

Aromaterapia con aceites esenciales

¿Qué es la aromaterapia?

La aromaterapia es el uso de aromas, generalmente aceites esenciales, para que la gente se sienta mejor. Se usa con frecuencia con otros tratamientos, así como masajes y acupuntura.

¿Qué es un aceite esencial?

Los aceites esenciales son la parte aromática de diferentes plantas (flores, árboles y hierbas) que se procesan de manera natural. Provienen directamente de la planta y no tienen ingredientes añadidos. Cada aceite es diferente y el cuerpo puede usarlo de diferentes maneras. Las fragancias artificiales no tienen el mismo efecto que los aceites esenciales puros de las plantas.

¿Cómo funcionan los aceites esenciales?

Los aceites esenciales generalmente se inhalan o se aplican en la piel usando una loción de aceite vegetal (que se denomina aceite "portador"). Mientras huele los aceites, estos pueden ayudar a su cuerpo a cambiar su reacción a las sensaciones como el dolor o la inquietud. Algunos aceites esenciales pueden ayudarle a relajarse y dormir. Otros pueden bajar el nivel de las náuseas y el malestar. El tratamiento con aromaterapia es diferente para cada persona.

Para usar los aceites:

- Sostenga la botella del aceite a una pulgada de la nariz. Luego, respire profunda y lentamente por un minuto. También puede colocar los aceites esenciales en una toalla de papel o algodón en un vaso pequeño para olerlo cuando usted quiera.
- Para usar un aceite esencial en la piel, diluya el aceite en un portador o loción.

Muchas culturas han usado aceites esenciales para sanar por miles de años. Recuerde, los aceites esenciales no se usan como tratamiento o curan enfermedades.



¿Es seguro usar aceites esenciales?

Los aceites esenciales son sustancias naturales concentradas que pueden ser peligrosas si no se usan de forma adecuada. Algunos aceites esenciales pueden ser tóxicos si se tragan, y algunos pueden causar reacciones en la piel, como un sarpullido. Otros aceites esenciales pueden empeorar los síntomas. Para usarlos de forma segura:

- Guarde los aceites esenciales alejados de niños pequeños y mascotas.
- No trague los aceites esenciales ni los ponga en la comida.
- Consulte con un médico antes de usar los aceites esenciales:
 - En niños menores de 2 años.
 - Para enfermedades crónicas como el asma, la epilepsia o las alergias.
- Nunca aplique en la piel aceites esenciales sin diluir.
- Tenga consideración en relación a cómo el olor del aceite afecta a otras personas.

No lleve aceites esenciales al hospital. Hable con la enfermera de su niño si está interesado en usar los aceites en el hospital.

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

Pida hablar con el equipo de medicina integrativa de Primary Children. Estos proveedores de atención médica están capacitados para ayudar a los niños y adolescentes a usar aceites esenciales y aromaterapia.

Aromatherapy with Essential Oils