

Aromaterapia

Aceites esenciales y aromaterapia

Los aceites esenciales se elaboran a partir de la corteza, los tallos, las semillas, las flores, las hojas y las raíces de las plantas.

La aromaterapia consiste en oler diferentes aceites esenciales para promover la salud y el bienestar.

La aromaterapia se ha usado durante miles de años para promover el bienestar físico, emocional y espiritual. Hoy en día, la usamos para:

- Aliviar el malestar estomacal.
- Reducir las molestias.
- Aumentar la relajación.

Aromaterapia y olfato



La aromaterapia usa el sentido del olfato para enviar mensajes al cerebro.

Las moléculas de los aceites esenciales estimulan el cerebro para crear sensaciones de relajación y bienestar.

En Cook Children's, usamos cuatro aceites esenciales diferentes para ayudar a aliviar el malestar, el malestar estomacal, el estrés y la inquietud. Estos aromas son lavanda, jengibre, mandarina y hierbabuena.

Aromastick

Le ofrece aromaterapia solo para usted. Esto es importante porque las personas cercanas pueden ser sensibles a la aromaterapia.



El Aromastick es portátil y fácil de usar.

Puede usarlo en cualquier momento y con la frecuencia que necesite.

- Desenrosque la tapa.
- Sostener el aplicador de 7 a 15 cm debajo de la nariz.
- Respire lenta y profundamente varias veces.

Guardar su Aromastick

El Aromastick debe durar alrededor de 6 meses o más si reemplaza la tapa inmediatamente cuando termine.

- Asegúrese de que la tapa esté bien cerrada.
- Guárdelo en un lugar fresco y oscuro.
- Simplemente tire su Aromastick a la basura cuando termine de usarlo.

Seguridad

- No comparta su Aromastick con otros.
- No intente desarmar el Aromastick.

- Mantenerlo fuera del alcance de los niños y mascotas.

No usar Aromastick si usted:

- Tiene alergias o sensibilidades a los aceites esenciales.
- Tiene condiciones respiratorias como asma, fibrosis cística, infecciones respiratorias u otros problemas respiratorios.
- Tiene un historial de migraña con sensibilidad a las fragancias.

Mientras que este en Cook Children's

Es importante usar *únicamente* el aromastick proporcionado por Cook Children's.



Por favor, mientras que está en Cook Children's no use su:

- Aromaterapia de casa.
- Difusores de aromaterapia de casa.

Control del Dolor

Para contactos y ubicaciones, visite:

cookchildrens.org/services/pain-management/

o



Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hablele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.

Como se siente	Que usar			
	Lavanda	Jengibre	Mandarina	Hierbabuena
Malestar estomacal		X	X	X
Preocupación y estrés	X		X	
Inquietud	X		X	
Malestar	X			X
Náuseas		X		
Migraña		X		