



SARA DURNÉ Y DAVID DE GEA
Las chicas de los futbolistas
¿Quién es la



JOLIE Y DEPP
Los Globos
tramposos



QMD! *Tratamiento* RECUPERA LA LUMINOSIDAD DE TU ROSTRO

Stop a la piel de fumadora



Por *Silvia Capafons*

Con la Ley Antitabaco, tres millones de españoles dejarán de fumar. Los centros estéticos proponen el plan de rescate cutáneo

Según la Sociedad Española de Medicina de Familia, tres millones de españoles dejarán el tabaco este año. Puede que en el pasado fuera glamuroso, pero hoy sabemos que es un desastre para el cutis. "Lo único que se puede esperar es una piel envejecida, ajada, sin brillo y arrugada prematuramente." Así lo manifiesta la Dra. Ana M^a Barranco, directora del Centro Génova 10. La dermatóloga Marta del Castillo, de Planas Day, añade que los vasos sanguíneos se estrechan por el efecto de la nicotina, la piel no se oxigena y se destruye el colágeno. Estos son los problemas y las técnicas correctoras:

Código de barras
La causa: arruguitas sobre los labios producidas por el movimiento repetitivo cuando se contraen para fumar.
Tratamiento: cuando son de expresión, se utiliza el botox (tres veces al año) o peeling superficial (dos), aunque si están marcadas, pueden ser necesario el ácido hialurónico (dos). Desde 250, 500 y 300 euros respectivamente (www.genova10.es).
Líneas de la tristeza
La causa: comisuras de los labios

caídas debido a la destrucción del colágeno y al gesto de inhalar. La sonrisa queda descolgada.
Tratamiento: Botox para relajar el músculo que se ocupa de hacer que 'baje' la boca y eleva las comisuras.
Patatas de gallo
La causa: cada vez que se da una calada se achinan los ojos. Esta acción, realizada para evitar el humo, origina arrugas en el contorno.
Tratamiento: combinado de rejuvenecimiento de párpados y órbita: 8 unidades de Botox (para media cara se usan 50) con células madre si la piel es fina o con ácido hialurónico si es gruesa. 1.000 euros
Deshidratación y luminosidad
La causa: la falta de oxígeno produce una piel opaca, seca, con manchas.
Tratamiento: la hidrogenación consiste en una exfoliación de la piel y aplicación de vitamina C. También aporta luz la mesoterapia o la aplicación de plasma rico en factores de crecimiento (2 ó 3 sesiones, 120 y 700 euros, respectivamente); la Luz Pulsada Intensa (295 euros cada sesión) o el láser (130 euros) combaten las manchas. (www.planasday.com).



¿Y los kilos de después?

Una de cada cuatro mujeres no abandona el tabaco por miedo a engordar. Es un dato del Comité Nacional de Prevención del Tabaquismo. ¿Cuántos kilos se ganan? Depende de cada una: de unos tres o cuatro -los cuatro primeros meses- a doce kilos. ¿Y por qué se engorda?

"la ausencia del hábito del cigarro y la nicotina causan ansiedad que puede llevarnos al consumo de alimentos hipercalóricos (dulces o chocolates). Esto puede hacernos caer en una mala alimentación y es lo que nos lleva a ganar peso". Si, como Kate Moss, eres fumadora, toma nota de los consejos del Centro Ethia: la comida no debe ser un sustituto de los cigarrillos. Haz cincocomidas al día. No piques. Calma la ansiedad con chicles sin azúcar. Evita los hábitos que asociabas al pitillo. Aumenta el consumo de fruta. Practica ejercicio (www.ethia.es).

"EL CUTIS MEJORA DESDE EL PRIMER DÍA"

La experta trabaja en el departamento Láser de la clínica madrileña (www.planasday.com).
¿Cómo envejece una piel de fumadora respecto a otra que no lo es?
 El tabaco acelera el envejecimiento de la piel, agravando arrugas, propiciando manchas cutáneas y un aspecto opaco de la piel. La circulación es deficitaria: la piel no se oxigena.
¿Si se deja de fumar, cuánto tarda la piel en recuperar su lozanía?
 La piel mejora desde el primer día. Aumenta la oxigenación, pero tarda unos tres años en recuperarse de los estragos del tabaco.
¿Y los tratamientos?



Dra. Marta del Castillo, Dermatóloga Planas Day
 Estudiamos la piel, la edad y los años que ha fumado.