

# Hablemos ACERCA DE...

## Los aceites esenciales y la aromaterapia clínica

### ¿Qué es la aromaterapia clínica?

La aromaterapia clínica (o “uso terapéutico de los aceites esenciales”) es cuando se usan aceites esenciales para mejorar la salud física, espiritual o emocional, así como el bienestar de las personas.

### ¿Qué son los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son la parte aromática o perfumada de diferentes plantas (flores, árboles y hierbas) que se procesa de forma natural. Estos aceites se obtienen directamente de las plantas sin ingredientes añadidos. Las fragancias y productos artificiales no tienen el mismo efecto que los aceites esenciales puros de las plantas. Hay muchos aceites esenciales que se usan en la aromaterapia. Cada aceite tiene una estructura química diferente que determina para qué se puede usar y cómo beneficia al organismo.

Las propiedades curativas de los aceites esenciales se han usado desde hace miles de años en muchas culturas.

### ¿Para qué se usa la aromaterapia clínica?

Los aceites esenciales se usan para aliviar algunos síntomas y promover el bienestar. No se usan para curar o dar tratamiento a las enfermedades. Con frecuencia, la aromaterapia se usa en combinación con otros tratamientos médicos convencionales y, a veces, con algunos tratamientos complementarios como los masajes y la acupuntura.

Cuando los tratamientos convencionales y complementarios se combinan, se conoce como Medicina Integral.

### ¿Cómo funcionan los aceites esenciales?

Los aceites esenciales pueden ayudar a aliviar el dolor, la ansiedad y las náuseas, así como mejorar el estado de ánimo, ayudar a que las personas se

relajen y aumentar la sensación de bienestar. El tratamiento con la aromaterapia clínica varía según cada persona y sus necesidades. No todas las personas responden de la misma forma a un aceite esencial específico. Por lo general, los aceites esenciales se inhalan o se aplican sobre la piel. El aroma de los aceites esenciales entra al cuerpo a través de células nerviosas sensibles en la nariz, las cuales envían las señales al cerebro y este las recibe y cambia la forma en que las personas experimentan el dolor, las náuseas, la ansiedad y otros síntomas. Los aceites esenciales se deben diluir en otros aceites o cremas suaves “de base” antes de aplicarlos sobre la piel. La mezcla exacta depende del niño y la razón por la que se usa el aceite esencial.

### ¿Son seguros los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son sustancias naturales muy concentradas que sólo deben usar las personas especializadas en aromaterapia clínica. Algunos aceites esenciales son tóxicos si se ingieren, otros pueden causar reacciones en la piel (como erupciones) y otros pueden empeorar los síntomas en lugar de mejorarlos. Estos son algunos consejos generales para el uso de forma segura:

- Mantenga los aceites esenciales lejos de los niños y las mascotas.
- No consuma ni trague los aceites esenciales ya que muchos son tóxicos o peligrosos si se ingieren.
- Tenga cuidado si se usan cerca de los niños pequeños, sobre todo si son menores de dos años.
- Hable con su médico de cabecera o un especialista antes de usar cualquier aceite esencial, ya que algunos de ellos pueden interactuar con los demás medicamentos de su niño.

- Nunca aplique aceites esenciales sin diluir sobre la piel.
- La piel de su niño puede ser más sensible a la luz solar si usa aceites esenciales.
- Piense en cómo afecta el olor de los aceites a otras personas.

### ¿Cómo preparo a mi niño para la aromaterapia clínica?

Asegúrese de que su niño no tenga heridas abiertas o la piel irritada si se aplica el aceite esencial sobre la piel. Hable con el médico de su niño antes de usar aceites esenciales si su niño tiene asma o alergias.

Explíquelo a su niño que los aceites esenciales son otra forma de ayudar a que sane y se mejore el cuerpo. Si es posible, use primero el aceite usted mismo o sobre una muñeca para que su niño entienda cómo funcionan. Pídale a su niño que le diga si los aceites esenciales lo hacen sentir mejor.

### ¿Qué opinan los otros niños y padres sobre los aceites esenciales y la aromaterapia en el hospital?

Los niños y los padres que han usado aceites esenciales anteriormente están dispuestos a seguir usando un método de curación que ya conocen bien. En estos casos se pueden hacer ajustes en el horario en que se usan los aceites esenciales o en la cantidad que funciona mejor con los problemas médicos del niño. Para los pacientes y familias que no han usado antes los aceites esenciales, es una buena oportunidad para ver cómo se pueden usar con otros tratamientos.

### ¿Cómo obtengo más información sobre el uso de los aceites esenciales?

Pida hablar con un miembro del equipo de Medicina Integral del Primary Children's Medical Center. Usted puede hablar sobre la aromaterapia y los aceites esenciales con un médico o enfermera capacitada y especializada en el uso de aceites esenciales en los niños. Hay muchos libros y sitios en línea sobre el uso de los aceites esenciales para promover la salud. No todos contienen información precisa, por lo que debe asegurarse de elegir una fuente de información confiable. El personal médico de la biblioteca del Primary Children's Medical Center puede ayudarle a encontrar la información que necesita.

Estos son algunos recursos útiles:

- The Holistic Pediatrician (El pediatra holístico), por *Kathi J Kemper, MD, MPH*
- Treatment Alternatives for Children (Alternativas de tratamiento para niños), por *Lawrence Rosen, MD y Jeff Cohen*