Recepción: 19 de diciembre de 2025

Fecha Revisión: 13 de mayo de 2026

Fecha Aceptación: 22 de mayo de 2026

DOI: <https://doi.org/10.22370/syc.2.1.2026.5547>.

## Resumen

La aromaterapia es una intervención complementaria que utiliza aceites esenciales derivados de plantas para promover el bienestar físico y emocional. Su aplicación, principalmente por inhalación o uso tópico, ha sido reportada como una estrategia potencial para aliviar síntomas como el dolor y la ansiedad.

**Objetivo:** Explorar, describir y sintetizar la evidencia disponible sobre el uso de aromaterapia en la disminución del dolor y la ansiedad durante el trabajo de parto.

**Métodos:** Se realizó una revisión de alcance (Scoping Review) siguiendo los lineamientos PRISMA-ScR 2020. La búsqueda consideró estudios publicados entre 2020 y 2025 en bases de datos como Web of Science, Scopus, PubMed, SciELO, ScienceDirect, ClinicalKey y Wiley Online Library. Se utilizaron los términos “aromatherapy”, “labor”, “pain” y “anxiety”. Se incluyeron seis estudios para el análisis final.

**Resultados:** Los estudios incluidos reportan que el uso de aceites esenciales —principalmente lavanda— se asocia con una disminución de la percepción del dolor y la ansiedad en mujeres durante el trabajo de parto, así como con mejoras en la experiencia del proceso. No obstante, los resultados presentan heterogeneidad metodológica.

**Conclusiones:** La evidencia disponible sugiere un posible beneficio de la aromaterapia como intervención complementaria en el contexto obstétrico; sin embargo, se requieren estudios con diseños más robustos y mayor estandarización para clarificar su alcance clínico.

**Palabras clave:** Aromaterapia, trabajo de parto, ansiedad, dolor.

## Abstract

Aromatherapy is a complementary intervention that uses plant-derived essential oils to promote physical and emotional well-being. Its application, mainly by inhalation or topical use, has been reported as a potential strategy to relieve symptoms such as pain and anxiety.

**Objective:** To explore, describe, and synthesize the available evidence on the use of aromatherapy to reduce pain and anxiety during labor.

**Methods:** A scoping review was conducted following the PRISMA-ScR 2020 guidelines. The search included studies published between 2020 and 2025 in Web of Science, Scopus, PubMed, SciELO, ScienceDirect, ClinicalKey, and Wiley Online Library. The terms “aromatherapy,” “labor,” “pain,” and “anxiety” were used. Six studies were included in the final analysis.

**Results:** Included studies report that essential oils—mainly lavender—are associated with reduced perception of pain and anxiety during labor, as well as improvements in women’s experiences. However, methodological heterogeneity was observed.

**Conclusions:** Current evidence suggests a potential benefit of aromatherapy as a complementary intervention in obstetric care. However, further research with more robust designs and standardized protocols is needed to clarify its clinical applicability.

**Keywords:** Aromatherapy, labor, anxiety, pain.

## 1. INTRODUCCIÓN

La aromaterapia es una medicina alternativa la cual basa su fundamento en el uso terapéutico de los aceites esenciales con el fin de favorecer el equilibrio integral entre mente, cuerpo y espíritu; esta práctica actúa de manera directa “sobre el sistema límbico tiene una interacción directa con el sistema endocrino (encargado de regular nuestras hormonas) y con el sistema nervioso neurovegetativo o autónomo (encargado de gestionar las funciones autónomas del organismo) (1) generando una influencia en procesos fisiológicos y emocionales de la persona.

Los inicios de la aromaterapia se remontan hace 3000 a.C aproximadamente en donde diversas culturas del oriente comenzaron a emplear los aceites en la elaboración de perfumes y/o medicamentos, reconociendo de esta manera las propiedades curativas y estimulantes de estos.(2)

De acuerdo con la Federación Internacional de Aromaterapia, esta terapia “se puede definir como un arte y ciencia milenaria que consiste en la utilización de extractos concentrados provenientes de diversas secciones de plantas

aromáticas, en donde estos aceites tienen como finalidad promover el equilibrio, la armonía y el bienestar integral de la persona.”(3)

En el contexto del trabajo de parto y considerando el periodo de gestación como un proceso vital el cual impacta profundamente en el individuo, la aromaterapia ha sido propuesta como una herramienta potencialmente útil, el cual es caracterizado por los cambios en el organismo y en el estado emocional de la gestante, pudiendo beneficiar el manejo del trabajo de parto de manera no farmacológica, contribuyendo a una experiencia más positiva y humanizada del parto.

Actualmente, en el escenario nacional chileno en donde la atención de salud integral ha cobrado mayor relevancia la aromaterapia ha adquirido un destacamento.

Diversos estudios han evidenciado que su aplicación durante el trabajo de parto ha generado una disminución significativa de la percepción del dolor y los niveles de ansiedad, posicionándola como una alternativa beneficiosa para el cuidado de la salud.

Este estudio pretende sintetizar la evidencia disponible sobre el uso de la aromaterapia en el manejo del dolor y la ansiedad durante el trabajo de parto, identificando sus principales características, aplicaciones y resultados reportados.

## 2. MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó una revisión de la literatura de alcance según el modelo prisma, se analizaron las aplicaciones más relevantes de la aromaterapia en pacientes que se encontraban en trabajo de parto, basándose en la perspectiva del dolor y la ansiedad en la paciente. Para la recolección de datos se realizó una búsqueda en las bases de datos de Web of Science, EBSCOhost, PubMed, Scopus, ScienceDirect, ClinicalKey y Wiley Online Library, bajo términos claves como “aromatherapy”, “labor”, “pain” y “anxiety”, basándose de esta manera en la frase de búsqueda “; la búsqueda fue limitada entre el periodo de tiempo 2021-2025 y ser revisiones sistemáticas. Dentro de la literatura incluida en el estudio se destacan revisiones sistemáticas y se excluyeron metaanálisis, estudios cualitativos y cuantitativos, tanto en inglés como en español; a su vez también fueron excluidos estudios que presentaran resultados de aplicación cruzados en donde no se contempla una claridad de la aplicación de la aromaterapia.

Se presentarán los resultados según los objetivos específicos, construcción de categorías de análisis por objetivo específico

Se realizó una revisión de la literatura existente utilizando el modelo PRISMA SCR 2020. Se analizaron las aplicaciones más relevantes de la aromaterapia en pacientes que se encontraban en trabajo de parto, basándose en la perspectiva del dolor y la ansiedad en la paciente. Para la recolección de datos se llevó a cabo una búsqueda en las bases de datos de Web of Science, EBSCO, PubMed, Scopus, ScienceDirect y Clinical Key, Wiley Online Library. La fórmula de búsqueda se elaboró en inglés e incorporó los siguientes términos claves: “aromatherapy”, “labor”, “pain” y “anxiety”, formulándose así la frase de búsqueda correspondiente. La búsqueda se limitó al periodo comprendido entre 2020-2025, y se enfocó

exclusivamente en revisiones sistemáticas. Dentro de la literatura incluida en el estudio, se destacaron revisiones sistemáticas, mientras que se excluyeron metaanálisis, estudios cualitativos y cuantitativos, tanto en inglés como en español. Asimismo, se excluyeron estudios que presentaban resultados de aplicación cruzados en donde no se evidencia una claridad de la aplicación de la aromaterapia.

El proceso de vaciamiento y selección fue realizado por 4 personas, quienes se distribuyeron la búsqueda en distintas plataformas y bases de datos ya mencionadas, donde los resultados obtenidos fueron recopilados en una planilla Excel, donde se realizó el filtrado definitivo según los criterios de inclusión y exclusión establecidos. Como resultado, se excluyeron 54 estudios por no cumplir con los requisitos del estudio, 6 por estar duplicados y se incluyeron 6 estudios para el análisis final, totalizando 6 artículos revisados. Véase imagen página 12.

Tras el vaciamiento de los resultados, los hallazgos fueron estructurados en cinco categorías principales, las cuales se agrupan y presentan en tres tablas con el objetivo de facilitar su análisis y comprensión.

Cabe señalar que, en concordancia con el enfoque metodológico de una revisión de alcance, no se realizó una evaluación formal de la calidad metodológica ni del riesgo de sesgo de los estudios incluidos, dado que el objetivo del estudio se orienta a mapear la evidencia disponible más que a establecer conclusiones definitivas sobre efectividad.

## 3. RESULTADOS

En base a la literatura recopilada, los estudios reportan que la aromaterapia podría asociarse con una reducción en la percepción del dolor y la ansiedad, además de contribuir a una experiencia más favorable durante el trabajo de parto.

### Aceites esenciales más utilizados

Los aceites esenciales utilizados abarcan una amplia gama, por lo que, para facilitar los resultados de

esta investigación, se dividieron en dos categorías, **florales y cítricos. Véase Tabla de "Anexo 1"**

- **Aceites Florales**

En esta categoría destaca el Aceite de Neroli, como una herramienta alternativa no farmacológica muy útil. La evidencia sugiere una reducción significativa de la percepción del dolor y la ansiedad en todas las fases del parto, observándose que el aumento de estos síntomas fue más leve en el grupo con tratamiento a medida que avanzaba el proceso. El Aceite de Lavanda, usado principalmente en inhalación, sugiere mejorar el confort materno y disminuir la intensidad del dolor en diferentes etapas, mostrando efectos analgésicos claros. Por su parte, el Aceite de Ylang-Ylang aplicado en inhalación durante la fase activa reporta efectos ansiolíticos y analgésicos. En general, los aceites florales muestran una acción segura y consistente

- **Aceites cítricos**

Mientras tanto, en esta categoría los estudios sugieren el uso de Aceite de Naranja Calamansi el cual se vincula con una disminución eficaz del dolor y la ansiedad durante la primera etapa del parto; el Aceite de Limón, aplicado por inhalación en la fase activa, sugieren reducción del malestar materno; y finalmente, el Aceite de Naranja Dulce rica en limoneno la cual ha sido reportada como un aceite eficaz y de uso exclusivo en algunos estudios, reforzando la relevancia de los cítricos como agentes ansiolíticos y calmantes en el contexto obstétrico.

### **Percepción de la usuaria respecto al uso de los aceites esenciales**

En términos generales, los estudios incluidos reportan que los grupos que recibieron aromaterapia presentan menor puntuaciones de dolor y ansiedad en comparación con los grupos control y placebo, independientemente de la fase del parto. Para un análisis de mayor profundidad, se evaluó por separado la relación y efecto de los aceites en relación con la percepción del alivio del dolor y la disminución de la ansiedad.

- **Alivio dolor**

En cuanto a la intensidad del dolor, la evidencia sugiere una reducción significativa a lo largo de las distintas etapas del trabajo de parto, con efectos especialmente marcados durante todas las etapas del trabajo de parto, con valores estadísticos relevantes en la fase activa. La lavanda destaca por generar una disminución más constante en comparación con otras intervenciones, manteniendo puntuaciones de dolor más bajas en evaluaciones sucesivas. Otros aceites, como ylang-ylang, rosa y limón, también presentaron efectividad, aunque en menor magnitud frente a la lavanda

- **Disminución de la ansiedad**

Respecto a la ansiedad, la evidencia sugiere que la aromaterapia tiende a generar una disminución significativa durante el trabajo de parto, observándose este efecto en distintos momentos de la dilatación y en gestantes con diversas características obstétricas. La lavanda destaca por su acción sobre el sistema límbico, favoreciendo la liberación de neurotransmisores que promueven relajación y reducen la respuesta al estrés. Además, combinaciones florales como lavanda y rosa se asocian con mayor confort emocional. Sin embargo, algunos estudios no evidencian cambios relevantes, lo que podría relacionarse con variaciones metodológicas, diferencias en la concentración utilizada o factores individuales de las gestantes. **Véase Tabla "Anexo 2"**

### **Facilitadores y limitantes**

Los estudios también identifican facilitadores y limitantes para la implementación de la aromaterapia.

- **Facilitadores para su uso**

Entre los facilitadores destacan su seguridad, bajo costo, fácil aplicación y la posibilidad de ofrecer una alternativa a la medicalización estricta del parto, lo que permite a matrones y obstetras utilizar de mejor manera los parámetros fisiológicos, como

la presión arterial, frecuencia cardíaca materna – fetal y frecuencia respiratoria sin generar efectos adversos, reforzando su viabilidad como práctica complementaria no invasiva.

- **Limitantes para su uso**

Entre los limitantes, se destacan la imposibilidad de ocultar el aroma al evaluador y a los participantes, lo que afecta el cegamiento de los estudios y, por lo tanto, la validez de los resultados. Algunas participantes presentaron náuseas, asociadas a sensibilidad individual al aroma. Otros desafíos incluyen la variabilidad en la tolerancia al dolor, el estado emocional de las participantes y la dificultad para controlar respuestas subjetivas, aspectos que pueden influir en la percepción de la eficacia. La falta de información sistemática sobre barreras prácticas o contextuales también se menciona como una limitante para la implementación generalizada de esta intervención. Véase **tabla "Anexo 3"**.

En síntesis, la aromaterapia con aceites esenciales se reporta como una estrategia complementaria posiblemente eficaz y segura para el manejo del dolor y la ansiedad durante el trabajo de parto, y reducción del dolor. Su aplicación puede mejorar la experiencia materna y ofrecer beneficios fisiológicos y emocionales, aunque su implementación requiere considerar factores individuales y metodológicos para optimizar los resultados.

#### 4. DISCUSIÓN

##### Resultados principales

Los hallazgos obtenidos en esta revisión de alcance indican que la aromaterapia, como intervención complementaria no farmacológica, podría desempeñar un papel significativo en la disminución de la ansiedad y del dolor durante el trabajo de parto. La acción de los aceites esenciales por vía inhalatoria en la fase activa se muestra como una alternativa accesible, segura y coherente. Estas intervenciones resultan relevantes en un contexto clínico que busca fortalecer intervenciones humanizadas, de bajo costo y con

mínimo riesgo para la gestante.

En cuanto al manejo del dolor, el aceite esencial de lavanda destaca como uno de los compuestos más efectivos. Estudios recientes demuestran disminuciones significativas en las puntuaciones de dolor cuando se utiliza en concentraciones cercanas al 1 – 2% por inhalación, especialmente en mujeres primíparas(4,5) Estos hallazgos se ven reforzados por un ensayo clínico aleatorizado que comparó la lavanda inhalada con Entonox, evidenciando que la lavanda logró una reducción del dolor equivalente e incluso superior en algunas fases del trabajo de parto. (6) Este resultado refuerza su potencial como alternativa complementaria a los métodos analgésicos farmacológicos convencionales.

Otros aceites florales, como ylang – ylang y rosa, también mostraron beneficios relevantes. El aceite de ylang – ylang , por su parte, evidenció efectos analgésicos y ansiolíticos cuando se utilizó en combinación con limón, aunque la magnitud del efecto fue menor que la observada con la lavanda. (7)

Respecto al manejo de la ansiedad, los estudios incluidos sugieren una reducción significativa de los niveles de ansiedad durante el trabajo de parto tras la inhalación de aceites esenciales florales como lavanda, rosa y neroli. El neroli, en particular, ha reportado ser efectivo en reducir ansiedad y dolor percibido durante todas las etapas del parto, según un ensayo clínico aleatorizado de alta calidad.(8) La combinación de lavanda con rosa se asoció además a mayores niveles de comodidad emocional y sensación de calma, reforzando la idea de que los aceites florales poseen un efecto ansiolítico potente y multifactorial.

En el caso de los aceites cítricos, como la naranja dulce o el limón, los resultados fueron más heterogéneos. Aunque algunos estudios muestran reducciones en el malestar emocional, la evidencia tiende a señalar que los aceites florales presentan efectos más consistentes. La mezcla de ylang-ylang con limón no logró reducir la ansiedad de manera significativa en todas las participantes(7), lo que sugiere que no todas las combinaciones aromáticas generan efectos sinérgicos equivalentes. Estas variaciones pueden explicarse por diferencias en

la sensibilidad individual, la concentración de los aceites, el método de administración y el ambiente terapéutico.

### **Comparaciones con estudios recientes**

Al comparar los resultados con investigaciones similares recientes, se observa una alta coherencia. Una revisión sistemática realizada en 2024 en donde se analizó 12 estudios sobre el uso de la aromaterapia como método no farmacológico para el alivio del dolor durante el trabajo de parto, confirmó la efectividad de los aceites esenciales en el dolor, siendo la lavanda, Rosa Damascena y Jazmín los cuales tuvieron mayor impacto en la reducción de la intensidad de este, destacando, además, ser más efectivo su uso en la primera etapa del parto. (9). Por otro lado, un estudio del 2020 también evidencia la efectividad de la lavanda y la Rosa Damascena como intervenciones eficaces en la reducción del dolor y ansiedad en el trabajo de parto en fase activa (10) Asimismo, se mencionan los aceites cítricos y su evidencia significativa en la reducción en el dolor y ansiedad.

Ambas investigaciones coinciden en que la Aromaterapia es una intervención efectiva, económica, segura y beneficiosa para la disminución del dolor y ansiedad durante el trabajo de parto, destacando especialmente la eficacia de la lavanda, mediante inhalación y masaje como métodos principales de aplicación. Además, se reconoce la integración de la aromaterapia como un complemento en la práctica obstétrica, siendo parte de la atención del parto respetado y humanizado de debería poder acceder cualquier mujer.

Al igual que en la presente investigación se resalta la necesidad de estudios con mayor calidad en la metodología de esta práctica, además de protocolos estandarizados para su correcta y adecuada utilización.

### **Limitaciones**

Entre las principales limitaciones de esta investigación se encuentra la carencia de protocolos estandarizados sobre la correcta utilización de

esta terapia; la poca disponibilidad de estudios que cumplieran con los criterios de inclusión, y los pocos estudios existentes como tal acerca del tema, además de dificultades a la hora de acceder de forma gratuita al texto completo debido a las restricciones de las bases de datos, restringiendo la amplitud del análisis y reduciendo la posibilidad de comparar resultados entre investigaciones. Asimismo, la presencia de barreras idiomáticas impidió incorporar estudios disponibles en otros idiomas no considerados en la búsqueda, lo que podría haber aportado evidencia adicional.

Otra limitación relevante fue la antigüedad de ciertos estudios, los cuales excedían el rango temporal establecido y, por tanto, no pudieron ser integrados, a pesar de contener información valiosa sobre la aromaterapia en el trabajo de parto. Además, varios estudios identificados incluían intervenciones combinadas con otras técnicas no farmacológicas, lo que impidió utilizarlos, ya que generaba dificultad aislar el efecto específico de los aceites esenciales, limitando la interpretación precisa de la efectividad de la aromaterapia como tal.

Estas restricciones metodológicas deben considerarse y no generalizar los resultados, refuerzan la necesidad de futuras investigaciones más claras, actualizadas y estandarizadas.

### **Implicancias para la práctica**

La aromaterapia se presenta como una intervención accesible, de bajo costo y alineada con el modelo de atención humanizada del parto. Los profesionales de salud presentes en el trabajo de parto y parto, pueden ser un profesional clave en el acompañamiento, integrar esta técnica no invasiva como complemento a otras estrategias de alivio del dolor y manejo del estrés. Implementar protocolos seguros —que incluyan selección adecuada del aroma, evaluación de tolerancia y uso en un ambiente ventilado y tranquilo— podría mejorar la experiencia subjetiva del parto y fortalecer la autonomía de la gestante, permitiéndole participar activamente en decisiones sobre su propio bienestar.

## **Proyecciones y futuras investigaciones**

Se requieren estudios con mayor rigor metodológico y protocolos estandarizados que permitan evaluar con mayor precisión los efectos de la aromaterapia.

## **5. CONCLUSIÓN**

El presente estudio cumplió con el objetivo general de analizar el uso de la aromaterapia para la disminución del dolor y la ansiedad durante el trabajo de parto. Se consolidó la evidencia que demuestra su valor como una intervención no farmacológica complementaria, segura, accesible y potencialmente efectiva. Además, permitió integrar los hallazgos de investigaciones recientes, mostrando que los aceites esenciales aplicados por inhalación generan un impacto positivo en la experiencia de la gestante, contribuyendo a la humanización del proceso de parto.

El estudio permitió describir y clasificar con claridad los aceites esenciales más utilizados en la práctica clínica. Se destacaron los aceites florales (lavanda, rosa, ylang-ylang y neroli), por demostrar efectos más consistentes en la reducción del dolor, confort físico y emocional de la gestante. Por su parte los aceites cítricos (naranja dulce, limón y calamansi) mostraron beneficios complementarios en fases específicas del trabajo de parto.

Se determinó la efectividad clínica de los aceites esenciales en el alivio del dolor y la ansiedad, observándose reducciones estadísticamente significativas en distintos momentos del trabajo de parto. La lavanda emergió como el aceite con mayor evidencia científica, sugiriendo disminuciones sostenidas de la intensidad del dolor como en los niveles de ansiedad, comparable incluso a métodos farmacológicos en algunos estudios. Asimismo, la combinación de ciertos aceites florales potenció los efectos ansiolíticos, aunque se identificaron variaciones metodológicas que explican la necesidad de fortalecer la estandarización en futuras investigaciones. En conjunto, estos hallazgos reportan la aromaterapia como una alternativa clínica complementaria de alta relevancia.

Finalmente, se identificaron facilitadores y limitantes clave para la implementación de la aromaterapia en el entorno de atención obstétrica. La coherencia con prácticas de parto humanizado, el bajo costo y facilidad de administración son facilitadores cruciales. Sin embargo, la dificultad para cegar estudios debido a la variabilidad individual en la tolerancia, la presencia ocasional de efectos leves y la ausencia de protocolos estandarizados se reconocen como limitantes. Estas últimas observaciones no debilitan la evidencia, sino que impulsan la necesidad de avanzar hacia el desarrollo de guías clínicas y protocolos que permitan su incorporación segura, uniforme y estandarizada en los servicios de salud.

## **6. AGRADECIMIENTOS**

A la profesora Noelia Cárdenas (Q.E.P.D.), por su invaluable dedicación, por compartir generosamente su conocimiento y por creer profundamente en el grupo de tesis. Su guía inicial y convicción respecto al impacto que este estudio podría tener en la obstetricia fueron fundamentales para orientar cada paso de esta investigación

## Referencias

1. López M. Aromaterapia: una vía directa desde la nariz al cerebro. Barcelona: Espai; 2019.
2. International Federation of Aromatherapists. History of aromatherapy [Internet]. 2025 [citado 25 Nov 2025]. Disponible en: [https://ifaroma.org/es\\_ES/home/explore\\_aromatherapy/history-aromatherapy](https://ifaroma.org/es_ES/home/explore_aromatherapy/history-aromatherapy)
3. International Federation of Aromatherapists. What is aromatherapy? [Internet]. 2025 [citado 25 Nov 2025]. Disponible en: [https://ifaroma.org/es\\_ES/home/explore\\_aromatherapy/what-is-aromatherapy](https://ifaroma.org/es_ES/home/explore_aromatherapy/what-is-aromatherapy)
4. Aradmehr M, et al. Effect of lavender inhalation on pain during labor in primiparous women. J Obstet Gynecol Res. 2020.
5. Kaviani M, et al. Lavender aromatherapy during labor: a randomized controlled trial. Eur J Integr Med. 2021.
6. Azizi S, Joughi ABG, Hamedi A, Fazli B, Sadjadi A, Bechak N, et al. Comparison of the effects of lavender aromatherapy and Entonox gas on labor pain intensity: a randomized clinical trial. Pak J Med Health Sci. 2021;15(7):2128–32.
7. Sirkeci I, Cagan O, Koc S. The effect of ylang-ylang oil and lemon oil inhalation on labor pain and anxiety in pregnant women: a randomized controlled trial. Complement Ther Clin Pract. 2023;52.
8. Scandurra C, Mezzalira S, Cutillo S, Zapparella R, Statti G, Maldonato NM, et al. The effectiveness of neroli essential oil in relieving anxiety and perceived pain in women during labor: a randomized controlled trial. Healthcare (Basel). 2022;10(2).
9. Valença A, Meireles A, Cruz C, Pinheiro J, Cunha M, Coutinho E. Aromatherapy in labor pain relief: comfort theory. A scoping review. Millenium. 2024;(15).
10. Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The effectiveness of aromatherapy in the management of labor pain and anxiety: a systematic review. Ethiop J Health Sci. 2020;30(3):449–58.
11. PCC Group. Qué son los aceites esenciales y cómo nos afectan [Internet]. 2022 [citado 25 Nov 2025]. Disponible en: <https://www.products.pcc.eu/es/blog/que-son-los-aceites-esenciales-como-nos-afectan-y-donde-se-aplican/>
12. Manaf SA, Yuniwati C, Dewi S, Harahap LK. Effect of lavender and rose aromatherapy on pain intensity during active phase of labor. Open Access Maced J Med Sci. 2020;8:494–7.
13. Purnama Y, Dewiani K, Rahmawati S, Yusanti L, Yulyani L. Effectiveness of calamansi orange peel aromatherapy on reducing anxiety and pain in labor. Bali Med J. 2023;12(1):699–703.
14. Nascimento JC, Gonçalves VSS, Souza BRS, Nascimento LC, Carvalho BMR, Nogueira PCL, et al. Effectiveness of aromatherapy with sweet orange oil in relieving pain and anxiety during labor. Explore (NY). 2025;21(1).
15. Flórez C, Galván J, Romero A. Valoración y cuidados en el dolor. Manual de procedimientos de enfermería. Córdoba: Hospital Universitario Reina Sofía; 2011.
16. Salinas M. Ansiedad: síntomas y tratamientos [Internet]. 2019 [citado 25 Nov 2025]. Disponible en: <https://www.ryapsicologos.net/salud-y-trastornos-mentales/ansiedad/>
17. González M. Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. Salamanca: Universidad de Salamanca; 1993.
18. Instituto Nexa. La aromaterapia en entornos hospitalarios [Internet]. 2022 [citado 25 Nov 2025]. Disponible en: [https://institutonexa.com/wp-content/uploads/2022/08/2022-02-18\\_La-aromaterapia-se-ha-abierto-camino-en-los-entornos-hospitalarios.pdf](https://institutonexa.com/wp-content/uploads/2022/08/2022-02-18_La-aromaterapia-se-ha-abierto-camino-en-los-entornos-hospitalarios.pdf)
19. UISys. Ética del uso de terapias complementarias y alternativas [Internet]. [citado 25 Nov 2025]. Disponible en: <https://uisys.es/la-etica-del-uso-de-terapias-complementarias-y-alternativas/>
20. Manaf SA, Yuniwati C, Dewi S, Harahap LK. Effect of lavender and rose aromatherapy on childbirth pain intensity. Open Access Maced J Med Sci. 2020;8:494–7.

## 7. ANEXOS

### Anexo 1

<b>Objetivo</b>	Describir los aceites utilizados para la disminución del dolor y la ansiedad durante el trabajo de parto.
<b>Categorización</b>	Aceites esenciales más utilizados.
<b>Definiciones</b>	Conjunto de extractos vegetales concentrados que han alcanzado la mayor popularidad, disponibilidad y frecuencia de uso dentro de campos como la aromaterapia. <a href="https://www.products.pcc.eu/es/blog/que-son-los-aceites-esenciales-como-nos-afectan-y-donde-se-aplican/">https://www.products.pcc.eu/es/blog/que-son-los-aceites-esenciales-como-nos-afectan-y-donde-se-aplican/</a> (11)
<b>Resultados</b>	
<b>Florales</b>	"La aromaterapia con <b>aceite de neroli</b> durante el parto influye significativamente en la percepción del dolor y la ansiedad, cuya intensidad parece reducirse durante todas las etapas del mismo." <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/woscc/full-record/WOS:000976129000003(8)">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/woscc/full-record/WOS:000976129000003(8)</a>
	Se utilizó aceite esencial de Lavanda (Lavándula stoechas) al 1.5% por inhalación. Comparado con gas Entonox como control. <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000709944600068">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000709944600068</a>
	Aromaterapia por inhalación con aceite de <b>lavanda y rosa</b> en la fase activa del trabajo de parto.(12)
	Inhalación de aceite de <b>aceite de ylang-ylang</b> durante la fase activa del parto. <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000982120800001(7)">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000982120800001(7)</a>
<b>Cítricos</b>	"El uso de aromaterapia con <b>aceite esencial de cáscara de naranja calamansi</b> como terapia complementaria reduce eficazmente el nivel de dolor y ansiedad en las madres durante la fase activa de la primera etapa del parto." <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:001038881300098(13)">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:001038881300098(13)</a>
	Inhalación de <b>aceite de limón</b> durante la fase activa del parto. <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000982120800001(7)">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000982120800001(7)</a>
	Se utilizó exclusivamente el <b>aceite esencial de naranja dulce</b> (Citrus sinensis L.), extraído por hidrodestilación de la cáscara. Su compuesto principal fue limoneno (95.66%). <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39577393/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39577393/</a> (14)

## Anexo 2

Objetivo	Determinar la efectividad de los aceites esenciales en el alivio del dolor y la ansiedad.
Categorización I	Percepción del alivio del dolor.
Categorización II	Percepción de disminución de la ansiedad.
Definición categorización I	La percepción del alivio del dolor es la evaluación subjetiva y personal que realiza un individuo sobre la disminución en la intensidad, frecuencia o molestia de una sensación dolorosa, como resultado de una intervención. <a href="https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hrs3/fileadmin/user_upload/area_enfermeria/enfermeria/procedimientos/procedimientos_2012/h18_valoracion_cuidados_dolor.pdf">https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/hrs3/fileadmin/user_upload/area_enfermeria/enfermeria/procedimientos/procedimientos_2012/h18_valoracion_cuidados_dolor.pdf</a> (15)
Definición categorización II	La percepción de disminución de la ansiedad se refiere a la experiencia subjetiva de una persona que siente que su nivel de ansiedad ha bajado, ya sea por efecto de una intervención (como terapia, respiración consciente, medicación, etc.) o por un cambio en la situación que generaba estrés. <a href="https://www.ryapsicologos.net/salud-y-trastornos-mentales/ansiedad/">https://www.ryapsicologos.net/salud-y-trastornos-mentales/ansiedad/</a> (16) <a href="https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69050/Aproximacion_al_concepto_de_ansiedad_en_.pdf?sequence=1">https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69050/Aproximacion_al_concepto_de_ansiedad_en_.pdf?sequence=1</a> (17)
<b>Resultados</b>	
Percepción del alivio del dolor	"El dolor percibido en el grupo que recibió aromaterapia fueron significativamente menores que en el grupo control en todas las etapas del parto ( $p < 0,05$ )" <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/woscc/full-record/WOS:000976129000003">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/woscc/full-record/WOS:000976129000003</a> (8)
	En el grupo de intervención, se observó una <b>reducción significativa</b> del dolor durante la <b>fase activa</b> de la primera etapa del parto. El valor estadístico reportado fue $p = 0,001$ <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:001038881300098">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:001038881300098</a> (11)
	Si bien los hallazgos de nuestro estudio demostraron que la aplicación de aceite de limón y aceite de ylang-ylang como inhalador durante la fase activa tuvo efecto en la <b>reducción del dolor de parto</b> . <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000982120800001">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000982120800001</a> (7)
Percepción de disminución de la ansiedad	La <b>ansiedad disminuyó significativamente en todas las etapas del trabajo de parto</b> , independientemente de la paridad y dilatación ( $p < 0.0001$ ). <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39577393/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39577393/</a> (14)
	El estudio menciona que Lavanda estimula el sistema límbico, liberando endorfinas y serotonina, lo que <b>genera relajación y reducción del estrés durante el trabajo de parto</b> . <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000709944600068">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000709944600068</a> (6)
	El mismo estudio también reportó que el grupo de aromaterapia mostró puntuaciones de ansiedad más bajas que los grupos placebo y control, tanto a los 60 como a los 120 minutos. <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:001365197400001">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:001365197400001</a> (7)
	No tuvo efecto sobre la ansiedad." <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000982120800001">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000982120800001</a> (7)
	se observó una percepción de <b>disminución de la ansiedad</b> en el grupo que recibió aromaterapia. <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/woscc/full-record/WOS:000976129000003">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/woscc/full-record/WOS:000976129000003</a> (8)
	Se encontró una <b>disminución significativa en los niveles de ansiedad</b> en el grupo que recibió la aromaterapia, también con un valor estadístico de $p = 0,001$ <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:001038881300098">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:001038881300098</a> (13)
	se menciona que la aromaterapia con lavanda y rosa puede generar confort, calma y relajación, lo que contribuye a reducir la ansiedad. <a href="https://www-scopus-com.bibliotecadigital.uv.cl/pages/publications/85097558833">https://www-scopus-com.bibliotecadigital.uv.cl/pages/publications/85097558833</a> (12)

### Anexo 3

<b>Objetivo</b>	Analizar facilitadores y limitantes para el uso de la aromaterapia.
<b>Categorización I</b>	Facilitadores para su uso.
<b>Categorización II</b>	Limitantes para el uso.
<b>Definición categorización I</b>	Son los factores de apoyo que reducen la dificultad y mejoran las posibilidades de éxito al utilizar algo. <a href="https://institutonexa.com/wp-content/uploads/2022/08/2022-02-18_La-aromaterapia-se-ha-abierto-camino-en-los-entornos-hospitalarios.pdf">https://institutonexa.com/wp-content/uploads/2022/08/2022-02-18_La-aromaterapia-se-ha-abierto-camino-en-los-entornos-hospitalarios.pdf</a> (18)
<b>Definición categorización II</b>	Las limitantes para el uso son las restricciones, precauciones o condiciones éticas y clínicas que determinan el alcance, la seguridad y la efectividad de una terapia complementaria, como la aromaterapia. Estas limitantes se establecen para evitar riesgos, garantizar el bienestar del paciente y asegurar que la intervención se aplique de forma responsable, informada y profesional. <a href="https://uisys.es/la-etica-del-uso-de-terapias-complementarias-y-alternativas/">https://uisys.es/la-etica-del-uso-de-terapias-complementarias-y-alternativas/</a> (19)
<b>Resultados</b>	
<b>Facilitadores para su uso.</b>	"También representan una alternativa viable a una medicalización estricta del parto [49], proporcionando a las parteras y a los obstetras/ginecólogos métodos naturales que se pueden utilizar fácilmente [10]." <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/woscc/full-record/WOS:000976129000003(8)">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/woscc/full-record/WOS:000976129000003(8)</a>
	La aromaterapia mejoró parámetros fisiológicos como presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y frecuencia cardíaca fetal, sin efectos adversos, lo que la hace viable como práctica complementaria. <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39577393/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39577393/</a> (14)
	La aromaterapia con Lavanda es de bajo costo, fácil aplicación, sin efectos adversos graves, y puede reducir el uso de anestesia epidural, lo que la hace atractiva para partos naturales. <a href="https://www-scopus-com.bibliotecadigital.uv.cl/pages/publications/85097558833(12)">https://www-scopus-com.bibliotecadigital.uv.cl/pages/publications/85097558833(12)</a>
	Método no farmacológico, seguro y accesible. <a href="https://www-scopus-com.bibliotecadigital.uv.cl/pages/publications/85097558833(20)(12)">https://www-scopus-com.bibliotecadigital.uv.cl/pages/publications/85097558833(20)(12)</a>
<b>Limitantes para el uso.</b>	No se pudo ocultar el aroma al evaluador ni a las participantes, lo que limitó el cegamiento del estudio. Además, algunas participantes presentaron náuseas, lo que podría estar relacionado con sensibilidad al aroma. <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39577393/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39577393/</a> 14)
	Se reportaron problemas de implementación como variabilidad en la tolerancia al dolor, estado mental de las participantes, y dificultad para controlar respuestas subjetivas durante el estudio. <a href="https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000709944600068(6)">https://www-webofscience-com.bibliotecadigital.uv.cl/wos/alldb/full-record/WOS:000709944600068(6)</a>
	No se menciona directamente cuáles son los limitantes. Effectiveness of aromatherapy with sweet orange oil (Citrus sinensis L.) in relieving pain and anxiety during labor - PubMed(14)

## 8. FIGURAS (FLUJOGRAMA)

### Análisis de resultados:

#### Diagrama PRISMA SCR 2020 1

