

estrena

**22 CASAS**  
TOQUES DE COLOR  
PARA RENOVARLA  
(casi sin gastar)

[Polémica]  
**¿CUÁNTAS**  
*mamografías*  
SON SUFICIENTES?



belleza

## El humo arruina TU PIEL

El hábito del tabaco **disminuye la nutrición y oxigenación** en la piel de quien lo consume, provocando su envejecimiento prematuro. Pero **también afecta a las personas del entorno**, que pueden llegar a ser 'envejecedoras pasivas'. ■ por M<sup>a</sup> Paz Gabriel

### ¡El cutis SE ASFIXIA!

■ **NICOTINAY OTROS.** En el humo del tabaco hay tres tóxicos protagonistas que se unen para contraer los vasos sanguíneos de la piel, impidiendo que tanto los nutrientes como el oxígeno lleguen a ella en la cantidad necesaria. La nicotina, además de producir adicción, provoca una constricción de los vasos sanguíneos que dura de 80 a 90 minutos. Esto quiere decir que, si fumamos un paquete al día, la piel permanece toda la jornada con falta de oxígeno. Por otra parte, el monóxido de carbono se une a la hemoglobina desplazando al oxígeno, y el cianuro inhibe el transporte de oxígeno a las células. ¡La piel se ahoga!

■ **MARCHITA Y ÁTONA.** Una de las consecuencias de esta pobre oxigenación es que

la piel pierde transparencia y luminosidad. Las toxinas se acumulan, dando al cutis un tono más oscuro o amarillento. Además, la disminución de los nutrientes que llegan a las células a causa de la ralentización del riego sanguíneo produce un aspecto marchito. El rostro aparece envejecido y con aspecto triste.

■ **RADICALES LIBRES.** Otro efecto nefasto del consumo de tabaco es que provoca la formación de los agresivos radicales libres, tanto al contacto directo del humo con la piel como al ser aspirado por los pulmones. El estrés oxidativo que esto acarrea altera la película hidrolipídica que defiende el cutis de la intemperie, quedando la piel mal protegida y, por tanto, más vulnerable, seca y áspera.

### Más arrugas EN MENOS AÑOS

■ **PREMATURAS Y PROFUNDAS.** El proceso de formación de las arrugas, que se inicia normalmente alrededor de los 30 años, se acelera en una piel de fumadora. De manera que a los 40 o 50 años pueden tenerse arrugas que, en condiciones normales, sólo aparecerían a los 60 o 70. Son, además, líneas más largas y profundas. La causa es la degeneración del colágeno y de la elastina, sustancias responsables de la flexibilidad y firmeza de la piel.

■ **CÓDIGO DE BARRAS.** El repetido gesto de aspirar el humo y sujetar el pitillo con los labios obliga a contraer el músculo orbicular de la boca una y otra vez. Este gesto, repetido por una piel en mal estado, origina arrugas generalmente profundas y marcadas, difíciles de borrar. Para eliminarlas lo ideal sería, según recomiendan en el *Centro de Medicina Estética Génova 10* (tel. 913

19 15 98), hacer un *peeling* para retirar la capa superficial de la piel afectada por las arrugas (cuesta unos 100 €/sesión). Según la profundidad de éstas, es posible que haya que hacer alguna sesión más. Un tiempo después se rellena la zona con infiltraciones de ácido hialurónico, de gran poder hidratante y regenerativo (300-400 €).

■ **'PATAS DE GALLO'.** Fumar nos obliga también a entrecerrar los ojos en un gesto repetido, para evitar que el humo se meta en ellos. Esto origina la formación de numerosas y marcadas 'patas de gallo', que necesitarán también de un tratamiento adecuado que deberá recomendar un dermatólogo o especialista en medicina estética, y que puede consistir, según los casos, en unas inyecciones de toxina botulínica (de 400 a 600 €, según extensión y número de arrugas) o en unas infiltraciones de sustancias de relleno.