

**Título: Elaboración de Pomada de Romero para aliviar dolores cervicales  
producidos por el estrés**

**Autoras: María del Cisne Andrade Andrade. Estudiante tecnología Naturopatía  
Dra. Renata León Costales. MsC**

**RESUMEN:**

El presente ensayo académico sobre la utilización del Romero "*Rosmarinus officinalis*" en dolores cervicales provocados por el estrés, tiene como base una amplia revisión de varios estudios realizados por otros investigadores sobre la utilización del Romero en múltiples patologías por sus propiedades analgésicas y también antiinflamatorias, además que también ha mostrado utilidad no solo en la medicina, sino también en otras actividades de la humanidad.

En nuestro caso al elaborar una pomada y aplicarla a nuestros pacientes pudimos percatarnos de sus beneficios como medicamento natural y alternativo a productos químicos sintéticos que potencialmente pudieran dañar a los pacientes.

**Palabras claves:** Romero "*Rosmarinus officinalis*", dolores cervicales, estrés.

**ABSTRAC:**

This academic essay on the use of Rosemary "*Rosmarinus officinalis*" in cervical pain caused by stress, is based on an extensive review of several studies carried out by other researchers on the use of Rosemary in multiple pathologies due to its analgesic and anti-inflammatory properties. In addition, it has also shown utility not only in medicine, but also in other activities of humanity.

In our case, by making an ointment and applying it to our patients, we were able to realize its benefits as a natural medicine and an alternative to synthetic chemical products that could potentially harm patients.

**Key words:** Rosemary "*Rosmarinus officinalis*", cervical pain, stress

## **INTRODUCCION**

La medicina natural y tradicional forma parte del acervo cultural de la humanidad, y se ha desarrollado en muchos países con características propias, en franca tendencia a los recursos disponibles en ellos, sobre la base, además, de la idiosincrasia de sus habitantes; por tanto, es el resultado de una evolución lenta, pero avalada por la experiencia práctica.(1)

Durante muchos años los seres humanos han utilizado las plantas para tratar las irritaciones de la piel, las heridas, las picaduras de insectos y las mordeduras de víboras. A partir de la década de los 80 del pasado siglo, el interés por conocer las plantas medicinales y sus usos, ha proliferado en todo el mundo. En Oriente y Occidente se aprecia una parte del "renacimiento" de la herbolaria, bajo la motivación de las muertes causadas por reacciones adversas medicamentosas, pues más de 600 personas fallecieron en Inglaterra entre 1986 y 1987, y 200 000 en Estados Unidos. (1)

La visión de Hipócrates reveló un poderoso genio que iluminó toda una época. El criterio racional y natural del llamado "Padre de la medicina", se manifestó en su observación clínica de la evolución de la enfermedad, con discernimientos muy completos; poco se ha añadido a ellos por la ciencia moderna. Entre las causas de las enfermedades se incluyen: la herencia, el clima, el suelo, las aguas, los vientos y la temperatura. Se le concede gran importancia a la balneación, los ejercicios físicos y la dieta; se describen las sangrías, las escarificaciones y las ventosas, y se le atribuye gran importancia al pronóstico, con el establecimiento de reglas generales para este.(1)

Las diversas prácticas de la medicina tradicional desarrolladas en todo el mundo han contribuido enormemente a la salud humana, en particular como proveedores de atención primaria de salud al nivel de la comunidad , razón por la cual la Organización Mundial de la Salud (OMS) la considera como el pilar principal de la prestación de servicios de salud, o su complemento.(2)

Los servicios de la medicina tradicional presentan una demanda creciente, la que es utilizada como una alternativa para mantener la salud, prevenir y tratar enfermedades, especialmente en las zonas rurales. Conscientes de esta realidad, la OMS recomienda a los países desarrollar y aplicar políticas, reglamentos y directrices que permitan atender las necesidades de salud, específicamente en lo relacionado con la construcción de la base de conocimientos para gestionar activamente la medicina tradicional y complementaria (MTC); el fortalecimiento de la garantía de calidad, la seguridad, el uso adecuado y la eficacia de la MTC; y, el fomento de la cobertura sanitaria universal a través de la integración de la MTC en la prestación de servicios de salud y la autoatención de salud.(2)

Planta medicinal es cualquier planta que en uno o más de sus órganos contiene sustancias que pueden ser usadas terapéuticamente o que son precursores para la hemisíntesis químico-farmacéutica. La fitoterapia estudia la utilización de los productos de origen vegetal con finalidad terapéutica, ya sea para prevenir, atenuar o curar un estado patológico.(3)

Existen plantas como la *Bonafousia* sp, *Crotón menthodorum*, *Heisteria acuminata*, *Marsdenia condurango* y *Piperlenticellosum* que son usadas en el Ecuador para diferentes enfermedades inflamatorias. Extractos alcohólicos de estas plantas, administrados por vía oral, fueron evaluados utilizando el test del edema de la pata de los ratones inducido por carragenina y se comprobó el efecto antiinflamatorio que ha sido reportado por la población(3)

Las dolencias a nivel de la cervical, es un síntoma y no una enfermedad que puede evolucionar por crisis o puede ser constante, por ello puede ser temporal, permanente o recidivante, tiene su origen en muchos factores, sobre todo debido a posiciones incómodas al sentarse y posturas de trabajo erradas en el personal que requiere estar sentado o de pie mucho tiempo, afecta a todos los grupos de edades de la población, en todos los estratos sociales y en todas las ocupaciones.(4)

El dolor cervical es un problema de salud pública que ha sido ampliamente estudiado en adultos, pero del que existe escasa información en el grupo de niños y adolescentes, que presentan numerosos factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de este cuadro.

Los estudiantes de secundaria están expuestos a desarrollar dolor en la región cervical, que comienza a manifestarse de forma aguda, intermitente y, algunas veces, se irradia hacia la zona distal del miembro superior. Así mismo, puede presentarse con dolor, rigidez, disminución de la sensibilidad y parestesias. El dolor de cuello en la adolescencia es tan frecuente como en la edad adulta.(5)

La cervicalgia es un importante problema de salud pública que ha sido ampliamente estudiado en adultos, pero no en niños y adolescentes, grupos que presentan numerosos factores de riesgo que contribuyen al desarrollo del cuadro. El aumento de las tensiones la columna cervical puede conducir a la degeneración cervical, junto con otras complicaciones del desarrollo, médicas, psicológicas y sociales. Este padecimiento puede estar relacionado a dolor de cabeza, migraña, síntomas de ansiedad, depresión, agresividad, estrés académico, actividad física, discapacidad cervical y problemas conductuales.(5)

## **DESARROLLO**

En un tiempo en que la medicina alternativa resulta ser una opción válida para combatir distintas enfermedades del mundo moderno y considerando que la medicina tradicional en ciertos casos no entrega la cura sino más bien intoxica nuestro organismo con productos químicos, este libro presenta un panorama general de la medicina propia del folclor de América Latina, en la que los remedios naturales están muy presentes. En esta obra, se describen los productos que se pueden obtener a partir de las plantas medicinales y los remedios que tienen como base las diversas hierbas naturales que abundan en los campos latinoamericanos. (6)

La cervicalgia es una de las principales patologías más frecuente en la población general que afecta más a mujeres, fumadores, mayores, personas con estrés, con vida sedentaria y que realizan trabajos que requieren esfuerzo físico.(5)

La cervicalgia es una lesión musculoesquelética que se presenta con un dolor en la región posterior del cuello, se asocia a posturas inadecuadas por permanecer en sedestación con el cuello flexionado frente a un computador durante periodos prolongados originando dolor, rigidez y limitación de movimientos a nivel cervical.(5)

La terapia manual incluye según Gross y col, cinco categorías: manipulaciones movilizaciones pasivas, masaje, técnicas de tejidos blandos y terapias de movilización neuromuscular Según muestra una revisión reciente la terapia manual se ha considerado como el conjunto de técnicas más eficaces para tratar las cervicalgias.(7)

A lo largo del siglo XX el estrés se ha convertido en un fenómeno relevante y reconocido socialmente, siendo vinculado, con frecuencia, al trabajo y a la actividad laboral. La investigación desarrollada durante las últimas décadas sobre el estrés laboral ha ido configurando un modelo que toma en consideración diversos aspectos relevantes. En primer lugar, las experiencias de estrés vienen producidas por una serie de situación ambientales o personales que podemos caracterizar como fuentes de estrés o estresores. Esas situaciones son percibidas por las personas y entonces se inicia la experiencia de estrés.(8)

La experiencia de estrés va acompañada de vivencias y respuestas emocionales, y cada vez con más frecuencia, se ha insistido en la importancia de los aspectos emocionales del estrés. Lazarus (1993) ha planteado la importancia de conceptualizar el estrés como emoción Este autor señala que este tipo de planteamiento proporciona más información sobre la experiencia

de la persona y las potenciales respuestas conductuales ante esas experiencias del propio sujeto. Por el contrario, el análisis de esas experiencias a partir del estrés pone más énfasis en las fuentes o desencadenantes de la experiencia pero la propia experiencia queda pobremente caracterizada.(8)

Las consecuencias del estrés laboral, en comparación con los resultados, hacen referencia a cambios experimentados por la persona que son más estables y duraderos. Así, la vivencia de un estrés intenso y/o crónico, si no se controla, puede tener consecuencias negativas sobre la persona. Estos pueden reflejarse en problemas cardiovasculares o en patologías gastrointestinales, crisis nerviosas, etcétera con implicaciones más o menos graves sobre su salud.(8)

De hecho, el modelo formulado por Karasek establece que las experiencias de estrés surgen cuando las demandas del trabajo son altas, y al mismo tiempo, la capacidad de control de la misma es baja. En efecto este autor, distingue cuatro tipos de situaciones laborales en función de la combinación de niveles altos o bajos de las demandas y del control. (8)

Así, un trabajo con nivel de control bajo y nivel de demandas alto será un trabajo estresante porque la persona no puede responder a esas demandas por falta de control. Por otra parte, un trabajo con nivel de demandas alto, pero también con control alto es un trabajo activo pero que no tiene por qué resultar estresante. Por el contrario, un trabajo con niveles de demandas bajo y un nivel de control también bajo es caracterizado como un trabajo pasivo y finalmente, un trabajo con nivel de control elevado, pero demandas bajas es un trabajo con bajo estrés. (8)

## **ROMERO COMO ANTIINFLAMTORIO PARA TRATAR CERVICALGIA**

### **¿Qué es una cervicalgia?**

En la región cervical, las interapofisarias son responsables de hasta el 60% de las cervicalgias tras lesiones por esguinces siendo las más frecuentemente afectadas C2-C3 y C5-C6. También son una fuente importante de cefalea y dolor de hombros. (12)

En la región cervical es menos frecuente que en la lumbar. Se manifiesta como cervicalgia irradiada a hombro y brazo siguiendo los dermatomas correspondientes del plexo braquial. Suele haber parestesias y dolor, pero no bloqueo motor. En el esguince cervical postraumático se presenta radiculitis cervical en el 70% de los casos, con cervicalgia irradiada a mandíbula, hombros, región anterior del tórax y miembros superiores de forma metamérica. (12)

El dolor suele aumentar con actividades que incrementan la presión intradiscal (ortoposición, levantar peso, flexión de columna y sedestación), o la presión intraabdominal, y disminuir con el reposo. Las hernias más frecuentes son en L4-L5, L5S1, C5-C6 y C6-C7 (39), y C4-C6 en el esguince cervical. (12)

Los objetivos del tratamiento del dolor, tanto agudo como crónico, son aliviar el mismo y prevenir la ruptura con la actividad normal del paciente. Con el dolor agudo, se espera que este desaparecerá, pero con el dolor crónico los objetivos más realistas. (12)

#### El Romero

El romero es una de las plantas medicinales más utilizadas desde la antigüedad, por lo cual se ha llevado a cabo una investigación sobre esta a fin de disminuir una problemática actual de nuestro país y en de muchos otros, como lo es el para aliviar los dolores cervicales, lo que genera en su gran mayoría efectos adversos y reacciones indeseables en los pacientes que se auto medican sin medir las consecuencias y sin conocer. (9) sus efectos adversos, en este trabajo se está elaborando un producto Fito-terapéutico, como alternativa natural a los antiinflamatorios no esteroideos, dando a conocer las bondades de nuestro gel a base de extracto de romero, aprovechando los recursos de nuestra tierra y



utilizando los conocimientos ancestrales de las plantas curativas como nuestros antepasados.(9)

La planta del romero pertenece a la Familia de las LAMIACEAE, del Género Rosmarinas, de su Especie: *Rosmarinus officinalis*, la cual tiene un Nombre común: (romero), existen varios estudios que se han realizados sobre esta planta teniendo como resultado que es excelente como antioxidante, y coadyuvante en el tratamiento de dolores gastrointestinales, mejorador de la memoria, para aliviar dolores musculares; entre otras bondades, siendo una planta de buena utilidad para nuestra salud.(9)

Es también utilizado en la industria alimenticia como agente antimicrobiano y antioxidante gracias que contienen aceites esenciales, compuestos terpénicos, entre otros en su extracto los que dan funciones grandiosas para ser utilizadas en industrias farmacéuticas y alimenticias, así como en cosmetología. Cabe resaltar que la extracción del extracto de romero se realizara por maceración o por arrastre de vapor para la posterior elaboración del gel natural.(9)

Por lo que en los últimos años se han desarrollado una gran cantidad de aportaciones científicas que brindan amplia información de las aplicaciones del romero. Teniendo en cuenta que nuestra población necesita alternativas de costo reducido y alto beneficio para el tratamiento de lesiones cervicales. (9)

### **Historia del Romero**

El *Rosmarinus officinalis* (romero), es una planta originaria del mediterráneo, cultivado en muchos países del mundo, planta rica en principios activos y con acción sobre casi todos los órganos del cuerpo humano. Al tener un alto contenido en aceites esenciales, cuyos ingredientes activos son flavonoides, ácidos fenólicos y principios amargos, genera una acción tónica y estimulante sobre el sistema nervioso, circulatorio y corazón, además de ser colerético, colagogo, antiespasmódico, diurético.(10)

Su nombre se origina del latín *rosmarinas*, desde un inicio había la creencia que estaba formado por dos vocablos: *ros* (rocío) y *marinos* (marino); debido a que,

siendo el romero una planta mediterránea, que no suele darse lejos de las costas, se creía que aquella voz, (rosmarinas) venía a expresar este fenómeno. Pero en la actualidad, los expertos se inclinan a favor de otra definición, la cual indica que "ros" sería la misma voz griega rwy, rhops, que significa arbusto, y marinos procedería de marinos, marinos, es decir, aromático.(11)

El epíteto "oficinales" se aplica a aquellas plantas que son consideradas medicinales y también a varias especies que son utilizadas en las oficinas o farmacias. Dicha planta es conocida desde el antiguo Egipto, a lo largo de los años se ha mencionado que los faraones egipcios hacían poner sobre sus sarcófagos un ramillete de romero para perfumar su viaje al país de los muertos(9)

Sus beneficios medicinales fueron reconocidos por Dioscórides quien fue un médico, farmacólogo y botánico de la antigua Grecia. Su aceite esencial fue obtenido por primera vez por Ramón Llalla en el año 1330 y desde en aquel tiempo, se emplea en la industria de perfumes. La reina Isabel de Hungría en el siglo XVI lo utilizó para tratar el reumatismo que padecía, dándose a conocer desde entonces como «el agua de la reina de Hungría», así mismo se lo conoció como uno de los remedios más famosos de la corte de Luis XIV.(9)

El romero ha sido empleado en gran número de preparados por los boticarios, pero en la actualidad únicamente el aceite esencial está incluido en los antidotarios. La Guía de Fitoterapia y Medicina Tradicional Herbaria del doctor Américo Albornoz M. "Lo define como un sub-arbusto leñoso y ramoso, con un fuerte olor alcanforado y que puede medir hasta un metro de altura.(9)

Sus hojas son coriáceas, puntiagudas, entrecruzadas y con pelusilla por el envés. Las flores son pequeñas y de color azul claro o violeta claro, con dos labios desiguales. Respecto a su fruto, sólo contiene una semilla la cual no es necesario extraer pues sale de forma natural. Del romero pueden utilizarse tanto las hojas como las sumidades florales. La recolección de las flores y hojas de romero debe hacerse durante primavera y verano(9)

Los principales estudios farmacológicos y terapéuticos del romero se encuentran resumidos en la Tabla I. Se han realizado estudios en países como España, India, Alemania, Estados Unidos, Japón, Italia, Libia, etc., por su potencial valor terapéutico que a lo largo de los años ha evolucionado desde su uso popular. Se describen la farmacología del romero y su potencial terapéutico, reportando cientos de propiedades estimulantes, aperitivas, digestivas, optimizadora de la circulación de las extremidades y efecto antirreumático por mencionar solo algunas.(9)

### **Composición Química**

Estudios muestran una composición muy rica y variada sus hojas contienen ácido fenólico como rosmarínico (flavonoglicósidos) ácidos ursólicos y diferentes filiales rosmarínico (alcaloides). Por tanto, el romero posee actividad antiinflamatoria es valioso para tratar diversas afecciones inflamatorias alivia el dolor muscular.(12)

La planta está compuesta de diversas composiciones químicas que han sido agrupados de manera general como ácidos fenólicos, flavonoides, aceite esencial, ácidos triterpénicos y alcoholes triterpénicos. El aceite esencial del romero es uno de los componentes estudiado cualitativamente. Se ha identificado la presencia de  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ pineno, canfeno, ésteres terpénicos. como el 1,8-cineol, los ácidos vanílico, caféico, clorogénico, rosmarínico, carnósico, ursólico, oleanólico, butilínico.(12)

Caféico, Clorogénico, Neoclorogénico y Rosmarínico, Picrosalvina (Lactona amarga Diterpénica), Apigenina y Luteolina (glucósidos de flavonas), Ácido Ursólico y otros derivados Triterpénicos, Rosmarínico (alcaloide), Taninos y Minerales. Por su parte, el aceite esencial de romero está constituido por derivados terpénicos; Cineol (32%), Borneol (18%), alcanfor (12%), pineno, canfeno, acetato de Bornilo y Dipenteno, entre otros".(9)

El romero se ha considerado tradicionalmente como un tónico general que favorece la circulación sanguínea, por lo que se emplea en casos de disminución de la irrigación periférica e hipotensión. Suele utilizarse también en casos de

estrés, e incluso de depresión leve, gracias al efecto tonificante del sistema nervioso que se le atribuye. Gracias a sus propiedades emenagogas, se utiliza en casos de amenorrea, oligomenorrea y dismenorrea.(9)

### **Clasificación taxonómica del Romero**

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Magnoliopsida
Orden	Lamiales
Familia	Lamiaceae
Genero	Rosmarinas
Especie	Oficinales
Nombre común	Romero

**Tabla1**

### **Características del Romero**

Arbusto de hojas perdurables, crece de 0,5 a 1 metros de altura, pero puede llegar a alcanzar los 2 metros, mantiene su color verde durante todo el año y es muy

fragante. Florece dos veces al año, en la primavera y en el otoño, sus flores son de color azul claro con algunas manchas violetas. Se cultiva con facilidad incluso en macetas.

Crece en zonas costeras y zonas de montaña baja (laderas y collados), especialmente en los terrenos calcáreos, por lo usual acompañando a la encina, desde la costa hasta 1500 metros de altitud. Se lo encuentra en varios países del mundo Ecuador, Perú, Chile, Colombia y casi todo Sudamérica, también en la mayor parte de Cataluña, hasta los Pirineos en Aragón y Navarra, Castilla la Mancha, Valencia, Murcia, Andalucía, Extremadura y en las Islas Baleares, pero se enrarece o falta por completo en las comarcas del norte y noroeste peninsular.

**Partes utilizadas del romero.**

**De La planta del romero se utiliza lo siguiente:**

<b>HOJAS</b>	<b>RAMAS Y LAS FLORES</b>
Que deben ser recogidas durante su floración en el verano.	Deben ser secadas de manera inmediata colocándolas en lugar seco, oscuro y con una buena ventilación para que no se pierdan sus características. Una vez secos, deben ser recobradas las hojas y las flores y guardados en recipientes de vidrio sellados.

**Tabla2 Partes usadas del Romero.**

**Modo de empleo**

El romero es una droga muy difundida a nivel mundial, donde se utiliza tanto en formas clásicas de infusión como en formas pre dosificadas de polvo,

obtenido por criomolienda, a las que se da la forma farmacéutica de comprimidos o cápsulas. Es muy habitual que forme parte de preparados digestivos o destinados a combatir afecciones hepatobiliares, así como de algunas mezclas para afecciones respiratorias, útiles para la preparación de vahos.

También es muy común el uso de la tintura de la planta, el extracto fluido o seco o la esencia. Esta última, asociada a otros aceites esenciales, forma parte de diversas especialidades farmacéuticas como linimentos, pomadas o geles para tratar dolores musculares y articulares, así como de preparados inhalatorios para afecciones respiratorias.

La esencia sola se utiliza también para preparar el alcohol de romero, con el que se realizan fricciones en zonas doloridas. La Comisión del Ministerio de Sanidad alemán ha aprobado el uso por vía interna del romero para combatir la dispepsia y sus síntomas asociados. Así, la planta se puede emplear como carminativa y estomacal en caso de experimentar trastornos digestivos, flatulencias y sensación de saciedad, así como para estimular las secreciones gástricas y el apetito en casos de astenia, en especial de adultos jóvenes. También se utiliza como colerético y colagogo.

### **Farmacología**

Estudios farmacológicos y terapéuticos del romero se han realizado estudios de científicos por su alto valor potencial terapéutico ha evolucionado su uso popular. La farmacología del romero posee propiedades estimulantes, aperitivas, digestivas, optimizadora de la circulación de las extremidades y efecto antirreumático por mencionar.

El constituyente más importante del romero sería el ácido cafeico, el ácido rosmarínico. Souzio – estudios científicos han demostrado que el ácido ursólico y la carnosina mejorar la liberación de la dopamina en el cerebro. Algunas aplicaciones terapéuticas y farmacológicas del romero se encuentran en partes

sobre todo las hojas y en algunas veces, en las flores. Es una planta muy rica en propiedades y en principios activos.

El ácido rosmarinico tiene un potente efecto antiinflamatorio, se mostró que el ácido actúa en la formación de prostaglandina (PGE2) lo cual causa inhibición del factor 3 del complemento, un mediador del proceso antiinflamatorio no involucrado a la ciclooxygenasa ni la actividad prostacyclin – sintetiza.

El ácido Rosmari Nico que se encuentra en el extracto del romero incrementa la producción de prostaglandinas E2 y reduce la producción de leucotrieno B4 polimorfonucleares su uso podría ser útil para el tratamiento o la prevención de afecciones inflamatorias.

### **Contraindicaciones del romero**

Según el pequeño manual de plantas medicinales nos indica que “se considera que el principio activo del romero casi no presenta toxicidad; sin embargo, las personas especialmente sensibles pueden experimentar reacciones alérgicas, especialmente dermatitis por contacto.

En uso tópico el aceite esencial produce rubefacción dérmica, debiendo evitarse su aplicación Rubefacción: Enrojecimiento o rubor sobre heridas, zonas de piel alteradas y el contacto con las mucosas.

### **Elaboración de Pomada de Romero Materiales:**

- Cera de abeja 15g
- Romero seco 80g
- Aceite de oliva 250ml
- Manteca de cacao
- Vitamina E
- Aceite esencial de Romero
- Envases de vidrio de 30ml
- Lienzo

- Envases de vidrio resistentes al calor para preparar la mezcla

### **Preparación:**

A baño maría se coloca el aceite de oliva junto con el romero y se deja en cocción durante 30 minutos. El resultado de esta preparación es un oleato de origen natural.

Se cola el oleato en un lienzo y se coloca nuevamente a baño maría, se le agrega la cera de abeja sin dejar de revolver hasta que esta se disuelva, luego se agrega la manteca de cacao, seguido la vitamina E y el aceite esencial, se revuelve bien hasta que todos los ingredientes se integren por completo, se procede a envasar se deja enfriar completamente, se tapa y se etiqueta.

### **Conclusiones**

El Romero se ha considerado tradicionalmente como un tónico general que favorece la circulación sanguínea, por lo que se emplea en casos de disminución de la irrigación periférica e hipotensión.

Sus ventajas se concentran en su contenido de di terpenos fenólicos, ideales antioxidantes naturales; el ácido rosmarino que, por sus características antiinflamatorias, es idóneo para pieles sensibles; además de sus propiedades tonificantes y energéticas.

Excelente para combatir la inflamación, aliviando el dolor, la hinchazón y el malestar. Por lo que ayuda a combatir la inflamación en las rodillas, cervicalgias la tendinitis, e inclusive, la gastritis, que es la inflamación del estómago.

El aceite de romero tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes que, tras ser absorbidas, relajan los músculos resentidos del cuello. Su empleo a través de masajes descontracturantes mejora la circulación en la zona perjudicada y, en cuestión de minutos, brinda una agradable sensación de alivio.



## BIBLIOGRAFIA

1. Algunas consideraciones sobre el surgimiento y la evolución de la medicina natural y tradicional [Internet]. [cited 2021 May 10]. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192014001000019](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014001000019)
2. Gallegos-Zurita M, Gallegos-Z D. Plantas medicinales utilizadas en el tratamiento de enfermedades de la piel en comunidades rurales de la provincia de Los Ríos – Ecuador. An la Fac Med [Internet]. 2017 Nov 30 [cited 2021 May 10];78(3):315. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832017000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=en)
3. Plantas con propiedades antiinflamatorias [Internet]. [cited 2021 May 10]. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002002000300012&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002002000300012&script=sci_arttext&tlng=pt)
4. Eficacia de la electrocinesis en pacientes con cervicalgias - Revista Electrónica de PortalesMedicos.com [Internet]. [cited 2021 May 10]. Available from: <https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/2658/1/Eficacia-de-la-electrocinesis-en-pacientes-con-cervicalgias>
5. Santiago Bazan C, Rosado Ladera J. Factores asociados al dolor cervical en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa estatal, Lima - Perú. Horiz Médico [Internet]. 2019 Sep 30 [cited 2021 May 10];19(3):6–11. Available from: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n3.02>
6. Hierbas Buenas - Anthony M. DeStefano - Google Libros [Internet]. [cited 2021 May 10]. Available from: <https://books.google.com.ec/books?id=rxDNeXTel3oC&q=romero+como+antiinflamatorio&dq=romero+como+antiinflamatorio&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiBrvzFyMDwAhUOnOAKHZ4QAaQQ6AEwAXoECAEQAg>
7. Capó-Juan MÁ. revisiones0 síndrome de dolor miofascial cervical. revisión narrativa del tratamiento fisioterápico Cervical myofascial pain syndrome. Narrative review of physiotherapeutic treatment. Vol. 38, An. Sist. Sanit. Navar. 2015.
8. Peiro JM. El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva Some of the authors of this publication are also working on these related projects: psychosocial risk analysis and intervention View project Innovation and Psychological Well-being View project [Internet]. [cited 2021 May 10]. Available from: <https://www.researchgate.net/publication/39174637>

9. CERTIFICADO DEL TRIBUNAL Acta de Registro de la Sustentación Final.
10. De Odontología F, De Odontología E. UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS [Internet]. Repositorio de Tesis - UNMSM. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013 [cited 2021 Jun 7]. Available from:  
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3092>
11. (No Title) [Internet]. [cited 2021 Jun 7]. Available from:  
[http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8132/1/BCIEQ-T-0079 Mayorga Villamar Víctor.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8132/1/BCIEQ-T-0079%20Mayorga%20Villamar%20V%C3%ADctor.pdf)
12. Solano D, Carlos J, Escobar Z, Elva L, Ortega D, Luis J, et al. EQUIPO DE TRABAJO AUTOR.