

Uso de aceites esenciales en el hospital

¿Qué es un aceite esencial?

Los aceites esenciales provienen de las flores, los árboles y las hierbas. La esencia (aroma) se extrae de la parte de la planta que produce el aroma, por ejemplo, la corteza, una flor, unas hojas, la piel de una fruta, la savia, las raíces o semillas).

Cada aceite es un químico diferente que se puede usar para estimular el bienestar. Sin embargo, no pueden ser buenos para todas las personas y pueden causar daño si no se usan correctamente. Además, no se pueden usar en todas las áreas del hospital. Esto se debe a que a algunas personas no les gustan ciertos aromas o pueden ser sensibles a ellos.

¿Qué aceites esenciales se utilizan en Intermountain Health?

Su equipo de atención tiene 3 aceites esenciales que pueden ser utilizados para promover un ambiente de sanación.

- **La lavanda** (*Lavendula angustifolia*) se extrae de las flores de la planta de lavanda.
- **La mandarina** (*Citrus reticulata*) se obtiene de la cáscara de una mandarina, pero es posible que no huela exactamente como una mandarina fresca.
- **La menta** (*Mentha x piperita*) proviene de las hojas secas de menta. También se utiliza para dar sabor a alimentos, cosméticos y jabones.

¿Son seguros los aceites esenciales?

Si se usan apropiadamente, los aceites esenciales pueden ser seguros. Para evitar daños:

- No coma ni beba los aceites esenciales.
- Manténgalos fuera del alcance de los niños.
- Evite que los aceites esenciales entren en contacto con los ojos.
- Tenga cuidado si usted o un miembro de su familia:
 - Está embarazada.
 - Tiene migrañas.
 - Tiene problemas para respirar o pulmonares.
 - Tiene convulsiones.



Los aceites esenciales han sido usados en el cuidado de la salud por miles de años en muchas culturas. Están hechos de flores, árboles y hierbas.

¿Cómo se usan los aceites esenciales en los hospitales de Intermountain Health?

Intermountain Healthcare solamente usa aceites esenciales puros, de alta calidad. Los aceites:

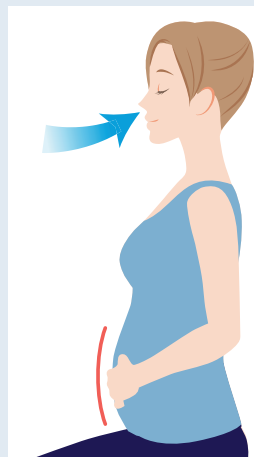
- **Deben ser proporcionados por el hospital.** No puede traer los suyos.
- **Son colocados en una bolita de algodón para que pueda inhalar el aroma.** No se pueden mezclar en una loción ni colocar sobre la piel. Las instrucciones sobre la respiración intencional están en la [página 2](#).
- **No se pueden usar con un difusor.** Los difusores no se permiten en la mayoría de las áreas de nuestros hospitales, incluso las unidades para mujeres y recién nacidos de Intermountain.
- **No se puede usar en recién nacidos o en niños menores a 2 años.**

¿Cómo uso los aceites esenciales con respiración profunda e intencional?

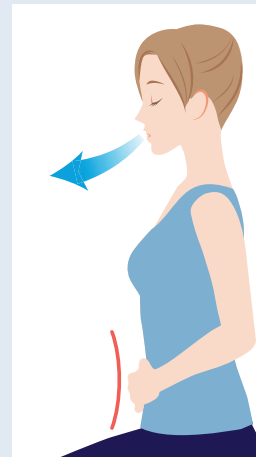
La respiración profunda puede ayudarle a relajar el cuerpo. También ayuda a que el oxígeno llegue a los pulmones, donde entra al torrente sanguíneo y se lleva al resto del cuerpo. Los ejercicios de respiración intencional son efectivos con o sin aceites esenciales. Usted puede ajustar estas instrucciones a sus necesidades o limitaciones específicas.

- 1 Acuéstese o siéntese en una posición cómoda. Asegúrese de que su barriga y espalda estén apoyadas para que su cuerpo pueda relajarse.
- 2 Cierre los ojos para que pueda enfocarse en el aire entrando y saliendo de su cuerpo. Tome aire (inhale) por la nariz (o su boca, si su nariz está tapada o congestionada) y bótelo (exhale) por la boca.
- 3 Coloque una mano sobre la parte superior de la barriga. Su mano debe subir cada vez que inhale y bajar cuando exhale. La parte superior de su pecho debe moverse solamente un poco.
- 4 Cuente hasta al menos 4 a medida que inhala y hasta al menos 8 a medida que exhala. Empezará a relajarse a medida que se enfoca en el sonido de su respiración y en la sensación de respiraciones largas, lentas y profundas.
- 5 Haga esto por 5 a 10 minutos, o por más tiempo si lo necesita. Cuando termine, permanezca acostado sin moverse por unos minutos. Levántese lentamente. Las respiraciones profundas pueden hacer que se sienta mareado.

Por **5 minutos** o más:



Cuente hasta
4 a medida
que **inhala**



Cuente hasta
8 a medida
que **exhala**

Puede pedirle a su equipo de atención que lo ayude a comenzar con sus ejercicios de respiración intencional. También pueden ayudarle a elegir un aceite esencial.

Notas