



ACEITES ESENCIALES

Medidas generales de seguridad



Elaborado por Florian's aromaterapia
2022

Seguridad en terapia



EL USO EN TERAPIA DE LOS ACEITES ESENCIALES REQUIERE UN ESPECIAL CUIDADO Y CONOCIMIENTO.

Estas son las pautas que se han estipulado (R. Tisserand & R. Young, Essential Oil Safety) en aromaterapia para prevenir o controlar reacciones adversas:

Reacciones adversas en la piel:

- No usar los aceites esenciales sin diluir en la proporción adecuada para cada aceite esencial.
- Antes de usarlos en la piel, es aconsejable realizar un testaje en muñecas para evitar posibles reacciones alérgicas.
- Personas con dermatitis atópicas, con historial de alergias por contacto con perfumes o con enfermedades de la piel pueden tener más riesgo de padecer reacciones adversas en contacto con algunos aceites esenciales.







Seguridad en niños:

- No permitir a niños ingerir aceites esenciales.
- No añadir aceites esenciales sin diluir en la bañera durante el baño de niños.
- Mantener alejado del alcance de los niños los aceites esenciales.
- No usar ni aplicar aceites esenciales sin diluir directamente cerca de la cara de niños: vías respiratorias, mucosas ni ojos.
- No exponer a niños menores de 5 años a aceites esenciales "fuertes".

Seguridad en pacientes:

- En masajes de aromaterapia, se recomienda que los aceites esenciales se diluyan en proporción de 3% o menor.
- Consultar una referencia de aromaterapia fiable antes de usar cualquier aceite esencial en embarazadas o lactantes.
- Para personas menores de 15 años, bajar las concentraciones recomendadas de uso.
- Calcular las proporciones correctamente es muy importante durante la práctica de aromaterapia (ver tabla de proporciones).
- Se aconseja realizar sobre el paciente una primera prueba de contacto para evitar posibles alergias.
- Si hay cualquier sospecha de una reacción adversa, un porcentaje de dilución del 1% es la proporción ideal para el tratamiento inicial.
- En caso de personas asmáticas o enfermedades de tipo respiratorio, evitar la inhalación directa de vapores del aceite esencial.



- 
- 
- Un paciente no debe ingerir aceites esenciales sin antes ser aconsejado por un profesional cualificado.
 - Los terapeutas deben etiquetar correctamente sus preparados y fórmulas con detalle, incluyendo porcentaje de dilución, conservantes, fecha de elaboración e ingredientes.
 - Los terapeutas deben conocer los problemas de "fototoxicidad", aceites esenciales y el embarazo y contraindicaciones. Además de consultar cualquier posible interacción química de los aceites esenciales con la posible medicación de su paciente.

Seguridad del terapeuta:

- El espacio de trabajo debe estar bien ventilado.
- Evitar condiciones de baja humedad relativa para evitar irritaciones causadas por terpenos. Para ello, usar humidificadores es una buena opción.
- Controlar los niveles de ozono en el espacio para evitar irritaciones por terpenos. Para ello, minimiza el uso de fotocopiadoras, impresoras láser, e higienizadores de aire de ozono.
- Para masajistas, en caso de observar dermatitis usar guantes durante el masaje y consultar a un dermatólogo para determinar el componente que lo causa.
- El uso frecuente de geles hidroalcohólicos y jabones aumentan el riesgo de dermatitis.
- Se aconseja usar una crema de manos habitualmente.





Embalaje y seguridad

Para minimizar el riesgo de envenenamiento accidental por aceites esenciales:

- Los aceites esenciales sin diluir deben ser sólo vendidos y comprados en botellas con gotero interno adecuado y resistentes a aceites esenciales.
- No aplicar aceites esenciales sin diluir.
- En la etiqueta de los aceites esenciales siempre debe aparecer el nombre botánico correcto de la planta y la parte usada, así como la fecha de producción y de caducidad.
- Mantener los aceites esenciales en un lugar fresco preferentemente en un frigorífico.
- No usar aceites esenciales oxidados (aceites esenciales susceptibles a oxidación) en aromaterapia, usarlos en limpieza.
- No tirar por el desagüe.

Primeros auxilios

Si tú o alguien está sufriendo una reacción adversa grave, busca inmediatamente atención médica en tu servicio de información toxicológica local.

Muchas de las reacciones adversas a los aceites esenciales no tienen consecuencias serias si se usan de manera adecuada.





Cuando hay mayor riesgo es en su uso interno, sobretodo en niños pequeños, y se debe buscar atención médica inmediatamente.

Ante cualquier sospecha de una ingestión no adecuada, aunque no se tengan síntomas, los niños deben permanecer en observación y beber abundante agua.

Los niños sintomáticos necesitan hospitalización, evitar el uso de carbón activado ya que no es efectivo.

ingestion	inhalación	Contacto con ojos	Contacto con la piel
No inducir el vómito	Lleva a la persona a un lugar abierto y con aire fresco.	Enjuaga los ojos con agua por al menos 15 minutos.	Elimina cualquier ropa contaminada.
Si la persona está consciente, aclara con agua la boca y llama al centro de atención toxicológica.	Esperar a que recobre la normalidad.	Quitar lentes de contacto antes de los primeros 5 minutos.	Limpia la piel generosamente con jabón neutro y agua por al menos 10 minutos.
Si la persona está inconsciente o con convulsiones, mantener las vías respiratorias abiertas y colócala de lado con la cabeza más baja que el resto del cuerpo. Acude al hospital de manera inmediata.	Si no respira, realiza un boca-a-boca y llama a una ambulancia.	Busca atención médica si la irritación persiste.	Aplicar una crema hidratante y protectora, o una pomada suave de corticoesteroides (es el uso típico en medicina).





Signos y síntomas de toxicidad

- Reacciones de la piel locales: irritaciones, reacción alérgica leve, fotosensibilización.
- Ocularmente, enrojecimiento y ojos llorosos.
- Nasalmente, irritación, edema respiratorio e insuficiencia respiratoria.
- Internamente, irritación de las mucosas, dolor gástrico, vómitos y diarreas, convulsiones, depresión del Sistema Nervioso Central (SNC), fallo hepático y renal.

TABLA DE CÁLCULO DE PORCENTAJES

% deseado de dilución	Número de gotas de aceite esencial dependiendo del volumen final			
	5 ml	10 ml	30 ml	100 ml
0.1	0.15	0.3	0.9	3
0.5	0.75	1.5	4.5	15
1	1.5	3	9	30
1.5	2.25	4.5	13.50	45
2	3	6	18	60
3	4.5	9	27	90
4	6	12	36	120
5	7.5	15	45	150

