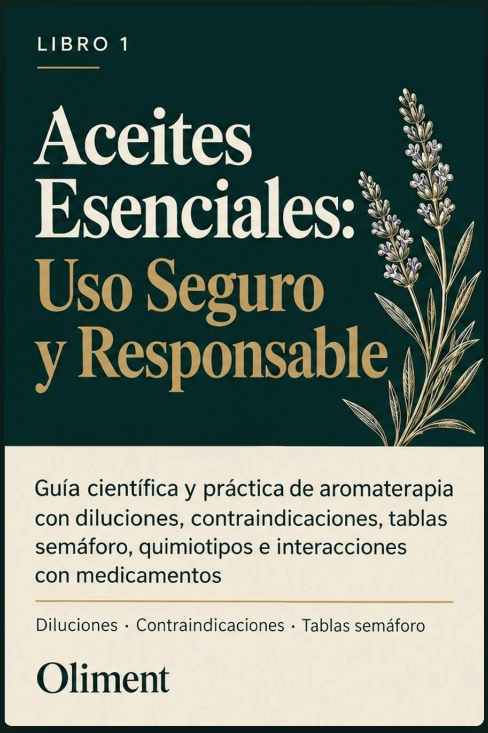
MUESTRA GRATUITA

Aceites Esenciales: *Uso Seguro y Responsable*



Incluye **Cómo usar este libro**, la **Nota sobre fuentes** y el inicio del **capítulo 1**.

Ver el libro completo

© 2026 Oliment. Todos los derechos reservados. Contenido orientativo: no sustituye el consejo de un médico que conozca la aromaterapia.

Cómo usar este libro

Este libro no está pensado para leerse de principio a fin de una sola vez, aunque puedes hacerlo. Está pensado para consultarse: antes de usar un aceite nuevo, antes de aplicarlo en alguien vulnerable, antes de mezclar algo que no conoces del todo.

Hay algunos elementos que aparecen a lo largo de todo el libro y que conviene entender desde el principio.

Los tres tipos de recuadro

A lo largo del texto encontrarás tres tipos de recuadro, cada uno con un propósito distinto.

Recuadros de seguridad. Marcan una regla concreta con muy poco margen de interpretación: dilución máxima, población a la que no aplica un aceite, o un riesgo específico bien documentado. Son las partes del libro que merecen más atención si tienes prisa.

Recuadros de investigación. Explican el estudio o la evidencia detrás de lo que se afirma en el texto. Si quieres entender el porqué de una recomendación, aquí está. Si no te interesa el detalle científico, puedes saltarlos sin perder el hilo.

Recuadros para recordar. Una frase o idea que resume un concepto más largo. Útiles para quien quiere retener lo esencial sin releer el capítulo completo.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

Las tablas semáforo

Varios capítulos incluyen tablas que clasifican aceites, poblaciones o situaciones en tres categorías:

- **Sí** — uso posible con las precauciones habituales del capítulo. - **Con precaución** — posible con condiciones específicas que se detallan en el texto. - **No** — contraindicado o sin evidencia suficiente de seguridad para ese contexto.

Estas categorías no son absolutas. Dependen de la dilución, del método de uso, del estado del aceite y de la persona concreta. La tabla orienta; el texto explica.

Los apéndices

Al final del libro encontrarás siete apéndices de consulta rápida:

- **Apéndice A** — Índice de aceites ordenado por nivel de riesgo general. - **Apéndice B** — Tabla de diluciones por contexto y población. - **Apéndice C** — Lista de aceites fototóxicos y sus alternativas. - **Apéndice D** — Señales de alerta para consultar al médico o farmacéutico. - **Apéndice E** — Glosario de términos técnicos. - **Apéndice F** — Fuentes y referencias por capítulo. - **Apéndice G** — Recursos adicionales para seguir aprendiendo.

Los apéndices están pensados para usarse junto al texto, no en sustitución de él. Un aceite clasificado como "precaución" en el Apéndice A tiene un capítulo entero que explica exactamente qué tipo de precaución y en qué circunstancias.

Una nota sobre las concentraciones

Las diluciones que aparecen en este libro se expresan siempre en porcentaje: el porcentaje de aceite esencial sobre el total de la mezcla con el portador. El Apéndice B incluye una tabla de conversión práctica (gotas por mililitros de portador) para los tamaños de frasco más comunes.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

Cuando el texto dice "dilución del 1%", significa una parte de aceite esencial por cada 99 partes de portador, no una gota en un vaso.

Sobre las fuentes

Cada capítulo termina con una nota de referencias que indica las fuentes en las que se apoya el contenido de ese capítulo. El detalle completo —autores, año, publicación— está en el Apéndice F. Las directrices citadas con más frecuencia son las de la IFPA (International Federation of Professional Aromatherapists), la NAHA (National Association for Holistic Aromatherapy) y los estándares de la IFRA (International Fragrance Association).

Cuando el texto reconoce que la evidencia es limitada o que algo se basa en mecanismo más que en estudios clínicos, lo dice. La honestidad sobre los límites de lo que se sabe es parte del criterio que este libro quiere transmitir.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

Nota sobre fuentes

La aromaterapia tiene un problema de fuentes que este libro no quiere ignorar: hay mucho publicado, pero la calidad de lo publicado varía enormemente. Libros de referencia del mercado que llevan décadas en las estanterías contienen recomendaciones que no resisten una revisión básica de la literatura científica actual. Afirmaciones que circulan como verdades establecidas no tienen respaldo en estudios clínicos.

Este libro toma partido en esa discusión: prioriza seguridad, evidencia y prudencia antes que tradición, autoridad comercial o repetición acrítica.

Qué fuentes se han usado y por qué

El marco principal de seguridad que estructura este libro son las directrices de tres organizaciones profesionales:

IFPA (International Federation of Professional Aromatherapists). Establece los estándares de práctica clínica para aromaterapeutas certificados en el Reino Unido, con alcance internacional. Sus directrices de seguridad —diluciones, contraindicaciones por población, métodos de administración— son una de las referencias más rigurosas disponibles para uso profesional.

NAHA (National Association for Holistic Aromatherapy). Organización profesional de referencia en Estados Unidos. Sus guías de seguridad son complementarias a las de la IFPA y en algunos puntos más conservadoras.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

IFRA (International Fragrance Association). Establece los estándares de seguridad para el uso de compuestos aromáticos en la industria cosmética y de fragancias. Sus límites de concentración para ingredientes específicos están respaldados por el panel científico independiente RIFM (Research Institute for Fragrance Materials) y son los más citados en la literatura de seguridad de aceites esenciales.

La obra de referencia técnica más utilizada en el campo es *Essential Oil Safety* de Robert Tisserand y Rodney Young (segunda edición, 2014). Es el trabajo de síntesis más completo disponible sobre la química y seguridad de aceites esenciales, y es la fuente primaria de muchos de los valores de dilución y las advertencias por compuesto que aparecen en este libro.

Lo que no encontrarás aquí

No hay estudios aislados presentados como prueba definitiva. No hay afirmaciones terapéuticas sobre enfermedades concretas. No hay citas de fabricantes o de testimonios de usuarios.

Cuando este libro dice que algo "se ha documentado" o que "la evidencia sugiere", hay una fuente detrás. Cuando dice que algo "no tiene evidencia clínica directa pero el mecanismo está establecido", también lo dice. La distinción importa.

Las referencias completas de cada capítulo están en el Apéndice F.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

1

La química te protege: cómo entender lo que pone en la etiqueta

Imagina que alguien te ofrece un vaso de agua y te dice que es agua de manantial, completamente natural. Lo aceptas sin pensar. Ahora imagina que te ofrece otro vaso y te dice que contiene arsénico —también natural, también extraído de la tierra. La pregunta que cambia todo no es si algo es natural. Es qué compuesto contiene y en qué cantidad.

Con los aceites esenciales ocurre exactamente lo mismo.

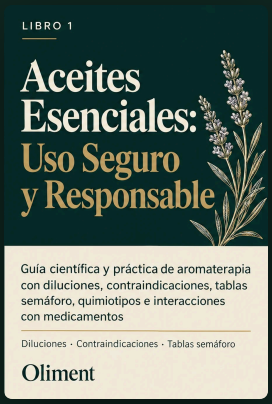
El problema es que llevamos décadas hablando de ellos como si fueran entidades únicas y simples: "el aceite de lavanda", "el aceite de orégano", "el aceite de romero". Como si cada uno fuera una sola cosa con un solo comportamiento. En realidad, un aceite esencial es una mezcla compleja de entre veinte y doscientos compuestos químicos distintos, cada uno con sus propias propiedades, su propio nivel de seguridad y su propia manera de interactuar con el cuerpo humano.

Entender aunque sea lo básico de esa química no es una exigencia académica. Es lo que te permite tomar decisiones con criterio, leer una etiqueta con algo más que intuición, y saber cuándo un aceite requiere precaución adicional —y cuándo no.

Muestra gratuita · Libro completo en oliment.es

AQUÍ ACABA LA MUESTRA

El capítulo 1 sigue *en el libro.*



15 capítulos con las reglas y el porqué de cada una.

Bebés y niños, embarazo, mayores y mascotas: tablas por edad, trimestre y especie.

Medicación, fototoxicidad, oxidación y quimiotipos, explicados en lenguaje claro.

7 apéndices de consulta rápida, con diluciones y fuentes.

Comprar el libro en Amazon

El botón lleva a oliment.es. Los enlaces a Amazon de esa página son de afiliado: podemos recibir una compensación sin coste adicional para ti.