

Aromaterapia

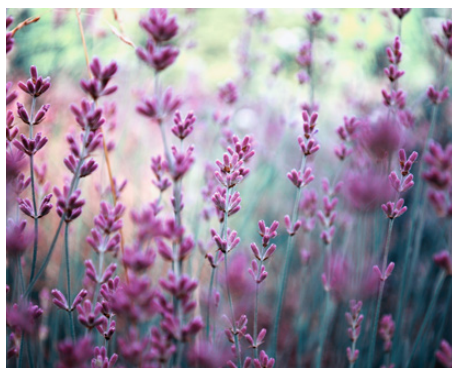
En la aromaterapia se utiliza el sentido del olfato para promover el bienestar físico y psicológico. Esta terapia ayuda a aliviar síntomas como dolor, dolores de cabeza, estrés, náuseas, ansiedad e insomnio.

¿CÓMO FUNCIONA?

Inhalar aceites esenciales estimula el sistema olfativo. Este sistema es la parte del cerebro que está conectada con el olor e incluye la nariz y el cerebro. Cuando las moléculas que se inhalan llegan al cerebro, afectan el sistema límbico. El sistema límbico está vinculado a las emociones, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la respiración, la memoria, el estrés y el equilibrio hormonal. Inhalar aceites esenciales puede ayudar a promover la relajación y crear un entorno reconfortante.

PLANIFIQUE CON TIEMPO

Las tiendas de salud y bienestar ofrecen la mejor variedad de marcas y aromas. Los aceites esenciales también se puede comprar en línea.



POSIBLES BENEFICIOS Y USOS DE ACEITES ESENCIALES COMUNES

ACEITE ESENCIAL	USOS	DESCRIPCIÓN
Jengibre (Zingiber officinale)	<ul style="list-style-type: none">Náuseas y malestar estomacalEstreñimiento y diarreaDolor muscular	<ul style="list-style-type: none">Equilibrante, calmante y cálidoAceite esencial cálido, con notas picantes y amaderadas
Lavanda (Lavendula angustifolia)	<ul style="list-style-type: none">RelajaciónMejor sueñoMejor estado de ánimoDolores musculares y de cabeza	<ul style="list-style-type: none">Armonioso, calmante, equilibrante y relajanteEstimulante en grandes cantidadesAceite esencial floral
Limón amarillo (Citrus limon)	<ul style="list-style-type: none">Dolores de cabezaFatiga mentalDespejar la mente	<ul style="list-style-type: none">Estimulante, calmante y que ayuda a despejar la menteAceite esencial fresco y dulce
Mandarina (Citrus reticulata)	<ul style="list-style-type: none">Nerviosismo, agitación y ansiedadMejor sueñoNáuseas o malestar estomacal	<ul style="list-style-type: none">Estimulante, relajante y revitalizadorInspiradorAceite esencial dulce y penetrante
Hierbabuena (Mentha spicata)	<ul style="list-style-type: none">Congestión nasalNáuseas o malestar estomacalDolores musculares y de cabezaHipo	<ul style="list-style-type: none">RelajanteAceite esencial con notas picantes y dulces

CÓMO USAR UN ACEITE ESENCIAL

- **Inhalación:** un poco de aceite ayuda mucho. Aplique 2 o 3 gotas de aceite esencial en una torunda de algodón. Coloque la torunda en un bolsa de plástico con cierre. Reutilícela cada 30 minutos según sea necesario. Si bien esta forma de aplicación supone un riesgo muy bajo para la mayoría de las personas, es recomendable usar el aceite en un espacio bien ventilado.
- **Absorción a través de la piel (uso dérmico):** asegúrese de diluir el aceite esencial con otro producto antes de aplicar la solución en áreas en las que siente dolor. Considere mezclar una gota de aceite esencial con una cucharadita de aceite de almendra o de jojoba.
- **Nunca** aplique un aceite esencial directamente sobre la piel. Estos aceites pueden causar irritación cutánea y otras reacciones.
- **Nunca** aplique aceites esenciales en los ojos o a 4 pulgadas (10 centímetros) de una incisión quirúrgica.
- **Nunca** trague (ingiera) un aceite esencial a menos que consulte al proveedor de atención médica y hable con un aromaterapeuta especializado en problemas de seguridad relacionados con la ingesta de aceite.



TENGA CUIDADO

- Si compra aceites, asegúrese de que vengan en un envase de color oscuro y que tengan un tapón. La etiqueta debe contener información sobre el país de origen, el nombre en latín de la planta original y el método de extracción. También deben tener la garantía de aceite esencial 100 % puro, sin otros ingredientes, y la etiqueta de certificación orgánica del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés).
- Aunque disfrute mucho de la aromaterapia, podría empeorar su afección. Si hay un embarazo, está amamantando o tiene alergias en la piel, pregunte al médico si debería usar aromaterapia.
- Si tiene una afección respiratoria, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica, consulte con su médico antes de usar aceites esenciales.
- Para reducir el riesgo de efectos adversos, utilice siempre aceites esenciales puros. No utilice aceites que contengan aditivos. Asegúrese de leer la lista de ingredientes y las instrucciones del producto para saber cómo se fabricó el aceite. Investigue varias marcas hasta encontrar la mejor opción para usted.
- Los aceites esenciales son compuestos volátiles. Esto significa que pueden pasar fácilmente de estado líquido a gaseoso. La mayoría de los aceites esenciales no causan efectos secundarios adversos cuando se utilizan de forma correcta. Sin embargo, es importante que siga las medidas de seguridad que se indican en el paquete del producto.
- Los bebés y los niños pequeños son más sensibles a los aceites esenciales.

Tenga cuidado cuando los utilice cerca de ellos.

- Si bien no puede utilizar sus propios aceites esenciales mientras permanece en el hospital, puede preguntarle al personal de enfermería si hay aceites esenciales en su unidad hospitalaria. Quizá pueda usar un poco de aceite con la ayuda del personal de enfermería.
- Los difusores diseminan los vapores de los aceites esenciales por toda la habitación y pueden comprarse por aproximadamente 25 dólares.

PRÁCTICAS SEGURAS CON ACEITES ESENCIALES

- Evite aplicar aceites en áreas sensibles como la nariz, los oídos, los ojos o en piel agrietada.
- No aplique aceites esenciales sin diluir sobre membranas mucosas.
- Siempre lea las etiquetas y las instrucciones del envase antes de usar un aceite esencial por primera vez.
- Tenga en cuenta las advertencias de los aceites en cuanto a la sensibilidad solar.
- Guarde los aceites en un lugar seguro, lejos del alcance de los niños. No guarde los aceites en áreas expuestas a calor o frío extremos.

OTROS RECURSOS

El sitio web de la Asociación Nacional de Aromaterapia Holística (NAHA, por sus siglas en inglés) ofrece sugerencias sobre distintas formas de usar aceites esenciales, instrucciones para diluirlos, un mercado donde comprarlos y un directorio de búsqueda para ayudarle a encontrar recursos de aromaterapia cerca de usted. naha.org/explore-aromatherapy/safety