



¡ALERTA BODY!  
**ESCOTE**  
 & **BRAZOS**  
 LOS TRATAMIENTOS  
 DEFINITIVOS  
 PARA PERDER  
 EL MIEDO  
 AL BIQUINI

TODO POR UN  
 MORENO 10  
 DE LA ZANAHORIA  
 AL ALBARICOQUE  
 (ASÍ COMES,  
 ASÍ TE BRONCEAS)

DE LO BUENO,  
 LO MEJOR  
 los IT  
 los MUST y  
 los HIT de la  
 cosmética

**SUPER SOLUCIONES: LEY ANTITABACO**

lo que  
**EL HUMO**  
 nos dejó

DESPUÉS DEL  
 CIGARRO... ¿QUÉ? EL  
**MIEDO A ENGORDAR**  
 OCULTA LOS  
 BENEFICIOS CON LOS  
 QUE **DEJAR DE FUMAR**  
 BENDICE A QUIEN LO  
**CONSIGUE**

**U**n cigarrillo esconde en sus entrañas alrededor de 4.000 sustancias nocivas que más allá de los pulmones atacan por todos los flancos al organismo. Nicotina y monóxido de carbono encabezan un ejército de pequeñas partículas que dañan la belleza y la salud. En la piel, favorecen la destrucción de las fibras de colágeno y elastina potenciando la flacidez y el envejecimiento prematuro por la acción de los radicales libres (o sea, más arrugas, más descolgamiento, más sensibilidad...); minúsculas pero letales, también se adhieren a la superficie de la epidermis, bloqueando los poros y apagando la luz del rostro. Aparte de las enfermedades de la inhalación, los gestos recurrentes que conlleva aspirar el humo inducen a la aparición de arruguitas alrededor de los labios y los ojos. En las mujeres, además, el tabaco produce una disminución de la producción de estrógenos y en todos los fumadores una disminución de la microcirculación sanguínea de la zona bucal en particular y un amarilleamiento de los dientes. Sin duda, abandonar el vicio es difícil, pero tiene premio. **Nathalie Broussard**, directora científica de Nuxe, asegura que una vez que se deja de fumar los efectos del tabaco sobre la piel empiezan a desaparecer pocas semanas después, pero que el proceso completo puede durar hasta un año, aunque se puede reducir utilizando los cosméticos adecuados.

**A flor de piel**

El camino para recuperar una piel afectada de tabaquismo pasa fundamentalmente por activar su vitalidad y su renovación progresiva, poniendo en marcha los fibroblastos y mejorando la circulación. Los fibroblastos se activan con tratamientos como los Factores de Crecimiento Epidérmico (FCE) procedentes del plasma rico en plaquetas, el láser fraccional no ablativo o la radiofrecuencia: todos ellos inducen reacciones reparativas en la piel que favorecen su regeneración y estimulan los fibroblastos. Además de estos tratamientos, para una reparación profunda y desde

dentro, existen todo tipo de terapias de choque que ayudan a una mejora inmediata del aspecto y la salud de la piel. Los expertos del **Dr. Barranco** recomiendan las infiltraciones de ácido hialurónico (que rellenan las depresiones e hidratan en profundidad), la mesoterapia con vitaminas, antioxidantes y oligoelementos o la carboxiterapia facial.

**Labios fumadores**

El músculo orbicular rodea toda la boca y se contrae al besar, al silbar... y al fumar. Cada calada a un cigarrillo supone una contracción de la zona, lo que acaba produciendo profundas arrugas en la piel en forma de pliegues, sobre todo en el labio superior. No en vano, las arrugas del labio superior son conocidas como boca de fumador o código de barras. Según los expertos del **Dr. Barranco**, el tratamiento para contrarrestarlas consiste en la realización de un láser ablativo fraccional de CO<sub>2</sub>: en toda la región peribucal, que elimina toda la epidermis y la dermis papilar completa, y provoca que se reparen y regeneren las capas de piel eliminadas, apareciendo la nueva piel lisa y libre de arrugas.

Otra de las consecuencias del tabaco en la zona de la boca son las líneas de tristeza o sonrisas de marioneta, como se conocen las comisuras caídas que provocan una especie de sonrisa a medias o descolgada. La solución que propone el **Dr. Barranco**, de Medicina Estética Génova 10 (Madrid. Tel. 913 191 598), es la aplicación de botox, que relaja el músculo que se ocupa de hacer que baje la boca al tiempo que potencia el que eleva las comisuras. En caso de que las líneas sean muy profundas se pueden rellenar con ácido hialurónico de alta densidad. También el hábito de llevarse el cigarrillo a la boca, así como el calor del filtro aplicado repetidamente en la misma zona del labio, favorecen que se retraigan los tejidos y se produzca una depresión en la zona por la que se fuma habitualmente, lo que crea una fea asimetría. La solución para volver a tener una boca simétrica y carnosa pasa por las infiltraciones de ácido hialurónico que le devuelven a la boca la armonía perdida.

**Dientes, más allá de las manchas**

«Sin duda, la peor consecuencia del tabaco, además de las enfermedades cardiovasculares y respiratorias, es el riesgo de padecer cáncer oral que puede aparecer en lengua, paladar y mucosas, labio y glándulas saliva-

**¿Qué puedo hacer para no engordar?**

Beber mucha agua; evitar el alcohol, la cafeína, la teína, los picantes y las bebidas energéticas; aumentar la ingesta de vitamina C, de infusiones, consomés y sopas que sacian y calman la ansiedad. Y huir de los dulces.

res —seis veces superior al de un no fumador—, comentan desde la **Clinica Smiling** (Madrid. Tel. 915 233 272).

**E**n lo puramente estético, el humo a su paso por la boca deposita parte de sus componentes sobre los dientes, lo que provoca la aparición de una película resinosa compuesta por alquitrán, nicotina, placa dental y otras sustancias. Esta capa se adhiere fundamentalmente a los dientes, tiéndolos de amarillo, y en los puntos donde más se concentra propicia la aparición de manchas oscuras. También favorece el incremento de la placa dental y de la formación de sarro, lo que genera acidez orgánica y descalcifica los dientes, aumentando el riesgo de caries. La solución en este caso es sencilla, y se basa en limpiezas dentales, tratamientos de blanqueamiento, y en casos más severos, carillas de porcelana. En las encías la secuela más importante es la enfermedad periodontal. El humo pro->