



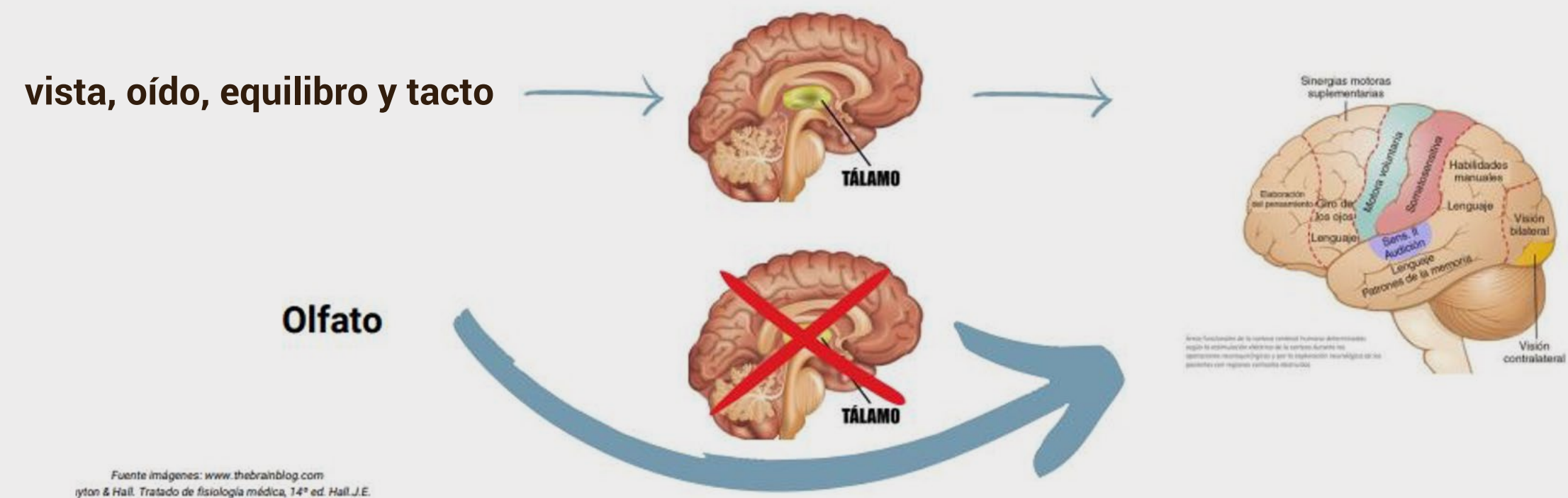
Aromadifusión y sinergias
1ª parte: aromadifusión

Contenidos

Uso de los aceites esenciales vía inhalatoria
Tipos de difusión
Funcionamiento de aromadifusores

Via de administración inhalatoria

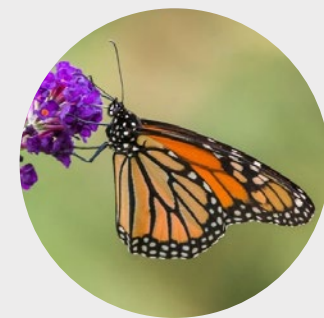
- Permite una conexión muy especial con el cerebro
 - El olfato es el único sentido que conecta directamente con las áreas olfativas cerebrales



El olfato



Es el primero que usamos al nacer



Es una manera de comunicarse utilizada por plantas y animales



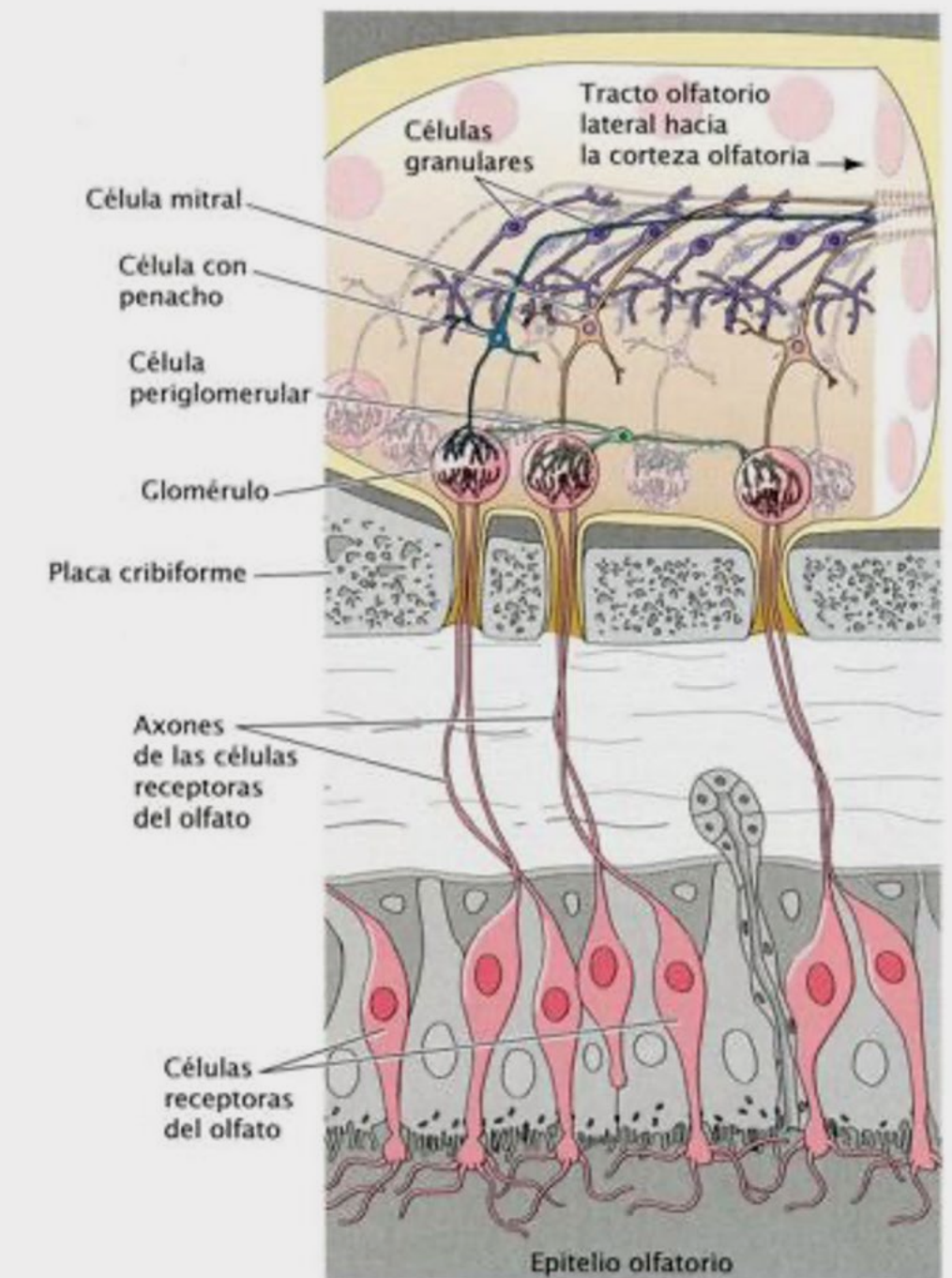
La pérdida del olfato puede ser una señal temprana de enfermedades neurodegenerativas o virus

Los receptores olfativos

Son neuronas que tienen

Los axones comunicando con el bulbo olfatorio

Las dendritas tocando el epitelio nasal



Fuente: www.genotipia.com

Receptores olfativos y aceites esenciales



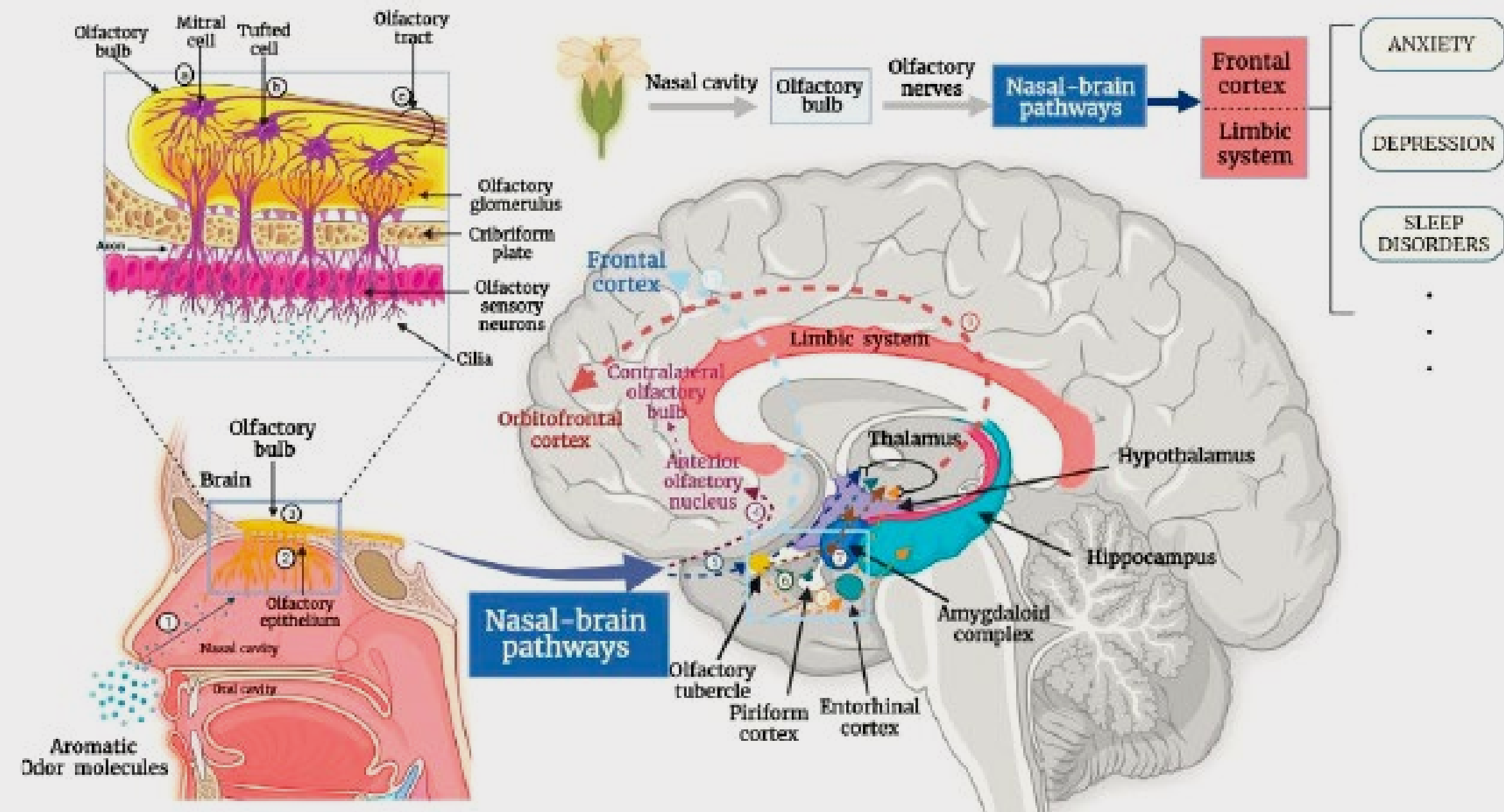
¿Qué sucede cuando inhalamos un AE?

Los aceites esenciales son mezclas complejas de moléculas, y nuestros receptores las van detectando y enviando mensajes al cerebro

Es importante que:

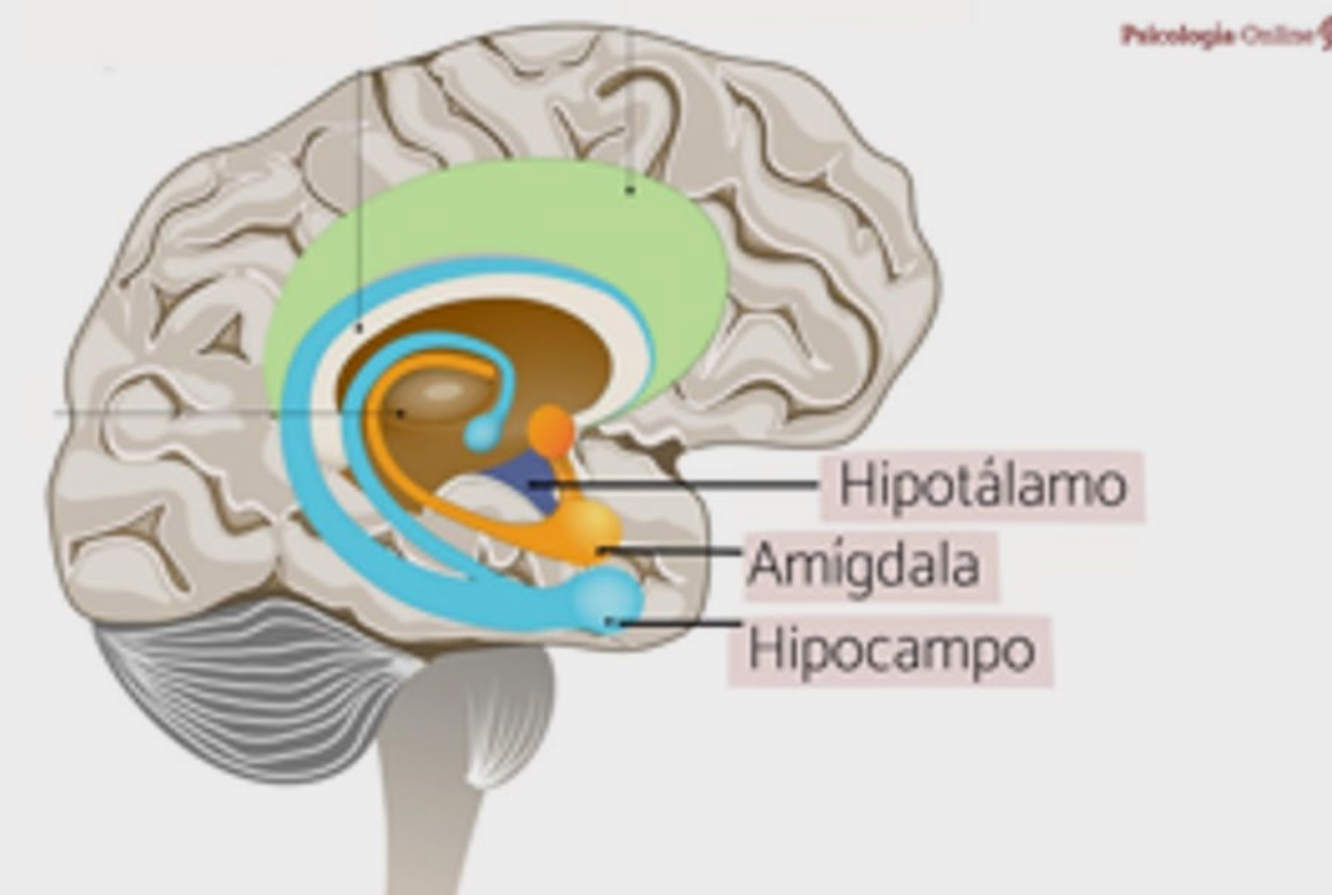
El AE sea de calidad
No presente adulteraciones
Conozcamos su composición

Pero...
¿Cómo actúa un aceite esencial
en el cerebro?



Fuente: (Cui et al., 2022)

Emociones y recuerdos



Hipocampo: asocia un olor a un recuerdo
Amígdala: asocia un olor a una emoción

Modos de empleo
de la vía inhalatoria



Aromadifusión



Inhalación directa del envase



Inhalación directa mediante inhaladores de aceites esenciales,
aplicándolos en un pañuelo, en un algodón, en las muñecas, etc.

Aromadifusión



Un aromadifusor es un dispositivo que nos ayuda a dispersar en el aire micropartículas de aceites esenciales para que puedan ser inhaladas en el ambiente.

La aromadifusión consiste en la utilización de aceites esenciales puros o mezclados en estos dispositivos.

Recomendaciones generales para la aromadifusión



¿Cuántas gotas de aceite esencial debo añadir al aromadifusor?

Depende del aromadifusor, es necesario revisar las instrucciones porque cada dispositivo acepta distintas cantidades.

¿Cuánto tiempo puedo utilizar el aromadifusor?

Generalmente, recomendamos tandas de 15 minutos por cada hora aproximadamente o emplear dispositivos con modos de difusión intermitente para evitar saturar el ambiente y nuestros receptores olfativos.

No es recomendable dejar el difusor encendido durante toda la noche.

No es recomendable utilizar aceites esenciales muy viscosos como por ejemplo la mirra, porque puede obstruir las membranas o las mechas de los distintos dispositivos.

Tipos de aromadifusores

1

Por calor suave

Mecanismo

Funciona sin agua. Genera calor suave, que puede llegar hasta 50°C+/-5°C, similar al calor emitido por el sol en las plantas, difundiendo los activos de los AE sin desnaturalizarlos. Tienen un pequeño receptáculo en el cual se vierten las gotas de AE o sinergia.

Tipos de aromadifusores

2

Brumización por Ultrasonidos

Mecanismo

Funcionan con agua. En el fondo del depósito hay una pequeña membrana ultrasónica o piezoeléctrica, que emite vibraciones de frecuencia muy alta. Estas vibraciones o ondas permiten romper la tensión superficial del agua y de los aceites esenciales y generan una bruma que se desplaza fuera del difusor mediante un ventilador.

Tipos de aromadifusores

3

Microdifusión o Ultranebulización por Ultrasonidos en seco

Mecanismo

Funcionan sin agua. Los AE empapan una especie de mecha por osmosis. Esta mecha está en contacto directo con una membrana metálica que vibra y genera ondas de alta frecuencia, proyectando partículas muy finas creando un efecto aerosol.

1. Por calor suave: Vera

Vera



Vera calienta suavemente la superficie metálica sobre la que se coloca el aceite esencial. A cierta temperatura, el aceite comienza a evaporarse y gradualmente se difunde en el medio ambiente, manteniendo sus propiedades inalteradas.

Funcionamiento:

Girar la tapa en sentido antihorario para abrirla

Añadir entre 10 a 15 gotas de aceite esencial o de sinergia en el depósito de metal, y no exceder el nivel máximo de la línea.

Cerrar la tapa

Comprobar la orientación del enchufe, ya que puede rotarse 90° de horizontal a vertical si es necesario

Insertar el difusor en la toma de corriente y encenderlo, moviendo el botón de encendido de la posición 0 a la posición 1.

Capacidad de difusión de 15 m2. Portátil.

2. Brumización por ultrasonidos: Bruma y Pulse

Bruma



Bruma utiliza ultrasonidos para vaporizar el agua y los aceites esenciales del depósito, produciendo una niebla fresca y aromática.

Funcionamiento:

Retirar la cubierta superior, girando ligeramente en sentido antihorario.
Mediante el vaso medidor, llenar con agua del grifo hasta la línea del máximo nivel del depósito de agua. Es importante que el agua se añada cuando el dispositivo está apagado.
Añadir 5-6 gotas del aceite esencial en el depósito de agua.
Colocar la cubierta superior.
Enchufar Bruma a la toma de corriente.

Capacidad de difusión de 30 m2, cromoterapia.

Pulse



Pulse utiliza ultrasonidos para vaporizar el agua y los aceites esenciales del depósito, produciendo una niebla fresca y aromática.

Funcionamiento:

Retirar la tapa.

Mediante el vaso medidor, verter agua en el depósito sin exceder la línea MAX de 120 ml de agua.

Se recomienda añadir 2-3 gotas de aceite esencial por cada 100 ml de agua, llenándolo por completo con 4 o 5 gotas es suficiente.

Volver a colocar la tapa en la base.

Conectar a la toma de corriente doméstica.

Capacidad de difusión de difusión de 40 m2, función bluetooth, cromoterapia.

3. Microdifusión o Ultranebulización por Ultrasonidos en seco: Nebula Q, Prisma y Micra

Nébula Q



Nébula Q es un aromadifusor portátil, autónomo y recargable, ideal para utilizarse en casa, en la oficina o llevarlo de viaje. Permite acoplar envases de 10, 15 o 20 ml, con cuello DIN18.

Funcionamiento:

Destapar el envase de aceite esencial y si contiene un tapón dropper, debe retirarse. Acoplar la mecha al envase. Estos recambios de mecha se pueden adquirir aparte. Enroscar el frasco al dispositivo.

Capacidad de difusión de 30m2, portátil y recargable.

Prisma



Prisma es portátil, autónomo y recargable.

Funcionamiento:

Deslizar y abrir la cubierta superior con un ligero movimiento hacia abajo.

Presionar la tecla de liberación y retirar el envase.

Con la ayuda de la mini pipeta, rellenar la botella y volver a cerrar con el tapón y la mecha.

Volver a colocar la botella y cerrar la cubierta.

Capacidad de difusión de 20m², portátil y recargable.

Micra



Micra actúa por microdifusión en frío por ultrasonidos, es portátil y muy ligero. Permite la vaporización de aceites esenciales en cualquier dispositivo que presente puerto USB.

Funcionamiento:

Empujar y deslizar la tapa del cartucho abierta en la parte inferior de la unidad.

Enroscar la mecha a la botella de carga.

Insertar en el compartimiento del cartucho.

Cerrar la tapa.

Conectar a un puerto USB con alimentación disponible, es decir, el dispositivo debe estar encendido. La luz intermitente indicará que micra funciona correctamente.

Aromadifusor	Descripción	Funcionamiento	Características	m2 difusión	Gotas a añadir
Bruma	Aromadifusor, humidificador Utiliza ultrasonidos para vaporizar el agua y los aceites esenciales del depósito, produciendo una niebla fresca y aromática	Dispone de 2 programas de funcionamiento	Presenta iluminación en varios colores Presenta sistema de autoapagado	30 m2	5-6
Pulse	Aromadifusor, humidificador Utiliza ultrasonidos para vaporizar el agua y los aceites esenciales del depósito, produciendo una niebla fresca y aromática	Dispone de 2 programas de funcionamiento (1h/3h)	Presenta iluminación en varios colores Presenta sistema de autoapagado pasadas 1 o 3h Presenta conexión bluetooth para reproducir audio	40 m2	4-5
Vera	Aromadifusor por calor suave Similar al calor emitido por el sol en las plantas, este difusor difunde los activos de los aceites esenciales en el aire sin desnaturalizarlos.	Se conecta directamente a una toma eléctrica de pared	Enchufe rotativo Portátil	15 m2	5-15
Prisma	Aromadifusor por microdifusión Los AE empapan una especie de mecha que está en contacto directo con una membrana metálica que vibra y genera ondas de alta frecuencia, de esta manera se consigue proyectar partículas muy finas creando un efecto aerosol.	Dispone de difusión cada 10, 30 y 60 segundos	Portátil, se carga vía USB y funciona de manera autónoma.	20 m2	NP
Nebula-Q	Aromadifusor por microdifusión Los AE empapan una especie de mecha que está en contacto directo con una membrana metálica que vibra y genera ondas de alta frecuencia, de esta manera se consigue proyectar partículas muy finas creando un efecto aerosol.	Dispone de difusión cada 30, 60 y 90 segundos	Portátil, autonomía de 35 horas.	30 m2	NP
Micra	Aromadifusor USB por microdifusión Los AE empapan una especie de mecha que está en contacto directo con una membrana metálica que vibra y genera ondas de alta frecuencia, de esta manera se consigue proyectar partículas muy finas creando un efecto aerosol.	Difusión cada 10, 30, y 60 minutos	Portátil, ligero.	10 m2	NP

BIBLIOGRAFIA

Bulbo olfatorio. Diccionario de cáncer del NCI. (2011, febrero 2). Instituto Nacional del Cáncer.

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/bulbo-olfatorio>

Bushdid, C., Magnasco, M. O., Vosshall, L. B., & Keller, A. (2014). Humans can discriminate more than 1 trillion olfactory stimuli. *Science (New York, N.Y.)*, 343(6177), 1370-1372.

<https://doi.org/10.1126/science.1249168>

Dobetsberger, C., & Buchbauer, G. (2011). Actions of essential oils on the central nervous system: An updated review: Essential oil effects on the CNS. *Flavour and Fragrance Journal*, 26(5), 300-316. <https://doi.org/10.1002/ffj.2045>

Dyer J, Cleary L, McNeill S, Ragsdale-Lowe M, Osland C. The use of aromasticks to help with sleep problems: A patient experience survey. *Complement Ther Clin Pract [Internet]*. 2016;22:51-8.

Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.12.006>

Fiorini-Puybaret, C. (2008). Antidepressant effect of Eucalyptus globulus leaf extracts, neurochemical and pharmacological evaluations, identification of the active ingredients. *Planta Medica*, 74(09). <https://doi.org/10.1055/s-0028-108434>

Franchomme, P., & Pénoël, D. (1990). *L'aromathérapie exactement. Encyclopédie de l'utilisation thérapeutique des huiles essentielles*. Roger Jallois éditeur. Limoges.

Ko, L.-W., Su, C.-H., Yang, M.-H., Liu, S.-Y., & Su, T.-P. (2021). A pilot study on essential oil aroma stimulation for enhancing slow-wave EEG in sleeping brain. *Scientific Reports*, 11(1), 1078.

doi:10.1038/s41598-020-80171-x

Mieres-Castro D, Ahmar S, Shabbir R, Mora-Poblete F. Antiviral activities of Eucalyptus essential oils: Their effectiveness as therapeutic targets against human viruses. *Pharmaceuticals (Basel) [Internet]*. 2021;14(12):1210. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ph14121210>

Pasyar N, Rambod M, Araghi F. The effect of bergamot orange essence on anxiety, salivary cortisol, and alpha amylase in patients prior to laparoscopic cholecystectomy: A controlled trial study. *Complement Ther Clin Pract [Internet]*. 2020;39(101153):101153.

Price, S., & Price, L. (2013). *Aromatherapy for health professionals (4.a ed.)*. Churchill Livingstone.

Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. The effectiveness of aromatherapy in the management of labor pain and anxiety: A systematic review. *Ethiop J Health Sci [Internet]*. 2020;30(3):449-58.

Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>

Viuda-Martos M, Ruiz-Navajas Y, Fernández-López J, Perez-Álvarez J. Antibacterial activity of lemon (citrus lemon L.), mandarin (citrus reticulata L.), grapefruit (citrus paradisi L.) and orange (citrus sinensis L.) essential oils: Lemon, mandarin and orange essential oils. *J Food Saf [Internet]*. 2008;28(4):567-76. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-4565.2008.00131.x>