

Tabla de dilución de aceites esenciales

Guía práctica EsseniQ · esseniq.es/guia/dilucion-aceites-esenciales

% dilución	Uso principal	Gotas por 10 ml	Gotas por 30 ml
0,5%	Bebés (>3m), pieles muy sensibles, cara	1	3
1%	Niños 2-6 años, embarazo, ancianos	2	6
2%	Uso diario adulto, cuerpo, masaje	4	12
3%	Zonas localizadas, dolor muscular	6	18
5%	Aplicaciones puntuales cortas (<7 días)	10	30
10%	Perfumes, roll-on aromático	20	60

Reglas de oro

- Nunca aplicar aceites esenciales puros sobre la piel (excepto lavanda o árbol de té en zonas muy pequeñas).
- Diluir siempre en un aceite portador: coco fraccionado, jojoba, almendras dulces o argán.
- 1 gota estándar $\approx$ 0,05 ml. 20 gotas $\approx$ 1 ml.
- Hacer prueba de parche en el antebrazo 24 h antes del primer uso.
- Fototóxicos (cítricos expresados: bergamota, limón, pomelo): evitar sol 12 h tras aplicación tópica.

Precauciones específicas

Embarazo/lactancia: consulta a un profesional sanitario antes de usar. Evita salvia, cedro, romero alcanfor, hisopo.

Niños: menores de 3 meses solo con supervisión profesional. Evita mentol, eucalipto y romero en menores de 6 años.

Mascotas: gatos son especialmente sensibles a fenoles y monoterpenos. Difundir solo en habitaciones bien ventiladas donde puedan salir.