

## VICIOS ACTUALES: SU REPERCUSIÓN EN LA PIEL

---

El aspecto saludable de la piel de una persona se identifica habitualmente con la genética, pero lo cierto es que ésta sólo representan el 25% del envejecimiento. El resto, el parecer joven a medida que pasan años, se debe a evitar ciertas causas externas o vicios, lo que más de uno llama “*mala vida*”: sol, estrés, tabaco, alcohol, drogas, contaminación, radiaciones solares, alimentación inadecuada, etc. Los enemigos son múltiples y atacan donde más 'duele': la oxidación celular, principal causa del envejecimiento. Para reducir su efecto solo hay dos posibilidades: tratar de evitar estos vicios y utilizar tratamientos antienvjecimiento para tener una piel siempre joven.

### **Sol**

---

La tanorexia, obsesión de el bronceado, es muy frecuente en la actualidad y es una de las causas mas importantes de envejecimiento prematuro.

### **Tabaco y polución**

---

Es el segundo tóxico, después del sol, mejor estudiado en la piel. Los estudios epidemiológicos realizados hasta la fecha confirman que el riesgo de arrugas de las mujeres fumadoras es casi el triple respecto a quienes no consumen tabaco y el doble en el caso de los hombres. Hoy aproximadamente fuma un 38,8% de la población femenina española mayor de 15 años y un 30% de la masculina. En los últimos 14 años, el principal incremento del consumo de tabaco en España se ha producido en la población femenina.

La piel humana está expuesta a los efectos del humo del tabaco de una forma directa, por contacto del humo ambiental con la piel, e indirecta, por la llegada vía sanguínea de las sustancias tóxicas procedentes del humo del tabaco inhalado. La piel sufre las consecuencias del tabaquismo, no sólo con enfermedades graves, sino también con aquéllas que afectan a su estética.

El humo del tabaco genera una gran cantidad de efectos sobre la piel. Arrugas prematuras (disminución de la hidratación del estrato córneo de la cara), cabello reseco y piel seca es el precio que cobra el tabaco a los fumadores.

## Efectos biológicos del tabaco

- Aumenta los radicales libres, elementos químicos que dañan las membranas de la células, llegando a destruir y mutar su información genética, afectando también las arteriolas de dermis y epidermis que compromete la irrigación y nutrición por la sangre. Esta situación condiciona enfermedades, el envejecimiento prematuro de la piel y la destrucción de los tejidos cutáneos del rostro. Sabemos que 1 mg de piel nos puede defender del ataque de aproximadamente 601.014 radicales libres, pero en una fiesta con gran cantidad de fumadores, la piel pasa a ser atacada por 10.001.014 radicales libres, y el sistema de autodefensa queda totalmente superado”. Lógicamente, los fumadores se llevan la peor parte, pero no debemos olvidar a los fumadores pasivos.
- Produce envejecimiento de la piel. El tabaco altera el equilibrio entre la elastasa y su mayor regulador, el inhibidor de la alfa 1-proteinasa, con un incremento de la liberación de la elastasa por los neutrófilos y los macrófagos y una inactivación por oxidación de su inhibidor. Todo ello ocasiona un incremento de la actividad de la metaloproteinasas en la piel, rompiendo las fibras elásticas que soportan la piel y le confieren su resistencia. La acumulación de desechos de elastina en la dermis va seguida de una degeneración del colágeno que la rodea. En el momento en que la piel trata de cicatrizar por sí misma, el colágeno nuevamente sintetizado reaparece de forma imperfecta, lo que conduce a una agresión de la dermis y a la distorsión de la piel; este conjunto de fenómenos desemboca en la formación de arrugas.
- Disminuye la oxigenación de los tejidos y por tanto de la piel. La nicotina provoca vasoconstricción y una disminución de la circulación periférica. El monóxido de carbono del humo, al ser 200 veces más afin por la hemoglobina que el oxígeno, restringe la capacidad de transporte de oxígeno por la sangre y la cantidad del mismo que llega a los tejidos periféricos.
- Se piensa que juega un papel importante la isquemia crónica, por la vasoconstricción que provoca la nicotina, y la disminución del nivel de vitamina A.
- No menos importante es la hidroxilación del estradiol inducida por el tabaco, que se manifiesta clínicamente por un relativo hipoestrogenismo y, como consecuencia de ello, sequedad y atrofia cutánea. Al haber disminución de estrógenos existe un relativo aumento de los andrógenos. Se piensa que también hay un factor genético, puesto que muchos fumadores no sufren este envejecimiento.
- Asimismo, se ha podido observar que el envejecimiento cutáneo se potencia al unirse tabaco y exposición al sol.

## Envejecimiento de la piel por el tabaco

“Los cambios causados por el humo del tabaco suelen manifestarse a partir de los 35 años y son directamente proporcionales al grado de consumo”, como afirma el dermatólogo Just-Saboré en una revisión que publicó en mayo de 2008 en la revista de la Academia Española de Dermatología (AEDV), '[Actas Dermosifiliográficas](#)'.

- Arrugas de la cara. Las arrugas de los fumadores son diferentes de las que presentan los no fumadores, siendo las arrugas desde los ojos de los fumadores más estrechas y profundas, con contornos bien marcados, mientras que las mismas arrugas en los no fumadores son bastante más abiertas y redondas. El color de la piel de los fumadores no presenta el color rosado característico del cutis sano y ofrece más bien una palidez cercana al amarillo grisáceo, por lo cual es raro que los fumadores tengan mejillas rosadas, además de no enrojecer prácticamente nunca. La relación del tabaco con las arrugas se manifiesta con claridad en sujetos de ambos sexos de más de 30 años y ya entre 40 y 49 años tienen una probabilidad de arrugas idéntica a la de los no fumadores de 20 o 30 años más.
  
- Piel seca y atrófica - Cabellos resecos y quebradizos . El humo del cigarro entra en contacto directo con la cara y el cabello, lo que provoca una piel reseca, sin luminosidad y un cabello con puntas quebradizas. Además, produce una gran cantidad de radicales libres, elementos químicos que dañan las membranas de la células, llegando a destruir y mutar su información genética, afectando también las arteriolas de dermis y epidermis.
  
- Dificultad en la Cicatrización. En los fumadores son peligrosas las cirugías en la piel, pues la cicatrización cutánea se afecta y las infecciones frecuentes. Esto es importante en una época en la que los tratamientos dermoestéticos faciales con laser son muy habituales. En diversos estudios se ha comprobado que con administración sistémica de nicotina, apreciaron que la cicatrización de las heridas empeoraba, encontrando relación entre el número de paquetes fumados por días y la aparición de necrosis postoperatorias. La explicación de estos hechos se atribuye al efecto vasoconstrictor de la nicotina. Fumar un cigarrillo produce vasoconstricción durante 90 minutos y, por fumar un cigarrillo, el flujo de sangre digital llega a disminuir un 42%. En conclusión, antes de un acto quirúrgico y después del mismo no se debe fumar, debiendo ordenar al enfermo que suprima el tabaco de una a tres semanas antes y cuatro o cinco semanas después de la operación.
  
- Cáncer de labios. Como factores que influyen también en la degeneración de la piel se puede destacar el calor producido en los labios por el consumo de cigarrillos o pipa, que puede producir con el tiempo cáncer de labio por la microagresión repetida, no solamente por el calor en los labios sino también por la composición química del papel, que contiene benzopirenos, un gran cancerígeno. En estos casos el 80% de los que sufren cáncer de labio son fumadores y este riesgo se acrecienta cuando al tabaquismo se agrega la exposición al sol.

Aunque los efectos nocivos más importantes de las drogas afectan al comportamiento (alucinaciones e ilusiones) y al sistema nervioso central (accidentes cerebro vasculares, infarto agudo de miocardio, crisis hipertensiva) también se extienden a la piel.

Aunque todas las drogas producen efectos nocivos en la piel, la más usada y mejor conocida es la cocaína. El abuso de la cocaína ahora es el problema más rápido-creciente de la droga entre las clases medias.

### **Afectación de la piel por drogas**

- La afectación cutánea es más frecuente en las drogas que se administran por vía parenteral (inyectadas). Tanto los abscesos como la celulitis aparecen en un 22% a 65% de los adictos a drogas que se administran de esta forma.
- Existe mayor frecuencia de dermatitis seborreica y lesiones de hiperqueratosis en los dedos de las manos y en las palmas (la capa externa de la piel se engrosa y se vuelve dura y rugosa).
- Cambio de la morfología de la cara, con una piel nasal rojiza, con telangiectasias y punta nasal más achatada y hundida progresivamente.
- Sensación de parásitos o insectos mordiendo, arrastrándose, quemándose o picando, y pueden excoriar su piel hasta que sangra.
- El uso de la cocaína puede originar manifestaciones dermatológicas más severas, como pseudovasculitis, urticaria, vasculitis de Churg-Strauss, el fenómeno de Raynaud, púrpura palpable, pustulosis exantemática generalizada aguda, úlceras cutáneas, picores, ampollas, urticaria, eritemas, verrugas en la mucosa nasal, etc.

## **Alcohol**

---

El alcohol, sobre todo el destilado (whisky, ginebra, vodka, etc), produce al igual que el tabaco, envejecimiento prematuro de la piel. Las caras de las personas que consumen habitualmente dosis altas de alcohol suelen ser demacradas y evidentemente envejecidas.

### **Efectos sobre la piel**

- Cuando una persona se hace alcohólica y desarrolla daño hepático, su piel se hace opaca y de un color pálido y amarillenta.
- Aparecen infecciones de repetición, y se altera el sistema inmunológico.
- Deprime la actividad osteoblástica y se asocia con alteraciones del metabolismo del calcio, fósforo y magnesio, además de alterar la síntesis de la vitamina D.
- Disminuye la actividad del sistema circulatorio, requerida para la adecuada irrigación y nutrición de los tejidos.
- Úlceras en piernas, sobre todo en diabéticos alcohólicos.

El envejecimiento que se presenta en las personas que consumen alcohol se acelera cuando esa ingesta se acompaña de trasnochar, exposición al humo del tabaco y, lógicamente, a las llamadas drogas duras.

Sin embargo, es aconsejable el uso habitual de vino tinto, en pequeñas dosis (1-2 copas/día), que contiene resveratrol, un potente antioxidante.

## Dieta basura

---

La dieta basura, tan habitual en los jóvenes, produce importantes cambios en nuestro organismo. Aunque saciante, no aporta las vitaminas y nutrientes que el organismo necesita para funcionar correctamente.

La comida que se sirve en los establecimientos rápidos suele ser demasiado grasa e indigesta. El aceite con el que se cocina se usa muchas veces y no es sano, en los rebozados hay de todo menos pan y huevo, y las ensaladas se acompañan con salsas ricas en grasas. De nada sirve comer pollo y una ensalada: el cóctel de colesterol y calorías está asegurado.

La dieta rica en grasas saturadas e hipercalóricas produce una alteración en el metabolismo lipídico que afecta a la grasa de la piel, empeorando sobre todo el acné, la dermatitis seborreica y, por mecanismos inflamatorios, la psoriasis.

## Estrés

---

El estrés continuado altera considerablemente a la piel, envejeciéndola. Y esto se debe a que la piel y el sistema nervioso guardan una conexión embriológica en la vida adulta, con elevación de ciertas hormonas en los casos de estrés.

- El estrés afecta el sueño y esto hace que la piel pierda lozanía y aparezcan ojeras.  
Contribuye a que salgan manchas en la piel porque la hace más vulnerable al medio ambiente
- Aparece acné en la cara y en el tronco.
- Causa arrugas, ya que contribuye a la micro-inflamación de la piel, la irrita y la hace más vulnerable al sol y otros agresores. Con el tiempo la piel pierde colágeno y se forman arrugas y líneas de expresión.
- Caída de pelo. El estrés contribuye a la pérdida del cabello y se cree que a la aparición temprana de canas.
- Puede agravar dermatitis atópica, psoriasis, liquen, rosácea (cuperosis), etc.
- Algunas personas se comen las uñas al tener estrés.

## Conclusiones

---

Hoy existen tratamientos antienvjecimiento muy efectivos. La mayoría de los cambios producidos en la piel por el sol, tabaco, alcohol, drogas o estrés pueden mejorarse con tratamientos locales, sistémicos, laser y cirugía.

Sin embargo, no siempre se puede resolver una piel envejecida. No es tan fácil quitar cinco o 10 años a una persona. Lo mejor es prevenir. En un 80%, se trata simplemente de no fumar y no exponerse al sol excesivamente.

**\*Por el Dr. Julián Conejo-Mir. Presidente de Honor de la AEDV (Academia Española de Dermatología) desde junio de 2010 y Jefe de Servicio del Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla.**

*Para ampliar información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras:*

*Prensa y Comunicación:*

Marta Cámara 656826516 [martacamarabusto@yahoo.es](mailto:martacamarabusto@yahoo.es)

Silvia Capafons 666501497 [silviacapafons@yahoo.es](mailto:silviacapafons@yahoo.es)

Marián Vilá 630975157 [marianvila@yahoo.es](mailto:marianvila@yahoo.es)

***\*Recuerda añadir siempre junto al nombre del especialista “Miembro de la AEDV (Academia Española de Dermatología).***