

Aromaterapia y alergias

¿Qué son las alergias?

NHS Choices afirma que, **“Una alergia es una reacción que experimenta el cuerpo ante una comida o sustancia en particular”** Las alergias son muy comunes. Se cree que afectan a más de una de cada cuatro personas en el Reino Unido en algún momento en sus vidas. Son especialmente comunes en niños. Algunas alergias desaparecen cuando el niño crece, pero otras duran de por vida. Los adultos pueden desarrollar alergias a cosas a las que no eran alérgicos previamente.

Tener una alergia puede ser molesto y afectar a la vida cotidiana, pero la mayoría de las reacciones alérgicas son moderadas y pueden controlarse en gran medida. Las reacciones graves pueden suceder ocasionalmente, pero suelen ser poco comunes.

Alergias comunes

Las sustancias que provocan reacciones alérgicas se denominan alérgenos. Entre los alérgenos más comunes cabe destacar:

- gramíneas y polen de los árboles – la alergia a estas sustancias se suele denominar alergia al polen (rinitis alérgica)
- ácaros
- descamaciones de animales (pequeñas escamas de piel o pelo)
- alimentos – particularmente frutos secos, frutas, mariscos, huevos y leche de vaca
- mordeduras y picaduras de insectos
- medicamentos – incluyendo el ibuprofeno, la aspirina y ciertos antibióticos
- látex – utilizado para fabricar ciertos guantes y preservativos
- hongos o moho – que pueden dispersarse en forma de pequeñas partículas por el aire y respirarse
- productos químicos disponibles en el hogar – incluyendo los presentes en detergentes y tintes capilares

La mayoría de estos alérgenos son generalmente inofensivos para las personas que no son alérgicas a los mismos.

Síntomas de una reacción alérgica

Las reacciones alérgicas suelen manifestarse habitualmente a los pocos minutos de exposición a un alérgeno.

Pueden ocasionarse:

- estornudos
- congestión o goteo nasal
- picor ocular, ojos rojos o acuosos
- dificultad para respirar y toses

- sarpullido rojo con escozor
- empeoramiento del asma o de los síntomas de un eccema

La mayoría de las reacciones alérgicas son leves, pero ocasionalmente se pueden dar reacciones graves como la anafilaxis o shock anafiláctico. Estos casos son emergencias médicas y deben tratarse urgentemente.

¿Cómo puede ayudar la aromaterapia con las alergias?

Por su propia naturaleza, las alergias tienen que tratarse cuidadosamente para evitar empeorar la situación. Las mezclas de aceites esenciales deben diluirse mucho antes de aplicarse en pieles propensas a las alergias e incluso muchos aceites no son adecuados para utilizarse en personas afectadas por alergias de tipo cutáneo o respiratorio. Sin embargo, si se usan de una manera adecuada, los siguientes aceites esenciales han probado ser beneficiosos:

- Esclárea (*Salvia sclerea*)
- Manzanilla (*Chamaemelum nobile*)
- Menta (*Matricaria recutita*)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Incienso (*Boswellia sacra*)
- Helicriso (*Helichrysum italicum*)
- Rosa de Damasco (*Rosa damascena*)
- Neroli (*Citrus aurantium var amara flos*)

Los aceites de hueso de albaricoque (*Prunus armeniaca*) y/o caléndula (*Calendula officinalis*) se consideran generalmente como adecuados en pieles propensas a las alergias.

Contacte siempre con un Aromaterapeuta cualificado que le orientará acerca de los aceites adecuados para sus necesidades particulares.

Referencias:

- <https://www.nhs.uk/conditions/allergies/>
- <https://www.allergyuk.org/information-and-advice>
- The Art of Aromatherapy – Robert Tisserand
- Aromatherapy – An A-Z – Patricia Davies
- Encyclopaedia of Aromatherapy – Chrissie Wildwood
- Aromatherapy Workbook – Marcel Lavabre
- The Complete Guide to Aromatherapy – Salvatore Battaglia
- The Encyclopaedia of Essential Oils – Julia Lawless
- Essential Oils in Colour – Rosemary Caddy
- Aromatherapy for Health Professionals - Shirley and Len Price

Para encontrar un profesional para valorar sus necesidades [pulse aquí](#)