CANNAPIO

DESCARGA GRATUITA

Aceites esenciales: uso seguro y dilución

Tabla de dilución en gotas, normas de seguridad, difusor y conservación

Los aceites esenciales son sustancias muy concentradas. Una gota equivale a una gran cantidad de material vegetal, por eso sobre la piel siempre se diluyen. Con esta guía los usará de forma segura y económica.

Tabla de dilución

Como orientación, **1 ml = 20 gotas**. El tamaño real de la gota depende del cuentagotas y de la densidad del aceite.

Dilución	Por 10 ml de aceite vegetal	Por 30 ml de aceite vegetal	Cuándo se usa
0,5 %	1 gota	3 gotas	piel sensible, rostro, personas mayores
1 %	2 gotas	6 gotas	rostro, uso diario prolongado
2 %	4 gotas	12 gotas	aceites corporales y masajes para adultos
3 %	6 gotas	18 gotas	uso breve en una zona pequeña
5 %	10 gotas	30 gotas	solo de forma breve y localizada

Como aceite vegetal (portador) sirven por ejemplo el de almendras dulces, jojoba, albaricoque, coco fraccionado o girasol. Los aceites esenciales no se disuelven en agua: para el baño, mézclelos siempre primero con una cucharada de aceite vegetal, nata o sal.

Normas de seguridad

- **Sin diluir, no se usa.** Aplique los aceites esenciales sobre la piel solo diluidos.
- **Prueba de tolerancia:** aplique una pequeña cantidad de la mezcla diluida en la cara interna del antebrazo y observe durante 24 horas si aparece enrojecimiento o picor.
- **No ingerir**, no aplicar en los ojos, oídos ni nariz.
- **Aceites fototóxicos:** la bergamota, el limón, la lima, el pomelo y la naranja amarga prensados en frío pueden causar irritación tras aplicarlos en la piel y exponerse al sol. Tras usarlos en la piel, no se exponga al sol ni a rayos UVA durante 12 horas.
- **Niños:** no use aceites sobre la piel de niños menores de 3 años sin consultar a un especialista. No use menta piperita ni eucalipto en la cara de niños pequeños ni cerca de ella.
- **Embarazo, lactancia, epilepsia, asma, toma de medicamentos:** consulte antes a un médico.
- **Animales:** los gatos, las aves y los pequeños roedores son sensibles a los aceites esenciales. No difunda en una habitación cerrada de la que el animal no pueda salir y no les aplique aceites.
- Manténgase fuera del alcance de los niños y siga las instrucciones de seguridad de la etiqueta.

> En caso de contacto con los ojos, aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. En caso de ingestión, no provocar el vómito y contactar con un médico o con el centro de toxicología. Tenga a mano el envase o la etiqueta del producto.

Difusor

Volumen del depósito	Número de gotas
100 ml	3–5
200 ml	5–8
300 ml	8–10
500 ml	10–15

- Difunda durante 30–60 minutos y después haga una pausa. No es necesario un funcionamiento continuo.
- Ventile la habitación con regularidad. El aroma debe ser suave, no dominante.
- Limpie el difusor una vez por semana según las instrucciones del fabricante; de lo contrario, los restos de aceite obstruyen la membrana.

Cómo reconocer un aceite de calidad

- La etiqueta indica el nombre latino de la planta, la parte utilizada, el país de origen y el método de obtención (destilación, prensado).
- El producto tiene número de lote y fecha de consumo preferente.
- El aceite está en un frasco de vidrio oscuro con cuentagotas.
- Cuidado con las denominaciones «aceite aromático» o «aceite de perfume»: normalmente no se trata de un aceite esencial puro.

Conservación

- Guarde los frascos bien cerrados, en un lugar oscuro y fresco, idealmente por debajo de 25 °C.
- Los aceites de cítricos son los que más rápido se oxidan; una vez abiertos, úselos en aproximadamente un año. La mayoría de los demás aceites duran 2–3 años.
- No aplique sobre la piel un aceite oxidado (olor alterado, más espeso).

Este material es informativo y no sustituye el consejo de un médico. Los aceites esenciales no son medicamentos. Siga siempre las instrucciones de seguridad de la etiqueta del producto concreto.
Encontrará más guías y recursos gratuitos en www.cannapio.cz/es