

Efecto del té de anís y de zacate limón en el dolor menstrual de las mujeres en edad reproductiva



COLABORACIÓN: Paris Noguez Olivares, Daniela Itzell Pérez Rosas, Aranza Delgadillo Cervantes, Darien Enrique Flores Martínez, Ángel Fernando Santacruz Medina, Melania Karolina Alcalá Tolentino, Elena Gallegos Esparza, Fátima Guerrero Valencia, estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Nutrición.

Evaluación del potencial terapéutico del anís verde (Pimpinella anisum) respecto del consumo del té de hierba de limón (Cymbopogon citratus), mediante un ensayo clínico comparativo en el que participaron mujeres entre los 17 y 26 años de edad durante un periodo de dos meses.

La dismenorrea es el término médico utilizado para describir el dolor abdominal o pélvico de tipo cólico que aparece durante la menstruación; esta condición puede presentarse como un síntoma primario, asociado únicamente al ciclo menstrual o como una manifestación secundaria derivada de patologías subyacentes. [1] Se posiciona como una de las afecciones ginecológicas de mayor prevalencia en mujeres en edad reproductiva. La evidencia epidemiológica indica un impacto global, se estima que afecta entre el 16 % y el 91 % de las mujeres en todo el mundo, una variabilidad que depende directamente de la población estudiada y de los criterios diagnósticos utilizados por el personal de salud. A pesar de su elevada frecuencia, este fenómeno es, en múltiples instancias, subestimado al considerarse un proceso fisiológico inherente al ciclo menstrual. Sin embargo, su impacto clínico es innegable: la intensidad del dolor suele alterar drásticamente el desempeño académico, la productividad laboral y las interacciones sociales, comprometiendo de manera severa la calidad de vida de las mujeres que la padecen. [2] Ante la limitada efectividad de algunos tratamientos farmacológicos convencionales y la búsqueda creciente de opciones con menores efectos secundarios, el interés científico se ha centrado en la exploración de alternativas auxiliares de origen natural. El desafío actual reside en integrar estos recursos en un marco de seguridad, eficacia y accesibilidad, transformando el saber popular en protocolos terapéuticos fundamentados que complementen las estrategias de salud pública actuales. Frente a este panorama y como un interés académico como estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, **nos propusimos evaluar el potencial terapéutico de diversas prácticas de medicina tradicional, en este caso realizamos un ensayo clínico comparativo entre el té de anís (Pimpinella anisum) y del té de hierba limón (Cymbopogon citratus)** para identificar su eficacia en la mitigación de los cólicos menstruales. Esta elección no fue aleatoria, ya que se fundamentó en la composición fitoquímica de cada planta: el anetol, un componente que se encuentra en mayor medida en el anís y que posee propiedades antiespasmódicas y antiinflamatorias comprobadas. Por otra parte, el citral que se encuentra en la hierba de limón destaca por su potencial como relajante muscular y su capacidad antioxidante. [3,4] La metodología ejecutada siguió un rigor técnico preciso, utilizamos un ensayo clínico controlado, aleatorizado y abierto. En el estudio participaron 48 mujeres con edades

entre los 17 y 26 años que reportaban antecedentes de dismenorrea de intensidad moderada a severa. Previo al inicio de la participación, cada individuo firmó un consentimiento informado en el cual se detallaba de manera exhaustiva el objetivo del estudio, así como la naturaleza y el procedimiento de la intervención a realizar. Durante el periodo comprendido entre enero y abril de 2026, las participantes fueron instruidas para consumir tres infusiones diarias durante el transcurso de sus días de menstruación. Para cuantificar de manera objetiva los resultados, se empleó la Escala Visual Analógica (EVA) como instrumento primario de medición del dolor. Paralelamente, se hizo un análisis complementario de variables multidimensionales para evaluar el impacto de la sintomatología en el estado de ánimo, los niveles de energía y la calidad del sueño, factores que a menudo son ignorados en los cuadros clínicos convencionales. Los hallazgos del ensayo fueron significativos, ya que **logramos evidenciar una reducción del dolor en ambos grupos experimentales**. Si bien el té de hierba de limón demostró una eficacia superior en la disminución de la intensidad de los cólicos; la infusión de anís también reportó beneficios estadísticamente relevantes, consolidando a ambas plantas como opciones terapéuticas válidas. Respecto a los indicadores de bienestar general, no se registraron cambios sustanciales atribuibles de forma directa y exclusiva al consumo de las infusiones en el corto plazo; no obstante, el análisis de los datos arrojó hallazgos de gran valor: se identificó una correlación positiva y directa entre los niveles de energía y la estabilidad del estado de ánimo, lo cual reafirma la tesis de que el abordaje del dolor menstrual exige una visión integral que trascienda la simple analgesia química. Este estudio demuestra que la gestión de la salud femenina debe considerar el equilibrio emocional y energético como pilares para mitigar el impacto de la dismenorrea. La ejecución de este proyecto representó una **oportunidad académica invaluable para nosotros como estudiantes, pues logramos integrar exitosamente la investigación clínica, el análisis estadístico y la atención directa al paciente dentro de nuestra formación profesional**. Esta investigación subraya la necesidad imperativa de validar los conocimientos tradicionales a través de un rigor metodológico sólido. Al promover alternativas que no solo son seguras y científicamente fundamentadas, sino también altamente aceptadas desde una perspectiva cultural, se sientan las bases para nuevas líneas de estudio que permitan optimizar la salud de la mujer. La integración de estos recursos en la práctica clínica facilita una mayor adherencia al tratamiento, al tratarse de opciones con las que las pacientes ya poseen una familiaridad histórica. Este tipo de intervenciones fortalecen el compromiso de los futuros nutriólogos en la búsqueda de soluciones eficaces, accesibles y centradas en el bienestar integral del paciente, fusionando la sabiduría ancestral con la ciencia contemporánea para mejorar la calidad de vida en la sociedad actual. *Esta investigación fue desarrollada con la asesoría de Alonso Romo Romo, Adán Israel Rodríguez Hernández, Alicia Estefanía Martínez Martínez, integrantes de la academia para la Licenciatura en Nutrición.



REFERENCIAS

1. Argote Muñoz MP, Tamayo Hussein S, Cardona Maya WD. Dismenorrea, un dolor que incapacita. *Rev Obstet Ginecol Venez.* 2024;84(2):178-184. doi:10.51288/00840211
2. Ju H, Jones M, Mishra G. The prevalence and risk factors of dysmenorrhea. *Epidemiol Rev.* 2014;36:104-113. doi:10.1093/epirev/mxt009
3. Shobeiri F, Nazari S, Nazari S, Jenabi E, Shayan A. Effect of Menstrugole on primary dysmenorrhea: a randomized clinical trial. *Obstet Gynecol Sci [Internet].* 2018;61(6):684-7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5468/ogs.2018.61.6.684>
4. Saputri, Meilina & Supriyadi, & Santoso, Bedjo. (2026). Effect of Red Ginger Extract (*Zingiber officinale* Roscoe var. *rubrum*) and Lemongrass (*Cymbopogon Citratus*) Combination Gel on Reducing Primary Dysmenorrhea in Adolescents. *JURNAL KEBIDANAN.* 16. 19-24. 10.31983/jkb.v16i1.12989.