

# ¿Qué es la Aromaterapia?

La aromaterapia usa aceites esenciales de plantas para la curación. Los aceites pueden inhalarse. También pueden frotarse en la piel. Muy rara vez se toman por la boca.



## ¿QUÉ SON LOS ACEITES ESENCIALES?

Los aceites esenciales se obtienen de las raíces, hojas, semillas y flores de las plantas. Cada aceite esencial contiene su propia mezcla de ingredientes activos. La mezcla determina su uso. Algunos aceites se usan para la curación física. Otros se usan para la curación emocional.

## ¿HAY EFECTOS SECUNDARIOS O RIESGOS?

La mayoría de los aceites esenciales son seguros cuando se inhalan o se usan en la piel (uso tópico). Puede ser peligroso tomar aceites esenciales por la boca. Consulte con un profesional de salud antes de tomar aceites esenciales por la boca.

## ¿CÓMO SE UTILIZAN LOS ACEITES ESENCIALES??

Los aceites esenciales se pueden utilizar como parte de un masaje o se pueden usar por separado. Usted puede aspirar los aceites esenciales directamente con un trozo de tela. Puede aspirarlos indirectamente por medio de inhalaciones de vapor, vaporizadores o aerosoles. Los aceites esenciales también se pueden aplicar en la piel. Solo los profesionales especialmente capacitados pueden proporcionar tratamientos de aceites esenciales por vía oral.

## ¿QUIÉN DEBE TENER CUIDADO AL USAR LOS ACEITES ESENCIALES?

- Las mujeres embarazadas
- Las personas con asma
- Las personas con antecedentes de alergia
- Las personas que toman medicamentos

En estos casos, solo debe usar aceites esenciales después de consultar con un profesional de salud.

## ¿PARA QUÉ ES BUENA LA AROMATERAPIA?

Un profesional de la salud puede usar la aromaterapia para ayudarle a usted. Usted también puede usarla para cuidarse mejor a sí mismo. Los aceites esenciales pueden ayudar con el dolor, el estado de ánimo y la relajación. A distintas personas les gustan distintos aromas. Si no le gusta el aroma de un aceite, pruebe uno distinto.



For more information, scan the QR code below, or visit [nciph.org/aromatherapia](http://nciph.org/aromatherapia)



Los aceites esenciales pueden ser beneficiosos para estas dolencias:

Dolencia	Aceites esenciales
Estado de agitación, incluyendo posiblemente agitación relacionada con la demencia	Lavanda y naranja, aplicados con masaje
Ansiedad	Varias mezclas: bergamota, cedro y lavanda; lavanda sola; naranja y lavanda; lavanda y romero
Estreñimiento	Limón, menta, romero (con masaje abdominal)
Depresión	Bergamota, geranio, jazmín, lavanda, limón, rosa Nota: La mayoría de los estudios examinan el uso de aceites esenciales y masaje conjuntamente.
Trastornos del sueño	Lavanda, ciprés, manzanilla
Náusea, vómito	Aceite de jengibre
Dolor	Algunos estudios sugieren que las personas con artritis reumatoide, cáncer (uso tópico de manzanilla) y dolores de cabeza (uso tópico de menta) necesitan menos medicación para el dolor cuando usan aromaterapia.
Picazón, un efecto secundario común en las personas que reciben diálisis	Aceites de lavanda, menta y árbol del té (melaleuca)
Síndrome premenstrual y menopausia	Nerolí (aceite de flores de naranjo), ylang ylang (cananga) o salvia esclérea con masaje en el abdomen, o geranio, enebro o aceite de onagra y / o aceite de vitamina E para la sensibilidad mamaria (SPM); salvia esclérea, hinojo y geranio (síntomas de la menopausia)

