



NATURSAIS

— A C A D E M I A —

Formación en Salud Natural
y Bienestar



MÓDULO 10



AROMATERAPIA



El poder natural de los aromas
para equilibrar cuerpo, mente y emociones



100%
NATURAL



EQUILIBRIO
FÍSICO, MENTAL
Y EMOCIONAL



BIENESTAR
HOLÍSTICO



USO SEGURO
Y RESPONSABLE



TRADICIÓN
Y CIENCIA
AL SERVICIO
DE TU SALUD

CONTENIDOS DEL MÓDULO

10.1



ACEITES
ESENCIALES

10.2



OBTENCIÓN

10.3



SEGURIDAD

10.4



DILUCIONES

10.5



APLICACIONES
TRADICIONALES

10.6



CONTRAINDICACIONES

10.7



PRECAUCIONES

10.8



RESUMEN

10.9



TEST



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

La naturaleza tiene la respuesta,
aprende a escucharla y úsala a tu favor.



ACEITES ESENCIALES

La esencia de las plantas al servicio de tu bienestar

¿QUÉ SON?

Son sustancias volátiles, liposolubles y aromáticas que las plantas producen como mecanismo de defensa y adaptación. Se encuentran en flores, hojas, tallos, semillas, cortezas o raíces.

Los aceites esenciales son extractos naturales altamente concentrados que contienen los compuestos aromáticos y terapéuticos de las plantas. Actúan sobre el cuerpo, la mente y las emociones, favoreciendo el equilibrio y la salud integral.

100% PUROS
NATURALES
SIN ADITIVOS
NI SINTÉTICOS

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- 100% naturales y concentrados
- Volátiles: se evaporan a temperatura ambiente
- Aromáticos
- Lipofílicos: no se mezclan con el agua
- Activos en pequeñas dosis
- Con múltiples propiedades terapéuticas

COMPOSICIÓN QUÍMICA

Contienen cientos de moléculas activas. Las principales familias químicas son:

- Terpenos (ej. limoneno, pineno)
- Alcoholes (ej. linalol, geraniol)
- Ésteres (ej. acetato de linalilo)
- Aldehídos (ej. citral)
- Fenoles (ej. eugenol, timol)
- Óxidos (ej. 1,8-cineol)
- Cetonas (ej. alcanfor)



DESTILACIÓN POR VAPOR



El método más común. El vapor de agua arrastra las moléculas aromáticas de la planta y luego se condensan y separan. Ideal para flores, hojas y tallos.

PRESIÓN EN FRÍO



Se aplica presión mecánica a las cáscaras de los cítricos para liberar su esencia. Obtiene esencias frescas y ricas en limoneno.

EXTRACCIÓN CON DISOLVENTES



Se utiliza un disolvente para extraer los compuestos aromáticos de flores delicadas. Luego se elimina el disolvente mediante evaporación. Se obtiene el absoluto o la concreta.

EXTRACCIÓN CON CO₂ SUPERCRÍTICO



Tecnología moderna que utiliza dióxido de carbono en estado supercrítico para extraer los compuestos activos sin dañar la planta. Obtiene esencias muy puras y completas.

PROPIEDADES Y ACCIONES PRINCIPALES



Antiinflamatorias



Antisépticas



Antioxidantes



Relajantes



Estimulantes



Analgésicas



Equilibrantes
emocionales



Inmuno-
moduladoras

Cada aceite esencial posee un perfil terapéutico único según su composición química.

¿CÓMO ACTÚAN EN NUESTRO CUERPO?



VÍA OLFATIVA

Las moléculas aromáticas estimulan el sistema límbico a través del olfato, influyendo en las emociones, la memoria y el equilibrio neuroendocrino.



VÍA TÓPICA

A través de la piel (diluidos en un aceite vegetal), los compuestos activos penetran y actúan sobre la circulación, músculos, articulaciones y órganos.



USOS MÁS COMUNES



Aromático: difusión en el ambiente para mejorar el estado emocional o purificar el aire.



Tópico: aplicados (diluidos) sobre la piel para masajes, dolor muscular, cuidado de la piel, etc.



Inhalación: inhalaciones directas o vahos para aliviar la congestión respiratoria o el estrés.



Baños aromáticos: para relajar cuerpo y mente.



Compresas: para aliviar inflamaciones, dolor o tensión.

EJEMPLOS DE ACEITES ESENCIALES

ACEITE ESENCIAL	PROPIEDADES PRINCIPALES	USOS TRADICIONALES
Lavanda	Relajante, calmante, antiséptica, cicatrizante	Estrés, insomnio, ansiedad, quemaduras, irritaciones.
Árbol de té	Antiséptica, antiviral, antifúngica, inmunoestimulante	Infecciones cutáneas, acné, hongos, resfriados.
Eucalipto	Expectorante, descongestionante, antiviral	Congestión nasal, bronquitis, resfriados, dolores musculares.
Limón	Purificante, digestiva, estimulante, astringente	Cansancio, falta de concentración, digestiones pesadas.
Menta piperita	Refrescante, analgésica, digestiva, estimulante	Dolores de cabeza, indigestión, náuseas, fatiga mental.

RECUERDA

- ✓ Los aceites esenciales son muy concentrados: menos es más.
- ✓ Siempre utiliza aceites 100% puros y de calidad.
- ✓ Nunca aplicar sin diluir sobre la piel.
- ✓ Conservar en frascos de vidrio oscuro, bien cerrados y alejados de la luz y el calor.



PARA OBTENER SUS BENEFICIOS

- ✓ Elige aceites de calidad terapéutica.
- ✓ Conoce sus propiedades y usos adecuados.
- ✓ Utilízalos con respeto y responsabilidad.
- ✓ Escucha tu cuerpo y tus emociones.
- ✓ La naturaleza nos ofrece soluciones poderosas y seguras.



“

Cada gota de aceite esencial contiene la sabiduría y la energía vital de la planta.

Úsala con respeto, gratitud y conciencia.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud



10.2

OBTENCIÓN

Del origen natural a la esencia pura

Los aceites esenciales son el resultado de complejos procesos naturales que las plantas utilizan para protegerse, comunicarse y adaptarse. La obtención adecuada permite extraer su máxima calidad terapéutica respetando la integridad de sus compuestos aromáticos.

La calidad del aceite esencial depende tanto de la planta como del método de obtención utilizado.

MÉTODOS DE OBTENCIÓN MÁS UTILIZADOS

1 DESTILACIÓN POR VAPOR DE AGUA



Método más común y antiguo. El vapor de agua atraviesa el material vegetal, arrastra los compuestos volátiles y luego se condensa. El aceite esencial, al ser más ligero que el agua, se separa por decantación.

Ventajas

- No usa disolventes químicos
- Conserva bien los compuestos termorresistentes
- Adecuado para la mayoría de plantas

Utilizado en

Flores (lavanda, manzanilla), hojas (eucalipto, menta), tallos, raíces, cortezas, semillas.

2 EXPRESIÓN EN FRÍO



Se aplica presión mecánica sobre la cáscara fresca del fruto para romper las glándulas que contienen el aceite esencial. El aceite se separa de la fase acuosa (esencia) por decantación o centrifugación.

Ventajas

- Mantiene íntegros los compuestos más delicados
- Proceso rápido y sin calor
- Ideal para cítricos

Utilizado en

Cáscaras de cítricos: naranja dulce, limón, bergamota, mandarina, limón verde, pomelo.

3 EXTRACCIÓN CON DISOLVENTES VOLÁTILES



Se utiliza un disolvente volátil (como hexano o etanol) que disuelve los compuestos aromáticos. Después se evapora el disolvente obteniendo un "concreto" y, posteriormente, se separa la "esencia absoluta".

Ventajas

- Permite extraer compuestos termolábiles
- Obtiene aromas más completos
- Alta concentración aromática

Utilizado en

Flores delicadas: rosa, jazmín, nardo, azahar, mimosa, flor de naranja.

4 EXTRACCIÓN CON CO₂ SUPERCRÍTICO



El dióxido de carbono se somete a alta presión y temperatura y se convierte en un fluido supercrítico, capaz de extraer los compuestos aromáticos sin dejar residuos. Al liberar la presión, se separa el extracto.

Ventajas

- Sin residuos de disolventes
- Muy selectivo y eficiente
- Obtiene extractos muy puros y completos

Utilizado en

Plantas aromáticas y medicinales delicadas: jengibre, romero, cúrcuma, vainilla, cannabis.

5 ENFLEURAGE (MÉTODO TRADICIONAL)



Método tradicional en desuso comercial. Las flores se colocan sobre gresas inodoras que absorben su aroma. Luego se extrae el perfume con alcohol obteniendo la esencia absoluta.

Ventajas

- Método muy suave y artesanal
- Conserva el aroma natural de las flores

Utilizado en

Flores muy delicadas (históricamente): jazmín, tuberosa, violeta.

PROCESO GENERAL (DESTILACIÓN POR VAPOR)

- 1 Colocación del material vegetal en el alambique.
- 2 El vapor de agua atraviesa la planta y arrastra las moléculas aromáticas.
- 3 El vapor cargado de aceite esencial se condensa.
- 4 El líquido condensado pasa al separador.
- 5 El aceite esencial, más ligero que el agua, flota.
- 6 Se separa el aceite esencial por decantación.



PARTES DE UN EQUIPO DE DESTILACIÓN

- 1 Alambique o caldera
- 2 Fuente de calor
- 3 Condensador
- 4 Separador (esencia / hidrolato)
- 5 Salida del aceite esencial
- 6 Salida del hidrolato

SUBPRODUCTO VALIOSO: HIDROLATOS



Durante la destilación se obtiene también el hidrolato o agua floral, con propiedades terapéuticas suaves. Puede usarse en cosmética natural, higiene, aromaterapia e ingesta (según la planta).

ÓRGANOS VEGETALES UTILIZADOS

- Flores (lavanda, rosa, manzanilla)
- Hojas (eucalipto, menta, romero)
- Cortezas (canela, cedro)
- Semillas (anis, hinojo, cilantro)
- Raíces (vetiver, jengibre)
- Frutos / cáscaras (cítricos)
- Resinas (incienso, mirra)

RENDIMIENTO APROXIMADO

El rendimiento varía según la planta, el método y las condiciones.

- 🚰 Flores: 0,1 – 0,5%
- 🚰 Hojas: 0,2 – 1%
- 🚰 Cortezas: 0,5 – 2%
- 🚰 Raíces: 0,1 – 2%
- 🚰 Cítricos (expresión): 0,3 – 2%
- 🚰 Resinas: 5 – 20%

CALIDAD DEL ACEITE ESENCIAL

- ✓ 100% puro y natural
- ✓ Sin aditivos ni diluyentes
- ✓ Quimiotipo identificado
- ✓ Análisis cromatográfico
- ✓ Envase de vidrio oscuro
- ✓ Conservado en lugar fresco, seco y protegido de la luz



SOSTENIBILIDAD Y RESPETO

- Cosecha en el momento óptimo de la planta.
- Métodos que reducen el impacto ambiental.
- Uso responsable de los recursos naturales.
- Apoyo a productores locales y comercio justo.



IMPORTANTE

Un aceite esencial de calidad siempre debe indicar:

Nombre botánico, órgano vegetal, país de origen, método de extracción, quimiotipo (si aplica) y pureza 100% natural.



CONSEJOS PRÁCTICOS

- ✓ Elige siempre aceites esenciales 100% puros.
- ✓ Desconfía de precios demasiado bajos.
- ✓ Guarda tus aceites en frascos de vidrio ámbar.
- ✓ Manténlos bien cerrados y alejados del calor y la luz.
- ✓ Respeta siempre las dosis y las indicaciones de uso.



LA ESENCIA DE LA NATURALEZA

Cada gota de aceite esencial es el alma concentrada de la planta. Su obtención cuidadosa asegura que su poder natural llegue intacto a tu bienestar físico, mental y emocional.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

SEGURIDAD

Uso responsable para obtener beneficios sin riesgos

Los aceites esenciales son altamente concentrados y potentes.
Utilizados correctamente son seguros y beneficiosos,
pero un uso inadecuado puede causar efectos no deseados.

PRINCIPIO FUNDAMENTAL

Usar la dosis correcta,
de la forma adecuada,
en la persona indicada
y en el momento oportuno.

LA SEGURIDAD
ES LA BASE
DE UNA PRÁCTICA
RESPONSABLE

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD



CONCENTRACIÓN

Los aceites esenciales son muy concentrados. Pequeñas dosis pueden ser eficaces. Un exceso puede irritar o intoxicar.



QUIMIOTIPO

Un mismo aceite esencial puede tener composiciones diferentes según el quimiotipo y, por tanto, distinta seguridad y eficacia.



VÍA DE USO

Cada vía de aplicación (tópica, olfativa, difusión, ingestión) tiene riesgos y precauciones específicas.



PERSONA

Edad, estado de salud, embarazo, medicación, alergias y sensibilidad individual condicionan la seguridad.



DURACIÓN Y FRECUENCIA

El uso prolongado o muy frecuente puede causar efectos indeseados, incluso con dosis habitualmente seguras.

REGLAS DE ORO

- ✓ Menos es más.
- ✓ Siempre diluir para uso tópico.
- ✓ Realiza siempre una prueba de sensibilidad.
- ✓ Conoce el aceite que utilizas.
- ✓ Respeta las dosis recomendadas.
- ✓ En caso de duda, consulta a un profesional.
- ✓ Observa y escucha a tu cuerpo.

CONTRAINDICACIONES GENERALES

- Alergia conocida a alguno de los componentes.
- Asma no controlada (evitar ciertos aceites en difusión).
- Epilepsia (algunos aceites son neuroestimulantes).
- Hipertensión no controlada.
- Enfermedades hormonales dependientes (evitar aceites con actividad estrogénica).
- Cirugía programada (algunos aceites pueden interferir con anestesia o coagulación).
- No usar sobre heridas abiertas, mucosas ni ojos.

PRUEBA DE SENSIBILIDAD (SIEMPRE ANTES DEL USO TÓPICO)

1



Diluir 1 gota de aceite esencial en 10 gotas de aceite vegetal.

2



Aplicar una pequeña cantidad en la cara interna del antebrazo.

3



Esperar 24 horas sin lavar la zona.

4



Si no hay enrojecimiento, picor o irritación, el aceite es seguro para ti.

EFFECTOS ADVERSOS POSIBLES

- Irritación cutánea o mucosa (enrojecimiento, picor, ardor).
- Reacciones alérgicas (dermatitis de contacto).
- Fotosensibilización (manchas en la piel por exposición solar).
- Náuseas, mareos o dolor de cabeza.
- Reacciones respiratorias (broncoespasmo, tos).
- Neurotoxicidad (convulsiones) por uso inadecuado.
- Interacciones con medicamentos.

PRECAUCIONES SEGÚN POBLACIÓN

EMBARAZO



Evitar especialmente en el primer trimestre. Algunos aceites están contraindicados (romero, salvia, hisopo, estragón, etc.). Usar solo bajo supervisión profesional.

LACTANCIA



Muchos aceites esenciales pasan a la leche materna. Usar con precaución y en dosis muy bajas. Consultar siempre.

NIÑOS



Mayor sensibilidad. Usar dosis más bajas y solo aceites seguros.

- < 3 años: solo bajo supervisión profesional.
- 3-6 años: dilución 0,25 - 0,5%
- 6-12 años: dilución 0,5 - 1%

ADULTOS MAYORES



Mayor riesgo de interacciones y sensibilidad cutánea. Usar dosis bajas y con precaución.

PERSONAS CON ENFERMEDADES



Consultar siempre si se padece alguna enfermedad crónica o se está bajo tratamiento médico.

INTERACCIONES IMPORTANTES

Algunos aceites esenciales pueden interferir con medicamentos:

- Anticoagulantes (ej. warfarina)
- Antihipertensivos
- Antidepresivos y ansiolíticos
- Antidiabéticos
- Anticonceptivos hormonales
- Sedantes

Siempre informa a tu médico o farmacéutico si usas aceites esenciales.



FOTOSENSIBILIZANTES

Evitar la exposición solar después de su uso tópico (mínimo 12 h). Aceites a tener en cuenta:

- Bergamota (expresión)
- Limón
- Naranja amarga
- Lima
- Pomelo
- Angélica



CONSERVACIÓN SEGURA

- Guardar en frascos de vidrio oscuro.
- Bien cerrados, en lugar fresco, seco y alejado de la luz.
- Fuera del alcance de niños y mascotas.
- Respetar la fecha de caducidad.
- No trasvasar a envases sin etiquetar.



ETIQUETADO ADECUADO

Todo frasco debe indicar:

- Nombre común y científico
- Quimiotipo (si aplica)
- Parte de la planta
- País de origen
- Fecha de obtención
- Lote y caducidad



¿QUÉ HACER ANTE UNA REACCIÓN ADVERSA?

- Suspender el uso inmediatamente.
- Retirar el aceite con un aceite vegetal o leche (no con agua).
- Lavar la zona con agua y jabón suave.
- Si la reacción es grave o persiste, buscar atención médica.



EN RESUMEN

Los aceites esenciales son seguros y eficaces cuando se usan con conocimiento, respeto y responsabilidad. La información, la calidad del aceite y la prudencia son tus mejores herramientas para disfrutar de todos sus beneficios.



USA TU SENTIDO COMÚN

- ✓ Infórmate
- ✓ Empieza con dosis bajas
- ✓ Escucha a tu cuerpo
- ✓ Observa los resultados
- ✓ Ajusta y mejora



“

La aromaterapia es una herramienta poderosa de bienestar natural, pero solo el uso consciente garantiza una experiencia segura y transformadora.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

DILUCIONES

La clave para una aromaterapia segura y eficaz

Los aceites esenciales son muy concentrados y potentes. Diluirlos correctamente en un aceite vegetal u otro vehículo adecuado reduce el riesgo de irritación y permite que actúen de forma segura y efectiva.

DILUIR ES PROTEGER, CUIDAR Y POTENCIAR LOS BENEFICIOS DE LA NATURALEZA.

¿POR QUÉ DILUIR?

- Evita irritaciones y reacciones adversas en la piel.
- Mejora la absorción y la eficacia terapéutica.
- Permite un uso seguro en diferentes poblaciones (niños, mayores, embarazadas...).
- Aumenta el rendimiento del aceite esencial al mezclarse con un vehículo adecuado.

VEHÍCULOS (ACEITES VEGETALES) MÁS UTILIZADOS

- Almendra dulce**
Suave, nutritivo, ideal para todo tipo de pieles.
- Jojoba**
Equilibra el sebo, ideal para piel mixta o grasa.
- Pepita de uva**
Ligero, textura fina, buena absorción.
- Coco fraccionado**
Ligero, estable, ideal para masajes.
- Argán**
Rico en antioxidantes, regenerador y nutritivo.

Otros: aguacate, caléndula, rosa mosqueta, avellana, sésamo...

¿CUÁNTAS GOTAS TIENE UN ML?



Aproximadamente:
1 ml de aceite esencial
= 20 gotas

Esto puede variar ligeramente según la viscosidad del aceite esencial y el gotero utilizado.

BUENAS PRÁCTICAS

- Usa siempre aceites esenciales 100% puros y de calidad.
- Dilúyelos en un recipiente de vidrio oscuro.
- Agita bien antes de cada uso.
- Haz siempre una prueba de sensibilidad (ver sección a la derecha).
- Guarda tus mezclas en un lugar fresco, seco y protegido de la luz.



FÓRMULA BÁSICA

$$\% \text{ dilución} = \frac{\text{nº de gotas de AE} \times 100}{\text{ml de aceite vegetal}}$$

AE: Aceite Esencial

Ejemplo:
5 gotas de AE en 10 ml de aceite vegetal
= $(5 \times 100) / 10 = 50\%$ de dilución

GUÍA RÁPIDA DE DILUCIONES MÁS UTILIZADAS

DILUCIÓN	%	GOTAS DE AE POR 10 ml DE ACEITE VEGETAL	USOS HABITUALES
Muy suave	0,25%	1 gota	Bebés, pieles muy sensibles, uso facial delicado
Suave	0,5%	2 gotas	Niños pequeños, piel sensible, uso diario
Media	1%	3 gotas	Uso general, bienestar cotidiano
Moderada	2%	6 gotas	Dolores musculares, masajes terapéuticos
Fuerte	3%	9 gotas	Situaciones puntuales, dolores intensos (uso localizado)
Muy fuerte	5%	15 gotas	Uso muy específico y puntual, solo con indicación profesional

EJEMPLO PRÁCTICO

Quieres preparar 30 ml de aceite de masaje al 2% con aceite esencial de lavanda.



2% de dilución en 30 ml de aceite vegetal

2% → 6 gotas por cada 10 ml

6 gotas x 3 = 18 gotas de AE de lavanda en 30 ml de aceite vegetal



DILUCIONES RECOMENDADAS SEGÚN POBLACIÓN

BEBÉS (0-2 años)



0,25% (muy suave)

1 gota de AE en 10 ml de aceite vegetal.

Usar solo AE muy suaves y seguros.

Ej.: lavanda, manzanilla romana.

NIÑOS (2-6 años)



0,5% (suave)

2 gotas de AE en 10 ml de aceite vegetal.

Evitar AE estimulantes o muy fuertes.

Ej.: lavanda, naranja dulce, mandarina.

NIÑOS (6-12 años)



1% (media)

3 gotas de AE en 10 ml de aceite vegetal.

Se pueden usar más opciones de AE.

Ej.: árbol de té, limón, eucalipto radiata.

ADULTOS



1% - 3% (media a fuerte)

3 a 9 gotas de AE en 10 ml de aceite vegetal.

Según objetivo y sensibilidad de la piel.

Ej.: romero, gaulteria, menta piperita.

EMBARAZADAS



0,5% - 1% (suave a media)

2 a 3 gotas de AE en 10 ml de aceite vegetal.

Usar solo AE seguros y recomendados.

Consultar siempre a un profesional.

PERSONAS MAYORES



0,5% - 1% (suave a media)

Piel más delicada y mayor absorción.

Evitar AE irritantes o muy fuertes.

PRUEBA DE SENSIBILIDAD (PATCH TEST)

Antes de usar una mezcla nueva, realiza una prueba en una pequeña zona de la piel.



Diluir el aceite esencial al 1% (3 gotas en 10 ml de aceite vegetal).



Aplicar 1 gota de la mezcla en el pliegue del codo o detrás de la oreja.



Esperar 24 horas sin lavar la zona.



Si no hay enrojecimiento, picor o irritación, se puede usar con seguridad.

FACTORES QUE PUEDEN AUMENTAR LA SENSIBILIDAD

- Piel dañada o irritada.
- Exposición solar después de usar ciertos AE (fotosensibilizantes como cítricos).
- Uso de AE dermocrásticos sin diluir (ej. clavo, canela, orégano).
- Condiciones médicas previas (alergias, eccemas, asma...).
- Interacción con medicamentos.



NUNCA USAR SIN DILUIR

- En la piel.
- En niños pequeños.
- En mucosas.
- En los ojos.



RECUERDA

Menos es más. Una dilución correcta no solo te protege, sino que también mejora los resultados terapéuticos. La seguridad es el primer paso para disfrutar de todos los beneficios de la aromaterapia.



ACEITES ESENCIALES DERMOCÁUSTICOS – USAR SIEMPRE MUY DILUIDOS (máx. 1%)

Son aceites muy potentes que pueden irritar la piel si se usan en altas concentraciones.

Ejemplos: orégano, clavo, canela, tomillo, ajedrea, sándalo, corteza de abedul, etc.



Conecta con la naturaleza



Cuida tu bienestar



Armoniza tus emociones



Transforma tu salud



10.5

APLICACIONES TRADICIONALES

Sabiduría ancestral al servicio del bienestar

Desde hace miles de años, los aceites esenciales han sido utilizados en diferentes culturas para promover la salud física, emocional y espiritual. La aromaterapia tradicional se basa en el conocimiento y la experiencia transmitidos de generación en generación.

TRADICIÓN NATURAL EFICACIA COMPROBADA

UN LEGADO ANCESTRAL

Egipcios, griegos, chinos, indios y pueblos indígenas han utilizado los aceites esenciales en rituales, terapias, medicina, cosmética y cuidado emocional.



La naturaleza ha sido siempre nuestra mejor aliada.

USOS TRADICIONALES PRINCIPALES



SAUD FÍSICA



Alivio de dolores musculares y articulares, problemas digestivos, resfriados, congestión, infecciones leves, fiebre y malestar general.

Ejemplos:

Eucalipto, menta, romero, lavanda, jengibre, árbol de té.



EQUILIBRIO EMOCIONAL



Reducción del estrés, ansiedad, insomnio, fatiga mental y cambios de humor.

Ejemplos:

Lavanda, bergamota, ylang ylang, incienso, manzanilla.



ENERGÍA Y VITALIDAD



Estimulación del cuerpo y la mente, aumento de la concentración, combate del cansancio físico y mental.

Ejemplos:

Limón, romero, menta, pino, pomelo.



CUIDADO DE LA PIEL



Purificación, regeneración, cicatrización, hidratación y equilibrio de pieles grasas, secas o sensibles.

Ejemplos:

Lavanda, geranio, incienso, árbol de té, rosa mosqueta.



BIENESTAR RESPIRATORIO



Facilitan la respiración, descongestionan las vías respiratorias y ayudan en procesos catarrales.

Ejemplos:

Eucalipto, ravintsara, pino, menta, tomillo.

VÍAS DE APLICACIÓN TRADICIONALES



INHALACIÓN (Aromática)



A través del aire para el equilibrio emocional, la respiración y la purificación del ambiente.



APLICACIÓN TÓPICA (Masajes y fricciones)



Diluidos en un aceite vegetal para masajes, alivio muscular, circulación y dolor.



BAÑOS AROMÁTICOS



Para relajar el cuerpo, reducir el estrés, aliviar tensiones y favorecer el sueño.



COMPRESAS Y CATAPLASMAS



Aplicadas localmente con fines calmantes, antiinflamatorios y descongestionantes.



SPRAYS Y BRUMAS NATURALES



Para ambientes, textiles, almohadas o como apoyo emocional durante el día.

ACEITES ESENCIALES MÁS UTILIZADOS TRADICIONALMENTE

ACEITE ESENCIAL	PROPIEDADES TRADICIONALES	USOS COMUNES	CULTURAS / TRADICIÓN
Lavanda	Relajante, calmante, cicatrizante, equilibrante.	Estrés, insomnio, heridas leves, quemaduras, dolor de cabeza.	Egipto, Grecia, Europa tradicional.
Árbol de té	Antiséptico, antimicrobiano, inmunoestimulante.	Infecciones cutáneas, acné, heridas, hongos, resfriados.	Australia aborigen, medicina natural moderna.
Eucalipto	Descongestionante, expectorante, antiviral.	Resfriados, sinusitis, tos, bronquitis.	China, Australia, medicina herbal.
Menta	Refrescante, analgésico, digestivo, estimulante.	Dolor de cabeza, náuseas, indigestión, fatiga.	Grecia, Roma, medicina ayurvédica.
Incienso	Regenerador, antiinflamatorio, espiritual, meditativo.	Meditación, inflamación, cuidado de la piel, heridas, ansiedad.	Egipto, India, Oriente Medio ancestral.
Romero	Estimulante, circulatorio, tónico, antioxidante.	Cansancio, falta de concentración, dolores musculares.	Grecia, Roma, medicina herbal europea.

USOS TRADICIONALES POR SISTEMAS



• **Sistema nervioso:** relajación, sueño, ansiedad.



• **Sistema respiratorio:** congestión, tos, resfriado.



• **Sistema digestivo:** indigestión, cólicos, náuseas.



• **Sistema muscular:** dolores, contracturas, fatiga.



• **Sistema inmunológico:** defensas, infecciones.



• **Piel y tejidos:** heridas, irritaciones, equilibrio cutáneo.

AROMATERAPIA EN DIFERENTES CULTURAS



Egipto Antiguo: usaban aceites en rituales, embalsamamiento y belleza.



Ayurveda (India): emplea aceites para equilibrar doshas y armonizar cuerpo y mente.



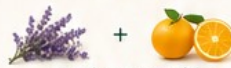
Medicina Tradicional China: uso de aceites para el flujo de energía (Qi) y el equilibrio de órganos.



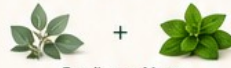
Pueblos indígenas: plantas aromáticas en ceremonias, sanación espiritual y protección.

SINERGIAS TRADICIONALES

En la tradición, los aceites se combinaban para potenciar sus efectos.



Lavanda + Naranja dulce
Relajación profunda, calma y buen humor.



Eucalipto + Menta
Respiración clara y fresca intensa.



Romero + Limón
Energía, concentración y vitalidad.

RECUERDA SIEMPRE

- ✓ Conocer el aceite y sus propiedades.
- ✓ Usar la dilución adecuada.
- ✓ Elegir la vía de aplicación correcta.
- ✓ Adaptar a cada persona y situación.
- ✓ Respetar las contraindicaciones y precauciones.

La tradición es la base, el conocimiento es la guía y el respeto es la clave.



“ La naturaleza ofrece todo lo que necesitamos para sanar y equilibrar. Honremos la sabiduría de nuestros antepasados y usemos los aceites esenciales con gratitud, respeto y responsabilidad. ”



Conecta con la naturaleza



Cuida tu bienestar



Armoniza tus emociones



Transforma tu salud

CONTRAINDICACIONES

Usar con conocimiento, respetar los límites

Los aceites esenciales son muy potentes.
Conocer sus contraindicaciones es esencial para
garantizar un uso seguro y responsable.

LA PRIMERA REGLA

Si existe duda,
no lo uses.
La seguridad
siempre es lo primero.

PRECAUCIÓN,
RESPECTO Y
CONOCIMIENTO
SON TU MEJOR
PROTECCIÓN

CONTRAINDICACIONES SEGÚN POBLACIÓN



EMBARAZO



- Evitar durante el 1er trimestre.
- Algunos AE pueden ser abortivos o uterotónicos.
- Usar solo los seguros y en diluciones muy bajas a partir del 2º trimestre.

Consultar siempre con un profesional.



LACTANCIA



- Muchos aceites esenciales pasan a la leche materna.
- Evitar los que puedan ser neurotóxicos o irritantes para el bebé.
- Usar en bajas dosis y solo los considerados seguros.



BEBÉS Y NIÑOS



- Piel y sistema nervioso más sensibles.
- Usar siempre diluciones muy bajas.
- Evitar aceites fuertes como canela, clavo, tomillo, orégano, menta piperita, romero QT alcanfor, etc.

Menores de 3 años:
solo con indicación profesional.



ADULTOS MAYORES



- Piel más fina y mayor sensibilidad.
- Riesgo de interacciones con medicación.
- Usar diluciones más bajas y observar la tolerancia.



PERSONAS CON ENFERMEDADES



- Consultar siempre si hay:
- Epilepsia
 - Hipertensión
 - Enfermedades hepáticas o renales
 - Asma o alergias severas
 - Cáncer hormono-dependiente
- Algunos aceites pueden empeorar o interferir en el tratamiento.



ALERGIAS Y SENSIBILIDADES



- Personas con piel atópica, alergias cutáneas o respiratorias deben hacer prueba previa de sensibilidad.
- Evitar aceites muy irritantes o sensibilizantes.

ACEITES ESENCIALES QUE REQUIEREN PRECAUCIÓN ESPECIAL

Canela (corteza)



Dermocástico y neurotóxico.
Evitar en niños, embarazo y piel sensible.

Clavo (especia)



Muy potente.
Evitar en embarazo, niños pequeños y piel sensible.

Tomillo (quimiotipado timol)



Muy irritante.
Evitar en embarazo, epilepsia y niños.

Orégano



Muy potente y dermocástico.
Evitar en embarazo, niños y personas con hígado sensible.

Romero QT alcanfor



Evitar en embarazo, epilepsia, hipertensión y niños menores de 6 años.

Menta piperita



No usar en bebés, niños pequeños (riesgo de laringoespasma) ni en personas con reflujo gastroesofágico.

Hipérico



Fotosensibilizante.
Evitar antes de la exposición solar.

Salvia (esclarea)



Evitar en embarazo y personas con antecedentes de cáncer hormono-dependiente.

SEGÚN LA VÍA DE ADMINISTRACIÓN



VÍA ORAL

Solo bajo supervisión profesional.
Muchos aceites esenciales son tóxicos por vía oral.



VÍA TÓPICA

Siempre diluidos.
Algunos aceites son irritantes o sensibilizantes para la piel.



VÍA RESPIRATORIA

Evitar en asma severa, epilepsia y niños pequeños.
Usar en espacios ventilados.



USO INTERNO (no recomendado)

No autoadministrar.
Riesgo de toxicidad hepática, renal o neurológica.

INTERACCIONES CON MEDICAMENTOS



Algunos aceites esenciales pueden interactuar con medicamentos y aumentar o disminuir sus efectos.

Consultar con un profesional si tomas:

- Anticoagulantes
- Antihipertensivos
- Antidepresivos
- Anticonvulsivos
- Inmunosupresores
- Medicación hormonal



Nunca sustituyen un tratamiento médico.

PRUEBA DE SENSIBILIDAD



1. Diluir 1 gota de aceite esencial en 10 gotas de aceite vegetal.



2. Aplicar una pequeña cantidad en la cara interna del antebrazo o detrás de la oreja.



3. Esperar 24 horas sin lavar la zona.



4. Si no hay enrojecimiento, picor o irritación, el aceite es seguro para ti.

SUSPENDER EL USO SI APARECEN:



Enrojecimiento



Picor o ardor



Irritación



Dificultad respiratoria



Náuseas o dolor de cabeza

PRECAUCIONES GENERALES

- ✓ Usar siempre aceites esenciales 100% puros y de calidad.
- ✓ Respetar las dosis y diluciones recomendadas.
- ✓ No usar sin diluir sobre la piel ni en mucosas.
- ✓ Mantener fuera del alcance de los niños.
- ✓ Evitar el contacto con ojos y oídos.
- ✓ Conservar en frascos de vidrio oscuro, bien cerrados, lejos de la luz y el calor.
- ✓ No usar aceites esenciales caducados o en mal estado.



RECUERDA

La aromaterapia es segura cuando se usa con conocimiento, respeto y responsabilidad.

La naturaleza es poderosa, nuestra sabiduría es el límite que la hace un regalo.



CUÁNDO CONSULTAR A UN PROFESIONAL

- Durante el embarazo y la lactancia.
- Si el niño tiene menos de 3 años.
- Si tienes una enfermedad crónica.
- Si tomas medicación de forma habitual.
- Si tienes antecedentes de alergias severas.
- Ante cualquier reacción adversa.

TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

PRECAUCIONES

Uso seguro, responsable y consciente

Las precauciones nos permiten disfrutar de todos los beneficios de la aromaterapia minimizando riesgos. Conoce cómo conservar, almacenar, usar y aplicar correctamente los aceites esenciales en tu día a día.

LA PRUDENCIA ES PODER

Los aceites esenciales son muy potentes.

Usarlos con precaución no limita sus beneficios, los multiplica.

PREVENIR
ES CUIDARTE.
INFORMARTE
ES PROTEGER
TU BIENESTAR.

PRINCIPIOS GENERALES DE SEGURIDAD



INFORMACIÓN

Conoce siempre las propiedades, usos, precauciones y contraindicaciones del aceite esencial que vas a utilizar.



CALIDAD

Usa siempre aceites esenciales 100% puros, naturales y de grado terapéutico. Evita esencias sintéticas o adulteradas.



DOSIFICACIÓN

Respecta las dosis recomendadas y las diluciones adecuadas. Menos es más.



SENSIBILIDAD

Cada persona es única. Ten en cuenta la edad, el estado de salud, la sensibilidad cutánea y las alergias.



OBSERVACIÓN

Escucha a tu cuerpo. Suspende su uso si aparecen reacciones adversas y consulta a un profesional.



RESPONSABILIDAD

No uses aceites esenciales como sustituto de un tratamiento médico. Son un complemento natural.

CONSERVACIÓN ADECUADA



Envases de vidrio oscuro
Ámbar, azul o verde para proteger de la luz y la oxidación.



Protegidos de la luz solar directa
La luz degrada los compuestos activos.



Lugar fresco y seco
Temperatura ideal entre 15–22 °C. Lejos de fuentes de calor y humedad.



Bien cerrados
Cerrar siempre después de cada uso para evitar la evaporación y contaminación.



Fuera del alcance de niños y mascotas
Guardar en un lugar seguro.

ANTES DE USAR: LO QUE DEBES TENER EN CUENTA

- Lee siempre la etiqueta y el perfil del aceite esencial.
- Verifica la fecha de caducidad.
- Realiza una prueba de sensibilidad (patch test) antes del primer uso tópico.
- Consulta con un profesional en caso de embarazo, lactancia, enfermedad crónica o tratamiento médico.
- No mezcles varios aceites esenciales sin conocimiento previo.

PRUEBA DE SENSIBILIDAD (PATCH TEST)



Diluir 1 gota de aceite esencial en 10 gotas de aceite vegetal.



Aplicar una pequeña cantidad en la cara interna del antebrazo o detrás de la oreja.



Esperar 24 horas sin lavar la zona ni cubrirla.



Si no hay enrojecimiento, picor o irritación, se puede usar con seguridad.

PRECAUCIONES POR VÍA DE APLICACIÓN

VÍA TÓPICA (piel)



- Diluir siempre, excepto indicación profesional específica.
- Evitar el contacto con ojos, mucosas y heridas abiertas.
- No aplicar en zonas sensibles sin diluir (rostro, pliegues, zona íntima).

VÍA AROMÁTICA (inhalación ambiental)



- Usar en ambientes ventilados.
- No exceder el tiempo de difusión (máx. 30–60 min).
- Evitar en personas asmáticas o con epilepsia fotosensible (algunas esencias).

INHALACIÓN DIRECTA (vapores)



- Máx. 3–5 gotas en agua caliente.
- Mantener distancia prudente y ojos cerrados.
- No realizar en niños pequeños, asmáticos o con afecciones respiratorias.

VÍA INTERNA (oral)



- Solo bajo supervisión de un profesional cualificado.
- Usar aceites esenciales aptos para uso interno.
- Respetar dosis y duración.

BAÑOS AROMÁTICOS



- Siempre diluir previamente (en 1 cda. de aceite vegetal, leche, miel o sal marina).
- No usar aceites esenciales irritantes en piel sensible.
- Evitar en embarazadas y niños menores de 6 años.

ACEITES ESENCIALES FOTOSENSIBILIZANTES

Algunos aceites pueden provocar manchas en la piel si se exponen al sol. Evita la exposición solar durante al menos 12–24 horas después de su uso tópico.

Los principales son:



Bergamota (expresión) Limón Naranja dulce (expresión) Pomelo Lima

POSIBLES REACCIONES ADVERSAS

Aunque poco frecuentes, pueden ocurrir:



Irritación cutánea



Reacción alérgica



Dolor de cabeza



Náuseas



Malestar general

¿Qué hacer?

Suspender el uso inmediatamente, lavar con aceite vegetal abundante y consultar a un profesional si persiste.

INTERACCIONES IMPORTANTES

Algunos aceites esenciales pueden interactuar con medicamentos o tratamientos.

Consulta con tu médico si tomas:

- Anticoagulantes
- Antihipertensivos
- Antidepresivos
- Anticonvulsivos
- Medicación hormonal



BUENAS PRÁCTICAS

- ✓ Usa siempre aceites esenciales 100% puros.
- ✓ Respetar dosis y diluciones recomendadas.
- ✓ Realiza prueba de sensibilidad antes del uso.
- ✓ Guarda los aceites correctamente.
- ✓ Infórmate y consulta ante cualquier duda.
- ✓ Escucha tu cuerpo y actúa con sentido común.

RECUERDA

La aromaterapia es natural, pero no inocua. La información y la conciencia son tus mejores aliadas para vivir una experiencia segura, eficaz y transformadora.



CUÁNDO CONSULTAR A UN PROFESIONAL

- ✗ Si estás embarazada o en lactancia.
- ✗ Si tienes una enfermedad crónica.
- ✗ Si tomas medicación regularmente.
- ✗ Si tienes antecedentes de alergias severas.
- ✗ Ante cualquier reacción adversa o duda.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud

10.8 RESUMEN

Lo esencial para recordar y aplicar

La aromaterapia es la unión entre ciencia y tradición. Conocer los aceites esenciales, sus propiedades y formas de uso, nos permite aprovechar sus beneficios de manera segura y efectiva.

LA ESENCIA DE LA AROMATERAPIA

Los aceites esenciales son concentrados naturales de plantas con poder terapéutico. Usados con conocimiento, respeto y responsabilidad, aportan equilibrio físico, emocional y espiritual, mejorando la calidad de vida de forma natural.

CONOCIMIENTO
CONSCIENTE =
BIENESTAR
DURADERO

10 MÓDULOS CLAVE: LO MÁS IMPORTANTE

1 INTRODUCCIÓN



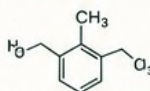
- Qué es la aromaterapia
- Breve historia
- Principios de acción
- Beneficios generales

2 QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES



- Definición y características
- Diferencia AE, vegetal y fragancia
- Propiedades físicas y químicas

3 QUÍMICA DE LOS ACEITES ESENCIALES



- Principales familias bioquímicas
- Moléculas y compuestos activos
- Cómo influyen en el organismo

4 EXTRACCIÓN Y OBTENCIÓN



- Métodos de obtención: destilación, prensado, extracción, CO₂...
- Partes de la planta utilizadas
- Rendimiento y calidad

5 SEGURIDAD



- Factores que influyen en la seguridad
- Reglas de oro
- Efectos adversos posibles
- Precauciones generales

6 DILUCIONES



- Por qué diluir
- Cálculo de diluciones
- Diluciones recomendadas según población
- Prueba de sensibilidad

7 APLICACIONES TRADICIONALES



- Usos ancestrales y actuales
- Sistemas del cuerpo
- Vías de aplicación
- Aceites más utilizados tradicionalmente

8 CONTRAINDICACIONES



- Situaciones en las que no usar
- Poblaciones especiales
- Interacciones con medicamentos

9 PRECAUCIONES



- Antes, durante y después del uso
- Conservación y almacenamiento
- Calidad y procedencia
- Buenas prácticas

10 RESUMEN Y APLICACIÓN PRÁCTICA



- Integrar conocimiento y experiencia
- Personalizar y adaptar a cada persona
- Aromaterapia consciente y responsable

PROPIEDADES PRINCIPALES

	Antiséptica	Combate bacterias, virus y hongos.
	Antinflamatoria	Reduce inflamación y dolor.
	Analgesica	Alivia el dolor físico y emocional.
	Relajante / Sedante	Calma la mente y reduce el estrés.
	Estimulante	Aporta energía, vitalidad y enfoque.
	Expectorante	Facilita la eliminación de mucosidad.
	Digestiva	Mejora la digestión y reduce molestias.
	Equilibrante hormonal	Ayuda a regular el sistema hormonal.

VÍAS DE APLICACIÓN

	Inhalación	Difusores, inhaladores, cuenco de agua caliente.
	Tópica	Masajes, fricciones, cataplasmas, compresas, diluidos en aceite vegetal.
	Baños aromáticos	Relajan, equilibran y aportan bienestar general.
	Uso interno (con precaución)	Solo bajo supervisión profesional y con aceites seguros.
	Ambiental	Difusores, sprays y brumas naturales.

DILUCIONES ORIENTATIVAS (en aceite vegetal)

Población	% Dilución	Gotas de AE por 10 ml
Bebés (0-2 años)	0,25%	1 gota
Niños (2-6 años)	0,5%	2 gotas
Niños (6-12 años)	1%	3 gotas
Adolescentes y adultos	1 - 3%	3 - 9 gotas
Embarazadas	0,5 - 1%	2 - 3 gotas
Personas mayores	0,5 - 1%	2 - 3 gotas

Nota: Usar siempre el % más bajo en piel sensible o tratamientos prolongados.

ACEITES ESENCIALES MÁS UTILIZADOS Y SUS PROPIEDADES

LAVANDA



Relajante, calmante, cicatrizante, equilibrante.
Útil para: estrés, ansiedad, insomnio, quemaduras leves, picaduras.

ÁRBOL DE TÉ



Antiséptico, antiviral, antifúngico, immunoestimulante.
Útil para: acné, hongos, infecciones respiratorias, heridas.

EUCALIPTO



Expectorante, descongestionante, antiséptico respiratorio.
Útil para: resfriados, sinusitis, tos, bronquitis, congestión nasal.

MENTA PIPERITA



Refrescante, analgésico, digestivo, descongestionante.
Útil para: dolor de cabeza, indigestión, náuseas, cansancio.

LIMÓN



Purificante, estimulante, antiviral, astringente.
Útil para: defensas, fatiga, ansiedad, piel grasa, ambientes.

ROMERO QT ALCANFOR



Estimulante circulatorio, antiinflamatorio, analgésico.
Útil para: dolores musculares, cansancio, mala circulación, concentración.

REGLAS DE ORO

- ✓ Usar siempre aceites esenciales 100% puros y de calidad.
- ✓ Respetar las dosis y diluciones recomendadas.
- ✓ Realizar prueba de sensibilidad antes del primer uso.
- ✓ No usar en mucosas ni en los ojos.
- ✓ Evitar durante el embarazo y lactancia sin supervisión.
- ✓ Mantener fuera del alcance de niños y mascotas.
- ✓ Conservar en frascos de vidrio oscuro, en lugar fresco y seco.

MENSAJE FINAL

La aromaterapia no sustituye un tratamiento médico, pero puede ser una gran aliada para tu bienestar.

*Conecta con la naturaleza,
respeto sus sabidurías y transforma
tu salud de forma natural.*



PARA RECORDAR SIEMPRE

- ✓ Conocimiento + Respeto + Responsabilidad = Seguridad
- ✓ Cada persona es única. Personaliza siempre.
- ✓ La calidad del aceite esencial marca la diferencia.
- ✓ Escucha a tu cuerpo y confía en tu intuición.
- ✓ La naturaleza es sabia, úsala con gratitud.



Conecta
con la naturaleza



Cuida
tu bienestar



Armoniza
tus emociones



Transforma
tu salud