



Los aceites esenciales en la oficina de farmacia

Las plantas aromáticas poseen glándulas productoras de los denominados *aceites esenciales preformados*, situadas en diferentes partes de su anatomía en cada caso. Mediante destilación por corriente de vapor, una técnica cada vez más actualizada para disminuir la temperatura y de esta forma alterar lo menos posible sus componentes, se obtienen los aceites esenciales, productos muy interesantes de los que no siempre se dispone de información fiable.

Juana Aparicio

Farmacéutica. Autora del libro *Aromaterapia. Aceites esenciales para vivir mejor*. Bohodón Ediciones. Madrid, septiembre 2022

Los farmacéuticos hemos estudiado, y creo que generalmente con mucho gusto, las plantas medicinales, de las que forman buena parte las aromáticas, pero no tanto los aceites esenciales. No obstante, en la actualidad son numerosas las facultades de Farmacia en las que ya están presentes, y no faltan investigaciones sobre este tema, tanto en España como en el resto del mundo. Hace años era muy difícil encontrar aceites esenciales de calidad, y ahora esto es posible gracias a laboratorios que trabajan con seriedad, porque eso es necesario, rigor en el tratamiento de estas sustancias y respeto por las plantas que las producen.

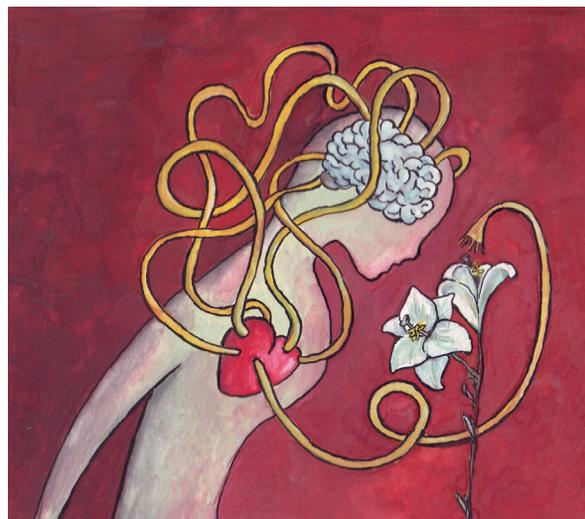
Es frecuente la confusión entre *aceite vegetal* y *aceite esencial*. Los vegetales son unos extraordinarios vehículos de los esenciales, siendo las diluciones de estos en aquellos una de las formas más adecuadas de utilizarlos. Se obtienen por presión de las semillas oleaginosas, mientras que los esenciales, como queda dicho, se consiguen mediante destilación por corriente de vapor a partir de las partes indicadas en cada caso de las plantas aromáticas que los contienen. Los esenciales no dejan esa mancha grasa característica de los aceites vegetales. No existe el «aceite esencial de rosa mosqueta», ya que es vegetal, y sí el aceite esencial de rosa búlgara, o de rosa damascena.

«Todos los aceites esenciales tienen como factor común una acción antiséptica muy interesante, que cubre un mayor o menor espectro antibacteriano, antifúngico e incluso antivírico, según los casos»

Los aceites esenciales tienen una compleja composición química, siempre de más de cien moléculas diferentes, que actúan en sinergia. Aunque cada una de ellas tenga su acción específica, es su conjunto el que aporta las características de cada esencial y su identidad. Por este motivo, los esenciales creados por imitación, así como los reconstituidos o los manipulados para mejorar su aroma (algunos laboratorios elaboran aceites esenciales *desterpenados*, es decir, eliminan los terpenos, ya que son componentes no olorosos, aumentando así la proporción de los que sí lo son), no tendrán el efecto esperado en un producto puro.

La identidad mencionada más arriba hace que cada esencial tenga sus indicaciones específicas, pero todos tienen como factor común una acción antiséptica muy interesante, que cubre un mayor o menor espectro antibacteriano, antifúngico e incluso antivírico, según los casos. También estimulan la regeneración celular, siempre de las células sanas, lo cual les confiere un gran interés tanto en el campo de la medicina como en el de la cosmética. Por otra parte, y dada la fisiología del sentido del olfato, actúan a nivel emocional, proporcionando relajación o estimulación dependiendo del esencial del que se trate, e incluso ayudan en los trabajos intelectuales (son numerosos los estudios y las evidencias de la mejora en los resultados académicos de los estudiantes que han estado expuestos a la difusión aérea de determinados esenciales, especialmente los de limón y jazmín). Eso sí: cada persona debe reconocer el esencial que le es beneficioso, puesto que cada uno de nosotros guardamos una memoria olfativa determinada, unida a recuerdos y experiencias, y no debe forzarse la utilización de un aceite esencial o de una mezcla de ellos (no más de 4, o 5 en casos más complejos) si no es del agrado del usuario. Todo lo referido es utilizado en *psicoaromaterapia*, constituyendo una herramienta que los psicólogos utilizan cada vez más.

La elevada concentración de componentes químicos también lleva a la debida observación sobre las precauciones que presenta cada uno de ellos, que debe consultarse en los textos de referencia. En general, debe tenerse en cuenta que siempre hay que utilizarlos diluidos, no exponerse al sol tras el uso tópico de los que provienen de cítricos, y no utilizar los que son muy estimulantes en epilépticos. Algunos tienen acción sobre la tensión arterial, elevándola (p. ej., el romero) o disminuyéndola (p. ej., la lavanda). Con respecto a las embara-



© Luisa Sobrino

zadas, podrán utilizar los que no tienen acción emenagoga, es decir, los que no provoquen la menstruación ni aquellos que presenten una acción uterotónica.

Los esenciales son muy versátiles en cuanto a su uso: cada uno de ellos se puede utilizar en medicina, cosmética, perfumería y para el bienestar general. ¿Cómo hacerlo? Por vía tópica es muy recomendable su aplicación incorporados en aceites vegetales, que a su vez presentan cualidades muy interesantes; en diluciones del 1 % o del 2,5 % para cosmética, y más elevada para tratamientos médicos. Mediante difusión ambiental puede conseguirse la desinfección del aire en la zona (habitación de enfermos, centros de trabajo, lugares cerrados muy concurridos), lo que ayuda en el estudio o en la relajación, según el esencial elegido; se pueden hacer vahos con los adecuados para tratar enfermedades respiratorias. Pueden añadirse en el agua de la bañera, por ejemplo, para el tratamiento del reuma o dolores musculares y de articulaciones; en pediluvios o maniluvios para las afecciones más localizadas. En mascarillas o en emplastos (de arcillas, fangos o algas), se pueden añadir a la pasta inmediatamente antes de su uso, siendo este método muy útil en cosmética, pero también en dermatopatías y dolores locales.

Su aplicación por vía oral requiere más atención. En primer lugar, debe tenerse la seguridad de que el aceite esencial elegido puede administrarse por esta vía, para lo cual el laboratorio debe indicarlo en el envase. En se-

Los aceites esenciales en la oficina de farmacia

gundo lugar, debe hacerse siempre diluido y en poca cantidad, 2-3 gotas en una cucharada de aceite de oliva, o de miel, o en un terrón de azúcar o en jugo de aloe o zumos de frutas (en infusiones no es muy conveniente, ya que el calor haría que se evaporaran rápidamente e incluso que se desnaturalizara alguno de los componentes), dos o tres veces al día según requerimiento, y con una duración no superior a 15 días, pudiendo seguir el tratamiento con otro esencial que fuera adecuado.

¿Cómo aconsejar un aceite esencial en la oficina de farmacia? Puede ocurrir que el usuario demande información acerca de un aceite esencial en concreto; veamos unos ejemplos.

Aceite esencial de limón

Es uno de los que tiene más variedad de aplicaciones. Algunas de las más importantes son:

Medicina

- Es un gran depurativo: 2 gotas por las mañanas en jugo de aloe, o en una cucharada de miel, tendrá una acción diurética, además de rebajar el colesterol y el ácido úrico. También ayuda a reducir la glucosa.
- El limoneno, uno de sus principales componentes (terpeno), es un potente antioxidante, por lo que resulta muy interesante en la prevención del cáncer y del estrés oxidativo celular.

Cosmética

- En casos de acné, añadiendo 5 o 6 gotas a la mascarilla de arcilla (no en casos de pieles sensibles) resulta antiséptico y astringente. También es efectivo en pieles grasas.
- Antiedad, añadiendo 6 gotas en 30 mL de aceite vegetal de argán. (Se mejorará el resultado si se suman otros esenciales, como el de romero, rosa o mirra). Es regenerador y antioxidante.

- En celulitis, sobre todo si es edematosa, por su acción drenante. Puede añadirse a aceite vegetal de almendras, junto con otros que estimulen el metabolismo (romero, lavanda, pimienta, etc.).
- Para la preparación de composiciones olorosas frescas, como nota alta.

Bienestar

- Ayuda en el rendimiento intelectual. En difusor, de 10 a 15 gotas según dimensión de la estancia. Es adecuado para el uso en niños.
- Disminuye la fatiga. Por ejemplo, en el caso de viajes largos: impregnar un pañuelo o similar con varias gotas y dejarlo expuesto sobre alguna superficie en el interior del coche.

Precauciones

- Fotosensibilizante: no exponerse al sol ni a los rayos UVA después de su uso.
- Anticoagulante por vía oral, en dosis superiores a 4 gotas.
- Irritante cutáneo si no se diluye convenientemente.
- Hipotensor; debe prestarse atención en personas con la tensión arterial baja.

Aceite esencial de lavanda

El aceite esencial de lavanda también presenta numerosas utilidades:

Medicina

- Antiséptico y cicatrizante: se puede aplicar sobre heridas mediante paños impregnados en agua en la que se han añadido unas gotas de esencial de lavanda.
- Hemorragias nasales: aplicar un pañuelo impregnado con unas gotas de lavanda.
- Antiespasmódico, relajante muscular: realizar fricciones con aceite esencial de lavanda vehiculizado en un aceite vegetal o en una crema de masaje.

«Los esenciales son muy versátiles en cuanto a su uso. Cada uno de ellos se puede utilizar en medicina, cosmética, perfumería y para el bienestar general»



«Si se busca una ayuda para el agotamiento físico o intelectual, la difusión (también el masaje) de los esenciales de romero, menta, pimienta, eucalipto o abeto será la elección»

Cosmética

- Antienvejecimiento: es un gran regenerador. Añadir de 6 a 10 gotas en 30 mL de aceite vegetal (muy indicado el de argán, también el de germen de trigo, incluso el de oliva), según la naturaleza de la piel.
- Estimula el metabolismo, por lo que está muy indicado en tratamientos reductores y anticelulíticos, mediante masaje, de una dilución en aceite vegetal (de almendras, o mejor de jojoba, que tiene mejor absorción).

Bienestar

- Es bien conocido su efecto relajante. Se pueden aplicar sobre la almohada, o en el cuello del pijama, unas gotas para que ayude a dormir. También en difusor: 10-12 gotas.

Precauciones

- Es emenagogo, por lo que no debe utilizarse en embarazadas.
- Es hipotensor, por lo que puede producir somnolencia a las personas con la tensión arterial baja.

Información según la afección

Por otra parte, también puede ocurrir que no se demande información por un esencial en concreto, sino por los indicados para una afección determinada. Por ejemplo, en el tan frecuente caso de **catarros o gripes** se pueden aconsejar la difusión o los vahos de los siguientes, y también su aplicación mediante masaje en el pecho (con la ya citada dilución en aceite vegetal):

- Árbol del té, que además también es válido para tratar la pediculosis, en el champú y en pulverización capilar (no directamente sobre la piel), y en problemas gingivales (en el cepillo de dientes, seda dental o enjuague de 2-3 gotas en medio vaso de agua).
- Ravintsara, que además puede ser usada por niños y embarazadas.
- Tomillo, romero, Niauli, pino, menta, cajeput.

Destacamos la acción viricida de los mencionados.

En el caso de **problemas digestivos** es adecuado el masaje en el abdomen, y también la ingestión (de las formas anteriormente indicadas) de los siguientes: albahaca, jengibre y, sobre todo, menta.

Para los **dolores reumáticos** se podrán aconsejar diluciones al 2,5 % en aceite vegetal, o en crema de masaje, los esenciales de manzanilla, mejorana, romero, pimienta, lavanda y limón. También en baños generales o locales.

Como **depurativos** resultan muy indicados después de una época de medicación o de no haber mantenido una dieta adecuada, o bien como hábito saludable dos o tres veces al año. Se pueden tomar, según la forma indicada, los esenciales de limón, pomelo, ciprés, enebro, jengibre, menta, mandarina, naranja, romero, zanahoria, angélica o levístico.

Si la consulta es sobre cómo frenar la **caída del cabello**, se pueden aconsejar masajes capilares (en lociones formuladas en hidrolatos, por ejemplo, al 2,5 %), además de su uso en champús (añadir 2 gotas a la cantidad de champú que se vaya a utilizar), de los esenciales de laurel, romero o mejorana.

Para **pieles o cabellos grasos** son de elección los esenciales de geranio, e ylang ylang, y también el de palmarrosa, pues regulan la secreción sebácea, siendo más aconsejables que los puramente astringentes, como el de limón, porque no van a provocar el efecto rebote en la glándula sebácea.

Si se requiere una acción **relajante**, o para ayudar a dormir, la lavanda y los cítricos son los más adecuados, en difusión, en baños o, como se ha citado, sobre la almohada. Si, por el contrario, se busca una ayuda para el **agotamiento físico o intelectual**, la difusión (también el masaje) de los esenciales de romero, menta, pimienta, eucalipto o abeto será la elección.

Incluso pueden ayudar en **cuidados paliativos**, en especial los esenciales del nardo y de la rosa (mejor aún), sobre lo que existen estudios al respecto: aplicando unas gotas de uno de estos esenciales diluidos en aceite vegetal (mejor de jojoba) debajo de la nariz del enfermo, e incluso masajeando las manos con la mezcla, se le aporta paz y tranquilidad, lo cual también resulta muy útil para los acompañantes.

Como hemos observado, los aceites esenciales tienen una gran amplitud de efectos e indicaciones para la salud y el bienestar, por lo que se merecen un sitio en la oficina de farmacia. Nadie mejor que el farmacéutico o la farmacéutica para aconsejar sobre su uso, siguiendo con su vocación de colaborar en el bienestar de las personas. ●