

MÓDULO 5



NATURSAIS™
— ACADEMY —

HIGIENE, SEGURIDAD
Y BUENAS PRÁCTICAS



ACEITES ESENCIALES



Los aceites esenciales son sustancias aromáticas volátiles concentradas que se extraen de plantas. Poseen propiedades terapéuticas únicas y se utilizan en cosmética natural por sus beneficios para la piel, el bienestar y el equilibrio emocional.



NATURALEZA
CONCENTRADA

CONTENIDOS DEL MÓDULO

5.1



QUÉ SON

Definición, composición y origen de los aceites esenciales.

5.2



PROPIEDADES

Principales propiedades terapéuticas y beneficios en cosmética natural.

5.3



MÉTODOS DE EXTRACCIÓN

Técnicas utilizadas para obtener aceites esenciales de calidad.

5.4



PRECAUCIONES

Uso seguro, contraindicaciones y conservación adecuada.

5.5



DILUCIONES

Cómo diluir correctamente los aceites esenciales en formulaciones.



TEST DEL MÓDULO

Pon a prueba tus conocimientos con un test de evaluación.

APRENDERÁS A

- ✓ Comprender qué son y cómo se componen los aceites esenciales.
- ✓ Identificar sus propiedades y aplicaciones en cosmética natural.
- ✓ Conocer los métodos de extracción más utilizados.
- ✓ Aplicar medidas de seguridad para un uso responsable.
- ✓ Realizar diluciones adecuadas para cada tipo de producto.
- ✓ Superar el test final y afianzar lo aprendido.



FORMACIÓN ONLINE
A TU RITMO



COSMÉTICA NATURAL
CONSCIENTE



CALIDAD, SEGURIDAD
Y EFICACIA



NATURSAIS™
— ACADEMY —



5.1 ¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?

Los aceites esenciales (AE) son sustancias aromáticas volátiles muy concentradas que se obtienen de diferentes partes de las plantas: flores, hojas, tallos, cortezas, semillas, raíces o cortezas.

Contienen los compuestos aromáticos de la planta en su forma más pura y concentrada, responsables de su olor característico y de sus propiedades terapéuticas.



100%
NATURALES



ALTA
CONCENTRACIÓN



AROMA
CARACTERÍSTICO



PROPIEDADES
TERAPÉUTICAS



¿DÓNDE SE ENCUENTRAN EN LA PLANTA?

- Flores: lavanda, rosa, jazmín...
- Hojas: eucalipto, menta, árbol de té...
- Cortezas: canela, cedro...
- Semillas y frutos: cítricos, cilantro...
- Raíces: vetiver, jengibre, cúrcuma...
- Resinas: incienso, mirra...



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES



Volátiles: se evaporan fácilmente a temperatura ambiente.



Concentrados: se necesitan pequeñas cantidades para obtener efecto.



Complejos: contienen numerosos compuestos activos que actúan en sinergia.



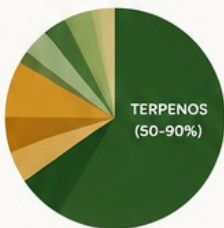
Liposolubles: se disuelven en aceites vegetales, no en agua.



Muy potentes: su uso requiere conocimiento y precaución.

COMPOSICIÓN QUÍMICA

Están formados por una mezcla compleja de moléculas aromáticas como terpenos, aldehídos, alcoholes, ésteres, fenoles, cetonas y óxidos, entre otros.



- Terpenos
- Alcoholes
- Ésteres
- Aldehídos
- Cetonas
- Fenoles
- Óxidos
- Otros compuestos

La composición varía según la especie vegetal, el quimiotipo, el clima, la época de recolección y el método de extracción.

¿PARA QUÉ SE UTILIZAN?

Se utilizan en aromaterapia y en cosmética natural por sus múltiples beneficios para:



CUERPO



Apoyo al bienestar físico, masajes, cuidado de la piel, alivio de molestias.



MENTE Y EMOCIONES



Favorecen la relajación, concentración, equilibrio emocional y energía.



AMBIENTE



Purifican el aire, crean ambientes agradables y armoniosos.

EJEMPLOS DE ACEITES ESENCIALES Y SUS ORÍGENES



LAVANDA

(*Lavandula angustifolia*)
Flores



ÁRBOL DE TÉ

(*Melaleuca alternifolia*)
Hojas



NARANJA DULCE

(*Citrus sinensis*)
Cáscara del fruto



MENTA PIPERITA

(*Mentha x piperita*)
Hojas



EUCALIPTO

(*Eucalyptus globulus*)
Hojas



ROMERO

(*Rosmarinus officinalis*)
Hojas y flores



INCIENSO

(*Boswellia carterii*)
Resina



CEDRO

(*Cedrus atlantica*)
Madera



EN RESUMEN

Los aceites esenciales son la esencia aromática de las plantas. Su elevada concentración de activos les confiere poderosos beneficios, por lo que su uso responsable y consciente es clave para aprovechar todo su potencial de forma segura.



IMPORTANTE

No todos los aceites esenciales son iguales. La calidad, pureza y origen de la planta determinan su eficacia y seguridad. Utiliza siempre aceites esenciales 100% puros, naturales y quimiotipados cuando sea posible.





5.2 PROPIEDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales poseen múltiples propiedades terapéuticas gracias a los compuestos activos que contienen. Estas propiedades varían según su composición química y determinan sus aplicaciones en aromaterapia, cosmética natural y bienestar.



COMPUESTOS
NATURALES



ALTA
CONCENTRACIÓN



ACCIÓN
ESPECÍFICA



EFFECTOS
TERAPÉUTICOS

PRINCIPALES PROPIEDADES TERAPÉUTICAS



ANTIMICROBIANAS

Combaten bacterias, virus, hongos y otros microorganismos patógenos.

Ejemplos:

- Árbol de té
- Orégano
- Tomillo
- Canela



RESPIRATORIAS

Facilitan la respiración, descongestionan y ayudan a combatir infecciones respiratorias.

Ejemplos:

- Eucalipto
- Menta piperita
- Ravintsara
- Pino



RELAJANTES Y CALMANTES

Reducen el estrés, la ansiedad y favorecen la relajación física y mental.

Ejemplos:

- Lavanda
- Manzanilla romana
- Ylang ylang
- Neroli



ESTIMULANTES

Aportan energía, vitalidad y mejoran la concentración y el rendimiento mental.

Ejemplos:

- Romero
- Limón
- Menta piperita
- Albahaca



ANTIINFLAMATORIAS

Ayudan a reducir la inflamación y el dolor en músculos y articulaciones.

Ejemplos:

- Gaultheria
- Eucalipto
- Jengibre
- Lavanda



ANALGÉSICAS

Alivian el dolor local y general, especialmente muscular y articular.

Ejemplos:

- Menta piperita
- Romero
- Clavo
- Gaultheria



CICATRIZANTES Y REGENERADORAS

Favorecen la reparación de tejidos y la regeneración celular de la piel.

Ejemplos:

- Incienso
- Lavanda
- Rosa mosqueta
- Helichrysum



DIGESTIVAS

Mejoran la digestión, calman espasmos y favorecen la eliminación de gases.

Ejemplos:

- Hinojo
- Menta piperita
- Jengibre
- Limón



DRENANTES Y DEPURATIVAS

Estimulan la eliminación de toxinas y líquidos retenidos.

Ejemplos:

- Enebros
- Pomelo
- Ciprés
- Limón



EQUILIBRANTES HORMONALES

Ayudan a equilibrar el sistema hormonal y aliviar síntomas asociados a desequilibrios.

Ejemplos:

- Salvia esclarea
- Geranio
- Ylang ylang
- Rosa

VÍAS DE ACCIÓN EN EL ORGANISMO



VÍA OLFATIVA

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



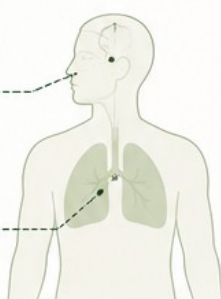
VÍA TÓPICA

A través de la piel, los aceites esenciales se absorben y actúan localmente o de forma sistémica.



VÍA RESPIRATORIA

Al inhalarse, sus compuestos volátiles actúan directamente sobre el sistema respiratorio y la circulación.



Su acción puede ser local o sistémica, dependiendo del aceite esencial y la vía de administración.

FACTORES QUE INFLUYEN EN SUS PROPIEDADES



ESPECIE VEGETAL

Cada planta tiene una composición química única que determina sus propiedades.



QUIMIOTIPO

La composición química puede variar según el quimiotipo de la planta.



ORIGEN GEOGRÁFICO

El clima, suelo y altitud influyen en la calidad y concentración de los compuestos.



ÉPOCA DE RECOLECCIÓN

El momento óptimo de recolección garantiza mayor eficacia y estabilidad.



MÉTODO DE EXTRACCIÓN

Afecta la pureza, composición y, por tanto, sus propiedades terapéuticas.



ALMACENAMIENTO

La luz, el calor y el oxígeno pueden alterar la calidad y potencia del aceite esencial.



EN RESUMEN

Las propiedades de los aceites esenciales los convierten en aliados naturales muy versátiles. Conocerlas permite seleccionar el aceite adecuado para cada necesidad y obtener el máximo beneficio de forma segura y eficaz.



IMPORTANTE

Las propiedades terapéuticas no sustituyen un tratamiento médico. Ante cualquier duda, consulta siempre a un profesional.





5.3 MÉTODOS DE EXTRACCIÓN

Los aceites esenciales pueden obtenerse mediante diferentes procesos físicos que permiten separar los compuestos aromáticos de la planta. La elección del método adecuado depende del tipo de planta, la parte utilizada y las propiedades que se desean conservar.



CONSERVAN
LAS PROPIEDADES



ACEITES DE ALTA
CALIDAD



MÉTODOS NATURALES
Y EFECTIVOS



SEGURIDAD Y
SOSTENIBILIDAD



PRINCIPALES MÉTODOS DE EXTRACCIÓN



1 DESTILACIÓN POR ARRASTRE DE VAPOR

El vapor de agua atraviesa la planta, arrastra los compuestos volátiles y luego se enfría para separarlos del agua.

Ideal para:

- Flores, hojas, tallos, raíces, semillas, cortezas y maderas.

Ventajas:

- Método más utilizado y seguro
- Conserva muy bien las propiedades aromáticas



2 EXPRESIÓN EN FRÍO (PRENSADO)

Se presiona mecánicamente la cáscara de los cítricos para liberar los aceites esenciales.

Ideal para:

- Cáscaras de cítricos (naranja, limón, bergamota, mandarina...)

Ventajas:

- Método sencillo y rápido
- Preserva el aroma natural y fresco



3 EXTRACCIÓN CON DISOLVENTES VOLÁTILES

Se utiliza un disolvente (generalmente hexano) para disolver los compuestos aromáticos. Luego se evapora el disolvente y se obtiene el concreto.

Ideal para:

- Flores delicadas (jazmín, rosa, mimosa, gardenia...)

Ventajas:

- Alta eficacia en flores delicadas
- Permite obtener concretos y absolutos



4 EXTRACCIÓN CON CO₂ SUPERCRÍTICO

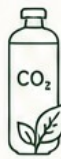
El dióxido de carbono en estado supercrítico extrae los compuestos aromáticos sin dejar residuos tóxicos.

Ideal para:

- Plantas aromáticas, especias, resinas y cítricos

Ventajas:

- Extractos muy puros y de alta calidad
- Conserva compuestos termolábiles



5 MACERACIÓN EN ACEITES VEGETALES

Se dejan las plantas en contacto con un aceite vegetal para que los compuestos liposolubles se disuelvan lentamente.

Ideal para:

- Plantas aromáticas y flores

Ventajas:

- Método sencillo y natural
- Obtención de oleatos (no son aceites esenciales puros)



6 ENFLEURAGE (ANTIGUO)

Las flores se colocan sobre una grasa fría que absorbe las moléculas aromáticas. Hoy en día casi en desuso.

Ideal para:

- Flores muy delicadas (jazmín, violeta...)

Ventajas:

- Método muy suave
- Aromas finos y delicados



¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA ELECCIÓN DEL MÉTODO?



PARTE DE LA PLANTA

No todas las partes se extraen igual (flores, hojas, corteza, raíces, cáscaras...).



COMPOSICIÓN QUÍMICA

Cada planta tiene compuestos aromáticos diferentes y requiere un método específico.



SENSIBILIDAD AL CALOR

Algunos compuestos se destruyen con altas temperaturas.



PUREZA Y CALIDAD

Se busca obtener aceites esenciales puros, sin residuos ni alteraciones.



SOSTENIBILIDAD Y MEDIO AMBIENTE

Se priorizan métodos que respeten el entorno y los recursos naturales.



EN RESUMEN

Cada método de extracción tiene sus ventajas y limitaciones. Conocerlos permite comprender la calidad, el origen y el valor de los aceites esenciales que utilizamos en aromaterapia y cosmética natural.



IMPORTANTE

La calidad del aceite esencial depende tanto del método de extracción como de la calidad de la planta, su cultivo y el proceso de recolección.





5.4 PRECAUCIONES EN EL USO DE ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son sustancias muy potentes y concentradas. Un uso inadecuado puede provocar irritaciones, sensibilizaciones o reacciones adversas. Conocer y aplicar las precauciones adecuadas garantiza su eficacia y seguridad.



SEGURIDAD
ANTE TODO



USO
RESPONSABLE



CONOCIMIENTO
Y RESPETO



PREVENIR
REACCIONES



CUIDADO PERSONAL
Y DEL ENTORNO



PRINCIPALES PRECAUCIONES



1. NO APLICAR PUROS SOBRE LA PIEL

Los aceites esenciales están muy concentrados. Salvo excepciones (lavanda, árbol de té), siempre deben diluirse en un aceite vegetal.



2. REALIZAR PRUEBA DE PARCHÉ

Antes de su uso tópico, aplica una pequeña cantidad diluida en la parte interna del antebrazo y espera 24 h para descartar reacciones.



3. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS

Guardar siempre en lugares seguros y fuera del alcance de los niños. No son juguetes ni alimentos.



4. EVITAR CONTACTO CON OJOS Y MUCOSAS

No aplicar cerca de los ojos, oídos internos, mucosas o zonas íntimas. En caso de contacto, enjuagar con aceite vegetal y luego con agua.



5. RESPETAR LAS DILUCIONES RECOMENDADAS

Usar siempre las proporciones adecuadas según la edad, el uso y la vía de aplicación. Más cantidad no significa más eficacia.



6. ATENCIÓN A LOS ACEITES FOTOSENSIBILIZANTES

Algunos aceites (cítricos como limón, bergamota, pomelo, etc.) pueden provocar manchas en la piel si se exponen al sol tras su aplicación.



7. PRECAUCIÓN EN EMBARAZO, LACTANCIA Y PATOLOGÍAS

Consultar siempre con un profesional antes de usarlos en embarazo, lactancia, bebés, personas mayores o con enfermedades crónicas.



8. CONSERVAR CORRECTAMENTE

Guardar en envases de vidrio ámbar bien cerrados, protegidos de la luz, el calor y la humedad. Respetar la fecha de caducidad.



BUENAS PRÁCTICAS



• Infórmate siempre sobre cada aceite antes de usarlo.



• Utiliza aceites esenciales 100% puros y de calidad.



• Usa los utensilios adecuados: vidrio, cerámica o acero inoxidable.



• Anota tus mezclas y resultados para llevar un seguimiento.



• Escucha tu cuerpo y ajusta su uso a tus necesidades.



ERRORES FRECUENTES



• Usar aceites esenciales sin diluir directamente sobre la piel.



• Aplicar en exceso pensando que "más es mejor".



• Usar aceites fotosensibilizantes antes de tomar el sol.



• Aplicar cerca de los ojos, mucosas o zonas sensibles.



• No informarse sobre contraindicaciones o interacciones.



IMPORTANTE

Los aceites esenciales son aliados poderosos para nuestra salud y bienestar, pero también requieren conocimiento, respeto y responsabilidad. Ante cualquier duda o reacción adversa, suspende su uso y consulta a un profesional cualificado.





5.5

DILUCIONES

USO SEGURO Y EFICAZ DE LOS ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales son altamente concentrados. Para utilizarlos de forma segura sobre la piel, es imprescindible diluirlos en un aceite vegetal portador. Una dilución adecuada permite obtener todos sus beneficios minimizando el riesgo de irritaciones o sensibilizaciones.



MAYOR
SEGURIDAD



MEJOR
TOLERANCIA



MÁXIMA
EFICACIA



ACCIÓN
EQUILIBRADA



RESPECTO POR
LA PIEL



¿POR QUÉ DILUIR?

Porque los aceites esenciales son liposolubles y muy potentes. La dilución en un aceite vegetal facilita su absorción y reduce el riesgo de reacciones adversas.



TABLA DE DILUCIONES ORIENTATIVAS

% DILUCIÓN	Nº GOTAS AE* EN 10 ml DE ACEITE VEGETAL	USO RECOMENDADO
0,5%	1 gota	Pieles sensibles, niños pequeños, personas mayores, uso facial.
1%	2 gotas	Uso diario en adultos, cutáneo y facial.
2%	4 gotas	Masajes corporales, bienestar muscular y articular.
3%	6 gotas	Masajes localizados, situaciones puntuales.
5%	10 gotas	Uso profesional o terapéutico específico.

*AE = Aceite Esencial. 1 gota = 0,05 ml

No aplicar diluciones superiores al 5% sobre la piel. Salvo indicación de un profesional.

¿CÓMO DILUIR CORRECTAMENTE?

1 ELIGE EL ACEITE VEGETAL

Selecciona un aceite vegetal de calidad según el uso que vayas a realizar.



2 CALCULA LA DILUCIÓN

Consulta la tabla y calcula el número de gotas según el porcentaje deseado y la cantidad de aceite vegetal.



3 AÑADE LAS GOTAS

Añade el número de gotas de aceite esencial al aceite vegetal.



4 MEZCLA Y UTILIZA

Mezcla suavemente y ya está listo para su aplicación.



ACEITES VEGETALES PORTADORES MÁS UTILIZADOS



JOJOBA

Equilibra, regula y se asemeja al sebo natural de la piel.



ALMENDRAS DULCES

Suave, nutritivo y apto para todo tipo de piel.



COCO FRACCIONADO

Ligero, estable y de rápida absorción.



SEMILLAS DE UVA

Ligero, antioxidante y de tacto seco.



ROSA MOSQUETA

Regenerador, ideal para pieles maduras o dañadas.

DILUCIONES SEGÚN LA EDAD

BEBÉS 0-24 MESES



0,25%

1 gota en 20 ml de aceite vegetal
Solo con aceites seguros y bajo supervisión profesional.



NIÑOS 2-6 AÑOS



0,5 - 1%

1-2 gotas en 10 ml de aceite vegetal
Usar aceites adecuados para su edad.

NIÑOS 6-12 AÑOS



1 - 2%

2-4 gotas en 10 ml de aceite vegetal
Evitar aceites irritantes o muy potentes.

ADULTOS Y MAYORES



1 - 3%

2-6 gotas en 10 ml de aceite vegetal
Ajustar según la sensibilidad de cada persona.

En embarazo, lactancia o patologías: consultar siempre con un profesional.

FÓRMULA RÁPIDA

Para saber cuántas gotas necesitas:

$$\frac{\% \text{ deseado}}{x} \times 20 = \text{Nº de gotas en 10 ml de aceite vegetal}$$

Ejemplo: Para una dilución al 2%

$2 \times 20 = 4$ gotas en 10 ml de aceite vegetal

¿Y si usas otra cantidad?

Multiplica las gotas por los ml totales y divide entre 10.

Ejemplo: Para 30 ml al 2%

$$\frac{4 \text{ gotas} \times 30 \text{ ml}}{10} = 12 \text{ gotas}$$

AL APLICAR TU MEZCLA



Aplica sobre la piel limpia y seca.



Evita zonas sensibles: ojos, mucosas, heridas abiertas.



Realiza siempre una prueba de parche antes del uso.



Respecta la frecuencia y duración del uso.



Conserva tu mezcla en un frasco ámbar, bien cerrado.



IMPORTANTE

La piel de cada persona es única. Ajusta siempre las diluciones según la sensibilidad individual y el aceite esencial utilizado.



TU SEGURIDAD, TU BIENESTAR

Diluir correctamente es cuidar de ti y de los demás. La naturaleza es poderosa, usémosla con sabiduría.



FORMACIÓN ONLINE
A TU RITMO



COSMÉTICA NATURAL
CONSCIENTE



CALIDAD, SEGURIDAD
Y EFICACIA



NATURSAIS™
— ACADEMY —