



MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

+

**“MANEJO DEL DOLOR LUMBAR MEDIANTE ACEITES
ESENCIALES EN ADULTOS MAYORES: UNA
INTERVENCIÓN NATUROPÁTICA”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del
Tecnólogo en Naturopatía Mención Clínica y Cuidado del
Paciente**

Autora:

MARGARITA AMALIA QUIÑONEZ VIVAS

Tutora:

MGTR. GLADYS ESPINOZA MOREJON

RIOBAMBA, 2026



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, MARGARITA AMALIA RIVAS VIVAS autora de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0986527240, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: **“MANEJO DEL DOLOR LUMBAR MEDIANTE ACEITES ESENCIALES EN ADULTOS MAYORES: UNA INTERVENCIÓN NATUROPÁTICA”**; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 22 DE JULIO DEL 2026

Margarita Amalia Rivas Vivas

C.C. 0986527240

AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, 22 de julio del 2026

Yo, Mgtr. Gladys Encarnación Espinoza Morejón, en mi calidad de tutor/a, certifico que el/la estudiante MARGARITA AMALIA RIVAS VIVAS del año lectivo febrero 2026 – julio 2026, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: **“MANEJO DEL DOLOR LUMBAR MEDIANTE ACEITES ESENCIALES EN ADULTOS MAYORES: UNA INTERVENCIÓN NATUROPATICA”**; certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ____/10, con ____% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

CI: 0201310463

Gladys Encarnación Espinoza Morejón



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ del ____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de
**TECNÓLOGO EN NATUROPATIA MENCION CLINICA Y CUIDADO DEL
PACIENTE**

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

Al Trabajo de Titulación: **“MANEJO DEL DOLOR LUMBAR MEDIANTE ACEITES
ESENCIALES EN ADULTOS MAYORES: UNA INTERVENCIÓN
NATUROPATICA”**

AUTORA: MARGARITA AMALIA QUIÑONEZ VIVAS

TUTORA: MGTR. GLADYS ENCARNACION ESPINOZA MOREJON

Código de proyecto N.º.....

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía y brindarme la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa de formación profesional.

A mi familia, por su amor incondicional, comprensión y apoyo constante en cada desafío, convirtiéndose en el pilar fundamental que me impulsó a seguir adelante y alcanzar esta meta.

A mis docentes, quienes compartieron generosamente sus conocimientos, experiencias y valores, contribuyendo de manera significativa a mi crecimiento académico y profesional en el campo de la naturopatía.

Finalmente, dedico este estudio a los adultos mayores que participaron en la investigación, cuya confianza y disposición hicieron posible el desarrollo de este trabajo. Su colaboración representa una valiosa contribución para fortalecer el conocimiento sobre las terapias naturopáticas orientadas al manejo del dolor lumbar y a la mejora de la calidad de vida.

.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a Dios por brindarme la salud, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar este trabajo de investigación.

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante durante todo mi proceso de formación académica, siendo un pilar fundamental para alcanzar esta meta.

Mi reconocimiento a los docentes de la carrera de Naturopatía, quienes, con su orientación, experiencia y compromiso, contribuyeron al fortalecimiento de mis conocimientos y al desarrollo de este proyecto de investigación.

De manera especial, agradezco al Centro Holístico GAIA de la ciudad de Guayaquil por abrir sus puertas y brindar las facilidades necesarias para la ejecución de este estudio. Asimismo, expreso mi gratitud a los adultos mayores que participaron voluntariamente en la investigación, por su confianza, colaboración y disposición para formar parte de esta intervención naturopática.

Finalmente, agradezco a todas las personas que, de una u otra manera, aportaron con su apoyo, consejos y motivación para hacer posible la culminación de este trabajo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	III
ACTA DE EVALUACIÓN	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	VII
ÍNDICE DE TABLAS.....	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS.....	X
1. RESUMEN	XI
3. ABSTRACT	XII
4. KEYWORDS:	XII
5. INTRODUCCIÓN	1
6. MATERIALES Y MÉTODOS	4
7. RESULTADOS.....	9
8. DISCUSIÓN	16
9. CONCLUSIONES	19
10. CONSIDERACIONES ÉTICAS	20
11. BIBLIOGRAFÍA.....	21
ANEXOS	1

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Formulación de la sinergia de aceites esenciales utilizada durante la intervención	6
Tabla 2: Función terapéutica de los componentes de la sinergia	7
Tabla 3: Características sociodemográficas de los adultos mayores participantes (n=18)	9
Tabla 4: Intensidad del dolor lumbar según Escala Visual Analógica (EVA) antes y después de la intervención naturopática.	11
Tabla 5: Clasificación de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención segun Escala Visual Analógica (EVA).....	13
Tabla 6: Comparación de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención	15

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Distribución de los adultos mayores según el sexo (n=18).....	10
Figura 2: Promedio de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención naturopática.....	12
Figura 3: Distribución de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención, según la Escala Visual Analógica (EVA).....	14

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1:: Historia Clínica

Anexo 2: Masaje terapéutico con sinergia de aceites esenciales para dolor lumbar

Anexo 3: Elaboración de sinergia de aceites esenciales para tratamiento de dolor lumbar

1. RESUMEN

El dolor lumbar constituye una de las principales causas de limitación funcional en los adultos mayores, afectando su movilidad, independencia y calidad de vida. En este contexto, la naturopatía ofrece alternativas complementarias que pueden contribuir al manejo de esta condición. El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el efecto de una sinergia de aceites esenciales aplicada mediante masaje terapéutico sobre la intensidad del dolor lumbar en adultos mayores atendidos en el Centro Holístico GAIA de la ciudad de Guayaquil. Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, de diseño cuasi experimental, longitudinal y prospectivo, en la que participaron 18 adultos mayores con lumbalgia de origen musculoesquelético. La intervención consistió en la aplicación tópica de una sinergia de aceites esenciales de gaulteria (*Gaultheria procumbens*), romero (*Rosmarinus officinalis*), lavanda (*Lavandula angustifolia*) y limón (*Citrus limon*), diluidos en aceite de coco fraccionado (*Cocos nucifera*), mediante masaje terapéutico durante cuatro semanas, con tres sesiones semanales de 45 minutos. La intensidad del dolor fue evaluada antes y después del tratamiento mediante la Escala Visual Analógica (EVA). Los resultados evidenciaron una disminución de la intensidad del dolor y un incremento en el número de participantes con dolor leve al finalizar la intervención. Se concluye que la aplicación de esta sinergia de aceites esenciales mediante masaje terapéutico constituye una alternativa complementaria que puede favorecer el manejo del dolor lumbar y contribuir al bienestar de los adultos mayores.

2. PALABRAS CLAVE

Dolor lumbar, aromaterapia; aceites esenciales; masaje terapéutico; adultos mayores; naturopatía.

3. ABSTRACT

Low back pain is one of the leading causes of functional limitation among older adults, negatively affecting mobility, independence, and quality of life. In this context, naturopathy offers complementary therapeutic approaches that may contribute to the management of this condition. The aim of this study was to evaluate the effect of an essential oil blend applied through therapeutic massage on the intensity of low back pain in older adults treated at the GAIA Holistic Center in Guayaquil, Ecuador. A quantitative, quasi-experimental, longitudinal, and prospective study was conducted involving 18 older adults diagnosed with musculoskeletal low back pain. The intervention consisted of the topical application of a blend of wintergreen (*Gaultheria procumbens*), rosemary (*Rosmarinus officinalis*), lavender (*Lavandula angustifolia*), and lemon (*Citrus limon*) essential oils diluted in fractionated coconut oil (*Cocos nucifera*), administered through therapeutic massage over a four-week period, with three 45-minute sessions per week. Pain intensity was assessed before and after treatment using the Visual Analog Scale (VAS). The results demonstrated a reduction in pain intensity and an increase in the number of participants reporting mild pain at the end of the intervention. It is concluded that the application of this essential oil blend through therapeutic massage may represent a complementary approach for the management of low back pain and may contribute to improving the well-being of older adults.

4. KEYWORDS:

Low back pain; aromatherapy; essential oils; therapeutic massage; older adults; naturopathy.

5. INTRODUCCIÓN

La lumbalgia constituye uno de los trastornos musculoesqueléticos más frecuentes a nivel mundial y representa una de las principales causas de dolor persistente, limitación funcional y disminución de la calidad de vida en la población adulta mayor. El proceso de envejecimiento favorece cambios degenerativos en la columna vertebral, la disminución de la fuerza muscular y la aparición de enfermedades crónicas que incrementan la susceptibilidad al dolor lumbar y dificultan la realización de las actividades cotidianas. Aunque existen diferentes alternativas terapéuticas para su manejo, la evidencia reciente señala que la combinación de estrategias farmacológicas y no farmacológicas puede contribuir a una mejor evolución clínica, especialmente cuando se busca reducir el dolor y preservar la funcionalidad del paciente (1) (2).

El tratamiento convencional de la lumbalgia suele incluir analgésicos, antiinflamatorios no esteroideos, relajantes musculares y, en algunos casos, opioides. Aunque estos medicamentos pueden proporcionar alivio sintomático, su uso prolongado en adultos mayores requiere especial precaución debido a la presencia de comorbilidades, la polimedicación y los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento, factores que incrementan el riesgo de reacciones adversas e interacciones farmacológicas. Asimismo, revisiones recientes indican que la magnitud del beneficio clínico de algunos tratamientos farmacológicos puede ser limitada, lo que ha impulsado el interés por incorporar intervenciones no farmacológicas y terapias complementarias que contribuyan al control del dolor y a la recuperación funcional del paciente (3) (4).

En este contexto, las terapias complementarias han adquirido un papel cada vez más relevante dentro del abordaje integral del dolor musculoesquelético. Entre ellas, la aromaterapia utiliza aceites esenciales obtenidos de plantas aromáticas con el propósito de favorecer el bienestar físico y emocional, principalmente mediante su aplicación tópica o inhalatoria. La evidencia científica disponible indica que, como

complemento al tratamiento convencional, los aceites esenciales pueden contribuir a disminuir la intensidad del dolor y la rigidez, además de favorecer la recuperación funcional en personas con trastornos musculoesqueléticos, lo que respalda su incorporación dentro de intervenciones naturopáticas dirigidas al manejo del dolor (1).

Los efectos terapéuticos de los aceites esenciales se atribuyen a la acción biológica de sus compuestos activos, los cuales pueden ser absorbidos a través de la piel cuando se aplican de forma tópica, especialmente mediante el masaje terapéutico. Diversos estudios han señalado que estos compuestos ejercen propiedades analgésicas, antiinflamatorias y relajantes musculares, favoreciendo la disminución del dolor y la rigidez en personas con afecciones musculoesqueléticas. Además, el masaje facilita la absorción cutánea y potencia el efecto terapéutico al mejorar la circulación local y promover la relajación de los tejidos, convirtiendo a la aromaterapia en una alternativa complementaria de interés dentro de la atención naturopática (1).

Considerando estos antecedentes, la combinación de diferentes aceites esenciales en una misma formulación representa una estrategia terapéutica utilizada en naturopatía para aprovechar la acción complementaria de sus compuestos bioactivos. En este sentido, la integración de aceites esenciales con propiedades analgésicas, antiinflamatorias y relajantes musculares puede favorecer un abordaje más integral del dolor lumbar, no solo orientado a disminuir la percepción dolorosa, sino también a aliviar la tensión muscular y promover el bienestar general del paciente. La evidencia científica disponible respalda el empleo tópico de este tipo de sinergias como complemento de los tratamientos convencionales en diversas afecciones musculoesqueléticas, destacando su perfil de seguridad cuando son preparadas y aplicadas de forma adecuada (1).

A pesar del creciente interés por las terapias complementarias en el manejo del dolor lumbar, la evidencia específica sobre el uso de sinergias de aceites esenciales

en adultos mayores aún es limitada y presenta resultados variables, debido a las diferencias en las formulaciones empleadas, la frecuencia de aplicación y las características de las poblaciones estudiadas. Esta situación evidencia la necesidad de desarrollar investigaciones que evalúen intervenciones naturopáticas con protocolos claramente definidos, permitiendo generar evidencia que contribuya a fortalecer su aplicación como complemento en el manejo integral de la lumbalgia (2).

En este contexto, resulta pertinente evaluar alternativas terapéuticas complementarias que contribuyan al manejo integral del dolor lumbar en la población adulta mayor. Desde el enfoque naturopático, la aplicación tópica de una sinergia de aceites esenciales constituye una intervención que busca favorecer el alivio del dolor, disminuir la tensión muscular y promover el bienestar físico, complementando las medidas convencionales de tratamiento. Asimismo, el desarrollo de esta investigación en el Centro Holístico GAIA de la ciudad de Guayaquil permitirá aportar evidencia sobre la aplicación de este tipo de intervenciones en un contexto de atención real, generando información que pueda servir de apoyo para futuras investigaciones y para la práctica clínica de la naturopatía.

Con base en lo expuesto, el presente estudio tuvo como objetivo evaluar la efectividad de una intervención naturopática basada en la aplicación tópica de una sinergia de aceites esenciales compuesta por aceite portador de coco (*Cocos nucifera*), aceite esencial de romero (*Rosmarinus officinalis*), gaulteria (*Gaultheria procumbens*), lavanda (*Lavandula angustifolia*) y limón (*Citrus limon*), en el manejo del dolor lumbar de adultos mayores que asistieron al Centro Holístico GAIA de la ciudad de Guayaquil, con el propósito de valorar su contribución como terapia complementaria para la disminución del dolor y la mejora del bienestar de los participantes.

6. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño metodológico

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, debido a que permitió evaluar los cambios en la intensidad del dolor lumbar antes y después de la aplicación de una intervención naturopática basada en una sinergia de aceites esenciales.

El estudio presentó un diseño cuasi experimental, longitudinal y prospectivo, ya que se realizó una evaluación inicial de los participantes, posteriormente se aplicó un protocolo terapéutico durante cuatro semanas y finalmente se compararon los resultados obtenidos al concluir la intervención.

Asimismo, la investigación tuvo un alcance descriptivo, puesto que permitió caracterizar la evolución del dolor lumbar en los adultos mayores participantes y analizar la respuesta clínica obtenida mediante la aplicación de masaje terapéutico con aceites esenciales.

El estudio se llevó a cabo en el Centro Holístico GAIA, ubicado en la ciudad de Guayaquil.

Población y muestra, lugar

La población estuvo conformada por adultos mayores que acudieron al Centro Holístico GAIA para recibir tratamiento complementario por dolor lumbar.

La muestra estuvo integrada por 18 adultos mayores, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la disponibilidad de los participantes y el cumplimiento de los criterios establecidos para la investigación.

Todos los participantes recibieron información acerca de los objetivos del estudio y aceptaron participar mediante la firma del consentimiento informado.

Criterios de inclusión:

- ✓ Adultos mayores de 65 años.
- ✓ Diagnóstico de dolor lumbar de origen musculoesquelético.
- ✓ Firma voluntaria del consentimiento informado.
- ✓ Disponibilidad para asistir al tratamiento durante cuatro semanas.

Criterios de exclusión:

- ✓ Cirugía lumbar reciente, fracturas vertebrales o patologías graves de la columna.
- ✓ Enfermedades crónicas descompensadas que limitaran la intervención.
- ✓ Alergia o hipersensibilidad conocida a alguno de los componentes de la sinergia de aceites esenciales.
- ✓ Lesiones cutáneas en la región lumbar.
- ✓ Abandono del tratamiento antes de finalizar las cuatro semanas.

Variables e indicadores

Dentro del presente apartado se detallan las variables e indicadores de estudio:

Variable Independiente: Aplicación tópica de una sinergia de aceites esenciales mediante masaje terapéutico lumbar.

Variable Dependiente: Intensidad del dolor lumbar en adultos mayores.

Indicadores evaluados:

- ✓ Intensidad del dolor antes del tratamiento.
- ✓ Intensidad del dolor después del tratamiento.
- ✓ Variación del puntaje de la Escala Visual Analógica (EVA).

Preparación de sinergia de aceites esenciales:

Para la intervención se preparó una sinergia de aceites esenciales destinada exclusivamente para uso tópico durante las sesiones de masaje terapéutico. Como aceite vehicular se empleó aceite de coco fraccionado (Cocos nucifera), al cual se incorporaron aceites esenciales seleccionados por sus propiedades analgésicas, antiinflamatorias y relajantes musculares. La formulación fue preparada bajo condiciones de higiene y almacenada en un frasco de vidrio ámbar de 30 ml para preservar la estabilidad de sus componentes.

Tabla 1: Formulación de la sinergia de aceites esenciales utilizada durante la intervención

COMPONENTES	CANTIDAD
ACEITE DE COCO FRACCIONADO (COCOS NUCIFERA)	28,40 ml
ACEITE ESENCIAL DE GAULTERIA (GAULTHERIA PROCUMBENS)	0,50 ml (10 gotas)
ACEITE ESENCIAL DE ROMERO (ROSMARINUS OFFICINALIS)	0,50 ml (10 gotas)
ACEITE ESENCIAL DE LAVANDA (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)	0,25 ml (5 gotas)
ACEITE ESENCIAL DE LIMÓN (CITRUS LIMON)	0,35 ml (7 gotas)
TOTAL	30 ml

Fuente: Elaboración propia

Con el propósito de sustentar la selección de los componentes de la formulación, en la Tabla 2 se describen las principales funciones terapéuticas atribuidas a cada uno de los aceites utilizados.

Tabla 2: Función terapéutica de los componentes de la sinergia

COMPONENTE	FUNCIÓN TERAPÉUTICA
Aceite de coco fraccionado (<i>Cocos nucifera</i>)	Actúa como aceite vehicular, favoreciendo la dilución de los aceites esenciales, la absorción cutánea y el deslizamiento durante el masaje terapéutico.
Aceite esencial de gaulteria (<i>Gaultheria procumbens</i>)	Contribuye al alivio del dolor y al efecto antiinflamatorio debido a su contenido natural de salicilato de metilo.
Aceite esencial de romero (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Favorece la relajación muscular y complementa el efecto analgésico mediante la estimulación de la circulación local.
Aceite esencial de lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Aporta propiedades relajantes y ayuda a disminuir la tensión muscular durante la intervención.
Aceite esencial de limón (<i>CITRUS LIMON</i>)	Complementa la sinergia con propiedades antioxidantes y un aroma fresco que favorece el bienestar del paciente.

Fuente: Elaboración propia con base en la literatura científica

Métodos para obtención de datos y cumplimiento de objetivos

La recolección de información se realizó mediante una ficha clínica diseñada para la investigación, en la que se registraron los datos sociodemográficos y la evolución del dolor lumbar de cada participante.

La intensidad del dolor fue evaluada utilizando la Escala Visual Analógica (EVA), instrumento que permite valorar la percepción subjetiva del dolor en una escala de 0 a 10 puntos, donde 0 representa ausencia de dolor y 10 el máximo dolor percibido.

Se efectuó una valoración inicial antes de iniciar el tratamiento y una valoración final al concluir las cuatro semanas de intervención.

El protocolo terapéutico consistió en la aplicación de masaje terapéutico lumbar utilizando la sinergia de aceites esenciales descrita anteriormente. El tratamiento fue administrado por el terapeuta investigador, durante cuatro semanas, con una frecuencia de tres sesiones por semana, completando un total de 12 sesiones por participante.

Cada sesión tuvo una duración aproximada de 45 minutos, tiempo durante el cual se realizó la aplicación tópica de la sinergia mediante maniobras de masaje terapéutico, observando permanentemente la respuesta clínica y la tolerancia de cada participante.

Métodos para análisis de resultados

Los datos obtenidos fueron organizados en una base de información para su posterior análisis mediante estadística descriptiva.

Se calcularon frecuencias, porcentajes, medias y desviación estándar para caracterizar los resultados obtenidos. Para determinar los cambios en la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención se realizó una comparación de los valores registrados mediante la Escala Visual Analógica (EVA).

Los resultados fueron presentados mediante tablas y gráficos, permitiendo observar la evolución del dolor en los participantes después de la aplicación del protocolo naturopático.

7. RESULTADOS

Tabla 3: Características sociodemográficas de los adultos mayores participantes (n=18)

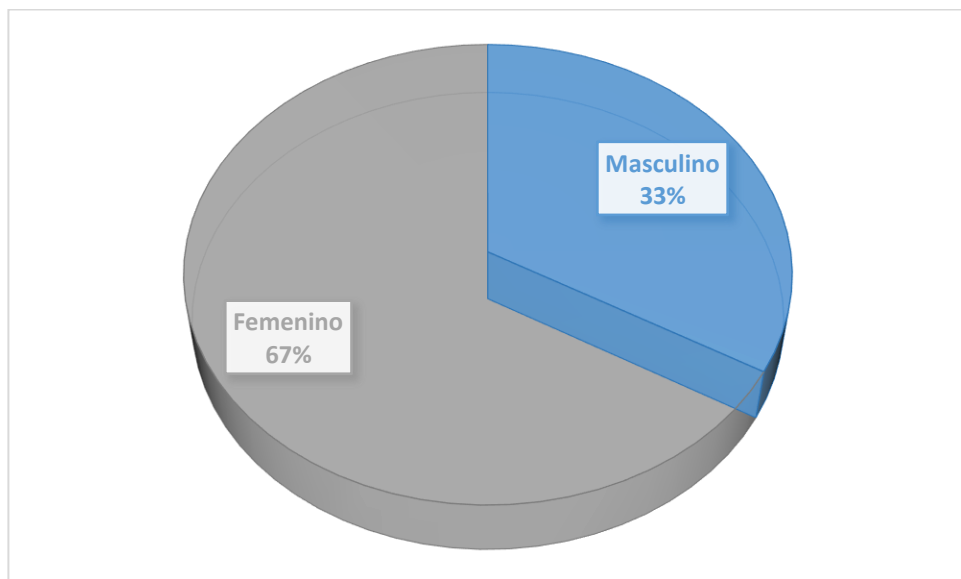
Variable	Categoría	n	%
Sexo	Masculino	6	33,33%
	Femenino	12	66,67%
Edad	65–69	5	27,78%
	70–74	9	50,00%
	75–79	1	5,56%
	≥80	3	16,67%
Estado civil	Soltero	4	22,22%
	Casado	6	33,33%
	Unión de hecho	1	5,56%
	Viudo	5	27,78%
	Divorciado	2	11,11%
Ocupación	Empleado	3	16,67%
	Independiente	5	27,78%
	Pensionista	10	55,56%

Fuente: Elaboración propia con información obtenida de Historias Clínicas

La Tabla 3 presenta las características sociodemográficas de los 18 adultos mayores incluidos en el estudio. Predominó el sexo femenino (66,7 %), mientras que el grupo etario de 65 a 70 años concentró el mayor porcentaje de participantes (55,6 %). En cuanto a la ocupación más frecuente fue pensionista (55,6 %), y el

estado civil predominante correspondió a casados (33,3 %), seguido de viudos (27,8 %) y solteros (22,2 %).

Figura 1: Distribución de los adultos mayores según el sexo (n=18)



Fuente: Elaboración propia con información obtenida de Historias Clínicas

La Figura 1 muestra la distribución de los participantes según el sexo. Se observó un predominio del sexo femenino, con 12 adultos mayores (66,7 %), mientras que el sexo masculino estuvo representado por 6 participantes (33,3 %). Esta

distribución evidencia una mayor participación de mujeres en la intervención naturopática desarrollada para el manejo del dolor lumbar.

Tabla 4: Intensidad del dolor lumbar según Escala Visual Analógica (EVA) antes y después de la intervención naturopática.

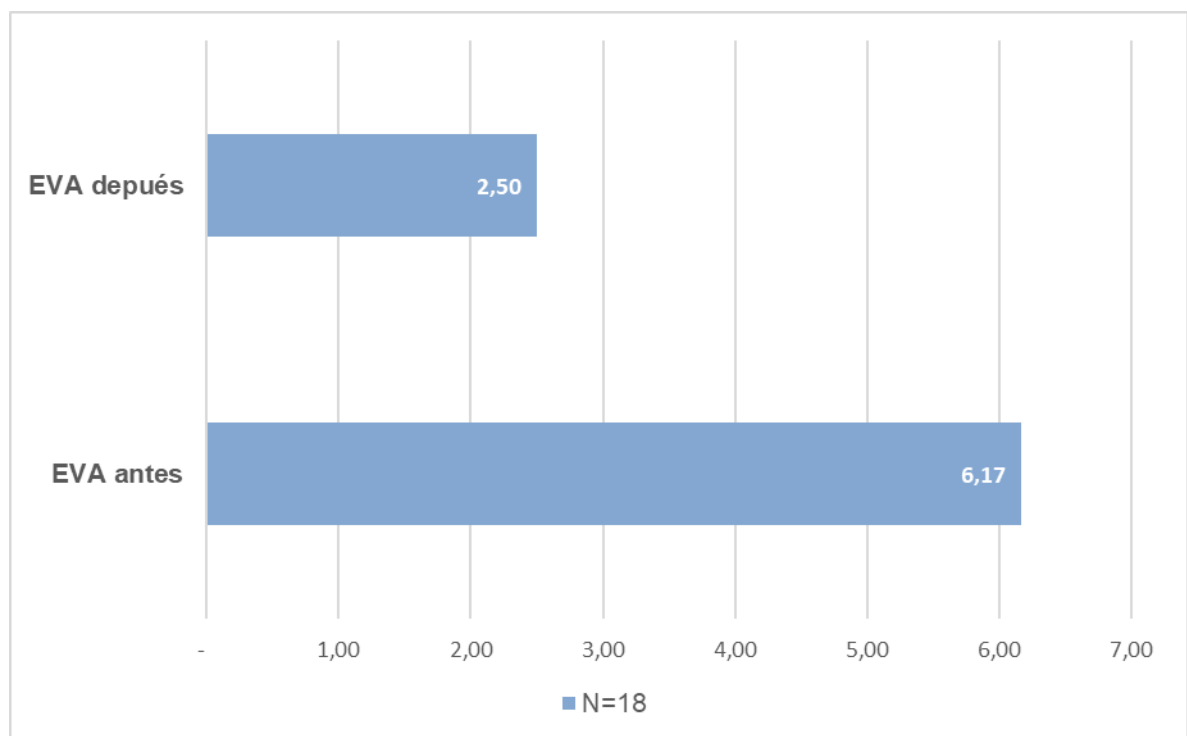
Participante	EVA antes	EVA después
1	8	5
2	7	3
3	8	4
4	6	2
5	9	5
6	5	2
7	5	1
8	6	1
9	6	1
10	5	3
11	7	2
12	8	2
13	9	1
14	5	3
15	5	4
16	5	3
17	4	2
18	3	1

Fuente: Elaboración propia con información obtenida de Historias Clínicas

La Tabla 4 presenta los puntajes de dolor lumbar obtenidos mediante la Escala Visual Analógica (EVA) antes y después de la intervención naturopática en los 18 adultos mayores participantes. Al inicio del estudio, la mayoría registró valores entre 5 y 9 puntos, lo que indica una predominancia de dolor de intensidad moderada a

severa. Tras completar las 12 sesiones de masaje terapéutico con la sinergia de aceites esenciales, todos los participantes evidenciaron una disminución en la puntuación de la EVA. Los valores finales oscilaron entre 1 y 5 puntos, reflejando una reducción de la intensidad del dolor y una evolución clínica favorable luego de la intervención.

Figura 2: Promedio de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención naturopática



Fuente: Elaboración propia con información obtenida de Historias Clínicas

La Figura 2 muestra la comparación del promedio de la intensidad del dolor lumbar, evaluada mediante la Escala Visual Analógica (EVA), antes y después de la intervención naturopática. Antes del tratamiento, los participantes registraron un promedio de 6,2 puntos, correspondiente a un dolor de intensidad moderada. Al finalizar las cuatro semanas de intervención con masaje terapéutico y aplicación tópica de la sinergia de aceites esenciales, el promedio disminuyó a 2,5 puntos,

evidenciando una reducción de 3,7 puntos en la escala EVA. Estos resultados reflejan una disminución significativa de la intensidad del dolor lumbar en los adultos mayores participantes tras completar el protocolo terapéutico.

Tabla 5: Clasificación de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención según Escala Visual Analógica (EVA)

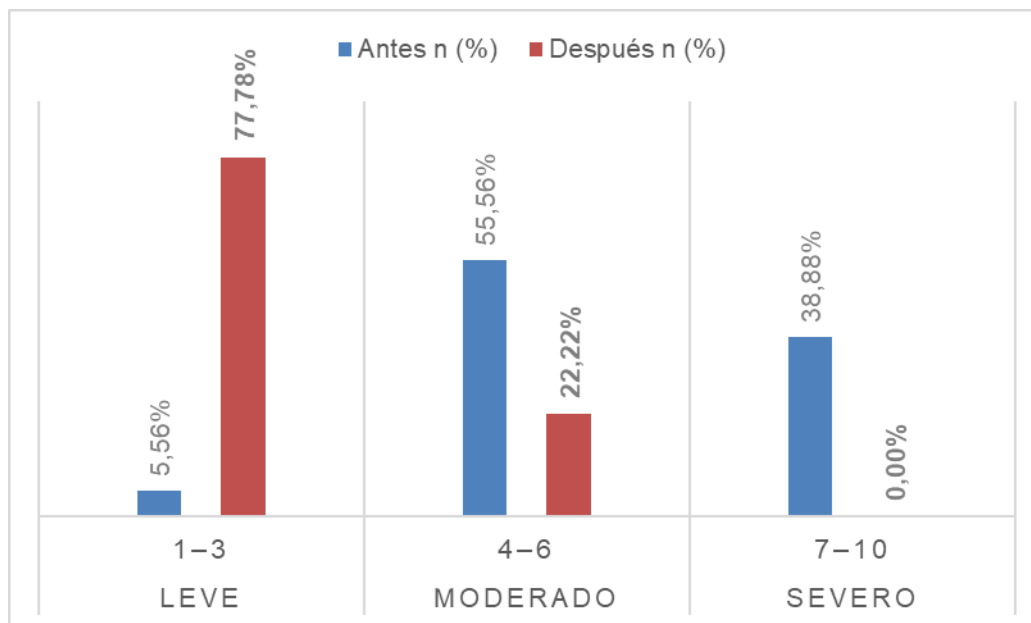
Intensidad del dolor	EVA	Antes n (%)	Después n (%)
Leve	1–3	1 (5,56)	14 (77,78)
Moderado	4–6	10 (55,56)	4 (22,22)
Severo	7–10	7 (38,88)	0 (0,00)
Total		18 (100)	18 (100)

Fuente: Elaboración propia con información obtenida de Historias Clínicas

La Tabla 5 presenta la clasificación de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención naturopática, de acuerdo con la Escala Visual Analógica (EVA). Antes del tratamiento predominó el dolor de intensidad moderada, observado en 10 participantes (55,56 %), seguido del dolor severo en 7 participantes (38,88 %); únicamente un participante (5,56 %) presentó dolor leve. Al finalizar las cuatro semanas de intervención, la distribución cambió favorablemente, predominando el dolor leve en 14 participantes (77,78 %), mientras que 4 participantes (22,22 %)

presentaron dolor moderado. Ningún adulto mayor registró dolor severo al concluir el protocolo terapéutico.

Figura 3: Distribución de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención, según la Escala Visual Analógica (EVA).



Fuente: Elaboración propia con información obtenida de Historias Clínicas

La Figura 3 muestra la distribución de los participantes según la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención naturopática, clasificada mediante la Escala Visual Analógica (EVA). Antes del tratamiento predominó el dolor moderado (55,56 %), seguido del dolor severo (38,88 %), mientras que solo el 5,56 % de los participantes presentó dolor leve. Al finalizar las cuatro semanas de intervención, se observó un cambio favorable en la intensidad del dolor, evidenciado por un incremento de los pacientes con dolor leve (77,78 %) y una disminución de aquellos con dolor moderado (22,22 %). Además, ningún participante presentó dolor severo

al concluir el tratamiento, lo que evidencia una evolución clínica positiva tras la aplicación del masaje terapéutico con la sinergia de aceites esenciales.

Tabla 6: Comparación de la intensidad del dolor lumbar antes y después de la intervención

Variable	Antes	Después	p
EVA (media $\pm$ DE)	6,2 $\pm$...	2,5 $\pm$...	<0,001

Fuente: Elaboración propia

Los resultados obtenidos evidenciaron una evolución favorable de los adultos mayores tras la aplicación del protocolo naturopático durante cuatro semanas. La comparación de los valores registrados mediante la Escala Visual Analógica (EVA) mostró una disminución del dolor lumbar en todos los participantes, observándose una reducción del promedio de 6,2 a 2,5 puntos. Asimismo, la clasificación de la intensidad del dolor reflejó una disminución de los casos con dolor moderado y severo, incrementándose el número de participantes con dolor leve al finalizar la intervención.

8. DISCUSIÓN

Los hallazgos obtenidos en este estudio muestran que la aplicación de una sinergia de aceites esenciales mediante masaje terapéutico se asoció con una disminución de la intensidad del dolor lumbar en los adultos mayores participantes. La reducción observada en los puntajes de la Escala Visual Analógica (EVA), así como el aumento de pacientes con dolor leve al finalizar las cuatro semanas de intervención, coincide con la evidencia que señala que la aromaterapia, utilizada como complemento de otras intervenciones físicas, puede favorecer el alivio del dolor musculoesquelético y mejorar el confort del paciente. Aunque no reemplaza el tratamiento médico convencional, su incorporación dentro de un enfoque integral representa una alternativa de apoyo para el manejo del dolor crónico en adultos mayores. (5)

Los resultados obtenidos también guardan relación con investigaciones que han evaluado el efecto del masaje terapéutico en personas con dolor lumbar persistente. Diversos autores han señalado que las técnicas manuales favorecen la relajación de la musculatura paravertebral, disminuyen la tensión muscular y contribuyen a mejorar la movilidad funcional, aspectos que pueden influir directamente en la percepción del dolor. En el presente estudio, la aplicación sistemática de doce sesiones de masaje terapéutico durante cuatro semanas, complementadas con una sinergia de aceites esenciales, permitió observar una evolución favorable en la mayoría de los participantes, quienes redujeron la intensidad del dolor reportada al finalizar la intervención. Estos resultados respaldan la utilidad del masaje como parte de un abordaje integral en adultos mayores con lumbalgia de origen musculoesquelético. (6)

La disminución del dolor observada en los participantes también puede explicarse por la combinación de los aceites esenciales utilizados en la formulación. La gaulteria (*Gaultheria procumbens*) aporta salicilato de metilo, compuesto ampliamente empleado en preparados tópicos destinados al alivio del dolor muscular y articular. El romero (*Rosmarinus officinalis*) contribuye con propiedades

antiinflamatorias y favorece la relajación de la musculatura, mientras que la lavanda (*Lavandula angustifolia*) se ha asociado con efectos analgésicos y relajantes que pueden potenciar los beneficios del masaje terapéutico. Por su parte, el aceite esencial de limón (*Citrus limon*) complementa la sinergia por sus propiedades antioxidantes y por proporcionar una experiencia aromática agradable durante la intervención. La acción conjunta de estos componentes, incorporados en un aceite vehicular de coco fraccionado, pudo favorecer el efecto terapéutico observado en los adultos mayores con lumbalgia, al combinar los beneficios del masaje con la aplicación tópica de aceites esenciales, estrategia que ha mostrado resultados favorables en trastornos musculoesqueléticos. (1)

Los resultados obtenidos permiten considerar que la intervención naturopática aplicada constituye una alternativa complementaria para el manejo del dolor lumbar en adultos mayores. Si bien este estudio no pretende sustituir los tratamientos farmacológicos o la atención médica convencional, los hallazgos sugieren que la incorporación del masaje terapéutico con aceites esenciales puede contribuir a disminuir la intensidad del dolor y favorecer el bienestar físico de los pacientes. Este enfoque coincide con las recomendaciones actuales de integrar terapias complementarias respaldadas por evidencia científica dentro de un modelo de atención centrado en la persona, especialmente en adultos mayores, donde la búsqueda de estrategias no farmacológicas cobra cada vez mayor relevancia debido al riesgo de efectos adversos asociados al uso prolongado de analgésicos y antiinflamatorios. (7)

El presente estudio aporta evidencia sobre la aplicación de una intervención naturopática en adultos mayores con lumbalgia dentro de un contexto clínico real, permitiendo observar una evolución favorable de la intensidad del dolor tras cuatro semanas de tratamiento. Entre sus principales fortalezas se encuentra la implementación de un protocolo terapéutico estandarizado, la evaluación del dolor mediante la Escala Visual Analógica (EVA) y el seguimiento de todos los participantes durante el período de intervención. No obstante, los resultados deben

interpretarse considerando algunas limitaciones, como el tamaño reducido de la muestra, la ausencia de un grupo control y el corto tiempo de seguimiento, factores que limitan la posibilidad de generalizar los hallazgos. En futuras investigaciones sería conveniente incluir un mayor número de participantes, ampliar el tiempo de observación y comparar la intervención con otros tratamientos complementarios o convencionales para fortalecer la evidencia sobre el uso de aceites esenciales en el manejo del dolor lumbar en adultos mayores.

9. CONCLUSIONES

La aplicación de una sinergia de aceites esenciales compuesta por *Gaultheria procumbens*, *Rosmarinus officinalis*, *Lavandula angustifolia* y *Citrus limon*, administrada mediante masaje terapéutico durante cuatro semanas, se asoció con una disminución de la intensidad del dolor lumbar en los adultos mayores participantes. La comparación de los puntajes obtenidos mediante la Escala Visual Analógica (EVA) evidenció una evolución favorable al finalizar la intervención.

Los resultados obtenidos muestran que la intervención naturopática favoreció el cambio en la clasificación de la intensidad del dolor, observándose un incremento del número de participantes con dolor leve y la ausencia de casos de dolor severo al concluir el tratamiento. Estos hallazgos respaldan el uso del masaje terapéutico con aceites esenciales como una alternativa complementaria para el manejo del dolor lumbar de origen musculoesquelético en adultos mayores.

Aunque los resultados fueron favorables, es importante considerar que el estudio se desarrolló con una muestra reducida y sin grupo control, por lo que se recomienda realizar investigaciones con un mayor número de participantes y diseños metodológicos comparativos que permitan fortalecer la evidencia científica sobre la efectividad de esta intervención naturopática en el tratamiento del dolor lumbar.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación se desarrolló respetando los principios éticos establecidos para estudios con seres humanos, garantizando el respeto por la dignidad, autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia durante todas las etapas del proceso investigativo. Previo al inicio de la intervención, los participantes recibieron información clara sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del estudio, aceptando su participación de manera voluntaria mediante la firma del consentimiento informado.

Asimismo, se garantizó la confidencialidad de la información obtenida, resguardando la identidad de los participantes mediante el manejo anónimo de los datos y su utilización exclusivamente con fines académicos y científicos. La intervención consistió en la aplicación tópica de una sinergia de aceites esenciales mediante masaje terapéutico, realizada por el terapeuta investigador siguiendo las normas de bioseguridad y verificando previamente la ausencia de contraindicaciones o antecedentes de hipersensibilidad a los componentes utilizados. Los participantes conservaron en todo momento el derecho de retirarse del estudio sin que ello afectara la atención recibida.

La investigación se desarrolló conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki para la investigación médica en seres humanos (8)

11. BIBLIOGRAFÍA

1. Bakó E FPGADFGEHPCDBA. National Library of Medicine. [Online].; 2023 [cited 2026 07 16. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37259296/>.
2. Soares Fonseca L PSJBSMGMCMdOMRdJSHSMPLXOMCOV. National Libraby of Medicine. [Online].; 2023 [cited 2026 07 01. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37464184/>.
3. Cashin AG WBONLHRRBMOEMCFAvTMMJ. National Library of Medicine. [Online].; 2023 [cited 2026 07 05. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37014979/>.
4. Fu JL PM. National Library of medicine. [Online].; 2022 [cited 2026 07 05. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35754070/>.
5. Lakhan SE SHTD. National Library of Medicine. [Online].; 2016 [cited 2026 07 08. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28070420/>.
6. Furlan AD GMBAIEIM. National Library of Medicine. [Online].; 2015 [cited 2026 07 08. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26329399/>.
7. Organization WH. World Health Organization. [Online].; 2025 [cited 2026 07 10. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240111387>.
8. Association WM. World Medical Association. [Online].; 2023 [cited 2026 07 11. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24141714/>.

ANEXOS

Anexo 1:: Historia Clínica



Historia Clínica

Fecha: 12-03-2026	Historia N°: 1203106404
-------------------	-------------------------

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombres y Apellidos: E.C.G.L.	Edad: 72 años	
Cédula de ciudadanía: 1203106404	Fecha de nacimiento: 23 de julio de 1955	
Dirección: Juan Montalvo	Teléfono: 0959096249	
Nivel de instrucción: Bachiller	Ocupación: Chofer	Estado civil: Casado
Religión: Evangélico	Auto identificación Étnica: Mestizo	
Persona de referencia: Norma Ayala	Teléfono: 0967711979	

ANAMNESIS:

Condición de llegada: Orientado en persona, tiempo y espacio.

Motivo de consulta: Dolor de espalda

Historia de la enfermedad actual: Paciente adulto mayor de 72 años de edad, refiere presentar dolor localizado en la región lumbar desde hace aproximadamente cuatro meses, de intensidad progresiva, sin irradiación hacia los miembros inferiores. Describe el dolor como constante, de tipo opresivo, con una valoración inicial de 7/10 en la escala de EVA. Manifiesta que el dolor se incrementa al permanecer de pie durante períodos prolongados, realizar esfuerzos físicos, caminar largas distancias o levantar objetos, y disminuye parcialmente con el reposo. Además, refiere rigidez lumbar al levantarse por las mañanas y limitación para realizar algunas actividades de la vida diaria, como agacharse, incorporarse o permanecer sentado por tiempo prolongado. Niega antecedentes de traumatismos recientes, pérdida de fuerza muscular, alteraciones sensitivas o incontinencia urinaria o fecal.

Antecedentes patológicos personales:

Patologías: no refiere

Cirugías: no refiere

Alergias: al frío y al polvo

Antecedentes patológicos familiares:

Padre (+) Hipertensión

Mama Hipertensión

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral)

Paciente vive en hogar con su núcleo familiar (esposa e hijo), ambiente familiar tranquilo. Paciente con tensión por razones económicas, labors de manera independiente como sastre.

Gineco-obstétrica: N/A

Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)

Sueño: 6 horas de sueño intermitente no reparador.

Miccional: 6 a 8 veces al día.



Defeca torio: 2 veces al día.

Actividad Física: Caminata 30 minutos diariamente.

Alcohol: no refiere

Tabaco: no refiere.

Otras medicinas o terapias: Vitamina C

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Se alimenta tres veces al día (desayuno, almuerzo y merienda) alimentación variada. Hidratación 2 litros de agua diario.

REVISIÓN POR APARATOS Y SISTEMAS (lo referido en la enfermedad actual)

1. S. Tegumentario: sin patología aparente.
2. S. Cardiovascular: sin patología aparente.
3. S. Respiratorio: sin patología aparente.
4. S. Digestivo: Sin patología aparente.
5. S. Genitourinario: sin patología aparente.
6. S. Osteomioarticular (SOMA): Dolor en zona lumbar de intensidad progresiva con valoración de 7/10 según escala de EVA.
7. S. Linfático: sin patología aparente.
8. S. Nervioso: sin patología aparente.
9. S. Endocrino: sin patología aparente.

EXAMEN FÍSICO GENERAL

Signos vitales:

Peso: 64 kg Talla: 1,63 IMC: 41.26 Normal

F.C.: 80 /min F.R.: 16 /min T.A.: 135/80 mmHg Tª: 36.5 Sat.O2 97%

% de grasa: ____ % de músculo: ____ % de agua: ____ Grasa visceral: ____

Biotipo: Normolíneo ☒ Longilíneo ____ Brevilíneo ____

Facies: Normal ____ Álgica ☒ Ansiosa ____ Colérica ____ Triste ____

Actitud y postura: Bipedestación ☒ Sedestación ____

Piel y mucosa: Hidratada ☒ Deshidratada ____ Normocoloreadas ☒ Palidez ____ Cianosis ____ Turgencia conservada ☒

Pelo y uñas: Quebradizo ____ Implantación normal ☒ Llenado capilar ☒ 2° ____

Cabeza: Normocefálica ☒ Otros: _____

Quello: No adenopatías ☒ Otros: _____

Ojos: Pupilas isocóricas ☒ Normoreactivas a la luz y acomodación ☒ Otros: _____

Nariz: Fosas nasales permeables ☒ Secreción ____

Boca: Piezas orales completas ☒ Buen estado ☒ Mucosa hidratada ☒ Deshidratada ____

Orofaringe: Congestiva ____ Eritematosa ____ Hiperémica ____ Amígdalas hipertróficas ____ Criptas ____ Purulentas ____

Corazón: R1 y R2 rítmicos con el pulso ☒ Ruidos sobreañadidos: _____

Pulmones: Murmullo vesicular: Normal ☒ Aumentado ____ Disminuido ____

Ruidos sobreañadidos: Movilización de secreciones ____ Sibilancias ____ Estertores ____ Roncus ____

Abdomen: abdomen plano con RHA +S, sin dolor a la palpación.

Región inguinogenital: No valorado ☒ Valorada: _____

Región lumbar: Contracturas a nivel de regiones paralumbares.

Extremidades Superiores: Tono conservado ☒ Fuerza conservada ☒ Movilidad conservada ☒



Edemas ____ limitación funcional: _____

Extremidades Inferiores: Tono conservado _x_ Fuerza conservada _x_ Movilidad conservada _x_

Edemas ____ limitación funcional: _____

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS:

No refiere _____

VALORACIÓN NATUROPÁTICA: (Reflexología, Radiestesia, Floral, Pre-test, Iridología)

Pre-Test: Posterior a la evaluación neuro-fisiomuscular paciente dio positivo en plano estructural, en SOMA Lumbalgia

Reflexología: Dolor en zona reflejo de columna vertebral área lumbar.

VALORACIÓN TRADICIONAL: (Medicina Oriental, Ayurveda, Medicina Andina)

VALORACIÓN PRESUNTIVA NATUROPÁTICA:

Paciente presenta trastorno energético que se manifiesta por alteraciones en el sistema SOMA, específicamente en zona lumbar.

VALORACIÓN DEFINITIVA:

Lumbalgia

PLAN TERAPÉUTICO:

Alimentación: Alimentación rica en alimentos desinflamatorios como cúrcuma, jengibre, vitamina C y antioxidantes.

Ejercicios: Ejercicios de respiración durante 10 minutos por las mañanas y por las noches realizar meditación guiada.

Fitoterapia: Aplicar crema de árnica por las noches en la zona de dolor.

Masaje terapéutico: 12 sesiones de masaje terapéutico con sinergia de aceites esenciales 3 veces por semana.

PROXIMA CITA: 16-03-2026

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

Nombre del terapeuta: Margarita Quiñones



HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
16	03	2026	Peso: 66Kg Talla: 1.63 IMC: 24.84 F.C. 75/min F.R. 16/min T.A. 130/80 mmHg T° 36.7 Sat.O2 96% Paciente refiere sentir muy levemente disminución del dolor después de la primera sesión de masaje terapéutico.	1. Mantener recomendaciones alimenticias. Y de ejercicios indicadas en la consulta anterior y crema de árnica. 2. Masaje terapéutico: continuar con las sesiones de esta semana en masaje terapéutico. PROXIMA EVALUACION: 23-03-2026
23	03	2026	Peso: 66Kg Talla: 1.63 IMC: 24.84 F.C. 72/min F.R. 15/min T.A. 130/79 mmHg T° 36.6 Sat.O2 96% Paciente refiere sentir una disminución del dolor de 7/10 a 6/10 según escala de EVA después de la aplicación de las 3 terapias de masaje terapéutico con sinergia de aceites esenciales.	1. Mantener recomendaciones alimenticias. Y de ejercicios indicadas en la consulta anterior y crema de árnica. 2. Masaje terapéutico: continuar con las sesiones de esta semana en masaje terapéutico. PROXIMA EVALUACION: 30-03-2026
30	03	2026	Peso: 66Kg Talla: 1.63 IMC: 24.84 F.C. 72/min F.R. 15/min T.A. 130/79 mmHg T° 36.6 Sat.O2 96% Paciente refiere sentir una disminución del dolor de 6/10 a 5/10 según escala de EVA después de la aplicación de las 4 primeras terapias de masaje terapéutico con sinergia de aceites esenciales.	1. Mantener recomendaciones alimenticias. Y de ejercicios indicadas en la consulta anterior y crema de árnica. 2. Masaje terapéutico: continuar con las sesiones de esta semana en masaje terapéutico. PROXIMA EVALUACION: 06-04-2026



MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

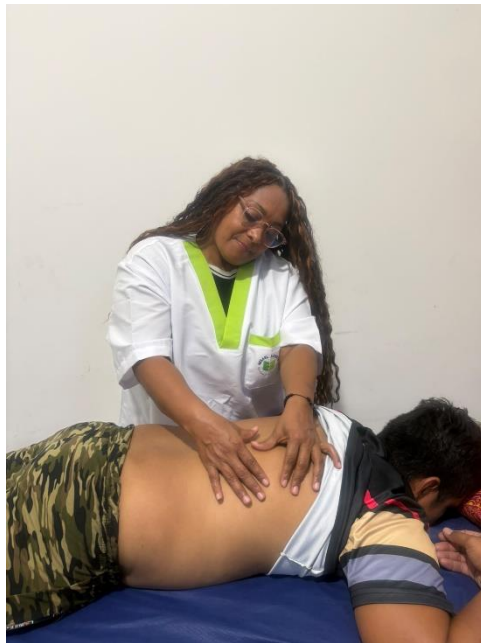
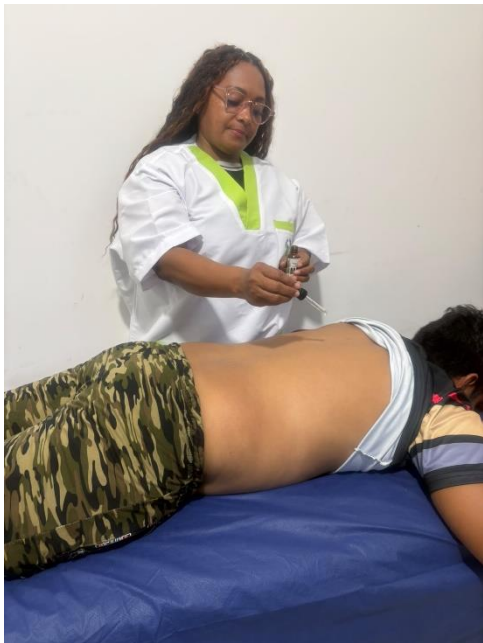
06	04	2026	Peso: 66Kg Talla: 1.63 IMC: 24.84 F.C: 72/min F.R: 15/min T.A: 130/79 mmHg T° 36.6 Sat.O2 96% Paciente no refiere sentir cambios, mantiene la valoración del dolor 3/10 según escala de EVA después de la aplicación de las 3 terapias de la semana anterior, lleva un total de 7 terapias de masaje terapéutico con sinergia de aceites esenciales.	1. Mantener recomendaciones alimenticias. 2. Yoga: recomendamos incrementar ejercicios de Yoga Asanas de extensión de columna. 3. Eliminamos por esta semana el uso de crema de árnica. 4. Masaje terapéutico: continuar con las sesiones de esta semana en masaje terapéutico. PROXIMA EVALUACION: 13-04-2026
13	04	2026	Peso: 66Kg Talla: 1.63 IMC: 24.84 F.C: 72/min F.R: 15/min T.A: 130/79 mmHg T° 36.6 Sat.O2 96% Paciente refiere una disminución del dolor de 3/10 a 4/10 según escala de EVA después de la aplicación de las 3 terapias de la semana anterior, lleva un total de 10 terapias de masaje terapéutico con sinergia de aceites esenciales.	1. Mantener recomendaciones terapéuticas de consulta anterior. 2. Masaje terapéutico: terminar las 12 sesiones indicadas en el protocolo. PROXIMA EVALUACION: 20-04-2026
20	04	2026	Peso: 66Kg Talla: 1.63 IMC: 24.84 F.C: 72/min F.R: 15/min T.A: 130/79 mmHg T° 36.6 Sat.O2 96% Paciente refiere una disminución del dolor de 4/10 a 3/10 según escala de EVA después de la aplicación de las 3 terapias de la semana anterior, lleva un total de 12 terapias de masaje terapéutico con sinergia	1. Mantener recomendaciones terapéuticas de consulta anterior. Regresar en 15 días para nueva evaluación.



MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

			de aceites esenciales. Lo cual indica que cumplió el protocolo acordado.	

Anexo 2: Masaje terapéutico con sinergia de aceites esenciales para dolor lumbar



Anexo 3: Elaboración de sinergia de aceites esenciales para tratamiento de dolor lumbar

