

Hablemos Acerca De...

Aceites esenciales para aromaterapia

¿Qué es la aromaterapia?

La aromaterapia consiste en el uso de aceites esenciales para mejorar la salud física, emocional o espiritual y el bienestar general.

Los aceites esenciales 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.

Se conoce como Medicina Integral cuando los tratamientos convencionales y complementarios son combinados.

¿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 los 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.

¿Cómo funcionan los aceites esenciales?

Los aceites esenciales son auxiliares para mejorar el estado de ánimo, ayudar a que las personas se relajen y aumentar la sensación de bienestar; el tratamiento

de aromaterapia es diferente para cada paciente, dependiendo de sus necesidades particulares. 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. El cerebro recibe estas señales y cambia la forma en que la persona experimenta sentimientos tales como malestar, inquietud e irritabilidad. Los aceites esenciales se deben diluir en otros aceites o cremas suaves “de base” antes de aplicarlos sobre la piel. La mezcla exacta depende de la razón por la que se utilizará 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. 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 atenuarlos. 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 al usarlos en niños pequeños, sobre todo si son menores de dos años.
- Hable con un especialista en aromaterapia o especialista médico antes de utilizar 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 puede estar más sensible a la luz solar si usa aceites esenciales.
- Tome en cuenta cómo afecta el olor de los aceites a otras personas.

¿Cómo puedo preparar a mi niño para el uso de aromaterapia?

Si se utiliza el aceite esencial sobre la piel, asegúrese de que no haya presencia de cortadas o piel irritada. Si usted tiene asma o alergias, consulte a un especialista en aromaterapia o profesional de la salud antes de usar aceites esenciales.

Explíquelo a su niño que los aceites esenciales son otra forma de ayudar a que sane y mejore el cuerpo. Si es posible, use primero el aceite usted mismo o sobre una muñeca para que su niño entienda cómo funcionan. Dídale 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. Se pueden hacer modificaciones en los horarios en que se usan los aceites esenciales o en la intensidad que se ajustan mejor dependiendo de los problemas médicos del niño. Para los pacientes y las 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 Hospital. Usted puede hablar sobre la aromaterapia y los aceites esenciales con un médico o una 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 fomentar 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 Hospital puede ayudarle a encontrar la información que necesita.

Estos son algunos recursos útiles:

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



© 2015 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. All rights reserved. Toda la información contenida en las series **Hablemos Acerca de...** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educativa no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Pediatric Education Services 801-662-3500 LTA1865 - 12/15