

Hablemos Acerca De...

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. Proviene 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 intranquilidad. 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.

Muchas culturas han utilizado aceites esenciales para curar durante miles de años. Recuerde: los aceites esenciales no tratan ni curan las 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 aceites esenciales en niños menores de 2 años.
- Pregúntele a un aromaterapeuta o proveedor de atención médica antes de usar aceites para un problema crónico de salud, como asma, convulsiones o alergias.



- Nunca aplique en la piel aceites esenciales sin diluir.
- Use protector solar y permanezca en la sombra, ya que algunos aceites esenciales hacen que la piel sea más sensible al sol.
- Tenga consideración en relación a cómo el olor del aceite afecta a otras personas.

Puede comprar aceites esenciales de alta calidad en línea y en tiendas de alimentos saludables. Antes de usar aceites esenciales en el hospital, consulte con la enfermera o aromaterapeuta del hospital para asegurarse de estar usando el aceite correcto de manera segura.

¿Cómo uso la aromaterapia?

Aspirar el aroma del aceite esencial es una buena manera de obtener el mayor beneficio. Mantenga la botella de aceite a una pulgada de la nariz. Luego respire profunda y lentamente durante aproximadamente un minuto. Puede también poner los aceites esenciales en un pañuelo descartable o en una bola de algodón en una taza pequeña para inhalarlo cada vez que desee.

Para usar el aceite esencial en la piel, dilúyalo en un aceite portador o en una loción.

¿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.
- Visite la biblioteca médica de Primary Children y pídale a los bibliotecarios libros y sitios web sobre aceites esenciales. No todo lo que pueda encontrar acerca de los aceites esenciales es correcto, por ello es importante encontrar buenos recursos.



Notas

Aromatherapy with essential oils

.....

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.