

Aromaterapia: qué es, beneficios, riesgos y más

¿Qué es la aromaterapia?



La aromaterapia es el uso de aceites de plantas aromáticas, incluidos los aceites esenciales, para el bienestar psicológico y físico. Los aromaterapeutas mezclan aceites esenciales terapéuticos especialmente para cada persona y sugieren métodos de uso tales como aplicación tópica, masaje, inhalación o inmersión en el agua para estimular las respuestas deseadas.

Los diferentes olores (aromas) y los componentes químicos de los aceites pueden producir diferentes reacciones emocionales y fisiológicas. Los aceites esenciales pueden aplicarse en la piel, agregarse al agua del baño o vaporizarse en un quemador de aceite. Aunque la aromaterapia se ha practicado durante siglos en diversas culturas, la versión moderna se desarrolló principalmente en Francia.

La aromaterapia aún no se ha sometido a tanta vigilancia científica como otras terapias complementarias, pero puede ser efectiva para ayudar con algunas complicaciones.

Beneficios de la aromaterapia

La investigación sobre la efectividad de la aromaterapia en la actualidad es limitada.

Sin embargo, algunos estudios han demostrado que la aromaterapia podría tener beneficios para la salud, que incluyen:

- Alivio de la ansiedad y la [depresión](#)
- Mejora la calidad de vida, sobre todo en aquellas personas con enfermedades crónicas
- Mejorar la calidad del sueño
- Combatir los dolores de cabeza
- Aliviar el [estrés](#)
- Aumentar los niveles de energía

Lea también: [9 aceites esenciales para ayudar a aliviar el estrés](#)

Estudios más pequeños sugieren que la aromaterapia con aceite de lavanda puede ayudar a:

- Reducir el dolor para las personas con osteoartritis de la rodilla
- Mejorar la calidad de vida de las personas con demencia
- Reducir el dolor en personas con cálculos renales

Se ha demostrado que muchos aceites esenciales son seguros cuando se usan según las indicaciones. Sin embargo, los aceites esenciales utilizados en aromaterapia no están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos.

Riesgos de la aromaterapia

Algunos aceites de plantas aromáticas son tóxicos y nunca se deben usar en absoluto, por ejemplo el alcanfor, pennyroyal y gaulteria.

Los aceites vegetales aromáticos son muy potentes y nunca deben tragarse ni aplicarse sin diluir a la piel. **Las personas con asma y propensas a hemorragias nasales deben tener precaución al inhalar aceites vaporizadores.** No use aceites vegetales aromáticos en ningún orificio, como orejas, boca o vagina.

Los aceites vegetales aromáticos (aceites esenciales) pueden ser venenosos si se toman por la boca. El consumo de aceites esenciales es una causa creciente de envenenamiento en niños. Todos los aceites vegetales aromáticos deben asegurarse y mantenerse fuera del alcance de los niños.

Las mujeres embarazadas y las personas con ciertas afecciones, incluida la epilepsia y la presión arterial alta, deben consultar a su médico antes de usar cualquier aceite vegetal aromático. Algunos aceites pueden ser peligrosos durante el embarazo y para personas con ciertas

condiciones.

Sensibilidad a los aceites vegetales aromáticos

Los aceites de plantas aromáticas no diluidas que se usan en áreas sensibles, como las fosas nasales o en la piel sensible, pueden irritar o quemar la piel. En algunos casos, puede haber una reacción alérgica, como una erupción cutánea en personas susceptibles.

Algunos de los aceites que pueden causar problemas incluyen:

- Eucalipto
- Jengibre (dióxido de carbono extraído)
- Tomillo
- Pimienta negra
- Canela
- Clavo
- Orégano
- La hierba de limón
- Albahaca
- Algunos aceites cítricos.

Usando aceites esenciales

Los aceites esenciales se extraen del material vegetal usando vapor o destilación de agua. Los materiales vegetales seleccionados se calientan con vapor, agua o ambos hasta que el aceite esencial se vaporiza. El aceite luego se condensa a medida que se enfría.

Todos los aceites vegetales aromáticos volátiles son aceites vegetales concentrados. **Deben usarse con moderación**, solo unas pocas gotas a la vez y siempre diluidos en algún otro medio, como aceite de masaje simple (aceite vegetal prensado en frío) o crema base sin aroma (pero no una crema de aceite mineral, como la mayoría de las marcas de sorbolene o aceite de bebé). Los aceites vegetales aromáticos no se disuelven en agua a menos que se mezclen primero con un dispersante.

Los aceites vegetales aromáticos, incluidos los aceites esenciales, nunca deben ingerirse (tomarse por la boca) ya que pueden ser tóxicos.

Aceites de plantas aromáticas populares

Algunos de los aceites de plantas aromáticas populares y sus usos para los siguientes síntomas incluyen:

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>

- **Menta:** trastornos digestivos
- **Romero:** dolores musculares, estimulante mental
- **Sándalo:** depresión, ansiedad y tensión nerviosa
- **Naranja dulce:** depresión y ansiedad
- **Árbol del té:** problemas respiratorios, antifúngicos, antibacterianos y antivirales
- **Lavanda:** dolores de cabeza, insomnio, quemaduras, dolores y dolores.

Si está considerando a la aromaterapia como una opción, consulte con un médico sobre sus posibles riesgos y beneficios.

Referencias:

Mayo Clinic - WebMD