

Terapia floral: una alternativa de tratamiento para la mujer de edad mediana

Margeris Yanes Calderón¹ e Ismary Alfonso Orta²

El término climaterio proviene del griego *climater* (peldaños o escalones de escalera) y denota una transición gradual con cambios psicológicos y biológicos. Es el lapso que comprende el tránsito de la mujer del estado productivo y fértil a la etapa marcada por la declinación de la función ovárica.^{1,2}

La esperanza de vida ha aumentado desde la aparición del hombre en la faz de la Tierra hasta nuestros días, y, por ejemplo, las mujeres de las últimas generaciones son diferentes a las de hace un poco más de 50 años. Su nivel físico y psicológico es más alto como consecuencia de mejores estrategias de educación y salud, mecanismos diversos de defensa, ejercicio adecuado, disciplina sobre consumo de alcohol, eliminación del tabaquismo, dietas apropiadas que impiden la obesidad, junto con la tranquilidad ambiental y la propia determinación para vivir, han logrado maximizar su potencial de salud, alcanzando mejor calidad de vida en sus últimos años hasta poco antes de su muerte.^{3,4}

Diferentes tipos de tratamiento han sido utilizados durante la etapa climatérica, y dentro de ellos la terapia hormonal de reemplazo (THR) ha jugado un papel decisivo;⁵⁻⁸ pero también la medicina natural y tradicional ha hecho importantes aportes, como es el caso de la auriculoterapia, uno de sus principales exponentes.^{9,10}

Por otro lado, las esencias florales, como medicina natural, han venido "labrando su propio camino" como una alternativa más de tratamiento en esta etapa de la vida femenina, lo cual motivó a realizar este trabajo dirigido a los Médicos de Familia.

Desarrollo

Origen

Se denominan *Remedios Florales de Bach* a la serie de 38 esencias florales de la región de Gales, Inglaterra, cuyas propiedades curativas fueron descubiertas por el médico *Edward Bach* entre los años 1926 y 1934, para tratar los estados emocionales del hombre y de los animales, y para actuar sobre propiedades vitales de las plantas. Estas plantas no son tóxicas, crecen silvestres en sitios no contaminados, y de ellas se usa solo la flor, porque es la parte donde se concentran las energías esenciales del vegetal en el momento de su madurez o perfección completa.

Los elixires florales son un extracto de la parte curativa viviente de la planta, que no es física, y por eso abstracta. No puede ser mensurada ni analizada como una droga o un compuesto químico, y de esta manera el elemento eficaz no puede ser ni extraído ni identificado. Sí puede ser fotografiado.¹¹⁻¹⁴

Mecanismo de acción

Según el doctor *Edward Bach*, la hipótesis que se plantea, es que la vibración de las flores actúa sobre las vibraciones del campo energético del ser vivo, armonizándolo. Cada bloqueo o ruptura que se produce en los circuitos de energía se convierte en un desequilibrio emocional, que si perdura, da lugar a manifestaciones patológicas orgánicas. Cada flor, entonces, actuaría desbloqueando o "suturando" esas lesiones, disminuyendo su acción a medida que el equilibrio se recupera.

Las flores de *Bach* permiten armonizar la personalidad del individuo a través de un método simple y natural, de acción muy suave, sin provocar reacciones desagradables ni efectos adversos, sin crear interferencias con otras formas de tratamiento ni dependencias del método.

Esta forma de tratamiento no se usa para las dolencias físicas, sino para tratar los estados emocionales negativos que puede sufrir una persona en un determinado momento, que pueden agotar la vitalidad del individuo, haciendo que el cuerpo pierda su resistencia natural y se vuelva más vulnerable a las enfermedades.^{13,14}

Sistema floral de *Bach*. Su aplicación durante el climaterio

A continuación se citan las 38 flores que componen el sistema. Sus nombres están en inglés, ya que así es como se conocen las esencias originales *Bach* provenientes de Inglaterra.^{11,12}

1. <i>Agrimony</i>	21. <i>Mustard</i>
2. <i>Aspen</i>	22. <i>Oak</i>
3. <i>eech</i>	23. <i>Olive</i>
4. <i>Centaury</i>	24. <i>Pine</i>
5. <i>Cerato</i>	25. <i>Red chestnut</i>
6. <i>Cherry plum</i>	26. <i>Rock rose</i>
7. <i>Chestnut bud</i>	27. <i>Rock water</i>
8. <i>Chicory</i>	28. <i>Scleranthus</i>
9. <i>Clematis</i>	29. <i>Star of Bethlehem</i>
10. <i>Crab apple</i>	30. <i>Sweet chestnut</i>
11. <i>Elm</i>	31. <i>Verbain</i>
12. <i>Gentian</i>	32. <i>Vine</i>
13. <i>Gorse</i>	33. <i>Walnut</i>

14. <i>Heather</i>	34. <i>Water violet</i>
15. <i>Holly</i>	35. <i>White chestnut</i>
16. <i>Honeysuckle</i>	36. <i>Wild oat</i>
17. <i>Hornbeam</i>	37. <i>Wild rose</i>
18. <i>Impatiens</i>	38. <i>Willow</i>
19. <i>Larch</i>	39. <i>Rescue remedy</i> (*)
20. <i>Mimulus</i>	

(*) Es un compuesto de 5 flores: *cherry plum*, *clematis*, *impatiens*, *rock rose* y *star of Bethlehem*.

Durante la etapa climatérica se asocian una serie de síntomas y signos que conforman el síndrome climatérico, que para su mejor estudio y tratamiento, han quedado agrupados en un instructivo que los divide en 4 subescalas (circulatorios, psicológicos, genitourinarios y generales).¹⁵

En aquellas mujeres climatéricas en las que predominen uno o más síntomas psicológicos, como el insomnio, el nerviosismo, la irritabilidad, la labilidad emocional, la disminución de la libido, la pérdida de la capacidad memoria-concentración, la apatía, la tristeza, los miedos o la disminución de la autoestima; o que el médico considere que con la mejoría de ellos se podría lograr una remisión más rápida de otra subescala de síntomas predominantes, la terapia floral, las 5 esencias particularmente destacadas en la lista, se describen a continuación y constituyen una alternativa de tratamiento para estas mujeres.^{11-14,16}

Debemos tener en cuenta que las flores no se indican por los caracteres positivos que uno desearía tener, sino por los síntomas negativos de los que uno quisiera liberarse, y que encubren a los primeros. Igualmente es válido señalar que los remedios llamados transitorios o agudos (T) son aquellos que permiten re-armonizar estados mentales negativos que no son rasgos de carácter sino desórdenes transitorios. Es una condición que aparece en determinado momento, de repente, pero no requiere asistencia de emergencia. En estos casos el efecto de la flor, si es bien elegida, se siente en pocas horas, o a lo sumo en pocos días. Existe también el remedio caracterológico o crónico (C), que es un remedio básico que corresponde a la estructura de carácter de cada individuo. Es para personas que vivieron en esa condición por períodos prolongados. En estos casos siempre hay rasgos de carácter que hay que tomar en cuenta. El tiempo que tarda en modificarse esa estructura depende de la edad y situación de cada persona, y siempre sucederá en fases, nunca abruptamente, y puede demorar semanas, meses y hasta 1 ó 2 años.

11. *Elm* (remedio T)

Aspectos positivos:

- Personas muy hábiles, que suelen asumir posiciones de responsabilidad y resuelven situaciones

con fuerza, potencia y capacidad.

- Es una energía que habitualmente se muestra en su aspecto positivo, el de la persona capaz, eficiente e intuitiva.

Aspectos negativos:

- Cuando el paciente experimenta sensación de agobio, sentimiento temporario de no poder cumplir con sus responsabilidades, o que no sabe por dónde empezar.
- Se presenta en determinados momentos especiales de la vida, por ejemplo, al comienzo de la etapa climatérica.
- Las personas se ven sobrepasadas por presiones, tanto físicas como ambientalmente, y se sienten débiles de repente y con fluctuaciones en su autoestima.

Después de tomar *elm*:

- La mente se torna más tranquila para poner cada problema en su justa perspectiva y ser pensado con mayor claridad, racionalidad y metódicamente. De esta manera, la persona vuelve a adquirir mayor confianza en sí misma, que es lo que se había perdido temporalmente.

12. ***Gentian*** (remedio T, a veces C)

Aspectos positivos:

- Seguridad, valor, fe y confianza.
- Son personas que ven la luz en la oscuridad, que no se atemorizan ante nada y trasladan esta sensación a otros.
- Sienten que no hay fracaso si hicieron lo mejor que pudieron. También ven en los obstáculos la oportunidad de aprender.

Aspectos negativos:

- Falta de optimismo, coraje, confianza y ánimo.
- Personas que han sufrido golpes en la vida, de los cuales aún no se han podido recuperar como la separación de los hijos, la muerte de un familiar cercano, cambio de trabajo, etc.; es decir, depresiones por causa conocida (de tipo reactivo).
- Personas que después de algún fracaso inicial dudan de su capacidad, por ejemplo, disminución del placer sexual.

Después de tomar *gentian*:

- Se siente más energía.
- La persona se anima a hacer. Es una flor que da coraje para perseverar y probar nuevamente;

hace desaparecer los pensamientos negativos y retornar a una actitud positiva.

- Da fuerza e impulso, y permite salir adelante.

21. *Mustard* (remedio C)

Aspectos positivos:

- Personas que gozan de estabilidad interna, paz y alegría lo suficientemente fuertes como para contrarrestar cualquier ataque de melancolía.
- Personas que ven las nubes oscuras, pero no se permiten deprimirse; por el contrario, el goce y la serenidad interiores los acompaña tanto los días nublados como los soleados.

Aspectos negativos:

- Depresión profunda que envuelve al sujeto con un manto oscuro. Esta depresión suele aparecer con la depresión de otras funciones físicas como lentificación mental, y una baja en los estímulos.
- No se puede encontrar una conexión coherente entre el estado depresivo y el resto de la vida de la persona.
- Las personas en este estado son difíciles de acompañar, y no logran sobreponerse a esta situación con argumentos lógicos. Se encuentran a merced de estos sentimientos hasta que estos desaparecen por su cuenta, y entonces tienen la sensación de haber sido liberados de una prisión.
- Puede haber síntomas físicos como cefaleas, insomnio, disminución de la libido, labilidad emocional, apatía y sensación de vacío interior. También autorreproches. Son muy frecuentes durante la etapa climatérica, fundamentalmente en la menopausia y posmenopausia.
- Utilizan verbalizaciones frecuentes cuando están en desequilibrio, como por ejemplo, "sufro de depresión: ¡no me pregunte por qué! De pronto me pongo contenta y de pronto veo todo negro"; "es como si hubiera perdido algo pero no sé qué"; "así como me viene esta depresión, así después de un tiempo se me va"; "tengo familia, hogar, dinero, trabajo, no sé qué me pasa, no lo puedo entender, no tengo ganas de hacer nada, todo me es indiferente"; "solo me atrae quedarme en la cama"; o también se les oye decir que "por la mañana me cuesta muchísimo levantarme y estoy muy deprimida, hacia el anochecer estoy mejor, pero a la mañana siguiente estoy muy mal otra vez".

Después de tomar *Mustard*:

La persona tiene la sensación de irse despertando poco a poco de un pesado y oscuro sueño. En la entrevista con estas personas suelen mencionarse antecedentes de depresión en la familia.

23. *Olive* (remedio T)

Aspectos positivos:

- Personas que pueden enfrentar situaciones de *stress* en el más completo equilibrio de sus fuerzas y sin perder el buen ánimo.
- Son flexibles en adaptarse al gasto de energía que se les requiere.
- Gran fuerza y vitalidad, bien administradas en momentos de gran *stress*.

Aspectos negativos:

- Aquellas personas que se encuentran sin fuerzas físicamente para hacer el mínimo esfuerzo.
- Estados de gran fatiga mental y física, en los que el individuo se encuentra exhausto y sin reservas.
- Posterior a situaciones de crisis, pérdidas afectivas, separación de los hijos, divorcios, operaciones, enfermedades de larga duración o muy dolorosas, en las que la persona se queda sin vitalidad.

- Después de tomar *olive*:

- Se logra reciclar la energía, tanto física como psíquica.
- También da vitalidad y regenera la piel.

31. ***Verbain*** (remedio C)

Aspectos positivos:

- Personas con gran fuerza de voluntad y coraje, cuando están convencidas de lo que quieren.
- Personas luchadoras, aun en la enfermedad. Son de principios fuertes y éticos.
- Suelen pensar en contextos amplios, inspirando a los demás con su carácter exuberante. Irradian calidez y compromiso, y se muestran abiertas y positivas.

Aspectos negativos:

- Personas muy perfeccionistas, con una ideación tan intensa que no le permite relajarse. Es característico en abogados, dirigentes, gerentes, etcétera.
- Personas que duermen poco, pero no padecen por ello. Son muy tensas en la mitad superior del cuerpo, donde suelen tener contracturas.
- Mujeres con disminución de la libido, problemas ginecológicos, trastornos menstruales y patologías uterinas, incluyendo fibromas.
- Mujeres que sufren de disminución del placer sexual porque acumulan toda la energía en la mitad superior del cuerpo, y no pueden relajarse y "entregarse".

Después de tomar *verbain*:

La persona refiere cómo va recuperando la tranquilidad y la confianza en sí misma y en los que la

rodean. Provoca una notable mejoría de los problemas ginecológicos y la disfunción sexual.

¿Cómo preparar los elixires florales de *Bach*?^{11,12}

Se entiende por diluciones o elixires aquellas que se preparan de forma individual a partir de los concentrados florales o *stock bottles*, que son las tinturas madres conservadas en *brandy* pero que necesitan una nueva dilución antes de ser consumidas. El número ideal de flores para cada dilución o elixir es hasta 6, y es mejor agregar una flor si se considera necesario a que falte. Cuanto menor es el número de flores de un preparado, mayor es el efecto; e inclusive, a veces es mejor dar las flores de una en una para ver cuál es la que actúa.

El método de preparación es el siguiente: en un frasco de vidrio color ámbar con gotero, de 30 cc de capacidad, lleno de agua mineral sin gas o agua cristalina de manantial, se añaden 2 gotas de cada una de las esencias florales elegidas y además 40 gotas de cognac, ron o vinagre de fruta como preservativo de la solución y para darle algún sabor.

Forma de administración:¹²

Según *Bach* se colocan 4 gotas del elixir debajo de la lengua, y se sostienen unos segundos en la boca antes de tragarlas, y así repetirlo 4 veces al día, teniendo cuidado no tocar el gotero con la saliva, por razones de higiene y porque el resto del contenido del frasco puede ponerse amargo.

La primera toma debe producirse en la mañana, inmediatamente después de levantarse, y la última antes de dormir, de ser posible. No es necesario mirar el reloj para tomarlas ya que no se trata de un antibiótico, sino solo distribuir las tomas a lo largo del día. Las 4 gotas también pueden ingerirse con agua, té o cualquier otro líquido.

Esencias florales de nueva generación

Hoy en día son miles los médicos y terapeutas que trabajan con las esencias florales, ya que no solo están reconocidas como un remedio efectivo, sino también como algo seguro de usar, puesto que son inocuas y totalmente compatibles con otras terapias o medicamentos. Actualmente se calcula que se elaboran unos 2000 elixires florales. Entre las *Esencias Florales de Nueva Generación*, que por su vibración y calidad podrían indicarse en la etapa climatérica, tenemos:¹⁷⁻¹⁹

- **Albahaca (*Ocimum basilicum*):** se recomienda en aquellas pacientes en las que se observa el miedo a la sexualidad y conflictos relacionados con la libido, pues integra los deseos emocionales y sexuales a los valores espirituales.
- **Botón de oro (*Ranunculus acris*):** es una esencia muy útil para contrarrestar los complejos de inferioridad y subestimación. Fortalece la autoestima, y la persona se acepta a sí misma y reconoce su valor.
- **Manzanilla (*Matricaria chamomilla*):** se utiliza para superar las perturbaciones emocionales, el insomnio, las alteraciones nerviosas y los cambios repentinos de humor. Ofrece tranquilidad al

paciente.

- Pasionaria (*Pasiflora bryonoides*): favorece la apertura hacia niveles superiores de conciencia, permitiendo así asimilar las experiencias espirituales. Ayuda en el desarrollo y evolución interior del individuo, ya que proporciona un equilibrio mental.
- Valeriana (*Valeriana officinalis*): permite superar las tensiones y los nervios en momentos de *stress*. Es un excelente tranquilizante; útil para el insomnio y para lograr sosiego.

Experiencia personal

Aunque solo he descrito brevemente los 5 remedios florales de *Bach* que con mayor frecuencia he indicado en la Consulta Especializada e Interdisciplinaria de Climaterio del Policlínico Docente "Ana Betancourt", siempre deben tenerse en cuenta los resultados de la entrevista inicial a cada paciente, ya que ellos nos podrían sugerir o no, el uso de otra esencia floral, incluyendo las de nueva generación.

Durante los años que he trabajado con la terapia floral he podido comprobar su alta efectividad y aceptación por parte de la mujer de edad mediana, ya que al no correr riesgos con su uso, constituye una alternativa de tratamiento para mejorar su calidad de vida.

Referencias bibliográficas

1. Sánchez R, Cuadras M. Menopausia y postmenopausia, En: Medicina de la mujer. Madrid: Edit. Harcourt; 2001:133-48.
2. Vélez Londuño A. Ellogio a la Menopausia. Rev Col Profamilia 1999;17(33):26-35.
3. Lira Carranza S. Epidemiología. En su: Atención integral del climaterio. México, DF: Edit. Mc Graw-Hill, Interamericana; 1998. p. 5-15.
4. González O, Arteaga E, Contreras P. Menopausia y longevidad. Perspectiva clínica y epidemiológica en Latinoamérica. Santiago de Chile: Edit. Bywaters; 1998:104-11.
5. Kay-Tee. Hormone replacement therapy again. BMJ 1998;316:1842-3.
6. Sánchez Escobar F. Terapia de sustitución hormonal. Rev Col Obstet Ginecol. 1999;45(4):10-9.
7. Studd JW, Vashist A. Aplicaciones de la estrogenoterapia en la perimenopausia. Holanda. Med Forum Intern. 2002;5(1):27-9.
8. Navarro Despaigne DA, Duany Navarro A. Terapia hormonal de reemplazo. Nuestra experiencia. Rev Cubana Endocrinol. 1996;7(2):107-1.
9. Yanes Calderón M, Rigol Ricardo O, Chio Naranjo I. Fundamentos fisiológicos de la medicina tradicional en la atención a la mujer climatérica. Rev Cubana Med Gen Integr. 1998;14(6):633-6.
10. Yanes Calderón M, Rigor Ricardo R, Chio Naranjo I. La medicina natural y tradicional en el climaterio: auriculoterapia. Rev Cubana Med Gen Integr. 2003;19(5).
11. Lee Torres C. Las flores de *Bach*: Tratamiento de los estados emocionales. Caracas: Edit. Kinesis; 1994:101.
12. Stern C. Remedios florales de Bach. Buenos Aires: Edit. Lugar S.A; 1992:22-119.
13. Pasturino ML. La medicina floral de Edward Bach. Barcelona: Urano; 1989:123-7.
14. Wenzel I. Curar con las flores del Dr. Bach. Barcelona: Elfos; 1993:87-95.
15. Pérez Piñeiro J. Diseño y aplicación de un instructivo para medir la severidad del síndrome

climatérico. Trabajo para optar por el título de Máster en Salud Pública. Ciudad Habana: ENSAP: 2001.

16. Espeche B. Flores de Bach. Manual práctico y clínico. Buenos Aires: Edit. Continente; 1991:34-7.
17. Rojas Posada S. Esencias Florales: Un camino...Santa Fé de Bogotá: Edit. Siu-Tutuava; 1993:15-8.
18. Gerber R. La curación energética. Barcelona: Edit. Robin Book; 1993:5-9.
19. Bach E. La curación por las flores. Madrid: Edit. EDAF; 1980:125-37.

Recibido: 11 de marzo de 2005. Aprobado: 18 de marzo de 2005.

Dra. *Margeris Yanes Calderón*. Calle 44 No. 2102 entre 21 y 23, municipio Playa, Ciudad de La Habana, Cuba.

¹ **Especialista de I Grado en Ginecología y Obstetricia. Profesora Instructora.**

² **Especialista de I Grado en Farmacología Clínica. Profesora Instructora.**