

La aromaterapia y el Alzheimer

¿Qué es el Alzheimer?

El Alzheimer es la pérdida severa de habilidades intelectuales y sociales que interfieren con el funcionamiento diario de una persona. Según MayoClinic.com, Alzheimer es la causa más común de la demencia. Esta enfermedad ocurre debido a la degeneración del tejido sano cerebral lo que cause una desminución estable en la memoria y en las habilidades mentales.

El Alzheimer es una enfermedad progresiva y degenerativa que causa más que un simple olvido. Puede comenzar con una confusión o una casual pérdida de memoria, pero eventualmente lleva a una discapacidad mental irreversible.

De acuerdo a MayoClinic.com muchos de los siguientes signos y síntomas del Alzheimer incluyen:

- Persistente aumento del olvido. En su comienzo, el Alzheimer está marcado por periodos de olvidos, especialmente respecto a direcciones o eventos recientes. Sin embargo, lo que comienza como algo esporádico, persiste y empeora. La gente con Alzheimer puede repetir ciertas cosas y luego olvidar conversaciones o citas. Generalmente dejan cosas en lugares equivocados, a menudo en lugares ilógicos. Frecuentemente olvidan nombres y eventualmente pueden olvidar nombres de familiares u objetos de la vida diaria.
- Dificultades del pensamiento abstracto. Personas con Alzheimer pueden tener problemas con sus finanzas, un problema que crece progresivamente y que afecta el reconocimiento y el trabajo con números.
- Dificultad para encontrar palabras adecuadas. Puede ser un gran desafío para personas con Alzheimer encontrar las palabras precisas para expresar sus ideas o para seguir conversaciones. Eventualmente, la lectura y la escritura son también afectadas.
- Desorientación. Personas con Alzheimer a menudo pierden su sentido del tiempo o fechas, y pueden sentirse perdidos en ambientes familiares.
- Pérdida del juicio. Solucionar problemas de la vida diaria como saber qué hacer si hay algo quemándose en el horno, pueden resultar muy difíciles y eventualmente imposibles. El Alzheimer se caracteriza por una gran dificultad

para el hacer cosas que requieren tiempo para planear o que requieren cierto juicio para tomar decisiones.

- Dificultad para desarrollar simples tareas. Una vez que las rutinas que requieren pasos como cocinar se vuelven un problema a medida que la enfermedad progresa. Eventualmente, gente con Alzheimer puede olvidar como hacer las cosas más simples
- Cambios de personalidad. Personas con Alzheimer pueden demostrar variables cambios de ánimo. Éstos también pueden afectar a otros debido a lo obstinados que pueden llegar a ser en situaciones sociales. En un principio puede resultar frustrante ya que se comienza a notar un cambio incontrolable de la memoria. Estados depreivos también coexisten con el Alzheimer. A medida de la enfermedad progresa, personas con Alzheimer pueden llegar a ser ansiosos o agresivos y comportarse de manera inapropiada.

Debido a que usualmente el progreso de los síntomas del Alzheimer son lentos, el diagnóstico también es tardío. Mientras que el Alzheimer puede ser la mayor causa de la demencia, no es la única causante. También existe la demencia vascular, la demencia de cuerpo relajado y la demencia frontotemporal. Ciertos desórdenes cerebrales comunes que pueden llevar a la demencia incluyen la enfermedad de Huntington, Parkinson, la enfermedad de Creutzfeldt-Jakob y estados avanzados de SIDA.

Apoyar a los seres queridos con demencia puede ser muy difícil. Buscar apoyo y contención, no solo para la persona con demencia, pero además para los que cuidan de ellos es crucial. Es aquí donde los aceites esenciales pueden ayudar

¿Cómo puede ayudar la aromaterapia en pacientes con Alzheimer o demencia?

Si bien la aromaterapia no puede curar el Alzheimer o la demencia, ciertos aceites esenciales pueden ser útiles para aliviar síntomas específicos. Los aromas gatillan respuestas emocionales y de la memoria en el cerebro. Los efectos de estos aromas específicos pueden ser bastante únicos para cada individuo, por lo tanto, la elección de los aceites debe ser cuidadosamente considerada. Aceites calmantes y relajantes pueden ser muy útiles para ayudar en casos de agitación o insomnio. Sin embargo, cualquier aroma que evoque momentos placenteros de la memoria pueden solo mejorar la calidad de vida de cualquier individuo.

Sugerencias:

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Melisa (*Melissa officinalis*)

Mandarina (*Citrus nobilis*)

Manzanilla Romana (*Chamaemelum nobile*)

Neroli (*Citrus aurantium var amara flos*)

Rosa (*Rosa damascena*)

Jasmín (*Jasminum grandiflorum*)

Sándalo (*Santalum spicatum*)

Ylang Ylang (*Cananga odorata*)

Naranja Dulce (*Citrus sinensis*)

Bergamota (*Citrus bergamia*)

Siempre contacta a un Aromaterapeuta calificado quien le guiará respecto a los aceites que están disponibles para las necesidades de cada individuo.

Referencias:

<http://www.mayoclinic.com/health/dementia/AZ00003>

<http://www.mayoclinic.com/health/alzheimers-disease/DS00161/DSECTION=1>

Bob Harris, Essential Oil Research Database 2008. Essential Oil Resource Consultants
Beverley Hawkins, Essential Oil Therapist – EOT®, Registered Aromatherapist – RA®,
CAHP, Di.SPE

Investigación y Artículos:

Smallwood J, Brown W, Coulter F, Irvine E, Copland C, **Aromatherapy and behaviour disturbances in dementia: a randomized controlled trial**, *International Journal of Geriatric Psychology* 16: 1010-1013, 2001. Se lleva a cabo una investigación de un ensayo aleatorio, simple ciego, diseñado con 21 pacientes hospitalizados (12 mujeres y 9 hombres) que habían sido diagnosticados con demencia severa y concluyó que el masaje combinado con aceites esenciales daba como resultado una reducción de la agitación.

Ballard C G, O'Brien J T, Reichelt K, Perry E K, **Aromatherapy as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: The results of a double-blind placebo-controlled trial with melissa**. Ensayo doble controlado con placebo que utiliza el tratamiento de la agitación clínicamente significativa en pacientes con demencia grave (72 pacientes se inscribieron en el estudio que tenían una agitación clínicamente significativa y demencia grave confirmada) concluyó que había una mejora significativa en la agitación para el grupo activo en comparación con el grupo de placebo. El aceite esencial de Melisa al 10% o el placebo (aceite de girasol) se combinaron con una loción base (que contenía aceite de *Prunus dulcis*, glicerina, ácido esteárico, alcohol cetearílico y acetato de tocoferilo) y se almacenaron en recipientes de plástico que dispensaron una dosis medida de 0.16-0.17 g de loción. Estos recipientes se entregaron a los asistentes de cuidado que aplicaron la loción por vía tópica en la cara del paciente y en ambos brazos dos veces al día, lo que dio un total de seis dosis por día, lo que proporcionó un total de 200 mg de aceite. El tratamiento se continuó durante cuatro semanas. Se concluyó que el uso de la aromaterapia con melisa es un tratamiento

seguro y eficaz para la agitación clínicamente significativa en personas con demencia grave, con beneficios adicionales para los parámetros de calidad de vida.

Holmes C, Hopkins V, Hensford C, MacLaughlin V, Wilkinson D, Rosenvinge H, **Lavender oil as a treatment for agitated behaviour in severe dementia: a placebo controlled study**, International Journal of Geriatric Psychology, 17: 305-308, 2002, reclutaron a 15 pacientes de una sala psico-geriátrica a largo plazo, todos los cuales cumplían con los criterios diagnósticos de la CIE-10 para la demencia severa. Cuatro pacientes tenían probable enfermedad de Alzheimer, siete tenían demencia vascular probable, tres tenían demencia probable con cuerpos de Lewy y un paciente fue diagnosticado por completo con demencia fronto-temporal. Todos los pacientes obtuvieron una puntuación superior a tres puntos en la Escala de agitación de Pittsburgh (PAS), lo que denota altos niveles de agitación. El área comunal de la sala se difundió con 2% de Lavandula angustifolia con aceite esencial o agua en días alternos utilizando tres corrientes de aroma, durante un período de dos horas entre las 4 y las 6 de la tarde. En la última hora de cada sesión, se evaluó el comportamiento individual de los pacientes utilizando el PAS. El tratamiento farmacológico concomitante se permitió durante el ensayo, pero no se realizaron cambios en la medicación durante el período de prueba. La mayoría de los pacientes (60%) mostraron una mejora significativa en el comportamiento agitado en comparación con el placebo, con una caída de entre 1 y 3 puntos en el PAS, mientras que el 33% no tuvo ningún cambio en el comportamiento. Ninguno de los pacientes con diagnóstico de demencia con cuerpos de Lewy mostró evidencia de mejoría y uno de ellos pareció empeorar. Esto puso de relieve la dificultad de tratar a grupos de pacientes al mismo tiempo y, como tal, no se podía recomendar su uso generalizado. Se concluyó que la aromaterapia con aceite esencial de lavanda demostró una eficacia modesta en el tratamiento del comportamiento agitado en pacientes con demencia grave, aunque los pacientes con diferentes formas de demencia pueden mostrar una respuesta variable.

Para encontrar un practicante para discutir sus necesidades visite www.ifaroma.org