



Seguridad en el uso de los aceites esenciales

AromAcademia

Recuerden que los aceites esenciales son sustancias concentradas, por lo que se deben de tener en cuenta las siguientes pautas de seguridad para su uso.

1. No usar sin diluir.
2. No inyectar.
3. No ingerir.
4. Siempre que usen aceites esenciales en agua deben diluirse en un medio apropiado.
5. Los aceites esenciales son corrosivos.
6. Suspender en caso de una reacción alérgica y consultar a un profesional.
7. Si existe un alergia a una fragancia, es necesario evaluar los aceites esenciales a usar.
8. Recordar la lista de aceites foto sensibilizantes y sus respectivos % de uso.
9. Después de usar algún aceite esencial foto sensibilizante, no se deberán asolear ni usar camas bronceadoras por lo menos 12 horas después de la aplicación.
10. Evitar contacto con ojos y mucosas.
11. Mantener lejos del alcance de niños y mascotas.
12. Realizar una entrevista antes de aplicar el producto.
13. Personas que padezcan de vías respiratorias, asma o algún tipo de alergia, deben de tener cuidado con el uso de aceites esenciales.
14. No usar en primer trimestre del embarazo. Para meses posteriores, consultar un especialista.
15. No usar en período de lactancia.
16. En ciertas condiciones de salud como epilepsia, mujeres embarazadas, niños y adultos mayores, se debe de consultar antes de usar el producto a un especialista certificado. Evitar aceites altos en alcanfor como: Lavanda espica (*Lavandula latifolia*), Romero ct alcanfor (*Rosmarinus officinalis* ct alcanfor), Salvia (*Salvia officinalis*).

17. En niños menores de 5 años no usar aceites esenciales de: Menta (*Mentha piperita*), Eucalipto (especies), Tomillo ct thymol (*Thymus vulgaris* ct thymol), sobre todo cerca de nariz y cara, ya que puede ocasionar espasmo en la faringe.
18. Las personas que presentan sensibilidad o alergia a la aspirina, deben evitar usar los aceites esenciales de Wintergreen (*Gaultheria procumbens*), Abedul (*Betula lenta*).
19. Las personas que sufren problemas de coagulación en sangre, deben evitar aceites esenciales que contengan los siguientes componentes: Eugenol (Clavo), Salicilato de metilo (Wintergreen). Estos aceites deben evitarse en niños, ya que pueden ocasionar el Síndrome de Reyes.
20. Trabajar en áreas ventiladas.
21. No permitir a los niños ingerir aceites esenciales.
22. De ser posible, comprar aceites esenciales con tapas de seguridad.
23. No aplicar los aceites esenciales en la cara o cerca de ella.
24. No aplicar adentro de las fosas nasales.
25. No exponer a niños de 5 años y menores a los vapores fuertes de los aceites esenciales.
26. Los aceites esenciales altos en 1,8 cineol o mentol (que encontramos en eucaliptos, romero, menta), pueden ocasionar problemas al SNC y al sistema respiratorio en niños pequeños, por lo que no se deben aplicar cerca de la cara y nariz.
27. Los inhaladores personales o aromasticks, deben evitarse en niños menores de 2 años.
28. Es importante tener en cuenta, que no es necesario usar los aceites esenciales en niños a menos de que realmente sean absolutamente necesario.