

El **tabaco**, enemigo número uno de tu piel

- Todos sabemos que fumar es malo para nuestra salud, pero no somos tan conscientes de que también perjudica seriamente el bienestar (y el aspecto) de nuestra piel. Calada a calada, abrimos la puerta al envejecimiento acelerado y a numerosas enfermedades dermatológicas.



El **tabaco**, enemigo número uno de tu piel

envejecimiento

<https://www.laopinioncoruna.es/salud/cuidamos-tu-salud/consejos/2020/02/23/tabaco-enemigo-numero-piel-6...>

Alba Catalá | Especialista en Dermatología general y Venereología

Lunes, 18 julio 2022

Aunque hay muchos factores en juego que participan en estos procesos, el principal contribuyente a estos cambios asociados al envejecimiento es la sobreproducción de **radicales libres y especies reactivas de oxígeno (ROS)** y el estrés oxidativo resultante.

*El humo del **tabaco** contiene más de 3.800 componentes, incluidos numerosos hidrocarburos aromáticos policíclicos*

Los mecanismos que explican los efectos nocivos del **tabaco** sobre la piel son:

1. Formación de radicales libres y ROS. Por una parte, aceleran el envejecimiento normal de la piel. Se ha visto que los grandes fumadores (personas que fuman más de 50 paquetes al año) tienen 4,7 veces más probabilidades de tener arrugas que los no fumadores, independientemente de la cantidad de exposición al sol.

Además, contribuyen a la destrucción de las fibras elásticas en la piel y en los pulmones, facilitando la flacidez y la aparición de enfisema pulmonar.

2. Disminución de la oxigenación y trastornos vasculares. El **tabaco** inhibe el transporte de oxígeno a las células, aumenta la viscosidad de la sangre y promueve la formación de placas de ateroma.

3. Alteraciones en la inmunidad. Favorece el desarrollo de neoplasias y otras afecciones inflamatorias.

4. Aumento de la inflamación. Los fumadores tienen una menor respuesta inflamatoria. La nicotina aumenta la supresión de la respuesta inflamatoria asociada a la radiación Ultravioleta.

5. Trastornos de las hormonas sexuales (efecto antiestrogénico). El **tabaco** produce una disminución en la secreción de estrógenos. Por eso, en las mujeres fumadoras se aprecia un aspecto de la piel similar al de después de la menopausia (cuando los estrógenos disminuyen de forma natural).

Por todo ello, el consumo de **tabaco** puede causar o exacerbar una serie de enfermedades y acortar la esperanza de vida. El tabaquismo está fuertemente asociado al envejecimiento prematuro de la piel y a numerosas enfermedades dermatológicas, cicatrización deficiente de las heridas, acné, psoriasis, lupus y aparición de cáncer cutáneo o de cabeza y cuello, entre otros.

El hábito de fumar es, además, un factor de riesgo independiente para la aparición prematura de arrugas, incluso sin tener en cuenta la exposición al sol, la edad, el sexo y la pigmentación de la piel.

La piel de los fumadores puede envejecer prematuramente entre 10 y 20 años y, aunque los efectos nocivos del humo del cigarrillo en su piel son **irreversibles**, se puede evitar un mayor deterioro con el abandono del hábito de fumar.

El hábito de fumar es, además, un factor de riesgo independiente para la aparición prematura de arrugas

¿Qué manifestaciones podemos encontrar en la piel de los fumadores?

- El humo del cigarrillo es una de las mayores fuentes externas de radicales libres. Además, respirar el humo del cigarrillo contrae los vasos sanguíneos, lo que reduce el nivel de oxígeno y nutrientes esenciales en los tejidos de la piel. Esto significa que **la piel se arruga más fácilmente** y se vuelve frágil. Fumar **causa una elasticidad anormal** de la dermis, que es comparable al efecto producido por la exposición prolongada al sol.
- Los fumadores pueden desarrollar **mejillas huecas** a través de la repetición de los cigarrillos, lo que es particularmente notable en los fumadores con bajo peso, resultando en una apariencia esquelética.
- Fumar también disminuye la cantidad de agua en la capa más externa de la piel, lo que podría explicar por qué los fumadores experimentan **sequedad**.
- Los productos tóxicos contenidos en el **tabaco reducen la producción de colágeno y elastina**, que dan sustento y flexibilidad a la piel.
- Fumar causa que **el tejido cicatricial se forme más lentamente**, y la causa principal de esto es, sin duda, la reducción del suministro de sangre a la piel. Esto reduce la cantidad de oxígeno y nutrientes que llega a una herida, lo que a su vez alarga el tiempo que tarda en sanar. Dado que fumar reduce el flujo de sangre a la piel dañada, también aumenta los riesgos de infecciones posoperatorias. Debido a los problemas relacionados con la formación de tejido cicatricial,

algunos cirujanos piden a sus pacientes que dejen de fumar antes de someterse a ninguna operación.

- El [tabaco](#) también produce el **color amarillo** de la piel, los dedos, las uñas y los dientes.

4 claves para protegernos contra el [tabaco](#)

1. Lo más importante: Evita el humo del [tabaco](#) (tanto de forma activa como pasiva)

- Las sustancias químicas y la nicotina presentes en los cigarrillos desencadenan el estrés oxidativo.
- Dejar de fumar (cuanto antes) ayudará a prevenir que la piel envejezca de forma prematura.

2. Evita la exposición a la radiación UV y usa protección solar

- El humo del [tabaco](#) cuando se combina con los rayos UV puede tener un efecto fototóxico, es decir, el [tabaco](#) aumenta los efectos dañinos de la radiación UV.
- El uso de fotoprotectores con un FPS mínimo de 30 de forma diaria ayudará a prevenir el envejecimiento prematuro.

3. Protégete contra la polución

- La contaminación del aire, común en muchas ciudades, también desencadena la formación de radicales libres y agrava los efectos de la exposición al humo del [tabaco](#), lo que acelera el estrés oxidativo.

4. Consume alimentos ricos en antioxidantes

- Cambiar la dieta para incluir más alimentos antioxidantes puede ayudar a reducir el estrés oxidativo y prevenir el envejecimiento prematuro.
- Evitar el consumo de [alcohol](#) y una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras, ofrece una buena fuente de antioxidantes.
- Algunos ejemplos de alimentos ricos en antioxidantes serían: el pescado azul, los aguacates, las nueces, las semillas de girasol, el brócoli, el boniato, los tomates, las espinacas, los pimientos rojos y amarillos, el té verde, los arándanos, la granada y el chocolate negro.