



Revisión de las propiedades terapéuticas de la terapia floral

Review of the therapeutic properties of flower therapy

Javier Saul Lauro^{1,a}, Pablo Saz Peiro^{2,b}

¹ Gerencia de Medicina Complementaria, Seguro Social de Salud. Lima, Perú.

² Universidad de Zaragoza. Aragón, España.

^a Médico Cirujano

^b Médico Naturista

Resumen

La terapia floral es una forma de medicina alternativa y complementaria que ha ganado interés en los últimos años. Esta revisión de la literatura se realizó para evaluar las propiedades terapéuticas de la terapia floral. Se realizó una búsqueda en PubMed con una estrategia de búsqueda específica y se seleccionaron estudios originales, observacionales o experimentales y revisiones sistemáticas publicados en los últimos 10 años que investigaban la utilidad de la terapia floral o Flores de Bach para la salud de las personas. Se excluyeron cartas al editor, reportes de caso, revisiones narrativas y editoriales. De 41 estudios iniciales identificados, 11 cumplieron los criterios de selección. Los resultados de esta revisión indican que la terapia floral puede tener beneficios terapéuticos en diversas áreas, como el control de la ansiedad, el manejo del estrés, la mejora de las relaciones familiares y profesionales y el autocontrol en la alimentación. Además, algunos estudios sugieren que la terapia floral puede ayudar a reducir la duración del parto y mejorar la vitalidad fetal. Sin embargo, la calidad y la cantidad de los estudios disponibles todavía son limitadas y los resultados son mixtos. Por lo tanto, se necesitan más investigaciones para confirmar estos hallazgos y aclarar el papel de la terapia floral en el manejo de diversas condiciones de salud. Es importante destacar que la terapia floral debe utilizarse como un complemento a la atención médica convencional, y no como un reemplazo de la misma.

Palabras clave: Esencias Florales, Revisión, Salud (Fuente: DeCS BIREME)

Abstract

Flower therapy is a form of alternative and complementary medicine that has gained interest in recent years. This literature review was conducted to assess the therapeutic properties of flower therapy. A search was conducted on PubMed with a specific search strategy, and original studies, observational or experimental, and systematic reviews published in the last 10 years investigating the utility of flower therapy or Bach flowers for people's health were selected. Letters to the editor, case reports, narrative reviews, and editorials were excluded. Of 41 initial studies identified, 11 met the selection criteria. The results of this review indicate that flower therapy may have therapeutic benefits in various areas such as anxiety control, stress management, improvement of family and professional relationships, and self-control in eating. In addition, some studies suggest that flower therapy may help reduce labor duration and improve fetal vitality. However, the quality and quantity of available studies are still limited, and the results are mixed. Therefore, more research is needed to confirm these findings and clarify the role of flower therapy in the management of various health conditions. Importantly, flower therapy should be used as a complement to conventional medical care, and not as a replacement.

Keywords: Floral Essences, Review, Health (Source: NLM MeSH)

Información del artículo

Fecha de recibido

14 de enero del 2023

Fecha de aprobado

27 de marzo del 2023

Correspondencia

Javier Saul Lauro Aliaga
javier.lauro@essalud.gob.pe

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribuciones de autoría

JSL participó en la concepción y diseño del artículo, la recolección de datos y aprobación de la versión final. Además, PSP participó en la revisión crítica del artículo. JSL y PSP participaron en la conceptualización y redacción del artículo.

Financiamiento

Autofinanciado

Citar como: Lauro JS, Saz Peiro P. Revisión de las propiedades terapéuticas de la terapia floral. Rev Peru Med Integrativa. 2023; 8(1):45-51.

INTRODUCCIÓN

La terapia floral, basada en el uso de esencias de flores conocidas como Flores de Bach, ha sido objeto de estudio e interés en el campo de la medicina complementaria y alternativa durante las últimas décadas. Estas esencias fueron creadas por el médico británico Edward Bach en la década de 1930, quien postuló que ciertas flores silvestres poseían propiedades curativas específicas que podían ayudar a equilibrar las emociones y mejorar el bienestar general de las personas. Desde entonces, la terapia floral ha sido utilizada en diversas partes del mundo para abordar una amplia gama de condiciones físicas y emocionales, desde el manejo del estrés y la ansiedad hasta el alivio de síntomas asociados con enfermedades crónicas⁽¹⁾.

A pesar de su popularidad y uso generalizado, la evidencia científica que respalda la eficacia de la terapia floral sigue siendo objeto de debate. Algunos estudios han informado resultados positivos en el uso de las Flores de Bach en diversas poblaciones y contextos^(2,3), mientras que otros no han encontrado diferencias significativas en comparación con tratamientos control^(2,4). Además, la falta de uniformidad en la metodología de investigación y la variedad de esencias utilizadas en los estudios dificultan la comparación y el análisis de los resultados obtenidos^(3,5).

En este contexto, es importante proporcionar una evaluación actualizada de la literatura científica sobre la terapia floral y las Flores de Bach, con el fin de identificar las áreas en las que se ha demostrado su eficacia, comprender las limitaciones metodológicas de la investigación existente, detectar las brechas en el conocimiento y establecer una base sólida para futuras investigaciones en este campo de la medicina complementaria y alternativa. La evaluación actualizada de la literatura es especialmente importante ya que, muchos estudios y revisiones que fueron realizadas hace muchos años atrás, podrían tener limitaciones metodológicas que limitan la capacidad de llegar a conclusiones. Al llevar a cabo esta evaluación, también se busca proporcionar a los profesionales de la salud y a los pacientes una guía práctica basada en la evidencia para informar sus decisiones sobre el uso de la terapia floral en la promoción del bienestar y el tratamiento de diversas condiciones de salud.

La presente revisión tiene como objetivo examinar la literatura científica disponible sobre la utilidad de la terapia floral o Flores de Bach en la salud de las personas, analizando las investigaciones realizadas en diferentes áreas terapéuticas y evaluando la calidad de la evidencia existente.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo esta revisión de la literatura científica, se realizó una búsqueda en el buscador PubMed, para

ello, se utilizó la siguiente estrategia de búsqueda: *"Flower Essences"[mh] OR Flower Essence*[tiab] OR Bach Rescue Remed*[tiab] OR Bach Flower Remed*[tiab] OR Bach Flower*[tiab] OR Bach Flower Essence*[tiab] OR Bach Flower Therap*[tiab] OR Flower Therap*[tiab] OR Floral Therap*[tiab]*. La búsqueda se limitó a estudios publicados en los últimos 10 años.

Se incluyeron en esta revisión artículos originales, ya sean observacionales o experimentales, artículos de revisión sistemática que investigaran la utilidad de la terapia floral o Flores de Bach en la salud de las personas. Se excluyeron cartas al editor, reportes de caso, revisiones narrativas y editoriales.

Se realizó un tamizaje inicial de los títulos y resúmenes de los artículos identificados en la búsqueda para evaluar su relevancia en relación con el tema de interés. Los artículos que parecían cumplir con los criterios de selección fueron seleccionados para una evaluación más detallada de su contenido en su totalidad.

Dos revisores independientes examinaron los textos completos de los artículos preseleccionados para determinar su elegibilidad según los criterios de selección establecidos. En caso de discrepancias en la selección de estudios entre los revisores, se consultó a un tercer revisor para llegar a un consenso. Una vez seleccionados los estudios relevantes, se extrajeron y analizaron los datos pertinentes.

RESULTADOS

La estrategia de búsqueda inicial dio como resultado 41 estudios publicados en los últimos 10 años; de los cuales, fueron tamizados a partir del título y resumen 5 estudios observacionales, 7 estudios experimentales y 5 estudios de revisión. De éstos, se excluyeron dos estudios observacionales, uno por tratarse de la evaluación de un curso de floristería y otro por evaluar solo la frecuencia de uso de terapia floral; se excluyó también un estudio experimental por tratarse de evaluar la aromaterapia y tres revisiones, dos por ser revisiones de plantas medicinales y otra por ser un estudio que realiza un análisis de contenido. Por lo que quedaron para el análisis 3 estudios observacionales, 6 experimentales y 2 revisiones.

Con respecto a los estudios observacionales, se analizaron los resultados de dos estudios, un estudio cualitativo y otro cuantitativo. En un estudio realizado por Pancieri *et al.*⁽⁶⁾ en 2018 en Brasil, se llevó a cabo una investigación cualitativa para comprender la experiencia de 42 participantes con sobrepeso u obesidad que recibieron terapia floral como intervención para tratar la ansiedad. La investigación reveló cinco categorías temáticas:

buscar alternativas naturales para ayudar en el control de la ansiedad y la obesidad, percibir los beneficios de la terapia floral en sí misma y en las relaciones familiares y profesionales, reconocer la terapia floral como fuente de tranquilidad y autoconocimiento, percibir cambios en la calidad del sueño y adquirir autocontrol y orientación sobre las necesidades alimentarias y relacionales. Los resultados mostraron que los participantes buscaban alternativas naturales para controlar la ansiedad y la obesidad, y reportaron un mayor autocontrol en la alimentación y las relaciones familiares y profesionales como resultado de la terapia floral.

Por otro lado, Hurtado-Pardos *et al.*⁽⁷⁾ realizaron un estudio transversal en 2013 en España para examinar la prevalencia del malestar psicológico en 263 profesores universitarios de enfermería y determinar su grado de salud mental positiva. La prevalencia del malestar psicológico (puntaje

del GHQ-12 >2) en la muestra fue del 27%. Se encontraron diferencias significativas en relación con el consumo de medicamentos tranquilizantes y remedios florales de Bach. La prevalencia de malestar psicológico en personas que nunca usan remedios florales de Bach fue del 24.2%, en personas que lo hacen usualmente fue del 44.7% y en personas que lo hacen ocasionalmente fue del 21.4%.

Así también, Steel A *et al.*⁽⁸⁾ realizaron un estudio basado en encuestas en Australia, como subestudio de la cohorte representativa a nivel nacional del Australian Longitudinal Study on Women's Health (ALSWH) en 2010. El objetivo del estudio fue examinar la relación entre el uso de medicina complementaria y alternativa durante el embarazo y los resultados adversos del parto. Los participantes fueron mujeres de 31 a 36 años que estaban embarazadas o habían dado a luz recientemente (n=2445). El estudio encontró variaciones en los resultados del parto para las mujeres

Autor	Año	Diseño de estudio	Intervención evaluada	Características de la población de estudio	Desenlace evaluado	Resultados obtenidos
Nunes Freire de Albuquerque LM & Turrini RNT ⁽¹¹⁾	2022	Ensayo clínico aleatorizado, triple ciego	Grupo de esencia floral vs grupo de placebo	101 estudiantes de enfermería	Estrés (Baccaro Test y Perceived Stress Scale)	No se encontraron diferencias significativas en la reducción del estrés entre los grupos ($p > 0,05$). Ambos grupos redujeron estrés por igual
Godinho de Lara SR <i>et al.</i> ⁽¹²⁾	2021	Ensayo clínico aleatorizado, triple ciego	Terapia floral vs placebo	164 mujeres embarazadas con edad gestacional ≥ 37 semanas	Dolor y duración del parto	Terapia floral fue efectiva en la reducción del tiempo de parto en 1:30 h desde el inicio de la intervención
Benato Fusco SF <i>et al.</i> ⁽¹³⁾	2021	Ensayo clínico aleatorizado, doble ciego	Terapia floral de Bach vs placebo	40 adultos con sobrepeso u obesidad y ansiedad moderada	Ansiedad (State-Trait Anxiety Inventory [STAI]). Desenlaces secundarios: calidad del sueño (Pittsburgh Sleep Quality Index [PSQI]), atracones (Binge Eating Scale [BES]), y frecuencia cardíaca en reposo (electrocardiograma).	Reducción significativa de la ansiedad, atracones y FC en reposo, y mejora del sueño en el grupo de terapia floral en comparación con placebo ($p < 0,05$)
Dixit UB <i>et al.</i> ⁽⁹⁾	2020	Ensayo clínico controlado, aleatorizado	Terapia floral de Bach vs terapia musical vs grupo control	120 niños de 4 a 6 años	Ansiedad dental (medida con North Carolina Behavior Rating Scale, Facial Image Scale (FIS) y parámetros psicológicos)	Efectos significativos en la reducción de la ansiedad dental en niños de 4 a 6 años con ambas terapias ($p < 0,05$)
Rivas-Suárez SR <i>et al.</i> ⁽¹⁰⁾	2015	Ensayo clínico aleatorizado, doble ciego	Crema a base de remedios florales de Bach cegados y no cegados vs placebo	43 pacientes con síndrome del túnel carpiano leve-moderado	Síntomas y signos	Mejora significativa de los síntomas y signos en el grupo de terapia floral en comparación con el grupo de placebo
Frassom da Silva Magaton AP <i>et al.</i> ⁽¹⁴⁾	2022	Ensayo clínico aleatorizado, controlado	Terapia floral vs placebo	164 mujeres en trabajo de parto	Efectos clínicos, obstétricos, maternos y perinatales	El grupo con terapia floral mostró un aumento moderado en la presión arterial sistólica ($p = 0,046$), la frecuencia ($p = 0,055$) y la intensidad de las contracciones ($p = 0,031$), así como una reducción en el tiempo hasta el nacimiento (194 minutos) y un mejor patrón de vitalidad fetal

que utilizaron diferentes tipos de CAM. En particular, el uso de flores de Bach se asoció con un aumento en la angustia emocional. Los autores concluyeron que se necesita más investigación para evaluar la seguridad y eficacia de las terapias CAM en mujeres embarazadas, con un enfoque particular en los resultados del parto.

Con respecto a los ensayos clínicos, todos los estudios fueron realizados en Brasil, a excepción de Dixit UB *et al.*⁽⁹⁾ que es de la India y el de Rivas-Suárez SR *et al.*⁽¹⁰⁾ que es de Cuba. En el ensayo clínico realizado por Nunes Freire de Albuquerque y Turrini⁽¹¹⁾, se comparó la terapia floral con un grupo placebo en 101 estudiantes de enfermería para evaluar la reducción del estrés. Los investigadores no encontraron diferencias significativas entre los grupos ($p > 0,05$), lo que indica que ambos grupos experimentaron una reducción del estrés por igual. Por otro lado, Godinho de Lara *et al.*⁽¹²⁾ en 2021 llevaron a cabo un ensayo clínico en 164 mujeres embarazadas con edad gestacional de ≥ 37 semanas, comparando la terapia floral con un grupo placebo en relación al dolor y la duración del parto. Los resultados mostraron que la terapia floral fue efectiva en la reducción del tiempo de parto en 1:30 h desde el inicio de la intervención. Benato Fusco *et al.*⁽¹³⁾ evaluaron la terapia floral de Bach en comparación con un placebo en 40 adultos con sobrepeso u obesidad y ansiedad moderada. Los investigadores encontraron una reducción significativa de la ansiedad, los atracones y la frecuencia cardíaca en reposo, así como una mejora en la calidad del sueño en el grupo de terapia floral en comparación con el grupo placebo ($p < 0,05$). En un estudio de Dixit *et al.*⁽⁹⁾, se compararon la terapia floral de Bach, la terapia musical y un grupo control en 120 niños de 4 a 6 años para evaluar la ansiedad dental. Los investigadores encontraron efectos significativos en la reducción de la ansiedad dental en niños con ambas terapias ($p < 0,05$). Rivas-Suárez *et al.*⁽¹⁰⁾ realizaron un ensayo clínico en 43 pacientes con síndrome del túnel carpiano leve a moderado, comparando una crema a base de remedios florales de Bach con un placebo. Los resultados mostraron una mejora significativa de los síntomas y signos en el grupo de terapia floral en comparación con el grupo de placebo. Finalmente, Frassom da Silva Magaton *et al.*⁽¹⁴⁾, en 2022, llevaron a cabo un ensayo clínico controlado en 164 mujeres en trabajo de parto, comparando la terapia floral con un grupo placebo. Los hallazgos revelaron que el grupo con terapia floral mostró un aumento moderado en la presión arterial sistólica ($p=0,046$), la frecuencia ($p=0,055$) y la intensidad de las contracciones ($p=0,031$), así como una reducción en el tiempo hasta el nacimiento (194 minutos) y un mejor patrón de vitalidad fetal. Se pueden observar estos hallazgos en la Tabla. Principales hallazgos de los ensayos clínicos publicados en los últimos 10 años evaluando terapia floral para tratar diversos problemas de salud

Por otro lado, con respecto a las revisiones encontradas, se encontró un artículo de revisión de alcance, que indicó que la mayoría de estudios que evalúan terapia floral, lo hacen usando las siguientes esencias florales: Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut y Beech. Cuando se aplicaron en 4 gotas diluidas, ayudaron a reducir la ansiedad, la depresión, el miedo y el dolor⁽¹⁵⁾. Por otro lado, también se encontró una revisión paraguas en el que se identificó y resumió todas las revisiones sistemáticas de Cochrane sobre los efectos de diez prácticas integrativas recientemente incorporadas al sistema público de salud brasileño. Los resultados indicaron que, excepto por algunos usos específicos de apiterapia (miel para heridas por quemaduras y tos aguda y veneno de abeja para reacciones alérgicas a picaduras de insectos), el uso de las diez prácticas integrativas, incluida la terapia floral, no parece estar respaldado por evidencia proveniente de revisiones sistemáticas de Cochrane⁽¹⁶⁾.

DISCUSIÓN

La terapia floral es una práctica de medicina complementaria y alternativa que ha despertado interés en la comunidad científica. Esta revisión tuvo como objetivo analizar la evidencia existente sobre la terapia floral, destacando las áreas más estudiadas y aquellas que aún requieren mayor investigación. A pesar de la creciente cantidad de investigaciones, todavía existe una discrepancia entre la evidencia encontrada, lo que sugiere la necesidad de seguir investigando en este campo.

En los estudios observacionales analizados, se observaron resultados mixtos en relación con los efectos de la terapia floral en la ansiedad y el bienestar emocional. Por un lado, Pancieri *et al.*⁽⁶⁾ mostraron mejoras en el autocontrol y las relaciones familiares y profesionales en un grupo de participantes con sobrepeso u obesidad que recibieron terapia floral para tratar la ansiedad. Por otro lado, Hurtado-Pardos *et al.*⁽⁷⁾ encontraron una mayor prevalencia de malestar psicológico en aquellos que usan remedios florales de Bach, aunque la prevalencia en personas que lo hacen ocasionalmente fue menor; y el estudio de Steel *et al.*⁽⁸⁾ mostró una mayor angustia emocional en mujeres embarazadas que utilizaron flores de Bach. Estos resultados pueden evidenciar no necesariamente una relación causa efecto, sino más bien una asociación, principalmente debido al diseño de los estudios. Es probable que esta asociación se explique debido a que las personas que tuvieron problemas de salud mental hayan acudido a la terapia floral justamente como forma de aliviar sus síntomas. Este comportamiento es bastante común, ya que si bien pueden haber ciertos determinantes que aumenten la posibilidad de acudir al uso de flores de Bach^(17,18), la medicina alternativa y complementaria es bastante usada y aceptada a nivel global, incluyendo a

países de Latinoamérica^(19–22). Al analizar los resultados de los ensayos clínicos incluidos en esta revisión, se observa que la terapia floral ha sido estudiada en una variedad de contextos y poblaciones, aunque en ciertas áreas aún se requiere mayor investigación. Los ensayos clínicos han evaluado la eficacia de la terapia floral en el tratamiento de la ansiedad, el estrés, el dolor y los trastornos del sueño, entre otros. Algunos de los resultados principales de estos estudios sugieren que la terapia floral puede ser efectiva en la reducción de la ansiedad, el control del estrés y la mejora del sueño en ciertos casos. Sin embargo, estos resultados no han sido consistentes en todos los estudios y, por lo tanto, se requiere más investigación para establecer conclusiones sólidas.

En términos de áreas más estudiadas, parece que la ansiedad y el estrés son dos de las condiciones en las que se ha investigado más la terapia floral. En estos estudios, se ha reportado cierto grado de efectividad en la reducción de la ansiedad y el manejo del estrés en algunos casos. Por otro lado, también se ha estudiado el uso de terapia floral en el contexto del embarazo y el parto, encontrando efectos mixtos en relación con el dolor y la duración del parto, así como la angustia emocional en mujeres embarazadas.

A pesar de estos hallazgos, hay áreas en las que la terapia floral aún no ha sido ampliamente estudiada y se requiere mayor investigación. Por ejemplo, se necesita más investigación en el uso de la terapia floral en el tratamiento de trastornos específicos del estado de ánimo, como la depresión, así como en la exploración de su efectividad en la mejora de la calidad de vida y el bienestar general. Además, se requieren estudios adicionales para examinar la eficacia de la terapia floral en el tratamiento de enfermedades crónicas y condiciones relacionadas con el envejecimiento.

Resulta interesante notar que una proporción significativa de los estudios evaluados en esta revisión sobre la terapia floral fueron realizados en Brasil. Esto podría estar relacionado con la creciente popularidad de las prácticas integrativas y complementarias en este país, así como con el interés en la investigación científica en esta área. A pesar de que Brasil ha sido pionero en la incorporación de terapias complementarias en su sistema de salud pública^(23–25) artículos indexados e estudios de casos em municípios brasileiros seleccionados: Campinas (São Paulo, es importante reconocer la necesidad de expandir la investigación en terapia floral a nivel global, para obtener una comprensión más amplia y generalizable de sus efectos en diferentes contextos culturales y geográficos. Además, es crucial que se realicen estudios de alta calidad y rigurosidad metodológica en diversos países y poblaciones, para asegurar que los hallazgos

sean representativos y puedan ser aplicados de manera efectiva en la práctica clínica en todo el mundo⁽²⁶⁾.

Una revisión de alcance encontró que las esencias florales más estudiadas incluyen Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut y Beech, que, cuando se aplicaron en 4 gotas diluidas, ayudaron a reducir la ansiedad, la depresión, el miedo y el dolor. Sin embargo, una revisión paraguas de Cochrane no encontró evidencia suficiente para respaldar el uso de la terapia floral como práctica integrativa en el sistema público de salud brasileño. En general, estos resultados muestran tendencias mixtas en la eficacia de la terapia floral para diversas condiciones, lo que destaca la necesidad de más investigaciones para aclarar estas discrepancias. A pesar de los avances en la investigación de la terapia floral, aún existen áreas que requieren una mayor exploración, como el uso de la terapia floral en el embarazo y el parto, así como su relación con el bienestar emocional en general.

Un punto que no se abordó en esta revisión, pero que es necesario comentar, se trata de la seguridad de las flores de Bach. La preparación de las esencias florales de Bach implica una dilución extrema, lo que minimiza el riesgo de toxicidad, incluso en las flores que podrían ser tóxicas en su estado natural. Es importante destacar que, aunque se ha propagado la idea de que las flores de Bach están aprobadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), este es un malentendido. Según el Bach Centre, la OMS mencionó las esencias de Bach en un informe sobre medicina complementaria, pero no las aprobó oficialmente ni otorgó licencias para su uso. Este malentendido parece haber surgido de una interpretación errónea de la mención en el informe y se ha difundido en gran medida en países de habla hispana⁽²⁷⁾. Por lo tanto, aunque las flores de Bach son generalmente consideradas seguras debido a su dilución, la aprobación y el respaldo oficial de las mismas por parte de organizaciones de salud internacionales es un área que requiere clarificación.

Al comparar la investigación realizada en los últimos diez años con los hallazgos obtenidos en años anteriores, es notable que las conclusiones son ligeramente similares. A lo largo de las décadas, la eficacia de las flores de Bach en la modificación del estado de ánimo ha sido una cuestión de debate, suscitando controversia tanto en círculos académicos como en plataformas de discusión pública. La apreciación de las flores, su olor y estética, sin duda, tienen un efecto en nuestros estados de ánimo, pero la cuestión radica en cuantificar este efecto y determinar si se puede atribuir a la esencia floral en sí misma.

Los estudios previos, realizados en periodos anteriores, han mostrado también resultados mixtos. Algunos han sugerido que las flores de Bach pueden ser efectivas en el tratamiento de ciertas condiciones, como el trastorno de déficit de

atención e hiperactividad⁽²⁸⁾, mientras que otros indican que los efectos observados podrían ser atribuidos al placebo^(4,29). La falta de estudios en general también ha sido un problema crónico. En última instancia, aunque los resultados de las flores de Bach han demostrado ser limitados en términos de eficacia más allá del efecto placebo, el consenso general en la literatura es que se requiere más investigación^(30,31). Asimismo, es importante tener en cuenta las limitaciones metodológicas de los estudios incluidos en esta revisión, como la heterogeneidad en los diseños de estudio, las poblaciones y las intervenciones evaluadas. También se debe considerar la posibilidad de sesgos de publicación, que pueden afectar la disponibilidad y la interpretación de los resultados.

CONCLUSIÓN

Esta revisión muestra que, aunque existen estudios que respaldan la eficacia de la terapia floral en ciertas

condiciones, también hay evidencia contradictoria y áreas en las que se necesita más investigación. Será crucial realizar investigaciones adicionales para comprender mejor los mecanismos subyacentes de la terapia floral y establecer recomendaciones basadas en la evidencia para su uso en diversas condiciones y poblaciones. Además, se deben realizar estudios bien diseñados, con muestras más amplias y medidas de resultado estandarizadas, para proporcionar resultados más sólidos y generalizables.

Asimismo, es necesario investigar el impacto a largo plazo de la terapia floral en la salud y el bienestar emocional, así como su interacción con otras intervenciones y tratamientos convencionales. Es fundamental que los profesionales de la salud estén informados sobre la evidencia actual y las limitaciones de la terapia floral para proporcionar asesoramiento adecuado y apoyo seguro a las personas que buscan utilizar estas terapias en su vida diaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Thaler K, Kaminski A, Chapman A, Langley T, Gartlehner G. Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: a systematic review. *BMC Complement Altern Med*. 2009;9(1):16. doi:10.1186/1472-6882-9-16
- Walach H, Rilling C, Engelke U. Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover. *J Anxiety Disord*. 2001;15(4):359–66. doi:10.1016/s0887-6185(01)00069-x
- Howard J. Do Bach flower remedies have a role to play in pain control?: A critical analysis investigating therapeutic value beyond the placebo effect, and the potential of Bach flower remedies as a psychological method of pain relief. *Complement Ther Clin Pract*. 2007;13(3):174–83. doi:10.1016/j.ctcp.2007.03.001
- Ernst E. "Flower remedies": a systematic review of the clinical evidence. *Wien Klin Wochenschr*. 2002;114(23–24):963–6.
- Hafner RJ, White MP, Handley SJ. The Goldilocks Placebo Effect: Placebo Effects Are Stronger When People Select a Treatment from an Optimal Number of Choices. *Am J Psychol*. 2018;131(2):175–84. doi:10.5406/amerjpsyc.131.2.0175
- Pancieri AP, Benato Fusco S, Ramos BIA, Braga EM. Meanings of flower therapy for anxiety in people with overweight or obesity. *Rev Bras Enferm*. 2018;71(Suppl 5):2310–5. doi:10.1590/0034-7167-2018-0044
- Hurtado-Pardos B, Moreno-Arroyo C, Casas I, Lluçh-Canut T, Lleixà-Fortuño M, Farrés-Tarafa M, et al. Positive Mental Health and Prevalence of Psychological Ill-Being in University Nursing Professors in Catalonia, Spain. *J Psychosoc Nurs Ment Health*. 2017;55(7):38–48. doi:10.3928/02793695-20170619-06
- Steel A, Adams J, Sibbritt D, Broom A, Frawley J, Gallois C. Relationship between complementary and alternative medicine use and incidence of adverse birth outcomes: An examination of a nationally representative sample of 1835 Australian women. *Midwifery*. 2014;30(12):1157–65. doi:10.1016/j.midw.2014.03.015
- Dixit UB, Jasani RR. Comparison of the effectiveness of Bach flower therapy and music therapy on dental anxiety in pediatric patients: A randomized controlled study. *J Indian Soc Pedod Prev Dent*. 2020;38(1):71–8. doi:10.4103/JISPPD.JISPPD_229_19
- Rivas-Suárez SR, Águila-Vázquez J, Suárez-Rodríguez B, Vázquez-León L, Casanova-Giral M, Morales-Morales R, et al. Exploring the Effectiveness of External Use of Bach Flower Remedies on Carpal Tunnel Syndrome: A Pilot Study. *J Evid-Based Complement Altern Med*. 2017;22(1):18–24. doi:10.1177/2156587215610705
- de Albuquerque LM, Turrini RNT. Effects of flower essences on nursing students' stress symptoms: a randomized clinical trial. *Rev Esc Enferm USP*. 2022;56:e20210307. doi:10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0307
- Godinho de Lara SR, Gabrielloni MC, Cesar MBN, Barbieri M. Effects of floral therapy on labor and birth: a randomized clinical trial. *Rev Bras Enferm*. 2021;74(suppl 6):e20210079. doi:10.1590/0034-7167-2021-0079
- Benato Fusco S de F, Pancieri AP, Amancio SCP, Fusco DR, Padovani CR, Minicucci MF, et al. Efficacy of Flower Therapy for Anxiety in Overweight or Obese

- Adults: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. *J Altern Complement Med*. 2021;27(5):416–22. doi:10.1089/acm.2020.0305
14. Frassom da Silva Magaton AP, Lara SRG de, Gabrielloni MC, Barbieri M. Maternal and perinatal effects with the use of floral therapy in childbirth: randomized clinical trial. *Rev Gaucha Enferm*. 2022;43:e20210127. doi:10.1590/1983-1447.2022.20210127.en
 15. Araújo Rocha M, Galvão Queiroz C, Gurgel dos Santos KV, dos Santos Dantas JK, Matias de Araujo SC, Ozorio Dutra SV, et al. Bach Flower Remedies as Complementary Therapies in Health Care: A Scope Review. *Holist Nurs Pract*. 2022;36(6):E64. doi:10.1097/HNP.0000000000000552
 16. Riera R, Braga V, Rocha LP dos S, Bernardo DD, Andrade LAF de, Hsu JC, et al. What do Cochrane systematic reviews say about new practices on integrative medicine? *Sao Paulo Med J*. 2018;136(3):251–61. doi:10.1590/1516-3180.2018.0172170418
 17. Budžak A, Branković M. Alternative Ways to Mental Health: Exploring Psychological Determinants of Preference for CAM Treatments. *Stud Psychol*. 2022;64(1):118–35. doi:10.31577/sp.2022.01.843
 18. Sirois FM. Motivations for consulting complementary and alternative medicine practitioners: a comparison of consumers from 1997-8 and 2005. *BMC Complement Altern Med*. 2008;8:16. doi:10.1186/1472-6882-8-16
 19. Yanchaguano Taco JM, Francisco Pérez JI. Medicina convencional frente a medicina tradicional: preferencias de uso en una comunidad rural del Ecuador. *Rev Conecta Lib ISSN 2661-6904*. 2019;3(2):44–54.
 20. Mejía Galvez JA, Carrasco R E, Miguel R JL, Flores S SA. Conocimiento, aceptación y uso de medicina tradicional peruana y de medicina alternativa/complementaria en usuarios de consulta externa en Lima Metropolitana. *Rev Peru Med Integrativa*. 2017;2(1):47–57. doi:10.26722/rpmi.2017.21.44
 21. Villar López M, Ballinas Sueldo Y, Soto Franco JN, Medina Tejada N. Conocimiento, aceptación y uso de la medicina tradicional, alternativa y/o complementaria por médicos del Seguro Social de Salud. *Rev Peru Med Integrativa*. 2016;1(1):13–8. doi:10.26722/rpmi.2016.11.4
 22. Mayor Walton S, Salazar Pérez CA, Mayor Walton S, Salazar Pérez CA. Terapia floral de Bach y orientación psicológica en mujeres víctimas de violencia psicológica. *Rev Cienc Médicas Pinar Río*. 2019;23(6):792–8.
 23. Carvalho de Sousa IM, Tesser CD. Medicina Tradicional e Complementar no Brasil: inserção no Sistema Único de Saúde e integração com a atenção primária. *Cad Saúde Pública*. 2017;33:e00150215. doi:10.1590/0102-311x00150215
 24. Kracik MLA, Pereira PMB, Iser BPM. Medicina Integrativa: um parecer situacional a partir da percepção de médicos no Sul do Brasil. *Saúde Em Debate*. 2020;43(123):1095–105. doi:10.1590/0103-1104201912309
 25. Martins AP, Policarpo SF, Santos ML dos, Silva MS da. Uma análise qualitativa da implantação de normas e protocolos de medicina integrativa como forma de acesso ao direito a vida e a saúde no Brasil. *Res Soc Dev*. 2022;11(11):e178111133302–e178111133302. doi:10.33448/rsd-v11i11.33302
 26. Lewith GT, Ernst E, Mills S, Fisher P, Monckton J, Reilly D, et al. Complementary medicine must be research led and evidence based. *BMJ*. 2000;320(7228):188. doi:10.1136/bmj.320.7228.188/a
 27. El Centro Bach. El Centro Bach - Hogar del Dr. Edward Bach y de las flores de Bach [Internet]. El Centro Bach. 2020 [citado el 1 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.bachcentre.com/es/>
 28. Pintov S, Hochman M, Livne A, Heyman E, Lahat E. Bach flower remedies used for attention deficit hyperactivity disorder in children—A prospective double blind controlled study. *Eur J Paediatr Neurol*. 2005;9(6):395–8. doi:10.1016/j.ejpn.2005.08.001
 29. Armstrong NC, Ernst E. A randomized, double-blind placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. *Complement Ther Nurs Midwifery*. 2001;7(4):215–21. doi:10.1054/ctnm.2001.0525
 30. Llonch M. Esencias florales. Un mundo fascinante. *Rev Rol Enferm*. 2005;28(5):367–72.
 31. Hyland ME, Geraghty AWA, Joy OET, Turner SI. Spirituality predicts outcome independently of expectancy following flower essence self-treatment. *J Psychosom Res*. 2006;60(1):53–8. doi:10.1016/j.jpsychores.2005.06.073