

Uso de aceites esenciales en el hospital

¿Qué es un aceite esencial?

Los aceites esenciales provienen de flores, árboles y hierbas. La esencia (aroma) se extrae de la parte de la planta que produce el aroma (corteza, flor, hojas, piel de una fruta, savia, raíces o semillas).

Cada aceite es un químico diferente que se puede usar para estimular el bienestar. Sin embargo, no pueden ser buenos para todas las personas y pueden causar daño si no se usan correctamente. Además, no se pueden usar en todas las áreas del hospital. Esto se debe a que a algunas personas no les gustan ciertos aromas o pueden ser sensibles a ellos.

¿Cómo me pueden ayudar los aceites esenciales?

Su equipo de atención tiene 3 aceites esenciales que se pueden usar si experimenta ciertas afecciones.

- **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) proviene de las flores de la planta de lavanda. Es un aceite esencial muy popular y se usa para calmar, consolar o levantar el ánimo.
- **Mandarina** (*Citrus reticulata*) proviene de la cáscara de una fruta de mandarina, pero puede no oler exactamente como una mandarina fresca. La mandarina también se usa para proporcionar un efecto calmante y para aliviar el malestar estomacal.
- **Menta** (*Mentha x piperita*) proviene de hojas secas de menta. También se usa para aromatizar las comidas, cosméticos y jabones. La menta calma y consuela, y se usa ampliamente para aliviar el malestar estomacal.

Los aceites esenciales han sido usados en el cuidado de la salud por miles de años en muchas culturas. Están hechos de flores, árboles y hierbas.



¿Cómo se usan los aceites esenciales en los hospitales de Intermountain Healthcare?

Intermountain Healthcare solamente usa aceites esenciales puros, de alta calidad. Los aceites:

- **Deben ser proporcionados por el hospital.** No puede traer los suyos.
- **Son colocados en una bolita de algodón para que pueda inhalar el aroma.** No se pueden mezclar en una loción ni colocar sobre la piel. Las instrucciones sobre la respiración intencional están en [la página 2](#).
- **No se pueden usar con un difusor.** Los difusores no se permiten en la mayoría de las áreas de nuestros hospitales, incluso las unidades para mujeres y recién nacidos de Intermountain.
- **No se puede usar en recién nacidos o en niños menores a 2 años.**

