

Aceite de eucalipto limón ¿es efectivo como repelente de insectos?

Aceite de eucalipto limón: ¿es el mejor repelente de insectos natural?



Si busca protegerse contra las picaduras de mosquitos, el aceite de eucalipto limón podría ser una buena opción. Extraído de las hojas de un árbol nativo de Australia (*Eucalyptus citriodora*), el aceite de eucalipto limón contiene un compuesto llamado para-mentano-3,8-diol (PMD), el cual es el ingrediente activo de algunos repelentes de insectos.

Al igual que la mayoría de los repelentes de insectos, el PMD en el aceite de eucalipto limón hace que sea más difícil para los mosquitos detectar el olor de la piel, lo que deja menos vulnerable a las personas ante los insectos.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), mantener a los mosquitos lejos aumenta la defensa contra enfermedades como el [Zika](#), el dengue y la chikungunya.

Lea también: [¿Qué puede comer una persona con dengue?](#)

En la mayoría de los repelentes de insectos disponibles en el mercado, el aceite de eucalipto limón

se procesa para intensificar su concentración de PMD y, a su vez, aumentar su potencia y duración como repelente. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) clasifica el PMD sintético como un "pesticida bioquímico", que es un tipo de sustancia natural que controla las plagas mediante mecanismos no tóxicos.

¿Por qué el aceite de eucalipto limón se usa como repelente?

El aceite de eucalipto limón a veces se usa como una alternativa al [DEET](#), que es el ingrediente activo en muchos repelentes de insectos populares. Si bien el DEET es altamente efectivo cuando se trata de evitar los insectos portadores de enfermedades, algunas personas están preocupadas por sus posibles efectos secundarios, como la irritación de los ojos y la piel.

De acuerdo con los CDC, los productos registrados por la EPA hechos de aceite de eucalipto limón sintetizado parecen proporcionar una actividad repelente razonablemente duradera.

Los CDC incluyen productos registrados por la EPA que contienen aceite de eucalipto limón sintetizado y PMD en su lista de repelentes que pueden ayudar a reducir las picaduras de mosquitos portadores de enfermedades.

Los productos que contienen DEET, picaridina (icaridina) e IR3535 también se incluyen en la lista de CDC.

¿Debería usar aceite esencial de eucalipto limón?

Es importante notar la diferencia entre el aceite esencial de eucalipto limón y el aceite de eucalipto limón que se encuentra en muchos repelentes de mosquitos disponibles comercialmente. Una clase de aceites utilizados en aromaterapia, como los aceites esenciales, se dice que ofrecen una amplia gama de beneficios para la salud (como la reducción del estrés y la ansiedad, mejoras en el sueño y alivio del dolor) cuando se usan de manera adecuada.

A diferencia del aceite de eucalipto limón especialmente formulado y rico en PMD que se encuentra en muchos repelentes de insectos, el aceite esencial de eucalipto de limón se evapora rápidamente de la piel. De hecho, el aceite esencial de eucalipto de limón sólo proporciona protección contra las picaduras de insectos durante aproximadamente una hora, según un informe publicado en el Malaria Journal en 2011.

Los CDC no recomiendan el aceite esencial "puro" de eucalipto limón debido a la falta de pruebas de seguridad y eficacia.

Posibles efectos secundarios y preocupaciones de seguridad

Debido a la falta de estudios que prueben los efectos del aceite de eucalipto limón en los niños, los

CDC advierten contra el uso del aceite en los menores de tres años. Las mujeres embarazadas o lactantes y los niños deben consultar a su proveedor de atención primaria antes de usar aceite esencial de limón.

El aceite puro de eucalipto limón no debe aplicarse directamente sobre la piel ni usarse en cantidades mayores a las recomendadas (los aceites se absorben a través de la piel y el uso excesivo puede ser tóxico).

Además, ciertos ingredientes en productos de aceite de eucalipto limón pueden desencadenar reacciones alérgicas. Por esa razón, es crucial realizar una prueba de parche antes de utilizar cualquier tipo de producto que contenga aceite de eucalipto limón. **El aceite de eucalipto limón nunca debe ser ingerido.**

Otros usos para el aceite de eucalipto limón

Aunque el aceite de eucalipto limón se usa más comúnmente como repelente de mosquitos, también se dice que evita la enfermedad de Lyme al evitar las picaduras de garrapatas.

Además, el aceite de eucalipto limón se ha usado durante mucho tiempo para calmar los espasmos musculares y aliviar el dolor de la osteoartritis. Sin embargo, actualmente hay una falta de apoyo científico para cualquiera de estos usos del aceite de limón y eucalipto.

¿Qué alternativas hay?

Varios otros productos a base de plantas (incluido el aceite de geranio y la citronela) son prometedores como repelentes naturales de mosquitos. Sin embargo, dado que se sabe que ninguno de estos remedios brinda una protección duradera y efectiva, las personas en áreas de alto riesgo para enfermedades transmitidas por mosquitos deberían optar por los repelentes recomendados por los CDC.

Usando aceite de eucalipto limón

Para mantenerse seguro, consulte con su proveedor de atención médica sobre el repelente más adecuado para usted y aplique su repelente cuando esté afuera en áreas con poblaciones conocidas de mosquitos (especialmente durante las horas entre el atardecer y el amanecer). Siga cuidadosamente las instrucciones en la etiqueta del producto, y asegúrese de volver a aplicar su producto de aceite de eucalipto limón como se indica si comienza a recibir picaduras.

Referencias:

Nerio LS, Olivero-Verbel J, Stashenko E. Actividad repelente de aceites esenciales: una revisión. *Bioresour Technol.* 2010 101 (1): 372-8.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Tawatsin A, Wratten SD, Scott RR, Thavara U, Techadamrongsin Y. Repelencia de aceites volátiles de plantas contra tres mosquitos vectores. *J Vector Ecol.* 2001 26 (1): 76 - 82.

Trongtokit Y, Rongsriyam Y, Komalamisra N, Apiwathnasorn C. Repelencia comparativa de 38 aceites esenciales contra las picaduras de mosquitos. *"Phytother Res.* 2005 19 (4): 303-9.

Maia MF, Moore SJ. Repelentes de insectos a base de plantas: una revisión de su eficacia, desarrollo y prueba. *Malar J.* 2011 15 de mar; 10 Suppl 1: S11.

Müller GC, Junnila A, Kravchenko VD, y col. Capacidad de velas de aceites esenciales para repeler insectos picadores en ambientes de presión alta y baja. *J Am Mosq Control Assoc.* 2008 24 (1): 154-60.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.