



# Seguridad y Precaución en el uso de Aceites Esenciales

# Seguridad y Precauciones

## SEGURIDAD Y PRECAUCIONES EN EL USO DE LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales, utilizados con cuidado y bajo ciertas medidas de seguridad y precaución, ofrecen amplios beneficios para nuestro bienestar general.

1. Los aceites esenciales son **inflamables**. No usarlos cerca del fuego.
2. La **ingesta** de los aceites esenciales, es **solo administrada por profesionales capacitados y certificados**.
3. **Suspender** en caso de una **reacción alérgica** y consultar a un profesional. Si alguien es alérgico a un tipo de fragancia, acuda a un especialista.
4. Algunos aceites esenciales tienen un **nivel límite de %** para uso en personas que sufren o han sufrido, crisis epilépticas. A continuación mencionamos algunos de ellos:
  - Hisopo
  - Salvia
  - Boldo
  - Wintergreen
  - Abedul
  - Romero
  - Milenrama
  - Lavanda espica
  - Lavanda española

# Seguridad y Precauciones

5. Algunos cítricos son foto sensibilizantes, después de su aplicación no deberán asolearse ni usar camas bronceadoras de 12 a 18 horas. Recuerden que en todo caso hay % máximo de uso para cada uno. Ejemplo de algunos de ellos: Bergamota, Limón extraído por presión, Lima extraída por presión en frío, Toronja, Ruda, Hoja de mandarina, Raíz de angélica.

## **REVISAR TABLA DE % DE MÁXIMO USO DÉRMICO (MUD) Y CÁLCULO DE GOTAS**

6. Evitar contacto con ojos, oídos y mucosas.

7. Mantener lejos del alcance de los niños y mascotas.

8. Respetar las reglas de dilución específicas, para cada persona y cada caso en particular.

9. Asegurarse de realizar una entrevista antes de aplicar el producto.

10. No usar en primer trimestre de embarazo. Para meses posteriores, siempre consultar a un especialista certificado.

11. No usar en período de lactancia.

# Seguridad y Precauciones

12. De acuerdo a Tisserand & Young , no hay evidencia convincente que los aceites esenciales exacerben la hipertensión o la ocasionen.

13. No usar los aceites esenciales sobre la piel sin diluir.

14. No inyectar.

15. Trabajar en área ventilada.

16. Los aceites esenciales son corrosivos en superficies de madera.

17. Aceites esenciales altos en alcanfor como: Lavanda espica (*Lavandula latifolia*), Romero ct alcanfor (*Rosmarinus officinalis ct alcanfor*), NO se debe usar, en mujeres embarazadas, ni en niños, ni en personas propensas a ataques de epilepsia.

18. No usar en niños menores de 6 años: aceites esencial de Menta ( *Mentha piperita*), Tomillo rojo (*Thymus vulgaris ct thymol*), ya que pueden ocasionar espasmo en la laringe. Eucaliptos (*Eucalyptus spp*). Aceites esenciales altos en 1,8 cineol y mentol, ocasionan problemas al SNC y al aparato respiratorio, por lo que no deben administrarse ni cerca, ni en la cara de niños menores de 10 años.

# Seguridad y Precauciones

19. No usar en niños en ninguna dosis, aceites esenciales de Wintergreen y abedul ya que corren el riesgo de contraer el Síndrome de Reyes.

20. Evitar el uso por tiempo prolongado de un difusor en una habitación pequeña, con escasa ventilación. Esto no es terapéutico y puede llegar a ser peligroso. 30 a 60 minutos, descansar y volver a utilizar en los mismos períodos.

21. Los aceites que contienen fenoles, son muy irritantes a piel y mucosas. Hay que seguir ciertas reglas para su dilución. El aceite de Canela corteza, es muy irritante a la piel, se debe evitar su uso en ella.

22. Aunque lo siguiente podría aplicar más en el caso de la ingesta de los aceites esenciales, es importante saber que, ciertas personas como los gravemente enfermos, adultos mayores, niños y personas con daño al hígado y al riñón, tendrán mayor dificultad en el manejo de moléculas extrañas que entren al organismo; por lo tanto, deben de estar monitoreados por cualquier reacción que presenten.

# Seguridad y Precauciones

## ALMACENAMIENTO

- Guardarlos en frascos de vidrio, oscuro, lejos del sol y el calor.
- No dejar los frascos abiertos, para evitar la oxidación del aceite esencial.
- Mantener los aceites esenciales de preferencia en un lugar fresco como el refrigerador.
- Una vez usados, deben de taparse inmediatamente.

Los aceites esenciales se pueden degradar con la presencia de luz, oxígeno y calor.

La oxidación afecta la eficacia del aceite esencial, ya que afecta algunos de sus componentes, y pierde por lo tanto, propiedades terapéuticas. Un aceite esencial oxidado, es más irritante.

Hay mucho debate en relación a estos posibles efectos, pero se ha visto que, las interacciones, se dan más, cuando los aceites son administrados por la vía interna (oral). Aún así, se sabe acerca de algunos componentes específicos, que no se pueden administrar bajo ninguna ruta, junto con algunos medicamentos.

# Seguridad y Precauciones

## **ACEITES ESENCIALES FOTO-SENSIBILIZANTES**

- Bergamota
- Toronja
- Hoja de Mandarina
- Limón x presión
- Lima x presión
- Ruda
- Raíz angélica

## **ACEITES ESENCIALES NO FOTO-SENSIBILIZANTES**

- Bergamota (FCF)
- Lima destilada
- Limón destilado
- Hoja de Limón y Naranja
- Naranja dulce
- Mandarina

# Seguridad y Precauciones

En caso de usar los aceites esenciales foto-sensibilizantes en una preparación cómo crema, loción o aceite vegetal, las cantidades aceptadas para que no tengan un efecto adverso son las siguientes:

<b>Aceite Esencial</b>	<b>%</b>	<b>#gotas 30 ml base ***</b>
Bergamota	0.4	2
Toronja	4	24
Limón por presión	2	12
Lima por presión	0.7	4
Hoja de Mandarina	0.17	1

\*\*\*En 1ml hay de 20 a 40 gotas de aceite esencial, depende esto de varios factores.

Para el propósito de nuestra clase, tomaremos 1ml= 20 gotas