

BLOQUE 5

Aspectos prácticos sobre los av's: preguntas y respuestas

¿Cuántos aceites vegetales existen?

Podemos encontrar tantos aceites vegetales como plantas oleaginosas existen.

¿Los av's pueden engrasar la piel?

Sí. Y no.

Los aceites vegetales actúan como nutritivos, no como hidratantes. Es decir, no aportan agua a nuestra piel, sino que la protegen evitando la pérdida de agua. Cualquier tipo de piel, sea seca, grasa o mixta, necesita ser nutrida.

No obstante, sí es cierto que existen aceites vegetales más indicados que otros para la piel grasa: los que presentan una composición similar de ácidos grasos al sebo que producimos, como es el caso del aceite vegetal de comino negro o de jojoba.

Parece ser que, cuando se aplica sobre la piel un aceite similar a la composición del sebo, este inducirá a las glándulas sebáceas de la piel a producir menos cantidad, porque refuerza la barrera hidrolipídica y regula el flujo sebáceo.

¿Se pueden mezclar av's entre ellos? ¿Y con aceites esenciales?

¡Sí a todo!

Los aceites vegetales se mezclan muy bien entre ellos, dado su carácter lipídico.
Los aceites vegetales son excelentes vehículos para aplicar aceites esenciales.

¿Pueden utilizarse en pediatría?

Según la Asociación Española de Masaje Infantil, el masaje presenta beneficios a nivel de nutrición de la piel, mejora la digestión, la circulación sanguínea, además refuerza los sentidos, fortalece el vínculo con las madres y los padres a través del olfato, y mejora la tonicidad muscular.

Sí se pueden realizar masajes con aceites vegetales con aromas neutros, como el albaricoque o almendras.

- **Aceite vegetal de caléndula: para irritaciones o inflamación de la piel**
- **Rosa mosqueta: como regenerativo**
- **Aceite de avellana, almendras o albaricoque: para masaje relajante**
- **Aceite de coco o karité: como barrera reparadora.**

Eso sí recomendamos su uso tópico, no oral. Para uso oral, se debe consultar con el /la pediatra.

¿Se pueden utilizar durante el embarazo?

Sí, podemos beneficiarnos de las propiedades de los aceites vegetales en el embarazo o lactancia a nivel tópico

- **Aceite vegetal de almendras dulces:** realizar masaje corporal con este aceite vegetal para nutrir la piel y evitar la aparición de estrías.
- **Aceite vegetal de albaricoque:** para cuando las hormonas pasan factura, y el cabello pierde fuerza y brillo, se puede aplicar en como mascarilla nutritiva.
- **Aceite vegetal de rosa mosqueta:** para evitar la aparición de estrías (se puede mezclar con el de almendras dulces) y mejorar la elasticidad del perineo antes del parto. También para cicatrices post cesáreas o post episiotomía.
- **Manteca de karité:** para la piel seca, callosidades.

¿Cómo se debe conservar un aceite vegetal?

- Proteger del aire, la luz y las fuentes de calor
- Envasar en frascos tapados que no dejen pasar la luz. **¡No recomendamos que compres ningún aceite vegetal en un envase transparente!**
- Durante la temporada de más frío como es el invierno, o cuando un aceite vegetal se ve sometido a temperaturas bajas durante el transporte, conservación o almacenamiento, se puede observar un fenómeno físico de lo más común en estos productos naturales: la solidificación.

¿Los aceites vegetales son seguros?

En general, si el aceite vegetal es de calidad, suele tolerarse bien por la piel.

Si es cierto que tendimos a querer generalizar las precauciones de uso, pero como en todo, se tendrá que tener en cuenta las propias características de cada aceite vegetal.

- Hipersensibilidad: es importante tener en cuenta las alergias, hipersensibilidades o intolerancias
- NO se debe usar el aceite vegetal de ricino vía oral. Presenta propiedades laxantes y purgativas, para usar un AV de ricino oral como laxante, debe de estar registrado como producto sanitario. Nuestros AV están registrados como uso tópico
- No se debe usar el oleato de árnica vía oral, ya que algunos activos presentes en la flor de árnica pueden ser tóxicos para el corazón.
- Hay algunos aceites vegetales fotosensibilizantes: en general recomendamos que los aceites vegetales se utilicen por la noche o se evite la exposición solar después de ser aplicados (AV hipérico)
- Evitar aplicar AV enranciados, ya que el AV puede presentar oxidación o mayor acidez, incrementando el riesgo de causar reacciones alérgicas
- Evitar aplicar el AV en herida abierta