

BLOQUE 5

**Principales acciones y vías de administración  
de los aceites esenciales**

## Principales ámbitos de aplicación de los AE

**Trastornos del aparato respiratorio y digestivo**  
**Trastornos del sistema nervioso central**  
**Dolor muscular**  
**Enfermedades de la piel y mucosas**

## Esencias vegetales > Sistema de defensa para las plantas aromáticas



## Ensayos en laboratorio



## Ejemplos de estrategias terapéuticas:

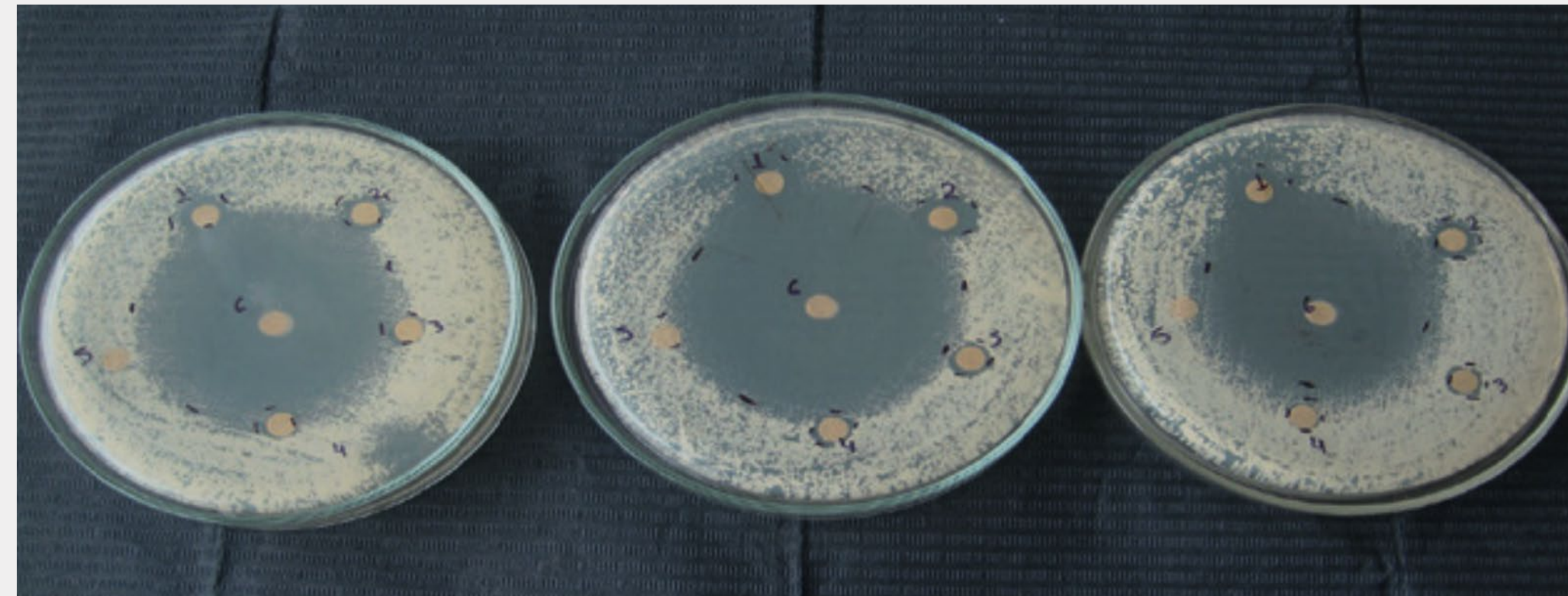
**Modificación de la estructura de la membrana celular de las bacterias y virus**

**Acción sobre receptores de neurotransmisores**

**Modificación en la actividad de enzimas y canales iónicos**

**Estimulación de factores de crecimiento**

## Aromatograma



▲  
halo de crecimiento alrededor de la gota del aceite

▲  
efecto frente al patógeno

## Principales vías de administración

**Vía inhalatoria**  
**Vía tópica**  
**Vía oral o sublingual**

## Vía inhalatoria: mecanismo

### **Vía 1: epitelio olfatorio**

Absorción de las moléculas aromáticas a través de la mucosa respiratoria > paso a circulación sanguínea > penetración en la barrera hematoencefálica > acceso al cerebro

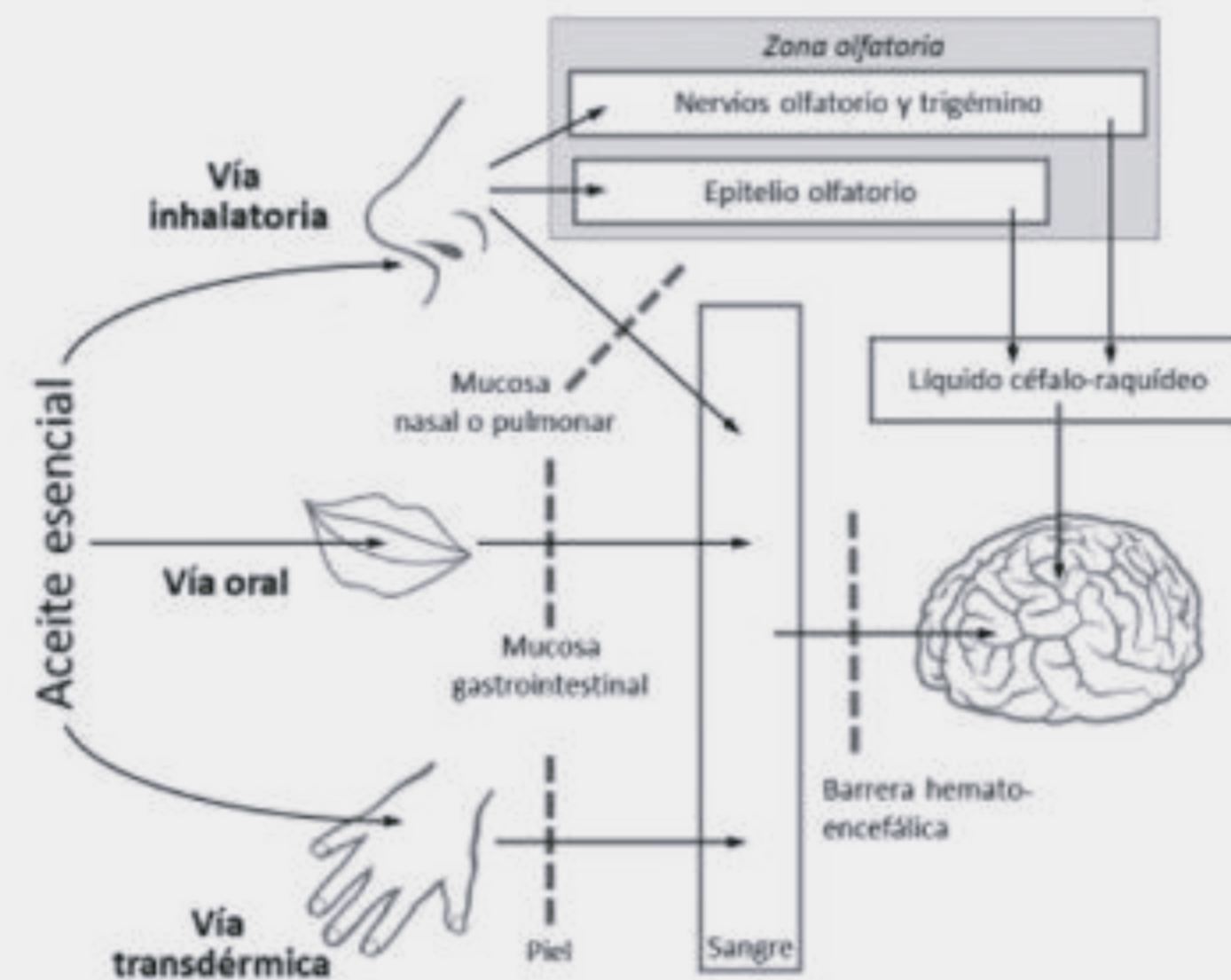


## Vía inhalatoria: mecanismo

### **Vía 2: receptores olfatorios**

Molécula aromática entra en la mucosa respiratoria > estimulación eléctrica de los cilios a través del nervio olfatorio > bulbo olfatorio > sistema límbico

## Vía inhalatoria: mecanismo



Fuente: Vila, R. (2019). Aceites esenciales y estado de ánimo. Revista de fitoterapia, 18(2): 101-136

## Vía inhalatoria: modo de empleo

### **Aromadifusión**

5-10 gotas, 10-15 minutos por hora (o difusores con modo de difusión discontinua)

### **Inhalación directa**

1 o 2 gotas en las muñecas, en un pañuelo o en aromastick

## Vía inhalatoria: indicaciones

**Ambientes cargados**  
**Prevención de contagios**  
**Facilitar la respiración**  
**Reducción del estrés**  
**Inducción de estados de relajación**  
**Repelente de mosquitos**

## Vía inhalatoria: precauciones generales

**Pacientes asmáticos: broncoespasmo por AE con 1,8-cineol**

## Vía tópica: mecanismo

**Aplicación del AE en la piel > absorción por  
epidermis > dermis > hipodermis > circulación  
sanguínea**

**AE con bajo PM > fácil acceso**

## Vía tópica: modo de empleo

### **Aplicación directa:**

1 o 2 gotas en las muñecas (solamente para AE seguros vía tópica)

### **Diluidos:**

Opción más segura. Dilución en un vehículo portador (aceite vegetal, crema...)

### **Combinación vía inhalatoria + tópica**

## Vía tópica: indicaciones

### **Masajes**

**Calmar dolor en lesiones osteoarticulares y musculares**

**Mejorar la circulación**

**Dermocosmética**

### **Drenajes**

**Baños aromáticos: 5-10 gotas diluidas en gel, leche o bebida vegetal**

**Aplicación en dosis de champú/crema: 1 o 2 gotas**



## Vía tópica: indicaciones

Acción	Concentración
Dermocosmética, a nivel facial	0,2-1,5%
Gestión de estrés	5%
Masaje corporal	1,5-3%
Acción circulatoria	7-10%
Acción muscular, tendinosa y articular	10%
Acción local, deportistas	15%

**1 cda café = 2,5 ml | 1 cda postre = 5 ml | 1 cda sopera = 10 ml**

## Vía tópica: precauciones

**AE dermocáusticos: diluirlos correctamente**  
**AE fotosensibilizantes: evitar exposición al sol después de la aplicación**

## Vía oral y sublingual: indicaciones

**No se utilizará como primera elección: se debe conocer cada propiedad y las precauciones de cada aceite esencial**

**Infecciones respiratorias, digestivas, urinarias...**

## Vía oral: modo de empleo

### **Ingerir siempre diluido:**

1 cucharadita de postre (5 ml aprox.) diluida en soporte neutro (aceite vegetal, miel, miga de pan, cápsulas...). No diluir en agua

## Vía oral: posología

### **Tratamientos agudos:**

no sobrepasar 6 gotas al día (en 3 tomas) durante 5-7 días

### **Tratamientos prolongados:**

ajuste de dosis y opción 1 > administrar durante 3 semanas, descansando 1 semana //  
opción 2 > tomar de lunes a viernes descansando los fines de semana.

### **Cápsulas dosificadas**

**Recomendamos prescripciones por especialista**

**Evitar en embarazo y en menores de 6 años**

### **Aceites con cetonas:**

máximo 4-6 gotas al día, acción neurotóxica y abortiva

## Vía sublingual

**Zona vascularizada, absorción directa**  
**Útil para casos en los que se necesite una rápida absorción**  
**(ansiedad, cinetosis): 1 gota de AE aplicado en la zona**  
**Uso de AE no irritantes**

**Notas:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**[terpenic.com/edu](https://terpenic.com/edu)**