



Cómo elegir tu primer aceite esencial

Una guía sencilla para descubrir la aromaterapia sin sentirte perdido entre tantas opciones y encontrar el aroma que va a acompañarte en tu bienestar.

De la naturaleza a tus sentidos



Contenido

- 01 Introducción
- 02 ¿Qué es un aceite esencial?
- 03 ¿Cómo elegir el primer aceite esencial?
- 04 Familias olfativas y sus características
- 05 Los mejores aceites esenciales para comenzar
- 06 Roll-ons de Absolutos
- 07 Mezclas funcionales Kupay
- 08 Formas seguras de utilizar aceites esenciales en casa
- 09 Precauciones importantes
- 10 Errores comunes al empezar
- 11 6 pasos para iniciarte con confianza
- 12 Preguntas frecuentes
- 11 Conclusión y referencias



Introducción

La aromaterapia es mucho más que un aroma agradable en el ambiente. Es una práctica milenaria de autocuidado que utiliza los compuestos volátiles de las plantas para promover el equilibrio físico, emocional y mental.

Sin embargo, elegir tu primer aceite esencial puede resultar abrumador. La variedad de opciones, la confusión entre productos naturales y sintéticos, y la falta de información clara hacen que muchas personas no sepan por dónde empezar — o peor aún, que adquieran productos de baja calidad que no ofrecen beneficios reales.

Esta guía nace con un propósito claro: acompañarte en ese primer paso con información basada en evidencia científica, explicada de forma sencilla y cercana. Aprenderás a distinguir un aceite esencial puro de una fragancia sintética, a identificar las familias olfativas, a reconocer una etiqueta de calidad y a usar los aceites de forma segura en tu día a día.

En KUPAY creemos que el bienestar comienza en la naturaleza. Nuestras fórmulas botánicas nacen en Colombia con un compromiso de pureza, ética y transparencia.

"Un aceite esencial no es solo un aroma agradable; es la matriz fitoquímica concentrada de la naturaleza interactuando con tu bienestar."

— Filosofía KUPAY



02

¿Qué es un aceite esencial?

Un aceite esencial es un extracto botánico altamente concentrado, obtenido de flores, hojas, cortezas, raíces o frutos de plantas aromáticas mediante procesos como la destilación por vapor o la expresión en frío.

Según la ISO 9235:2013, un aceite esencial se define como un producto obtenido de materia prima vegetal por destilación con agua o vapor, o por procesamiento mecánico del epicarpio de los cítricos.

A diferencia de los aceites vegetales (como el de almendras, coco o jojoba), los aceites esenciales son volátiles: se evaporan al contacto con el aire y liberan sus componentes aromáticos que interactúan con nuestro sistema olfativo y, a través de él, con el sistema nervioso central.



Aceite esencial auténtico vs. fragancia sintética

Aceite esencial	Fragancia sintética
• Origen 100% vegetal • Compuestos fitoquímicos activos • Beneficios terapéuticos • Volátil y aromático • Requiere dilución	• Origen petroquímico • Solo imita el aroma • Sin beneficios terapéuticos • Puede irritar la piel • Bajo costo de producción

¿Qué es realmente la aromaterapia?

Nada más y nada menos que usar el aroma de las plantas para tu bienestar, en un concentrado llamado aceite esencial, obtenido por destilación. Este aroma natural es tan potente que incluso puede influir en cómo te sientes. No necesitas ser experto ni tener veinte opciones: basta con un aceite bien elegido y la disposición a notar cómo responde tu cuerpo.

Cada planta concentra en su aceite un carácter propio: hay aromas que despiertan, otros que calman, otros que ayudan a respirar mejor o a enfocar la mente. Elegir tu primer aceite esencial es, sobre todo, elegir para qué momento del día lo quieres.

¿Cómo elegir tu primer aceite esencial?

Empieza por lo que necesitas, no por el nombre. Antes de mirar la lista de aceites, hazte una pregunta simple: ¿qué busco hoy?

1 Relajar

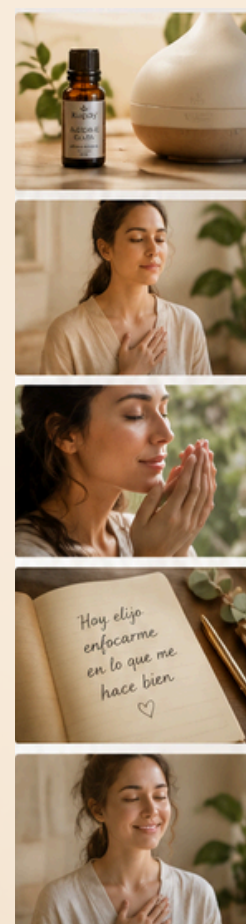
Para bajar revoluciones cuando el día se siente acelerado.

Lavanda - Ylang Ylang - Copaiba

3 Respirar

Frescura y protección para el ambiente y la respiración profunda.

Eucalipto - Árbol de té - Orégano



2 Energizar

Aromas cítricos y luminosos para despertarme el ánimo.

Naranja - Bergamota - citronela - limón

4 Enfocar

Para claridad mental en momentos de estudio o trabajo.

Romero - Menta

"Elegir un aceite esencial es un acto de autocuidado consciente. No se trata de seguir tendencias, sino de escuchar lo que tu cuerpo necesita."



Familias olfativas en aromaterapia

Cítricos y energizantes

Energizante, alegre, fresco

Limón: Chispeante y limpio, ideal para despejar la mente y refrescar ambientes.

Naranja: Dulce, jugoso y luminoso. El favorito para empezar el día con buen ánimo.

Bergamota: Cítrico con un toque floral y elegante; suaviza el estrés sin perder frescura.

Citronela: Cítrico-herbal, vibrante; perfecto para exteriores y espacios abiertos.

Florales

Relajante, romántico, suave

Lavanda: El más versátil para principiantes: floral, suave y profundamente calmante. Ideal para relajarse antes de dormir.

Ylang-ylang: Floral intenso y envolvente, asociado a la calma emocional y la sensualidad. Perfecto para momentos de introspección.

Copaiba: Cálido, amaderado y terroso — el corazón de nuestra marca. Calmante para la piel y para la mente.

Herbales o mentolados

Estimulante, verde, vital

Romero: Aromático e intenso; clásico aliado para la concentración y la claridad mental.

Menta: Fresco y penetrante, despierta los sentidos en segundos.

Eucalipto: Fresco y balsámico; el gran aliado para respirar mejor.

Orégano: Potente y especiado.

Árbol de té: Fresco y medicinal; gran aliado antiséptico y purificante para piel y ambiente.

Maderas

Cálido, enraizante, profundo

Cedro y sándalo:

los tenemos incluidos en algunas de nuestras mezclas Kupay para complementar los beneficios para tu bienestar y crear los mas deliciosos aromas.

Cada familia olfativa evoca emociones distintas. Identificar cuál resuena contigo es el primer paso para elegir tu aceite esencial ideal.



De la naturaleza
a tus sentidos

05 Los 12 aceites esenciales KUPAY para comenzar:

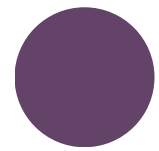
Aceite esencial	Nombre botánico	Familia	Molécula clave	Beneficio principal
Lavanda	<i>Lavandula angustifolia</i>	Floral	Linalol	Relajación, sueño, calma emocional
Limón	<i>Citrus limon</i>	Cítrico	Limoneno	Energía, concentración, purificación
Naranja dulce	<i>Citrus sinensis</i>	Cítrico	Limoneno	Alegría, reducción de ansiedad
Menta	<i>Mentha piperita</i>	Mentolado	Mentol	Claridad mental, alivio respiratorio
Romero	<i>Salvia rosmarinus</i>	Herbal	1,8-cineol	Concentración, memoria, vitalidad
Bergamota	<i>Citrus bergamia</i>	Cítrico	Acetato de linalilo	Equilibrio emocional, calma
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	Herbal	1,8-cineol	Respiración, descongestión
Árbol de té	<i>Melaleuca alternifolia</i>	Herbal	Terpinen-4-ol	Antiséptico, purificante
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	Herbal	Carvacrol	Inmunidad, potencia antimicrobiana
Ylang Ylang	<i>Cananga odorata</i>	Floral	Germacreno D	Calma emocional, sensualidad
Copaiba	<i>Copaifera officinalis</i>	Madera	Beta-cariofileno	Antiinflamatorio, calma
Citronela	<i>Cymbopogon nardus</i>	Cítrico-herbal	Citronelal	Repelente natural, frescura

Nota: Todos estos aceites esenciales son considerados seguros para uso general en adultos sanos cuando se utilizan correctamente diluidos. La lavanda es el aceite más versátil y recomendado como primer aceite esencial (Tisserand & Young, 2014).



Roll-ons de absolutos

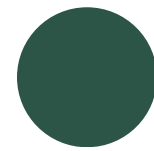
Los absolutos son extractos florales ultra-concentrados, obtenidos por solvente de flores demasiado delicadas para la destilación. Nuestros roll-ons ya vienen diluidos y listos para aplicar directamente sobre la piel.



Jazmín

Jasminum grandiflorum

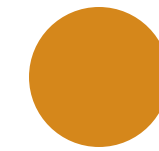
Floral, opulento y envolvente. Un aroma profundo que calma la mente y despierta los sentidos. Ideal para momentos de introspección o conexión emocional.



Neroli

Citrus aurantium (flor)

Floral-cítrico, fresco y elegante. La flor de azahar destilada en su forma más pura. Calma y alegra al mismo tiempo, perfecto para el día a día.



Vainilla

Vanilla planifolia

Dulce, cálida y reconfortante. Un abrazo aromático que envuelve y reconforta. Ideal para noches tranquilas y rituales de autocuidado.



Los roll-ons de absolutos KUPAY son perfectos para quienes buscan aromas florales intensos sin necesidad de diluir. Aplica en muñecas, cuello o detrás de las orejas.

Mezclas funcionales KUPAY

Seis mezclas listas para acompañar distintos momentos del día. Formuladas con aceites esenciales puros para un bienestar práctico y sin complicaciones.

Luz de Luna

Nocturna

Pensada para acompañar el cierre del día y preparar un descanso profundo.

Alma Serena

Calma

Una mezcla envolvente para momentos de ansiedad o sobrecarga emocional.

Brisa Profunda

Respiración

Diseñada para momentos de respiración consciente, meditación o aire fresco.

Alegría Solar

Vitalidad

Una combinación luminosa para levantar el ánimo y llenar de energía el día.

Enfoque Natural

Concentración

Ideal para sesiones de estudio o trabajo que exigen mente despejada, concentración y memoria.

Amor Esencial

Amor Propio

Fortalecer el amor propio, reconectar con tu esencia y abrazarte con ternura.



Nota: Las descripciones corresponden a la intención aromática de cada mezcla. Confirma la composición exacta en el empaque.



Formas seguras de utilizar aceites esenciales en casa

1 Difusión ultrasónica

Agrega 3-5 gotas en un difusor con agua. Usa intervalos de 30-60 minutos. Ideal para ambientar espacios y promover relajación o concentración.

2 Inhalación directa

Coloca 1-2 gotas en un pañuelo o inhala directamente del frasco. Útil para alivio rápido de congestión o momentos de estrés.

3 Aplicación tópica

Diluye siempre en un aceite vegetal portador (1-5% para adultos). Aplica en muñecas, sienes, plantas de los pies o zona deseada.

4 Roll-on

Prepara mezclas prediluidas en frascos roll-on para uso práctico y seguro. Ideal para llevar contigo y aplicar durante el día.

Guía rápida de dilución para adultos

Concentración	Gotas AE / 10 ml portador	Uso recomendado
1% (suave)	2 gotas	Pieles sensibles, rostro, niños mayores de 6 años
3% (estándar)	6 gotas	Uso corporal general en adultos sanos
5% (intenso)	10 gotas	Uso puntual, dolores musculares, áreas pequeñas

Fuente: Tisserand, R. & Young, R. (2014). Essential Oil Safety. Churchill Livingstone.



Precauciones importantes y errores comunes

⚠ Precauciones de seguridad

- No ingerir aceites esenciales bajo ninguna circunstancia sin supervisión profesional.
- Los aceites cítricos (limón, naranja, bergamota) son fotosensibilizantes: evita la exposición solar directa durante 12 horas tras su aplicación tópica.
- No usar aceites esenciales sin diluir en niños menores de 6 años, mujeres embarazadas o en período de lactancia sin consulta médica.
- Mantener fuera del alcance de mascotas. Gatos y aves son especialmente sensibles.
- Realiza siempre una prueba de parche: aplica una gota diluida en el antebrazo y espera 24 horas.

✗ Errores frecuentes

- Comprar fragancias sintéticas pensando que son aceites esenciales naturales.
- Aplicar aceites esenciales puros directamente sobre la piel sin diluir.
- Dejar el difusor encendido durante horas sin pausas ni ventilación.
- Almacenar aceites en envases de plástico (degradan los compuestos).
- Elegir únicamente por precio bajo sin verificar pureza ni origen.

"En aromaterapia clínica, la pureza no es un lujo publicitario: es la garantía absoluta de eficacia y seguridad."

— Tisserand & Young, 2014





6 pasos para iniciarte con confianza

01 Elige solo uno para empezar

No necesitas una colección completa. Un solo aceite esencial bien elegido según tu necesidad es suficiente para descubrir la aromaterapia.

02 Haz una prueba de sensibilidad

Aplica una gota diluida al 1% en el antebrazo interno. Espera 24 horas. Si no hay enrojecimiento ni picor, puedes usarlo con tranquilidad.

03 Dilúyelo siempre para uso tópico

Nunca apliques un aceite esencial puro sobre la piel. Usa un aceite vegetal portador (jojoba, almendras) al 1-3% de concentración.

04 Explora las formas de uso

Difusor ultrasónico, inhalación directa, roll-on o masaje diluido. Cada forma tiene su momento y beneficio. Experimenta con calma.

05 Cuidado con los cítricos y el sol

Los aceites cítricos (limón, naranja, bergamota) son fotosensibilizantes. Evita la exposición solar directa durante 12 horas tras aplicarlos.

06 Consulta en casos especiales

Si estás embarazada, en período de lactancia, o quieres usarlo en niños menores de 6 años, consulta siempre con un profesional de salud.



Preguntas frecuentes

¿Puedo aplicar aceites esenciales directamente en la piel?

No. Siempre deben diluirse en un aceite vegetal portador (almendras, jojoba, coco fraccionado) al 1-3% para evitar irritaciones o sensibilización.

¿Se pueden ingerir los aceites esenciales?

No recomendamos la ingesta sin supervisión de un profesional certificado. La vía oral puede causar irritación gastrointestinal y toxicidad hepática.

¿Cuánto dura un aceite esencial?

Depende de la familia: los cítricos duran 1-2 años, los florales y herbales 2-3 años, y las maderas y resinas pueden durar 4-5 años si se almacenan correctamente.

¿Qué hago si un aceite esencial entra en contacto con mis ojos?

Lava inmediatamente con un aceite vegetal (no agua) y consulta a un médico si la irritación persiste.

¿Cuál es la diferencia entre un aceite esencial y un aceite vegetal?

El aceite esencial es volátil y concentrado (se evapora). El aceite vegetal es graso, no volátil, y se usa como portador para diluir aceites esenciales.

¿Puedo usar aceites esenciales con mascotas?

Con precaución. Los gatos carecen de enzimas hepáticas para metabolizar ciertos compuestos. Las aves son extremadamente sensibles. Consulta siempre a un veterinario.

¿Por qué algunos aceites esenciales son más caros?

El precio refleja el rendimiento de la planta. Se necesitan ~3.000 Kg de pétalos de rosa para 1 L de aceite, mientras que 3.000 Kg de eucalipto permiten obtener cerca de 24 L de aceite.

¿Puedo usar aceites esenciales durante el embarazo?

Solo bajo supervisión profesional. Algunos aceites (salvia, romero, menta) están contraindicados durante el embarazo y la lactancia.

Conclusión y referencias

Elegir tu primer aceite esencial no tiene por qué ser complicado. Con la información adecuada, puedes tomar decisiones conscientes que transformen tu rutina diaria en un ritual de bienestar auténtico.

Recuerda: calidad antes que cantidad. Un solo aceite esencial puro, bien elegido y correctamente utilizado, puede marcar una diferencia significativa en tu equilibrio físico y emocional.

En KUPAY creamos fórmulas botánicas con ingredientes auténticos, éticas y transparentes, nacidas en Colombia con el rigor científico que tu bienestar merece.

Descubre la colección de aceites esenciales KUPAY

Descubre aceites esenciales puros, difusores artesanales y brumas naturales.

Visita nuestra web: <https://kupaybienestar.lovable.app/>

Síguenos o contáctanos:



@kupay_bienestar_natural



+57 311 565 1815

Referencias bibliográficas

ISO 9235:2013. Aromatic natural raw materials — Vocabulary. International Organization for Standardization.

Peace Rhind, J. (2020). Listening to Scent: An Olfactory Journey with Aromatic Plants and Their Extracts. Singing Dragon.

Tisserand, R. & Young, R. (2014). Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals (2nd ed.). Churchill Livingstone/Elsevier.

World Health Organization. (2009). WHO Monographs on Selected Medicinal Plants, Vol. 4. WHO Press.

National Association for Holistic Aromatherapy (NAHA). (2023). Safety Information. <https://naha.org/explore-aromatherapy/safety>

