

Aceites esenciales: cómo y cuándo usarlos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Los aceites esenciales podrían ayudar a aliviar los síntomas del autismo y del trastorno de hiperactividad con déficit de atención (THDA)
- › Los aceites esenciales podrían aliviar el estrés y la ansiedad, ayudarle a dormir mejor, apoyar el alivio del dolor y aumentar la energía
- › En este artículo encontrará instrucciones para utilizar los aceites esenciales a través de los masajes, la inhalación, el baño o como loción facial

Los aceites esenciales son extractos concentrados de plantas aromáticas que han sido utilizados durante miles de años con propósitos emocionales, cosméticos, médicos e incluso espirituales. El término "aceite esencial" proviene de la idea de la "quintaesencia".

Aristóteles creía que además de los cuatro elementos físicos (fuego, aire, tierra y agua) había un quinto elemento, la quintaesencia. Este se consideraba el "espíritu" o la fuerza vital de la planta.

Actualmente, los aceites esenciales se extraen de las plantas a través de dos métodos principales: la destilación, que se ha utilizado desde tiempos ancestrales, y la expresión o prensado en frío, que se utiliza para extraer los aceites esenciales cítricos.

En los siglos XVII y XVIII, los físicos promovían el uso terapéutico de las esencias, entre los cuales se encontraban Hipócrates, Galeno y Critón. ¡Incluso la plaga se trataba con fragancias!

Desde el siglo XIX en adelante, los farmacéuticos descartaron el uso de aceites esenciales, sin embargo, están teniendo un resurgimiento poderoso.

¿Cuáles son los beneficios de usar los aceites esenciales?

Probablemente existen tantos usos para la aromaterapia como variedades de aceites esenciales, aunque las investigaciones demuestran que parecen ser especialmente prometedores para aliviar el estrés, estabilizar el estado de ánimo, mejorar el sueño, aliviar el dolor y las náuseas, al igual que para mejorar la memoria y el nivel de energía.

Como afirmó la Asociación Nacional para la Aromaterapia Holística (NAHA, por sus siglas en inglés):

"[La aromaterapia] busca unificar los procesos fisiológicos, psicológicos y espirituales para mejorar un proceso de sanación innato del individuo".

La **ansiedad** es una condición de salud para la cual los aceites esenciales podrían ser particularmente benéficos.

Un análisis sistemático de 16 pruebas controladas al azar, que examinaron los efectos ansiolíticos (inhibición de la ansiedad) de la aromaterapia entre las personas con síntomas de ansiedad, mostró que la mayoría de los estudios indicaron efectos positivos en la mitigación de la ansiedad y no se reportaron situaciones adversas.

El aceite de naranja dulce, específicamente, ha demostrado tener efectos que inhiben la ansiedad en los humanos, lo cual apoya el uso común que le dan los aromaterapeutas como tranquilizante.

Además, una mezcla de aceites esenciales de menta, jengibre, hierbabuena y lavanda ha demostrado ayudar a aliviar la náusea postoperatoria, mientras que la aromaterapia de lavanda ha demostrado disminuir el dolor después de la inserción de una aguja. Incluso se han sugerido aceites esenciales para reemplazar los antibióticos.

Los aceites esenciales podrían impactar el centro emocional del cerebro

De acuerdo con la base de datos PDQ del Instituto Nacional del Cáncer, una forma en que los aceites esenciales trabajan es a través del sistema límbico del cerebro:

"Los efectos de la aromaterapia se teorizan para que sean ocasionados por la unión de los componentes químicos en el aceite esencial con los receptores del bulbo olfatorio, lo cual impacta el centro emocional del cerebro, el sistema límbico.

La aplicación tópica de los aceites aromáticos podría tener efectos antibacteriales, antiinflamatorios y analgésicos.

Los estudios realizados con animales muestran los efectos sedantes y estimulantes de ciertos aceites esenciales específicos, así como efectos positivos en el comportamiento y el sistema inmunológico. Los estudios por imágenes funcionales en seres humanos apoyan la influencia de los olores sobre el sistema límbico y sus vías emocionales".

Los aceites esenciales también contienen tres tipos diferentes de compuestos orgánicos, llamados terpenos, cada uno de los cuales posee sus propios beneficios:

- Los fenilpropanoides tienen una actividad antibacteriana, fungicida y antiviral. Como afirma el portal Healthy Holistic Living: "los fenilpropanoides limpian las zonas receptoras de las células. Sin zonas receptoras limpias, las células no se pueden comunicar y el cuerpo tiene un mal funcionamiento, lo que ocasiona enfermedades".

Los aceites que contienen este tipo de terpeno son: clavo, casia, albahaca, canela, orégano, anís y menta.

- Los monoterpenos, que se encuentran en la mayoría de los aceites esenciales, ayudan a "reprogramar información mal escrita en la memoria celular".

- Los sesquiterpenos ayudan a distribuir el oxígeno en los tejidos, el cual dificulta la sobrevivencia de virus, bacterias, e incluso de las células cancerígenas.

Los aceites esenciales que contienen sesquiterpenos son la madera de cedro, vetiver, nardo, sándalo, pimienta negra, pachuli, mirra, jengibre e incienso de la planta Boswellia.

Los aceites esenciales podrían aliviar los síntomas del autismo

Muchos padres reportaron haber tenido éxito al usar los aceites esenciales para aliviar los síntomas relacionados con el autismo, especialmente a la hora de dormir o al pasar de una actividad a otra (lo cual, a menudo es difícil para los niños autistas).

Podría ser que no funcionen con todas las personas, pero son naturales, no invasivos y fáciles de aplicar, así que intentarlo le brinda muchas más ventajas que no hacerlo. Entre las historias de éxito, hay una madre que durante la noche difunde manzanilla romana en el cuarto de su hijo, la cual le ha ayudado a dormir.

También utiliza incienso, naranja o vetiver (un tipo de pasto de la India). Ella dijo para el portal The Epoch Times:

"El vetiver realmente parece calmarlo. Cuando le aplico aceite de vetiver, puede terminar el colapso rápidamente. Siempre lo tengo a la mano para hacer que lo inhale. Sí he visto que se acorta el tiempo de la rabieta cuando está teniendo un colapso. Definitivamente ha sido de ayuda".

Los investigadores de la Universidad Estatal de Ohio (OSU, por sus siglas en inglés) incluso están planeando un estudio para determinar si los aceites esenciales podrían ayudar con los desafíos emocionales y conductuales que afrontan los niños con autismo. Es probable que pudieran ayudar también con otras condiciones.

Los aceites esenciales parecen ser prometedores en el alivio de los síntomas de THDA, lo que aumenta la salud emocional

La investigación del Dr. Terry Friedmann mostró, por ejemplo, que el aceite de vetiver fue benéfico para los niños con trastorno de hiperactividad y déficit de atención (THDA). Cuando los niños inhalaban el aceite regularmente durante 30 días, mejoraron sus patrones de ondas cerebrales y su comportamiento, al igual que les fue mejor en la escuela.

El ochenta por ciento de los niños también mejoraron al usar el aceite de cedro de forma similar. Ya que existe una variante en la forma en que las personas responden a los distintos aceites, los investigadores de la Universidad Estatal de Ohio planean usar una mezcla de aceites en su estudio sobre el autismo. The Epoch Times también afirmó lo siguiente:

"Hay un poco de análisis de prueba y error... los padres han encontrado que un aceite esencial que funciona para el TEA [trastorno del espectro autista] de un niño, podría no funcionar necesariamente para otro.

Así que, en vez de observar únicamente los aceites por separado, los investigadores de OSU evaluarán dos mezclas de 18 aceites esenciales, que generalmente utilizan los padres para tratar los síntomas de TEA.

'Creemos que las mezclas mejoran la capacidad de relajarse incluso más que un aceite individual por sí solo', dijo [la Dra. Jill] Hollway, [investigadora de OSU].

'Algunas personas usan únicamente aceite de lavanda o de sándalo, pero estamos estudiando múltiples aceites porque sentimos que esto nos daría una mayor relajación'.

Cómo usar los aceites esenciales

Si utiliza los aceites esenciales únicamente porque le gusta su olor, debería primero diluirlos en un aceite base o en agua (para rociar), antes de aplicarlos sobre su piel. Al contrario de la creencia popular, para obtener lo mejor de una fragancia de aceites esenciales en su cuerpo, no necesita aplicarla en sus puntos de pulso cardíaco.

Se cree comúnmente que el calor más alto de estas áreas ayuda a difundir el aroma, pero, en realidad, la temperatura de su piel no varía tanto de un lugar a otro. Para obtener el aroma más duradero, rocíe una mezcla de aceite esencial y agua en el cuello de su camisa o en su cabello, donde los aceites tardarán más tiempo en evaporarse.

La NAHA ha compilado las siguientes instrucciones para utilizar los aceites esenciales de diferentes formas, como a través de los masajes, la inhalación, el baño o como loción facial. Para más información acerca de cuáles aceites esenciales utilizar para diferentes propósitos, revise la [Súper Guía de Aceites Herbales](#).

Aceite para masaje

Para bebés y niños pequeños:

Dilución de .5 a 1 % = 3 a 6 gotas de aceite esencial por onza de aceite base

Para adultos:

Dilución de 2.5 % = 15 gotas de aceite esencial por onza de aceite base

Dilución de 3 % = 20 gotas de aceite esencial por onza de aceite base

Dilución de 5 % = 30 gotas de aceite esencial por onza de base

Dilución de 10 % = 60 gotas de aceite esencial por onza de base

Los aceites esenciales utilizados en las mezclas para masaje a menudo sirven para:

El estrés y la ansiedad	Dolores de cabeza y migrañas	Insomnio
Alivio del dolor crónico o agudo	Artritis y reumatismo (fase subcutánea)	Dolores y molestias musculares o articulares crónicas
Masaje durante el embarazo y el parto	Reducir la inflamación	Mejorar la inmunidad

Aliviar los espasmos musculares	Relajar y calmar el sistema nervioso	Ayudar en el tratamiento de esguinces, torceduras y lesiones por movimientos repetitivos
---------------------------------	--------------------------------------	--

Inhalación de Vapor

Coloque de 3 a 7 gotas de un aceite esencial en agua hirviendo. Algunos aceites esenciales que debe considerar son el eucalipto, tomillo, limón y árbol de té. Cubra la cabeza con una toalla y respire por la nariz. ¡Mantenga los ojos cerrados! La inhalación del vapor de los aceites esenciales puede utilizarse para:

- La congestión del tracto respiratorio superior (gripas o resfriados)
- Infección sinusal o sinusitis
- Mejorar la función respiratoria

Baño

Añada de 2 a 12 gotas (dependiendo del aceite esencial) a una cucharadita de miel, leche entera, aceite vegetal u otra sustancia propagadora, y luego añádala a la bañera una vez que esté en el agua. Esto a menudo se utiliza para:

Reducir el estrés y la ansiedad	Aliviar los dolores, molestias y tensión de los músculos	Aliviar la fatiga mental o física
Estimular la circulación	Mejorar la circulación linfática	Reducir el dolor y la rigidez
Mejorar la circulación local	Mejorar el tono y la salud de la piel	Ayudar a la desintoxicación

Crema Facial

Puede comprar cremas faciales o lociones corporales sin aroma y añadirles aceites esenciales, o crear un aceite facial con una variedad de aceites vegetales o herbales [como el aceite de coco] y luego añadir aceites esenciales a la mezcla.

Para adultos:

Piel sensible: dilución de .5 a 1 % = 3 a 6 gotas de aceite esencial por onza

Piel normal y saludable: dilución de 1 a 2.5 % = 6 a 15 gotas de aceite esencial por onza

Las cremas faciales con aceites esenciales podrían ayudar a:

Mejorar la curación de las heridas	Influir y detener la velocidad del envejecimiento de la piel	Reducir las cicatrices y mejorar la apariencia
Apoyar y mejorar las células inmunes de la piel	Equilibrar la producción de sebo	Ayudar en el proceso de desintoxicación de la piel
Mejorar la circulación local	Mejorar el tono de la piel	Fomentar la hidratación de la piel, cuando se utiliza en conjunto con hidrosol, agua, o crema
Suavizar y sosegar la piel	Tratar problemas emocionales	

Fuentes y Referencias

- [The Epoch Times January 3, 2016](#)
- [Greatist December 21, 2015](#)
- [Epoch Times November 17, 2015](#)
- [National Association for Holistic Aromatherapy, Exploring Aromatherapy](#)

- CDC : Plague
- J Altern Complement Med. 2011 Feb;17(2):101-8
- J Altern Complement Med. 2012 Aug;18(8):798-804
- J Perianesth Nurs. 2014 Feb;29(1):5-11
- Complement Ther Clin Pract. 2014 Feb;20(1):1-4
- The Atlantic January 16, 2015
- PDQ Aromatherapy and Essential Oils
- Healthy Holistic Living, Essential Oils
- Epoch Times January 3, 2016
- Holland & Barrett, Your Aromatherapy Guide to Managing Emotions
- National Association for Holistic Aromatherapy, Methods of Application