

Fumar y la Apariencia de Usted

Todos saben que dedicarse al tabaco, particularmente a fumar cigarrillos, causa estragos en la salud de uno. Lo que menos se conoce son los efectos deletéreos que el tabaco tiene en la apariencia. Piel envejecida, dientes manchados, lesiones orales y mal aliento son comunes entre quienes se dedican al tabaco. Comprender las consecuencias cosméticas así como las consecuencias médicas puede proporcionar una motivación adicional para dejar de fumar.

Piel prematuramente envejecida y arrugada

Los fumadores que ya fuman por largo tiempo parecen mucho más viejos que los no fumadores de la misma edad. Sin embargo, hasta hace poco, la causa de este efecto no ha sido bien comprendida.

Todos desarrollan eventualmente arrugas. Arrugarse es debido a cambios naturales en la piel relacionados con la edad. La cantidad y la intensidad de las arrugas dependen de la herencia, de la exposición al sol y de otros agentes que causan daño a la piel. La investigación reciente ha demostrado que fumar, así como la exposición excesiva al sol, acelera mucho este proceso de envejecimiento.

Fumar reduce el flujo de sangre y oxígeno hacia la piel, resultando en reducciones marcadas en la cantidad de vitamina A, que es esencial para tener una piel sana. Pero los científicos han descubierto ahora que tanto fumar como exponerse al sol causan una proteína llamada MMP-1 que se llega a producir en grandes cantidades bajo la superficie de la piel. Demasiada MMP-1 es algo malo porque la MMP-1 desprende el colágeno, el mismo que es responsable por el 70 por ciento de la densidad de la piel, la hidratación y una apariencia de salud. En los no fumadores, los otros genes y enzimas mantienen a la MMP-1 inhibida y con niveles saludables, los cuales actúan al unísono y así mantienen óptimos niveles de colágeno. Sin un adecuado colágeno, la piel se hace menos gruesa y la hidratación disminuye y las arrugas se vuelven más frecuentes así como más pronunciadas.

Los fumadores que están expuestos al sol durante largos períodos de tiempo debido al trabajo o al descanso tienen el doble de riesgo para desarrollar arrugas y daño de la piel. Se cree también que la exposición crónica al calor que emanan los cigarrillos encendidos puede secar la piel y contribuir a tener más arrugas y más daño de la piel.

Así también, las arrugas primero aparecen en la mayoría de los fumadores alrededor de los ojos y de los labios. Ésto es debido, en parte, a los factores descritos más arriba pero también por entrecerrar los ojos y fruncir la boca mientras se aspira y se inhala el humo del cigarrillo. Cuando la piel se encuentra plegada repetidamente por fumar, el efecto acumulativo es tener arrugas profundas.

Debido que la mayoría de los fumadores comienzan a una edad temprana, es común observar arrugas prematuras y daño de la piel entre adultos jóvenes de 25 a 30 años de edad con una historia de haber fumado por menos de 10 años.

Mal aliento, dientes manchados y más

Fumar o masticar productos basados en el tabaco causa también mal aliento, dientes y dedos manchados, e irrita los tejidos de las encías y de la boca causando lesiones orales antiestéticas e incómodas. Personas que desde hace mucho tiempo se dedican al tabaco de escupir pueden desarrollar labios caídos lo que les causa babear sin intención.

Fijar la atención en las consecuencias cosméticas del uso del tabaco así como también en las implicaciones de la salud ha probado ser una motivación con éxito para muchos adultos y en particular mujeres las jóvenes.

Fuentes: National Institute on Aging, U.S. Department of Health and Human Services; "Women and Smoking: A Report of the Surgeon General," 1991; "The Health Benefits of Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General," 1990.

Por Drew Edwards, EdD, MS
© 2005 Achieve Solutions