

RECIBE LA MEJOR SELECCIÓN DE QUÉ PASA REGISTRANDOTUE-MAIL AQUÍ

Portada / Los Efectos Del Cigarrillo En La Cara Y El Pelo

BELLEZA cigarrillos envejecimiento precoz

Los efectos del cigarrillo en la cara y el pelo

Radiografía al envejecimiento precoz que provoca el cigarro en la zona de los ojos, los labios, la boca, la piel de la cara, los dientes y el pelo. En algunos casos el daño es reversible si se deja de fumar.



Regina Fuentes 9 Abr 2014 11:36 am

COMPARTIR

ACCESIBILIDAD

Paula 1145. Sábado 12 de abril de 2014.

f

t

e

EN LA PIEL DE LA CARA

Cutis grisáceo

La nicotina estimula la producción de radicales libres que disminuye el flujo de oxígeno, cuestión que afecta la llegada de los nutrientes a la piel. Además, la irrigación sanguínea se altera, de ahí que la piel de la cara pierda ese color rosado que da un aspecto vital. La única solución es dejar de fumar. Para que el daño en la piel no sea tan severo se deben usar cremas extra humectantes varias veces al día.

Puntos negros

Sobre las mejillas aparecen puntos negros (macrocomedones) más oscuros que los del resto de la cara debido a que el humo induce una alteración en las células superficiales del rostro que se estrechan y obstruyen. El único tratamiento probado para ayudar a la desaparición de estos puntos tras dejar de fumar es el uso tópico u oral de retinoides.

Cara huesuda

La nicotina estimula la producción de radicales libres que disminuye el flujo de oxígeno, cuestión que afecta la llegada de los nutrientes a la piel. Además, la irrigación sanguínea se altera, de ahí que la piel de la cara pierda ese color rosado que da un aspecto vital. La única solución es dejar de fumar. Para que el daño en la piel no sea tan severo se deben usar cremas extra humectantes varias veces al día.

publicidad

¿Cuánto Omega 3 hay que consumir para un buen corazón?

En portada



La piel se adelgaza, ya que la nicotina degrada el colágeno y las fibras elásticas. La cara, entonces, se ve más huesuda y demacrada. Es un efecto irreversible que puede mejorar parcialmente con el uso de cremas a base de retinoides, las que deben aplicarse en la noche, ya que en el día se inactivan por la luz solar. También está el ácido hialurónico que aporta volumen y elasticidad en las zonas afectadas, pero que solo es realmente efectivo si se deja de fumar.

Piel seca

El humo inflama la piel de la cara y provoca la pérdida del agua de las zonas más profundas de la piel. Aquí, entonces, la hidratación constante es fundamental. Los dermatólogos recomiendan el uso diario de cremas con ácido retinoico, ácido hialurónico, ácido glicólico y vitamina C.

EN LA ZONA DE LA BOCA

Labios descamados

La piel de los labios se torna seca y descamada producto del contacto con el calor del cigarrillo y las toxinas del papel en combustión. El daño es irreversible. Los bálsamos labiales y las cremas labiales medicadas solo hidratan y suavizan momentáneamente.

Arruguitas alrededor de la boca

Las arruguitas que se generan en los costados de la boca son producto de la contracción repetida y exagerada de los músculos peribucales cuando se aspira el cigarrillo y por el contacto directo del humo que inflama y adelgaza la piel de la zona. Estas marcas son irreversibles.

Aparición de manchas

Las toxinas del humo del cigarrillo, que alteran el proceso de pigmentación de la piel, son las responsables de las manchas oscuras que aparecen en la zona del bigote. Una vez que las manchas se forman no desaparecen, aunque existen tratamientos dermatológicos con ácido glicólico retinoico que ayudan a atenuarlas en caso de que se deje de fumar. Para que el tratamiento despigmentante sea efectivo hay que aplicarse diariamente factor solar (al menos 30) y evitar a toda costa la exposición al sol.

Dientes café amarillentos

El humo tiñe los dientes de un color café amarillento dañando el esmalte y aumentando el riesgo de caries. La recuperación del tono normal se puede lograr con una limpieza dental o un blanqueamiento. El resultado dependerá de la calidad de los dientes y la cantidad de cigarrillos que se haya fumando diariamente.

EN LA ZONA DE LOS OJOS

Patas de gallo

El contacto directo del humo del cigarrillo produce una irritación que obliga a abrir y cerrar los ojos de manera involuntaria, sobrecarga el trabajo de los músculos de los costados de los ojos (orbitales). Ese gesto repetido una y otra vez marca las líneas de expresión, generando arrugas irreversibles: no desaparecen a pesar de que se deje de fumar.



Moda / Belleza en invierno



Aprender para no depender / Minimalismo deportivo



Tiempo libre / ¿Qué, cómo, cuándo?



El ingrediente / La alcachofa



Párpados hinchados

El humo reduce los niveles de humedad en los ojos y provoca una reacción inflamatoria que conlleva un aumento de retención de líquido en los párpados. Esta resistencia del cuerpo desaparece a partir de la tercera semana de dejar el cigarrillo.

Ojeras

La nicotina altera la síntesis del colágeno y la elastina, responsables de dar firmeza a la piel. La zona de las ojeras se ve especialmente afectada, pero es reversible: un año después de dejar de fumar las bolsas desaparecen.

EN EL PELO

Pérdida de densidad

La nicotina produce un efecto vasoconstrictor que disminuye el aporte de nutrientes a la matriz capilar, debilitando la raíz y produciendo un pelo cada vez más fino y debilitado. Al dejar de fumar el cuerpo se desintoxica paulatinamente de la nicotina, el riego sanguíneo de nutrientes se recompone y el pelo lentamente comienza a recuperarse. Para quienes fuman y han dejado de fumar, se recomienda tratamientos orales complementarios como las vitaminas C, E, cinc o biotina que proveen nutrición extra al folículo piloso.


Aparición de canas

No existen estudios concluyentes, pero algunos dermatólogos coinciden en que los tóxicos que se aspiran al fumar estimulan la acción de los radicales libres que alteran la producción de melanina, encargada de la pigmentación del pelo. Como consecuencia, aparecen canas prematuramente.

Aspecto pajoso

La nicotina disminuye los niveles de vitamina A, afectando la síntesis de colágeno y elastina, fundamentales para la producción de una hebra capilar sana. La cutícula, entonces, queda expuesta a agresiones ambientales y el pelo se ve deteriorado. Los masajes capilares hidratantes con complejos vitamínicos realizados mensualmente tienen resultados positivos, pero no óptimos comparados a los que se obtendrían aplicándose estos tratamientos sin fumar.

***Para la elaboración de este artículo colaboraron las dermatólogas Patricia Apt, de Clínica Las Condes; Francisca Daza, de Clínica Alemana; también la tricóloga Andrea Sarmiento, de Miva Tricocenter.**

Comentarios 



También en **Belleza**





Belleza

Lo que tienes que probar: Pétalos de rosas

Las rosas fueron la mayor pasión de Josefina, la primera esposa de Napoleón Bonaparte. De hecho, su nombre de nacimiento y el que ocupó hasta conocer al militar francés era Rosa. En los parques del castillo de Malmaison hizo florecer más de 250 variedades que inspiraron a botánicos, naturalistas y artistas europeos de entonces, pero [...]



Belleza

Lo que tienes que probar: Colágeno

Representa alrededor de 1/4 del total de las proteínas de nuestro organismo y es fundamental para la firmeza y elasticidad de la piel. Su producción empieza a decaer a partir de los 25 años, y el consumo de alcohol y tabaco deterioran sus fibras, lo que conlleva al envejecimiento prematuro. Aunque los productos de belleza [...]



Adiós, manchas

El último descubrimiento en el mundo de la cosmética es un principio activo que reduce la hiperpigmentación llamado tiamidol. Los resultados de este nuevo ingrediente de cremas y sérums comienzan a ser visibles tras dos semanas de uso.

LATERCERA

[Quiénes somos](#)

[Declaración de Intereses](#)

[Tarifario Diario La Tercera](#)

[Servicio al suscriptor](#)

[Términos y condiciones](#)

[Código de ética](#)

[Venta de suscripciones](#)

[Políticas de privacidad](#)

[Canal de denuncias](#)

[Remates](#)

[Remates TGR](#)

[Avisos Legales](#)



Grupo Copesa

[LATERCERA](#)

[PULSO](#)

[La Cuarta](#)

[La Hora](#)

[Diario Concepción](#)

[paula.](#)

[CULTO](#)

[MOUSE](#)

[glam@rama](#)

[biut](#)

[ICARITO](#)

[INCRUTADO COMICS](#)

[DUNA 89.7](#)

[beethoven](#)

[ZERO 97.7](#)

