

El tabaco: enemigo público de la piel

Las arrugas de los fumadores son más estrechas, profundas y muy definidas

20 de febrero de 2009

¿Nota su pelo más frágil o sus uñas muy debilitadas? ¿Cree que su piel se ha envejecido antes de tiempo? ¿Sus encías están especialmente irritadas? ¿Usted fuma? La respuesta a esta última cuestión podría ser el origen de estos problemas. Varios estudios y especialistas exponen los daños que genera este hábito sobre la piel. Se conoce como el 'rostro del fumador'. La persona presenta una piel rugosa y un tanto grisácea, su cara deja a la vista los relieves óseos (especialmente de los pómulos), los labios y los ojos están rodeados de arrugas finas, líneas profundas y superficiales en las mejillas y las mandíbulas.

Según señalan los expertos, las arrugas de los fumadores son distintas, más estrechas, profundas y con contornos bien marcados.

Los efectos nocivos del tabaco no sólo afectan a la dermis. El cuero cabelludo pierde luminosidad y se vuelve quebradizo, incrementa su porosidad y adquiere un olor muy característico de los cigarrillos. Además, según Susana Puig, dermatóloga del Hospital Clínic de Barcelona, "las uñas se debilitan, están más frágiles y pierden brillo".

Todos estos cambios causados por el humo del tabaco "suelen manifestarse a partir de los 35 años y son directamente proporcionales al grado de consumo", afirma el dermatólogo Just-Saboré en una revisión que publicó en mayo de 2008 en la revista de la Academia Española de Dermatología (AEDV), 'Actas Dermosifiliográficas'.

Además, el tabaco se asocia con otras alteraciones dermatológicas. Incrementa el riesgo de aparición de psoriasis y reduce la respuesta a los distintos tratamientos. El humo del cigarro también afecta a la cicatrización de las heridas. Julián Conejo-Mir, presidente de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), insiste en que "también provoca acné, cáncer cutáneo y alteraciones en la estética bucal [aumento de la placa bacteriana, mayor riesgo de gingivitis, irritación de mucosas y encías, color amarillento de los dientes]".

Los enemigos de la piel

Los estudios epidemiológicos realizados hasta la fecha confirman que el riesgo de arrugas de las mujeres fumadoras es casi el triple respecto a quienes no consumen tabaco y el doble en el caso de los hombres. "Por lo general, las mujeres tienen una piel más delicada", aclara Justa Redondo, presidenta del VIII Congreso Nacional sobre Prevención y Tratamiento del Tabaquismo, que se celebra en Córdoba hasta el próximo 21 de febrero.

Aunque los cigarrillos lesionan la piel del cuerpo entero, "el envejecimiento prematuro resulta más evidente en la cara, ya que es la más expuesta a los rayos ultravioletas del sol".

Las radiaciones solares y, en segundo lugar, el tabaco son los enemigos más destacables de la piel. "Cualquiera de los dos que actúe durante meses hace que la piel envejezca como si hubieran pasado años, muy prematuramente", afirma el especialista Conejo-Mir.

Efectos reversibles

La buena noticia, comenta la presidenta del congreso, es que, "a diferencia de las radiaciones solares, los daños del tabaco son, generalmente, reversibles" y la piel es el primer órgano que muestra los efectos positivos a las pocas horas de dejar de fumar. "La piel se vuelve más tersa e hidratada", aunque no todos los casos responden de la misma manera.

El propio organismo trata de regenerar las células dañadas y esto se puede complementar con otros tratamientos efectivos. "Aumentando la ingesta de vitaminas [A, C, E] y oligoelementos [hierro, yodo, manganeso...], presentes en muchas frutas y verduras, se favorece la síntesis de colágeno", recomienda la doctora Puig.

Así que, dejar de fumar no sólo ayuda a respirar mejor y vivir más años con mejor calidad de vida, también quita años de encima.

¿Por qué el tabaco envejece la piel?

Desde 1965 se realizan estudios al respecto y las conclusiones parecen claras. "Podría ser debido a un aumento de la actividad de las metaloproteinasas (enzimas importantes de la matriz extracelular dérmica) que conducen a la pérdida de la elasticidad cutánea y la aparición de las arrugas", tal y como indica un artículo sobre la sensibilización de la piel causada por los cigarrillos, realizado en el complejo hospitalario británico Glasgow Royal Infirmary (GRI) y publicado en la revista 'Actualidad dermatológica'.

Este proceso de envejecimiento prematuro se debe a la acción de los radicales libres, responsables de la oxidación de las células de la piel. Así lo afirma la dermatóloga del Hospital Clínic de Barcelona, Susana Puig: "El tabaco induce la producción de radicales libres, que favorecen el envejecimiento" y a su vez, produce una disminución de la vitamina A, encargada de proteger a la piel de dichas moléculas.

Aunque hoy en día existen métodos antienvjecimiento, "no siempre se puede resolver. No es tan fácil quitar cinco o 10 años a una persona. Lo mejor es prevenir. Se trata de no fumar y no exponerse al sol excesivamente", concluye Julián Conejo-Mir, presidente de la AEDV.

.