

***Tras los excesos del verano, llega el momento de abandonar el tabaco***

## **PROPÓSITO PARA EL NUEVO CURSO: GANAR EN BELLEZA Y SALUD DEJANDO DE FUMAR**

- ***Según el Atlas del Tabaco, cada fumador inhala en un año el humo de 2.225 cigarrillos, lo que tiene efectos sobre la belleza como la multiplicación de las arrugas, aspecto facial demacrado y aparición de manchas en la piel.***
- ***Son muchos los excesos que nos permitimos en verano y que tienen sus consecuencias en la salud física. Uno de ellos es el tabaquismo, ya que el buen tiempo aumenta las ganas de encenderse un cigarrillo.***

**Madrid, 10 de septiembre de 2009.-** Según el Atlas del Tabaco, editado por la Fundación Mundial del Pulmón y la Sociedad Estadounidense del Cáncer, en España, 36,4% de los hombres y el 30,9% de las mujeres son fumadores habituales, cada uno de los cuales inhalará en un año el humo de 2.225 cigarrillos. De todos ellos, muy pocos son conscientes de los problemas dermatológicos que suponen tanto el consumo activo como el sufrimiento pasivo del humo del tabaco: sequedad en la piel, aparición de vello, arrugas, apariencia grisácea, manchas.... Efectos, todos ellos, que se acentúan tras el paso del verano.

Sol, arena, playa, terracitas, chiringuitos y comilonas. Son muchos los excesos que nos permitimos en verano y que tienen sus consecuencias en la salud física. Lo mismo ocurre con el tabaquismo, ya que el buen tiempo y el incremento de la actividad social aumenta las ganas de encenderse un cigarrillo. El comienzo del nuevo trimestre puede ser un buen momento para dejar de fumar, junto con el resto de los nuevos propósitos saludables del nuevo curso.

### **Tabaco y sol, combinación que puede demacrar la piel**

Por todos es conocido que fumar ocasiona importantes daños a los órganos internos, como los pulmones o el corazón, entre otros. Los datos del Atlas del Tabaco ponen de manifiesto que más del 10% de las muertes en mujeres adultas de España se deben al tabaco. En el caso de los hombres, el porcentaje asciende a más del 25%. Ojo al dato: los fumadores mueren una media de 15 años antes que los no fumadores, lo que dura toda una infancia.

Pero también es muy importante destacar los perjudiciales efectos del tabaquismo en combinación con el sol en la piel, que han sido ampliamente documentados en diversos estudios científicos y, de los cuales, el fumador no es consciente. A las consecuencias dermatológicas del sol veraniego hay que añadir, en el caso de los fumadores, las consecuencias propias de su adicción. El humo del tabaco seca la piel y reduce la cantidad de flujo sanguíneo que llega a ésta lo que la priva de oxígeno y otros nutrientes esenciales provocando deshidratación.

Si bien la piel de la mujer es más propensa a sufrir envejecimiento al ser más sensible que la de los hombres, las consecuencias las notan también ellos, quienes además se ven

perjudicados en mayor medida por el monóxido de carbono ya que sus caladas son más grandes. Tanto en hombres como en mujeres se multiplican las arrugas marcadas, el aspecto facial demacrado, la apariencia grisácea en la piel y las manchas de color púrpura. Y no hay que olvidar las consecuencias del tabaco en las manos. A causa de la nicotina, la piel de los dedos se vuelve amarilla, efecto llamado discromía y que es fácilmente observable en los fumadores habituales.

### **Todo tipo de problemas estéticos**

El consumo de tabaco es también responsable directo de distintas dermatosis como la estomatitis nicotínica, la lengua negra vellosa, la enfermedad periodontal, así como de algunos tipos de urticaria y de dermatitis de contacto<sup>1</sup>. Las consecuencias del tabaco sobre la belleza no terminan en la piel. Fumar es causa y agravante de afecciones oculares, de hecho, el porcentaje de personas con cataratas es un 40% mayor entre los fumadores. Fumar también se siente, y mucho, en los dientes. El tabaco contribuye a un exceso de sarro, tiñe los dientes de amarillo, acelera el deterioro de la dentadura y contribuye a la aparición de caries. El riesgo de perder los dientes se multiplica por 1,5 en los fumadores.

### **Dejar de fumar: tu secreto de belleza tras este verano.**

Si buscas un motivo para dejar de fumar, existen muchos donde elegir: fumar acorta la esperanza de vida entre 5 y 8 años, provoca impotencia, causa tos, catarros y dolores de garganta, entre otras muchas enfermedades. La mayoría de los fumadores ha pensado en dejarlo alguna vez y ahora, con las herramientas disponibles muchos lo consiguen. Las terapias de cesación tabáquica que incluyen tratamientos farmacológicos y la ayuda del médico se han consolidado como la principal forma para dejar de fumar ante la dificultad física y psicológica del fumador de librarse de la adicción.

Dejar de fumar es la solución al progresivo deterioro de la belleza y la salud física, supone ganar en salud y conseguir una mejor calidad de vida. Permite un total desarrollo de los sentidos del gusto y del olfato, perdidos o anulados por la penetración continua del humo en el organismo a través de las vías aéreas. Un año sin fumar reduce en un 50% el riesgo de muerte repentina por ataque al corazón. En este sentido, el comienzo del nuevo curso puede ser un buen momento para dejar de fumar.

### **Pfizer, Trabajando juntos por un mundo más sano™**

Fundada en 1849, Pfizer es la mayor compañía biomédica que impulsa nuevas iniciativas en favor de la salud. En Pfizer, descubrimos, desarrollamos y ponemos a disposición de los pacientes y de los profesionales sanitarios medicamentos eficaces, seguros y de calidad, para tratar y ayudar a prevenir enfermedades, de personas y de animales. También, trabajamos junto a los profesionales y las autoridades sanitarias para garantizar el acceso a nuestras medicinas, y para ofrecer mejor asistencia sanitaria y apoyo a los sistemas de salud. En Pfizer, todos los colaboradores trabajamos cada día para ayudar a las personas a tener una vida más sana y a disfrutar de mayor calidad de vida.

1. *Por M Just-Sarobé* Servei de Dermatologia. Fundació Salut Empordà. Hospital de Figueres. Gerona. España.  
[http://www.doyma.es/revistas/ctl\\_servlet?\\_f=7014&articuloid=13116673](http://www.doyma.es/revistas/ctl_servlet?_f=7014&articuloid=13116673)