

EVALUACIÓN DEL EFECTO ANTIESTRÉS DE LA INFUSIÓN DE FLOR DE NARANJO EN PERIODOS DE EXÁMENES

EVALUATION OF THE ANTI-STRESS EFFECT OF ORANGE BLOSSOM INFUSION DURING EXAMINATION PERIODS

Franco A. Leyla ¹, Guzman H. Romina ¹, Rossell B. Hugo A. ¹

1.Universidad Mayor de San Simón, Fac. Ciencias Farmaceuticas y Bioquimicas, Cochabamba, Bolivia

franco.leylaa@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-9628-4284>

Recibido en 31 de agosto 2024
Aceptado en 13 de septiembre 2024

Resumen:

Introducción: La flor de azahar proviene de los árboles cítricos y contiene propiedades sedantes, que según la bibliografía existente se utiliza para el tratamiento contra el estrés. **Objetivo:** Evaluar el efecto antiestrés de la infusión de la flor de naranjo en estudiantes durante los periodos de exámenes. **Material y métodos:** El estudio de tipo cualitativo se centró en los efectos sedantes de la flor de naranjo en infusión en estudiantes de tercer año de bioquímica y odontología. Estos efectos se evaluaron siguiendo parámetros para medir el estrés a través de encuestas dirigidas a grupos focales específicos utilizando herramientas digitales como google forms y google sheets para los cálculos estadísticos. **Resultados:** En el periodo de 12-24 hrs después de la primera ingesta se visualiza la presencia del efecto relajante en un 60%, además ayuda a conciliar el sueño al 80 %. Durante la ingesta prolongada hay disminución en los niveles de irritabilidad, de migrañas y cefalea, además de un aumento en el apetito de los estudiantes. **Conclusiones:** De manera cualitativa se observó que la infusión ocasiona mejoras en los niveles de irritabilidad, cefalea y migrañas, además del aumento de apetito. Sin embargo, se observaron mejores resultados a corto plazo para conciliar el sueño.

Palabras clave:

Flor de naranjo, infusión. estrés académico, sedante.

Abstract:

Introduction: Orange blossom comes from citrus trees and contains sedative properties, which according to the existing literature is used for the treatment against stress. **Objective:** To evaluate the anti-stress effect of orange blossom infusion on students during exam periods. **Material and methods:** The qualitative study focused on the sedative effects of orange blossom infusion in third year biochemistry and dentistry students. These effects were evaluated following parameters to measure stress through surveys directed to specific focus groups using digital tools such as google forms and google sheets for statistical calculations. **Results:** In the period of 12-24 hrs after the first ingestion, the presence of the relaxing effect is visualized in 60%, and it also helps to fall asleep in 80%. During prolonged intake there is decrease in the levels of irritability, migraines and headache, in addition to an increase in the appetite of the students. **Conclusions:** Qualitatively, it was observed that the infusion causes improvements in the levels of irritability, headache and migraine, in addition to increased appetite. However, better results were observed in the short term for falling asleep.

Keywords:

Orange blossom, infusion. academic stress, sedative.