



GLOBAL
RHEUMATOLOGY

BY PANLAR

E-ISSN: 2709-5533
Vol 2 / Jan - Jun [2021]
globalrheumpanlar.org

C O L U M N A

Con aroma de café

The scent of coffee

Com cheirinho de café

<https://doi.org/10.46856/grp.22.e094>

Date received: May 26 / 2021
Date acceptance: June 8 / 2021
Date published: June 30 / 2021

Cite as: Forero E. Con aroma de café [Internet].
Global Rheumatology. Vol 2 / Ene - Jun [2021].
Available from: <https://doi.org/10.46856/grp.22.e094>



COLUMNA

Con aroma de café

Elias Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"Mientras las multinacionales de los aromas se dan cuenta, nosotros podemos poner a humear nuestras cafeteras en las salas de espera y recintos de salud. Logramos disminuir la ansiedad de nuestros pacientes y de paso se degusta una buena taza de café."

Hace algunos años recibí un amable correo del doctor Diego Luis Saaibi, a la sazón presidente del congreso colombiano de reumatología. En la misiva, mi condiscípulo invitaba a presentar una conferencia titulada: El consultorio en la artritis reumatoide.

En honor a la verdad, todavía no logro identificar la intención de mi colega con esa presentación. Es más, pienso que él tampoco. Lo cierto es que la conferencia terminó convertida en una charla sobre cómo habilitar un consultorio para práctica reumatológica.

El 'bonus track' de la presentación consistió en unas recomendaciones para convertir la oficina de un profesional de la salud en un recinto agradable y acogedor. La búsqueda para avalar cada recomendación con una referencia bibliográfica resultó tan divertida, que todavía encuentro datos para enriquecer aquella presentación.

Una recomendación que resultó muy interesante y reveladora fue la relacionada con el uso de ambientadores. Encontré varias propuestas para aromatizar la sala de espera y el consultorio en general. Por ejemplo, las esencias de lavanda, vainilla y eucalipto producen en los pacientes, sensaciones de bienestar y relajación que hacen confortable la estresante experiencia de consultar a un profesional de la salud (1).

Llamó mi atención que el suave y bien reconocido aroma del café no estuviese representado en las referencias encontradas. Tengo claridad meridiana que la fragancia del café recién preparado, es capaz de inducir modificaciones en las percepciones del recinto en donde se está preparando la infusión.

Nada más evocador que entrar a una casa en donde se percibe el aroma del café humeante, la imaginación vuela, no está visitando un simple inmueble, está ingresando a un hogar. Este refrescante olor, evoca con nostalgia una abuela cariñosa preparando la tradicional bebida para iniciar con ánimo un buen día.

Ahora, cuando el recinto en donde se percibe el olor a café recién colado es una oficina en horario laboral, usted advierte que en ese lugar se trabaja. El aroma a café impregna dinamismo, energía, los ejecutivos que se desempeñan en ese lugar lucen eficaces, diligentes, da gusto trabajar allí.

Nada más estimulante para los sentidos que ingresar a un restaurante en donde los aromas de la cocina se maridan con los producidos por una tetera humeante de arábigo fresco, todo lo preparado allí debe estar delicioso.

Pues resulta que unos investigadores tailandeses descubrieron que el buqué emanado por una taza de café caliente tiene efectos analgésicos. El artículo, publicado recientemente por la revista Scientific Reports, demuestra que ese olor tiene efectos calmantes en los pacientes sometidos a los muy estresantes procedimientos dentales (2).

Se puede colegir que el mejor ambientador para un estresante servicio médico quirúrgico debe ser el “relajante” aroma emanado por una máquina de café. No demoran las autoridades sanitarias en aplicar este requisito dentro de los procesos de habilitación para los consultorios de los profesionales de la salud.

Pese a todo lo anterior, no dispongo de la información suficiente para asegurar si alguna empresa dedicada a producir y vender esencias, tenga en sus selecciones el aroma de café colombiano recién preparado.

En una búsqueda rápida por la página de alguna marca muy reconocida de ambientadores, no encontré ninguna referencia al respecto. Mientras las multinacionales de los aromas se dan cuenta, nosotros podemos poner a humear nuestras cafeteras en las salas de espera y recintos de salud. Los pacientes en trance de tomar una consulta, disfrutaran de una buena taza de café y de paso modulan la ansiedad propia de la espera.

Referencias

1. Jaruzel CB, Gregoski M, Mueller M, Faircloth A, Kelechi T. Aromatherapy for Preoperative Anxiety: A Pilot Study. J Perianesth Nurs. 2019 Apr;34(2):259-264. doi: 10.1016/j.jopan.2018.05.007. Epub 2018 Sep 8. PMID: 30205934.
2. Pachimsawat P, Tangprasert K, Jantaratnotai N. The calming effect of roasted coffee aroma in patients undergoing dental procedures. Sci Rep. 2021 Jan 14;11(1):1384. doi: 10.1038/s41598-020-80910-0. PMID: 33446795; PMCID: PMC7809118.

COLUMNS

The scent of coffee

Elias Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"While the aroma multinationals take notice, we can place our coffee pots in the waiting rooms and health facilities. We will manage to reduce the anxiety of our patients and at the same time they enjoy a good cup of coffee."

Some years ago I received a kind e-mail from Dr. Diego Luis Saaibi, then president of the Colombian Congress of Rheumatology. In the letter, my colleague invited me to present a conference entitled: *The office in rheumatoid arthritis*.

To tell the truth, I still cannot identify my colleague's intention with that presentation. In fact, I don't think he did either. The truth is that the lecture ended up turning into a talk on how to set up a rheumatology practice.

The *bonus track* of the presentation consisted of some recommendations to turn the office of a health professional into a pleasant and welcoming place. The search to back up each recommendation with a bibliographic reference was so much fun that I can still find data to enrich that presentation.

One recommendation that was very interesting and revealing was related to the use of air fresheners. I found several proposals to scent the waiting room and the office in general. For example, the essences of lavender, vanilla and eucalyptus produce in patients feelings of well-being and relaxation that make the stressful experience of consulting a health professional comfortable (1).

It caught my attention that the soft and well recognized aroma of coffee was not represented in the references found. It is clear to me that the fragrance of freshly brewed coffee is capable of inducing modifications in the perceptions of the place where the infusion is being prepared.

There is nothing more evocative than entering a house where the aroma of steaming coffee is perceived, the imagination flies, you are not visiting a simple building, you are entering a home. This refreshing smell nostalgically evokes a loving grandmother preparing the traditional beverage to start a good day.

Now, when the place where the smell of freshly brewed coffee is perceived is an office during working hours, you realize that work is being done in that place. The aroma of coffee impregnates dynamism, energy, the executives that work in that place look efficient, diligent, it is a pleasure to work there.

There is nothing more stimulating for the senses than entering a restaurant where the aromas of the kitchen are paired with those produced by a steaming pot of fresh arabica – everything prepared there must be delicious.

It turns out that Thai researchers have discovered that the odor emanating from a cup of hot coffee has analgesic effects. The article, recently published in the journal *Scientific Reports*, shows that this odor has a calming effect on patients undergoing very stressful dental procedures (2).

It can be inferred that the best air freshener for a stressful medical surgical service must be the "relaxing" aroma emanating from a coffee machine. Health authorities may soon apply this requirement within the qualification processes for the offices of health professionals!

In spite of all the above, I do not have enough information to be sure if any company dedicated to the production and sale of essences has in its selection the aroma of freshly prepared Colombian coffee.

A quick search on the web page of a well-known brand of air fresheners, I did not find any reference in this regard. While the aroma multinationals take notice, we can put our coffee pots to smoke in the waiting rooms and health facilities. Patients in the process of taking a consultation, will enjoy a good cup of coffee and at the same time modulate the anxiety of waiting.

References

1. Jaruzel CB, Gregoski M, Mueller M, Faircloth A, Kelechi T. *Aromatherapy for Preoperative Anxiety: A Pilot Study*. J Perianesth Nurs. 2019 Apr;34(2):259-264. doi: 10.1016/j.jopan.2018.05.007. Epub 2018 Sep 8. PMID: 30205934.
2. Pachimsawat P, Tangprasert K, Jantaratnotai N. *The calming effect of roasted coffee aroma in patients undergoing dental procedures*. Sci Rep. 2021 Jan 14;11(1):1384. doi: 10.1038/s41598-020-80910-0. PMID: 33446795; PMCID: PMC7809118.

COLUNA

Com cheirinho de café

Elias Forero Illera

Internista reumatólogo, eforero64@gmail.com

"Enquanto as multinacionais dos aromas se dão conta, podemos colocar para fumar as nossas cafeteiras nas salas de espera e nas áreas de saúde. Conseguimos reduzir a ansiedade dos nossos pacientes e, no processo, eles desfrutam de uma boa xícara de café."

Há alguns anos recebi um gentil e-mail do Dr. Diego Luis Saaibi, então presidente do Congresso Colombiano de Reumatologia. Na carta, o meu colega de classe convidou-me apresentar uma conferência intitulada: O escritório na artrite reumatoide.

Para ser justo, ainda não consigo identificar a intenção do meu colega com aquela apresentação. Além do mais, acho que ele também não. A verdade é que a conferência acabou sendo uma palestra sobre como montar uma clínica de reumatologia.

O 'bonus track' da apresentação consistiu em algumas recomendações para tornar o consultório do profissional de saúde um local agradável e acolhedor. A busca para endossar cada recomendação com uma referência bibliográfica foi tão divertida, que ainda encontro dados para enriquecer aquela apresentação.

Uma recomendação muito interessante e reveladora diz respeito ao uso de ambientadores. Encontrei várias propostas para aromatizar a sala de espera e o escritório em geral. Por exemplo, as essências de lavanda, baunilha e eucalipto produzem nos pacientes sensações de bem-estar e relaxamento que tornam confortável a experiência estressante de consultar um profissional de saúde (1).

Chamou a minha atenção que o aroma suave e bem conhecido do café não estava representado nas referências encontradas. Tenho muito claro que a fragrância do café recém-preparado é capaz de induzir modificações nas percepções da sala onde a infusão está sendo preparada.

Nada mais evocativo do que entrar em uma casa onde se percebe o aroma de um café fumegante, a imaginação voa, você não está visitando uma simples propriedade, está entrando em um lar. Este aroma refrescante evoca nostalgicamente uma avó carinhosa preparando a tradicional bebida para começar um bom dia com espírito.

Agora, quando a sala onde se percebe o cheiro de café acabado de fazer é um escritório durante o trabalho, você percebe que trabalha ali. O aroma do café permeia dinamismo, energia, os executivos que trabalham naquele local parecem eficientes, diligentes, é um prazer trabalhar ali.

Nada é mais estimulante para os sentidos do que entrar em um restaurante onde os aromas da cozinha se combinam com os produzidos por uma chaleira fumegante de árabe fresco, tudo o preparado lá deve ser delicioso.

Acontece que alguns pesquisadores tailandeses descobriram que o buquê que emana de uma xícara de café quente tem efeitos analgésicos. O artigo, publicado recentemente na revista Scientific Reports, mostra que esse cheiro tem efeitos calmantes nos pacientes submetidos a procedimentos odontológicos altamente estressantes (2).

Pode-se deduzir que o melhor ambientador para um serviço médico cirúrgico estressante deve ser o aroma "relaxante" que emana de uma máquina de café. As autoridades sanitárias não demoram a aplicar esta exigência nos processos de qualificação dos gabinetes dos profissionais de saúde.

Apesar de tudo isso, não tenho informações suficientes para garantir se alguma empresa dedicada à produção e venda de essências tem o aroma de café colombiano recém-preparado em suas seleções.

Em uma busca rápida pela página de alguma marca muito conhecida de ambientadores, não encontrei nenhuma referência a ela. Enquanto as multinacionais dos aromas percebem, podemos colocar para fumar as nossas cafeteiras nas salas de espera e nas áreas de saúde. Pacientes em processo de consulta, irão desfrutar de uma boa xícara de café e modular a ansiedade da espera.

Referências

1. Jaruzel CB, Gregoski M, Mueller M, Faircloth A, Kelechi T. Aromatherapy for Preoperative Anxiety: A Pilot Study. J Perianesth Nurs. 2019 Apr;34(2):259-264. doi: 10.1016/j.jopan.2018.05.007. Epub 2018 Sep 8. PMID: 30205934.
2. Pachimsawat P, Tangprasert K, Jantaratnotai N. The calming effect of roasted coffee aroma in patients undergoing dental procedures. Sci Rep. 2021 Jan 14;11(1):1384. doi: 10.1038/s41598-020-80910-0. PMID: 33446795; PMCID: PMC7809118.