

BLOQUE 6

**Familias bioquímicas de los aceites esenciales  
y principales precauciones**

## Familias bioquímicas de los aceites esenciales y principales precauciones

### Tabla sobre familias bioquímicas

Un único aceite esencial puede presentar más de 100 moléculas diferentes  
Importante: la precauciones que se indican son generales, cada aceite esencial presenta sus particularidades  
Contraindicación si se presentan alergias

Familia bioquímica		Ej. moléculas	Ej. aceite esencial	Acción	Precauciones
Terpenos	Monoterpenos (10 C)	α-pineno → Limoneno →	<i>Pinus sylvestris</i> <i>Citrus limon</i>	Tónicos y estimulantes del SNC Antisépticos atmosféricos Antiinflamatorios "cortison-like" Descongestionantes y expectorantes	Sensibilización cutánea Administrar diluidos
	Sesquiterpenos (15 C)	Germacreno → Camazuleno →	<i>Cananga odorata</i> <i>Matricaria recutita</i>	Antiinflamatorios Calmantes Descongestionantes venosos y linfáticos Ligeramente hipotensores Antihistamínicos (camazuleno)	Buena tolerancia cutánea Prácticamente ninguna a las dosis recomendadas
Fenoles		Timol → Carvacrol → Eugenol →	<i>Origanum compactum</i> <i>Satureja montana</i> <i>Eugenia caryophyllata</i>	Antiinfecciosos potentes de amplio espectro Inmunoestimulantes Tónicos estimulantes del SNC	Dermocáusticos Evitar vía inhalada y cutánea. Concentración tópica máxima: 20%  Hepatotóxicos a dosis elevadas No utilizar vía oral durante tiempo prolongado

Familia bioquímica		Ej. moléculas	Ej. aceite esencial	Acción	Precauciones
Alcoholes terpénicos	Monoterpenoles (10 C)	Linalol → Geraniol →	<i>Aniba rosaeodora</i> <i>Cymbopogon martinii</i>	Antiinfecciosos de amplio espectro Inmunoestimulantes Astringente y tónico cutáneo Sedante	Uso más seguro que los fenoles, a nivel cutáneo se recomienda usarlos diluidos
	Sesquiterpenoles (15 C)	Cedrol → Carotol →	<i>Juniperus virginiana</i> <i>Daucus carota</i>	Tónicos estimulantes Descongestivos venosos y linfáticos <i>Hormon-like</i>	Seguros, precaución en patologías hormono-dependientes
	Diterpenoles (20 C)	Esclareol →	<i>Salvia sclarea</i>	<i>Estrogen-like</i>	Precaución en patologías hormono-dependientes

Familia bioquímica	Ej. moléculas	Ej. aceite esencial	Acción	Precauciones
Aldehidos terpénicos	Neral y geranial (citral) Citronelal	▶ <i>Litsea cubeba</i> ▶ <i>Eucalyptus citrodiora</i>	Antiinflamatorios Calmantes SNC Tónicos estado anímico Antisépticos	Seguros, pueden ser ligeramente irritantes de la piel, se aconseja su aplicación tópica diluida
Aldehidos aromáticos	Cinamaldehído	▶ <i>Cinnamomun verum</i>	Antiinfeccioso de amplio espectro Tónico general	Dermocáusticos Concentración tópica máxima: 10%
Ésteres	Salicilato de metilo Acetato de linalilo	▶ <i>Gaulteria procumbens</i> ▶ <i>Lavandula angustifolia</i>	Calmantes del SNC Analgésicos Antiinflamatorios Antiespasmódicos	Seguros, a las dosis recomendadas

Familia bioquímica		Ej. moléculas	Ej. aceite esencial	Acción	Precauciones
Éteres fenólicos		Metil chavicol	→ <i>Ocimum basilicum</i>	Antiespasmódicos Re-equilibrantes nerviosos Analgésicos Tonificantes	Bien tolerados a dosis terapéuticas
Cetonas	Cíclicas	Verbenona Mentona Tuyona	→ <i>Rosmarinus officinalis</i> → <i>Mentha piperita</i> → <i>Salvia officinalis</i>	Coleréticas y colagogas Mucolíticas Antivirales Lipolíticas	Neurotóxicas abortivas Contraindicadas en embarazo y lactancia
	Dicetonas	B-diona italidiona	▶ <i>Helichrysum italicum</i>	Anti hematoma Cicatrizantes Antiinflamatorias	Seguras, precaución durante el embarazo y lactancia
Lactonas		Alantolactona	→ <i>Inula graveolens</i>	Mucolíticas Expectorantes	Neurotoxicidad a dosis elevadas

Familia bioquímica	Ej. moléculas	Ej. aceite esencial	Acción	Precauciones
Cumarinas	Bergapteno	→ <i>Citrus bergamia</i>	Sedantes Anticoagulantes Hepatoestimulantes	Fotosensibilidad y fototoxicidad Precaución en pacientes tratados con anticoagulantes
Óxidos terpénicos	1,8-cineol Linalol óxido	→ <i>Eucaliptus radiata</i>	Expectorantes Mucolíticos Descongestivos Antiinfecciosos aparato respiratorio Antiinflamatorios	Irritantes de las vías respiratorias. Precaución en asmáticos
Ftálidos	Ligustilide	→ <i>Apium graveolens</i>	Drenante Detoxificante hepático Reducción de manchas pigmentarias	Fotosensibilidad No utilizar durante tiempo prolongado

**Fuente bibliográfica de la tabla:** Michel Faucon, Traité d'aromatherapie scientifique et médicale. Les huilles essentielles | Tisserand | L'aromatherapie exactemént (Penoel y Franchomme)

## Familias bioquímicas de los aceites esenciales y principales precauciones

**“Todas las cosas son veneno, y nada es sin veneno;  
solo la dosis hace que una cosa no sea un veneno”**

Paracelso



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