

Precauciones necesarias

donde nunca aplicar y posibles complicaciones en la piel, en el uso de los aceites esenciales.

*Sabias cuales son los daños
que pueden causar los
aceites en tu piel?*

Aromaterapia

PRECAUCIONES NECESARIAS

Tenemos que ser conscientes que los aceites esenciales son extractos muy concentrados de la planta y muchos de ellos pueden causar irritación en la piel, por supuesto que dependerá del tipo de dilución y la cantidad empleada y del tipo de piel.

Aceites dermocaústicos como las canelas, tomillos, no deben superar el 1% de dilución nunca.

Cualquier aceite puede ser irritante, dependiendo del tipo de piel.

Nunca aplicar puro en algunas zonas de piel fina como: axilas, ingles, cutis, oído, mucosas, ojos y genitales.

NUNCA UN ACEITE SE RETIRA CON AGUA, esto es un grave error, ya que el aceite no se mezcla con agua, lo que pasara...es que se barrerán los aceites acrecentando la superficie de irritabilidad.

SIEMPRE se RETIRA CON ACEITE VEGETAL, aceite de almendras es el recomendado, con una buena cantidad de aceite vegetal en un papel o paño, ya sea en los ojos o en cualquier parte en donde haya irritado.

POSIBLES complicaciones en tu piel:

a) La irritación en la piel puede ser una de las posibles complicaciones que te puede traer un aceite mal diluido o aplicado en alguna zona peligrosa.

Se manifiesta enrojecimiento y el picor en forma repentina, y posterior puede haber una respuesta inflamatoria. La irritación dependerá de la cantidad de aceite esencial, la dilución correcta y tu tipo de piel.

Hay aceites que contienen en su composición grandes cantidades de fenoles, aldéicos aromáticos y óxidos (como los tomillos, oréganos, clavos, canelas) que son potencialmente irritantes, entonces estos aceites se recomienda una dilución del entre el 0,5 y el 1%. (esto quiere decir que por ejemplo en 100gm de aceite vegetal solo irán entre 12 y 25 gotas del aceite esencial) y los demás aceites esenciales admiten otro tipo de dilución, pero no superando el 2 o 2,5%.

Cualquier aceite esencial puede ser irritante si se aplica puro en los ojos, las axilas, cutis, piel de zonas finas, oídos, genitales.

Es verdad que también te pueden traer complicaciones si estás usando un aceite que no sea natural, que sea sintético, y no sabías que es artificial...suele pasar y más de lo que uno se cree, por eso a tener cuidado en donde comprar y a quien comprar.



b) La sensibilización es una reacción alérgica, no es muy común, pero suele aparecer en pieles normales y pieles hipersensibles a determinado productos o fragancias.

Para prevenir esto, se puede realizar un test casero “patch test”, preparando una dilución del 5 al 10% del aceites esencial en aceite vegetal y aplicando unas gotas en la parte interna del antebrazo, donde la piel es muy delgada, cubriendo la zona por 24 hs, las reacciones suelen aparecer después de las 24 hs. y en el caso que la reacción sea positiva, tenes que dejar de usar ese aceite o ese perfume que tanto te gusta.

c) La Fototoxicidad o fotosensibilización, es una irritación de la piel que ocurre en células de la piel, la respuesta se asemeja a una quemadura solar aguda.

Hay aceites que contienen unos compuestos llamados furocumarinas (principalmente en la cascara de los cítricos) que tiene la particularidad de absorber y almacenar los rayos UV y esta sustancia se libera exponiendote al sol o a la cama solar, y pueden producirse quemaduras graves en la piel.

Para prevenir este problema, es recomendable **NO EXPONERSE AL SOL** inmediatamente, no se corre riesgo, solo después pasadas las 6 hs de haberse aplicado el aceite, por supuesto que si las zonas que reciben los aceites esenciales están tapadas, no hay riesgo alguno, solo si la piel recibe el sol o cama solar después de haberte aplicado alguna de estas esencias (bergamota, limón, mandarina, pomelo, naranja, estos aceites contienen gran cantidad de furocumarinas en sus cáscaras, que son las encargadas de absorber estos rayos UV)

Ni puros, ni tampoco diluidos.

Espero les haya sido de utilidad esta información y puedan disfrutar de los aceites esenciales sin ningún inconveniente.





CONSEJOS DE SEGURIDAD

Texto extraído de Certificado en Aromaterapia Integrada

Enrique Sanz Bascuñana. Aromatólogo - Barcelona (ESPAÑA)

Ante todo, seguridad y prudencia. Los aceites esenciales son sustancias muy poderosas. A modo de empleo, se necesitan tres cuartos de tonelada de flores y tallos de lavanda para producir apenas 2 litros de esencia, y cualquier aceite extraído de una planta, está cien veces más concentrado que en su estado natural. Si olemos las flores de lavanda en el arbusto y a continuación hacemos lo mismo con una botella de aceite, nos daremos cuenta de la diferencia en cuanto a intensidad del olor. Así pues, por seguridad, los aceites deben ser utilizados con cuidado y en pequeñas cantidades.

Debemos recordar que muchos aceites esenciales se han utilizado durante siglos y continúan empleándose hoy en día con fines medicinales. Todos sabemos que, para no poner en riesgo nuestra salud, antes de tomar cualquier medicamento siempre debemos informarnos de las dosis y contraindicaciones. Así pues, por más que los aceites esenciales sean naturales, debemos utilizarlos con el mismo respeto. Observar en todo momento algunos principios de seguridad, nos permite disfrutar sin riesgos de todos los beneficios de las esencias y de la Aromaterapia en general.

La utilización de pequeñas concentraciones de esencias, sólo puede aportar beneficios a nuestra salud y bienestar, pero cuando su consumo es inadecuado (su ingesta, por ejemplo), éstas podrían resultar tan tóxicas como cualquier otro compuesto químico de la industria farmacéutica.



Estas son las normas de seguridad más importantes que debemos tener presentes en todo momento. En caso de duda, la recomendación es siempre consultar con el médico o un profesional cualificado y experto en Aromaterapia:

► Lo primero y más importante: nunca ingerir un aceite esencial sin asesoramiento médico o de profesionales cualificados (aromatólogos). Son sustancias concentradas y muy fuertes, y en grandes cantidades podrían afectar al delicado revestimiento de la boca y el tracto digestivo. Ingerir una cantidad significativa de aceite esencial, puede ser causa de envenenamiento. Los pocos accidentes mortales que se han producido en el mundo por ingestión de aceites esenciales, han sido de niños pequeños que han tomado cantidades importantes en relación a su peso. En general, no usar aceites esenciales sin tener información sobre ellos. Existen «esencias» aptas para su uso interno (de uso alimentario) que son completamente artificiales, de manera que esa etiqueta nunca es garantía de seguridad en usos aromaterapéuticos.

► En segundo lugar: mantener los aceites esenciales siempre fuera del alcance de los niños. Estos tienden a llevarse las cosas a la boca y, como ya sabemos, ingerir un aceite esencial podría resultar peligroso. Si sospecha que un niño ha tomado aceite esencial, acuda al médico lo antes posible. Lleve la botella de esencia consigo a fin de facilitar un diagnóstico adecuado.

► Precauciones para la piel: la manera más frecuente de disfrutar de los aceites esenciales es a través de la piel, ya sea mediante un baño aromaterapéutico o un masaje con una mezcla de esencias. La capa externa de la piel, presenta unas células solapadas como las tejas de un tejado. El aceite es absorbido a través de esta capa para pasar al torrente circulatorio.

Deben evitarse las irritaciones. Una irritación es la aparición repentina de una erupción cutánea rojiza que produce escozor. Para evitarla, basta tener en cuenta una sencilla indicación: no deben utilizarse aceites esenciales sin diluir directamente sobre la piel; siempre deben estar diluidos en un aceite portador. No obstante, hay dos excepciones: se puede emplear lavanda pura en cortes, quemaduras y picaduras de insectos, y árbol del té para tratar granos, verrugas, cortes y picaduras. En ambos casos, 2 gotas en un algodón, es seguro tanto para adultos como para niños.



Reducir el riesgo de sensibilización. La sensibilización es una reacción alérgica que provoca hinchazón y gran escozor en la piel. Se trata de una alteración más grave que la irritación. Cuando nos decidimos a utilizar un aceite, debemos leer con anterioridad y detenimiento las indicaciones de seguridad, para asegurarnos que no vaya a provocarnos alguna reacción. Si la piel es propensa a padecer alergias, debemos evitar todos los aceites que puedan causar sensibilización, incluso en las mezclas. Si una mezcla de aceites esenciales nos provoca algún tipo de reacción, debemos lavar la zona afectada con jabón no perfumado y calmarla aplicando un aceite portador, como el de semilla de uva.

Para saber si un aceite nos provoca reacción, podemos diluir 3 gotas en 10 ml de algún aceite portador y masajear la cara interna del antebrazo con una pequeña cantidad de la mezcla. Cubrimos la zona con una tirita y lo dejamos puesto toda la noche. Si por la mañana la piel no ha sufrido ninguna alteración, es seguro utilizar ese aceite.

Algunos aceites esenciales son dermocausticos (queman la piel) si se usan directamente sin diluir. Esto es especialmente observable en los tomillos (ricos en fenoles), los oréganos, la artemisa y la canela corteza (por su alto contenido en aldehído cinámico) y el clavo especia. Esto se evitará diluyéndolos adecuadamente.



► Hay que tener especial cuidado en no aplicar aceites esenciales puros en los ojos, pueden causar lesiones gravísimas. En caso de caída o salpicadura accidental, hay que limpiarlos inmediatamente con aceite vegetal, para que se mezcle, absorba y limpie el ojo. No emplear agua, ya que extendería el aceite porque flota sobre él. Una vez que se ha retirado todo el aceite esencial con abundante aceite vegetal (sirve cualquiera como los de cocina: oliva, girasol, etc.), entonces se puede refrescar la zona con agua.

► Otras zonas especialmente sensibles, donde se recomienda no emplear sin diluir nunca, son: oídos, axilas, cutis, canal auricular, pliegue inguinal, genitales y ano.

► Embarazadas, madres lactantes, niños y bebés: un masaje aromático en la espalda es uno de los tratamientos más relajantes para las mujeres embarazadas, sobre todo cuando se aproxima la hora del parto. En el caso de los bebés, también es una fantástica forma de relajarlos y fortalecer el vínculo con los padres. En el caso de los niños, sentir la fragancia de un aceite esencial suave, es algo que les encanta y les libera del estrés y la ansiedad. En cualquiera de estas tres situaciones, utilizar los aceites adecuados en las cantidades correctas, es fundamental.

Durante los tres primeros meses del embarazo, no deben utilizarse aceites ni mezclas de aceites en la bañera ni en masajes. En los meses siguientes, las mezclas para masajes deben contener la mitad de gotas de aceite esencial que una mezcla normal. Por ejemplo, si deseamos emplear una sinergia cuya fórmula normal contiene 4 gotas de manzanilla romana + 2 de lavanda en 20 ml. de aceite portador, durante el embarazo deben reducirse a 2 gotas de manzanilla romana + 1 de lavanda en 20 ml. de aceite portador. Deben evitarse los siguientes aceites esenciales por su efecto purificante muy intenso: romero, salvia española, milenrama, mirra, hoja de laurel, hinojo, enebro, sauzgatillo, albahaca, albahaca morada, damiana, raíz de angélica, alheña y absoluto de jasmín. Especialmente recomendadas por su propiedades calmantes y relajantes, ideales para masajes transcurridos los tres primeros meses de embarazo, son: manzanilla romana, hoja de naranjo, lavanda, geranio, limón, sándalo australiano, naranja dulce, nerolí, mandarina y rosa Otto.

Se puede dar masajes y baños aromáticos a niños a partir de los 3 meses de edad, utilizando una gota de aceite esencial diluida en 20 ml. de aceite portador, como por ejemplo, 1 gota de rosa de Otto en 20 ml. de aceite de almendra dulce. Para bebés y niños de hasta dos años, únicamente son apropiadas las siguientes 4 esencias: manzanilla romana (para curar el culito irritado), lavanda (para conciliar el sueño y aliviar la piel), nerolí (para calmarlo si está inquieto) y rosa Otto para hidratar la piel.

Para realizar masajes a niños de entre 2 y 10 años, nunca conviene incorporar más de dos aceites esenciales. Así pues, nunca debemos poner más de 4 gotas en total, diluidas en 20 ml. de aceite base. Por ejemplo, para ayudarles a dormir, utilizaremos 2 gotas de lavanda + 2 gotas de nerolí en 20 ml. de cualquier aceite portador. Los niños mayores de 10 años, reciben las mismas dosis que los adultos.

A los niños no suelen gustarles los aceites de olor muy intenso. Esta selección de esencias útiles y aromáticas, son a la vez suaves y seguras: manzanilla romana (para calmar los nervios), lavanda (para conciliar el sueño), eucalipto citriodora (para aliviar los resfriados), limón (para destapar la nariz), naranja dulce (para liberar el estrés emocional), menta verde (para el dolor de estómago), nerolí (para conciliar el sueño) y rosa Otto para aliviar las irritaciones de la piel.

► Seguridad bajo el sol: si gustamos de tomar el sol con frecuencia o acudimos a sesiones de rayos UVA, debemos tener cuidado con los aceites esenciales que nos aplicamos en el cuerpo. Algunos, sobre todo los que se encuentran en las cortezas de determinados cítricos (aunque existen uno o dos más), contienen elementos bioquímicos que pueden causar reacciones en la piel si ésta se expone al sol intenso o a los rayos UVA. Estos aceites se denominan «fototóxicos», y la reacción de la piel recibe el nombre de «fotosensibilidad», que se manifiesta con la aparición de oscuras manchas irregulares o, en casos más graves, auténticas quemaduras. La fotosensibilidad únicamente aparece en caso de que se haya dado un masaje con aceites fototóxicos, por lo que es seguro utilizarlos en la bañera o como gel de ducha (porque luego se enjuagan), así como en vaporizadores e inhalaciones.

Los principales aceites esenciales fototóxicos son los siguientes: bergamota (especialmente, por su alto contenido en furocumarinas), naranja dulce, clementina, limón, raíz de angélica, mandarina, pomelo, alheña o levístico y lima. Si deseamos utilizar cualquiera de ellos en verano o en cualquier época del año en que nos exponamos a rayos ultravioleta, podemos aplicarlos diluidos en una mezcla (con un aceite portador), debiendo esperar al menos 12 horas antes de la exposición, para que la piel haya tenido tiempo de absorberlos. La fotosensibilización puede ir desde simples molestias y picores, a quemaduras, pasando por pigmentación.

► Los aceites esenciales son inflamables. No deben exponerse a una llama directa.

► Cuidado con las superficies sobre las que se colocan o puedan salpicar los aceites esenciales (plásticos, barnices, etc.).

► Algunos aceites pueden provocar ardor o escozor en los ojos y en otras áreas sensibles del cuerpo. Los restos de aceites esenciales que quedan impregnados en las manos, pueden dañar las lentes de contacto, además de provocar molestias oculares si éstas se llevan a los ojos. Si se produce un contacto accidental que provoque ardor o escozor, aplicar 1 ó 2 gotas de aceite vegetal puro en el ojo.



► En ocasiones usar prolongadamente un aceite esencial puede producir sensibilización. En la medicina aromática francesa se dejan «ventanas terapéuticas» de una semana por cada 3 de tratamiento, a fin de evitar efectos secundarios indeseables. No abusos de nada, aunque sea natural.

► En casos de enfermedad clínica como epilepsia, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardíacas, del hígado o del riñón, o se están tomando medicamentos, es imprescindible buscar el consejo profesional de un aromaterapeuta titulado. NO INTENTES autodiagnosticarte o recetarte cualquier sustancia, por natural que ésta sea, para enfermedades que requieran de atención profesional.

Se recomienda a personas epilépticas no emplear los aceites esenciales de hisopo, hinojo, romero y salvia oficial por precaución.

Las personas con problemas respiratorios, como asma, rinitis crónica y alergias y eczemas, han de tener especial precaución con el uso casero de aceites esenciales. En el caso de problemas respiratorios, la difusión de ciertos aceites esenciales podría provocar una crisis, y en el caso de problemas cutáneos, la aplicación en masajes o baños, también.

► Siempre que sea posible, compra aceites esenciales orgánicos y 100% puros. No confíes en los aceites esenciales muy económicos. Es imposible que cumplan los requisitos de aceite esencial... nadie da duros a cuatro pesetas.

CONSEJOS SOBRE CONSERVACIÓN Y ALMACENAJE

Comprar siempre aceites esenciales de calidad a proveedores que seleccionen cuidadosamente sus productos, ya que ofrecen mejores resultados y son menos propensos a provocar reacciones alérgicas. Por desgracia, la adulteración y disolución de aceites esenciales (por lo general añadiéndoles sustancias petroquímicas), se encuentra a la orden del día. No obstante, un buen proveedor siempre comprobará sus productos en el laboratorio, puesto que, aunque el proceso resulte caro, es la única forma de conocer la pureza de un aceite. Además, un proveedor de confianza, siempre estará dispuesto a proporcionarnos toda la información que necesitemos, como por ejemplo, el origen de los aceites o su proceso de elaboración.

Los aceites esenciales son sustancias naturales, por lo que comienzan a deteriorarse por efecto de la oxidación en cuanto se abre el frasco. Para que los aceites no pierdan las propiedades, he aquí algunas recomendaciones:

- Conservarlos en lugares oscuros o con poca luz, ya que los rayos ultravioleta del sol los perjudican.
- Envasarlos en frascos de cristal oscuro (preferentemente) o aluminio. El plástico se deforma y puede llegar a romperse en contacto con los aceites esenciales.
- Mantenerlos a baja temperatura (máxime 10 grados centígrados), ya que el calor hace que se deterioren a mayor velocidad. Si se conservan en la nevera, deben guardarse en una caja bien cerrada para que los aromas no impregnen la comida.
- Comprar los aceites esenciales en frascos con tapa de rosca y asegurarse de cerrarlos bien. Si entra el oxígeno presente en el aire, el aceite se degrada como parte del proceso de oxidación.
- Cuando abrimos el aceite por primera vez, es aconsejable anotar la fecha en una etiqueta adhesiva. Esto nos permitirá calcular el tiempo de almacenaje y, en caso de caducidad, se pueden emplear como ambientadores, pero nunca directamente sobre la piel o en baños. Los aceites esenciales que llevan mucho tiempo abiertos, son más propensos a causar reacciones alérgicas.
- A menor temperatura, mayor es el tiempo de conservación de los aceites esenciales. En la nevera, una vez abiertos, los aceites cítricos (naranja, limón, lima, mandarina, clementina y bergamota) se conservan un año, y el árbol del té seis meses. Todos los demás, duran hasta dos años desde la apertura del frasco. A temperatura ambiente en lugar fresco (10° C), una vez abiertos los aceites cítricos y de árbol del té se conservan seis meses, el resto un año. Si prestamos atención, veremos algunas señales que nos indicarán que el aceite se está estropeando. En algunos casos, el líquido del interior se vuelve turbio o pegajoso y, en otros, el aroma pierde intensidad o se vuelve desagradable.

Texto extraído de Certificado en Aromaterapia Integrada
Enrique Sanz Bascuñana. Aromatólogo
Barcelona (ESPAÑA)

