



GUÍA DE INGESTIÓN Y APLICACIÓN DE ACEITES ESENCIALES

El término “aceite” esencial es en sí algo confuso. Se consideran “esenciales” en el sentido de que tienen un aroma distintivo o esencia de la planta (Agencia Europea de Sustancias y Mezclas Químicas 2017). El término “aceite” se relaciona con su comportamiento en el agua; son “similares a los aceites” porque generalmente no se combinan o “disuelven” en el agua (aunque algunos componentes “compatibles con el agua” sí lo hacen, como las aguas florales y los destilados, la mayoría de los componentes no), son en su mayoría más ligeros que el agua y por lo tanto flotan en la superficie o, en algunos casos, cuando son más pesados y densos que el agua, el aceite esencial se hunde (por ejemplo, vetiver y mirra).

Los aceites esenciales son derivados altamente concentrados que se extraen de varias partes de las plantas; hojas, ramas pequeñas, pétalos y flores, frutos, semillas, corteza, raíces, etc. Por ejemplo:

- Se necesita 2 500 – 4 000 kg de pétalos de rosa para producir 1 kg de aceite esencial.
- Se requiere 1,4 kg de lavanda fresca para producir 15 ml de aceite esencial de lavanda.
- Una gota de aceite esencial equivale a 15 – 40 tazas de té medicinal, o hasta 10 cucharaditas de tintura (Krumbeck 2014).
- Una gota de aceite esencial de menta equivale a 26 tazas de té de menta.

Por lo tanto, los aceites esenciales deben usarse y aplicarse con precaución, en consideración y con moderación.

En términos de contacto con la piel, por lo tanto, debe recordarse que los aceites esenciales por sí solos no son emolientes, ciertamente no tienen una textura “grasa”. Esta es la razón por la que los aceites esenciales siempre se deben dispensar en un medio emulsionante antes de añadirlos a un baño (el agua en sí seca la piel, lo que puede exacerbar la irritación), y nunca deben agregarse al agua e ingerirlos, ya que prácticamente es lo mismo que ingerirlos solos (el agua no protege el revestimiento de la membrana mucosa o el estómago).

Al ser altamente volátil, los componentes del aceite esencial se evaporan rápidamente a medida que se unen a la humedad de la piel y la atmósfera. Aplicados directamente sobre la piel son secantes y pueden irritarla o sensibilizarla, por lo que deben aplicarse a través de un medio emulsionante adecuado antes de que se apliquen al cuerpo. Por ejemplo, en aceite vegetal, crema, loción, pomada o gel. Ciertas moléculas de aceites esenciales pueden unirse a las proteínas dentro de la piel y pueden provocar una reacción alérgica (tanto si se aplican directamente como si se aplican a través de un medio emulsionante).

Aunque el árbol de té o la lavanda pueden aplicarse directamente sobre la piel en pequeñas áreas de la piel como remedios para picaduras de insectos, quemaduras menores, manchas, etc., no se recomienda su aplicación prolongada; estos aceites son la excepción, pero son igual de propensos a causar irritación en la piel si se abusa de ellos.

En resumen, por lo tanto, la IFA desaconseja el uso de aceites esenciales directamente sobre la piel.

Los aceites esenciales no deben tomarse de forma interna a menos que sean recetados y administrados por un profesional de la salud, un farmacéutico o un herbolario que también sea un profesional de aceites esenciales capacitado y cualificado. La IFA no aboga por el uso interno de aceites esenciales en ninguna otra circunstancia ni por vía oral, rectal o vaginal.

Ingestión

Existen numerosos factores de precaución que se deben tener en cuenta al ingerir aceites esenciales, tanto si se ingieren oralmente como a través del recto o la vagina. Es probable que cuando se administran de manera oral, el 100% del aceite esencial ingerido se absorbe en el sistema interno del cuerpo (a diferencia de la absorción cutánea, donde la epidermis actúa como una barrera semi porosa), por lo que la dosis es muy importante. Los aceites esenciales nunca deben ingerirse solos porque pueden causar irritación grave de la membrana mucosa.

Aunque los aceites esenciales se metabolizan y se eliminan o se excretan del cuerpo bastante rápido, existe un incremento del riesgo de causar daños renales (riñones) o hepáticos (hígado) e irritación interna en otros órganos del sistema digestivo. Algunos aceites esenciales son toxinas orales.

También existe un mayor riesgo de interacción química negativa entre los componentes de los aceites esenciales y otros medicamentos prescritos que se pueden tomar al mismo tiempo, lo que podría potenciar o exacerbar su acción. Por ejemplo, el aceite esencial de gaulteria nunca debe administrarse internamente si una persona también está tomando warfarina, ya que estos aceites esenciales contribuyen a un aumento peligroso del anticoagulante y el potenciador de la liquidez de la sangre de la warfarina. En otros ejemplos, Tisserand y Young (2014, p. 58) advierten sobre una posible incompatibilidad entre la ingestión **oral** de los aceites esenciales de manzanilla alemán (azul), árbol casto, ciprés (azul), jazmín sambac absoluto y sándalo (australiano) (nombres en latín no administrados) y antidepresivos tricíclicos, como la imipramina y la amitriptilina, u opiáceos como la codeína, ya que estos aceites esenciales pueden potenciar la acción de estos fármacos y otros sustratos de CYP1A2, CYP2C9, CYP2D6, CYP3A4 (*la inhalación y aplicación tópica dérmica de álamo balsámico, manzanilla azul, salvia y milenrama también pueden potenciar la acción de los fármacos de sustrato CYP2D6*).

Reacción cutánea

Existen principalmente tres formas de reacción cutánea a los aceites esenciales:

- **Irritación**
- **Sensibilidad**
- **Fototoxicidad**

Irritación

La irritación puede manifestarse como una inflamación localizada, que afecta a la piel o a la membrana mucosa. El tracto respiratorio es particularmente susceptible a la

irritación inflamatoria y no inflamatoria de los aceites esenciales (que se experimenta como sequedad, ardor, escozor, hormigueo, cosquilleo). Algunos aceites esenciales son útiles para afecciones del sistema respiratorio (dolor de garganta, bronquitis, etc.), pero solo deben aplicarse mediante métodos de inhalación, en dosis bajas y de corta duración, para evitar la irritación respiratoria. Los fenoles y los aldehídos aromáticos tienden a ser los compuestos de aceites esenciales más irritantes. Por ejemplo, **eugenol (albahaca, corteza de canela, clavo), timol (albahaca, tomillo), carvacrol (tomillo, orégano, ajedrea), aldehído cinámico (hoja de canela).**

Sensibilización

La sensibilización no es lo mismo que la “piel sensible”. La sensibilización es una reacción alérgica o hipersensible al contacto y/o irritación severa que involucra al sistema inmunitario (linfocitos T y macrófagos). Los linfocitos T se sensibilizan a través de una respuesta inmune adaptativa, exagerada o inapropiada. Una vez sensibilizados, incluso una pequeña cantidad de la sustancia antagonista potencial puede causar una reacción. **La sensibilización no depende de la dosis y es difícil de predecir.** Además, una reacción sensibilizada puede demorarse y los síntomas se manifiestan algún tiempo después de la aplicación.

El punto de saturación de la exposición química se puede alcanzar a través del contacto con productos que no sean aceites esenciales, como cosméticos, perfumes, productos de limpieza para el hogar, etc. También puede haber un potencial efecto acumulativo insidioso, especialmente cuando los mismos productos se usan repetidamente.

Los síntomas de la sensibilización son diversos y pueden incluir irritación de la piel, erupciones cutáneas, dolores de cabeza, migraña, ansiedad, palpitaciones del corazón, sensación de malestar, falta de aliento y sequedad de boca.

Todos los aceites esenciales son sensibilizadores potenciales y, por lo tanto, deben aplicarse con moderación, con pausas regulares o abstenerse de su uso (de dos a tres semanas de uso seguidas y una semana sin uso), y rotación periódica de los aceites esenciales aplicados (sustituyendo un aceite por otro apropiado), especialmente si se usa regularmente durante un largo período de tiempo. Los aceites esenciales nunca deben aplicarse “solos” sobre la piel.

Toxicidad

La toxicidad se refiere a la fuerza de un veneno y al grado en que una sustancia puede dañar o destruir un organismo, ya sea el organismo entero, como una planta o animal, o una subestructura del organismo, como una célula u órgano, por ejemplo, el hígado (hepatotoxicidad), el riñón (nefrotoxicidad). El daño puede ser reversible o irreversible, según el nivel de alteración biológica y si la capacidad de regeneración de las células afectadas se ha visto comprometida.

La toxicidad depende de la dosis y está influenciada por factores como la vía de administración (absorción cutánea, ingestión, inhalación), el tiempo de exposición, la frecuencia de exposición, la composición genética del individuo y su estado general de salud. La toxicidad localizada suele afectar a los órganos de eliminación (estómago, hígado, riñones, intestinos, pulmones y piel). Una reacción tóxica instigada por

moléculas de aceite esencial puede manifestarse en el punto de aplicación tópica o sistémicamente.

Algunas moléculas de aceites esenciales, que de otro modo podrían no ser tóxicas, pueden unirse con los compuestos contenidos en la medicación (la mayoría de los cuales son sustancias tóxicas) o ciertos alimentos, o con ciertas enzimas y pueden metabolizarse en una sustancia tóxica o reubicarse en un área del cuerpo donde pueden causar daños. Los compuestos de alcanfor y salicilato de metilo y los aceites esenciales de clavo, canela y eucalipto se mencionan con mayor frecuencia como causas de toxicidad sistémica en los seres humanos. La mayoría de los incidentes de envenenamiento por aceite esencial involucran a niños menores de seis años que ingieren los aceites accidentalmente.

Los componentes químicos de los aceites esenciales pueden volverse tóxicos cuando se oxidan y degradan. Los aceites esenciales viejos tienen más probabilidades de ser tóxicos que los que se han extraído recientemente y se almacenan adecuadamente (esto se aplica especialmente a los aceites cítricos y de pino). Los aceites esenciales que contienen fenoles, aldehídos aromáticos y terpenos oxidados son los principales culpables de causar toxicidad e irritación dérmica.

Fototoxicidad

Esta es una reacción excesiva a la luz solar (o luz UV, incluida la emisión de luz UV de las lámparas de bronceado solar) inducida por ciertos químicos presentes en las capas superficiales de la piel. Las sustancias fototóxicas (como las furanocumarinas que se encuentran en algunos aceites esenciales, por ejemplo, la bergamota y la raíz de angélica) absorben la luz UV, que a su vez provoca la producción de pigmentación anormalmente oscura (parches marrones) que puede durar años y enrojecimiento y ardor de la piel circundante, que a menudo tarda en curarse. Una reacción fototóxica solo ocurre si el agente sensibilizante está presente. Evite los aceites esenciales fototóxicos en la piel expuesta a la luz solar o la luz UV y las lámparas de bronceado.

Cuando se aplican con prudencia y moderación, los aceites esenciales son extremadamente beneficiosos. Asegúrese de la autenticidad y la edad de su aceite esencial antes de la aplicación (una vez abierto, tienen una vida útil de aproximadamente 12 meses; los aceites cítricos, generalmente solo 6 meses). Almacénelos en un lugar fresco y oscuro, alejado de la luz solar. Siempre asegúrese de que las tapas son reemplazadas inmediatamente después del uso. Lave cualquier residuo de aceite esencial de sus dedos para evitar el contacto con los ojos u otras áreas sensibles de su cuerpo.

Ejemplo de una reacción adversa extrema:

<https://www.allure.com/story/negative-reaction-to-essential-oils-tanning-bed>

<https://www.facebook.com/graetel.anderson/posts/10100850320518299>

Fuentes:

- Clarke, S. (2002) *Essential Chemistry for Safe Aromatherapy*: Churchill Livingstone, London
- Godfrey, H. (2018) *Essential Oils for Mindfulness and Meditation*: Inner Traditions Bear & Company, Rochester USA

- Godfrey, H. (2018) *Essential Oils: from plant to bottle* (publicación pendiente)
- Tisserand, R.; Young, R. (2014) *Essential Oil Safety (2ndEd)*: Churchill Livingstone, London
- Tisserand, R. (2018) In defence of science, and of safety precautions: <http://roberttisserand.com/2017/10/in-defense-of-science-and-of-safety-precautions/>

Esta explicación ha sido proporcionada por Heather Godfrey en nombre de la Federación Internacional de Aromaterapia (IFA).