



# El cigarrillo y su piel

## Otra razón más para dejar de fumar

Por: Edgardo Rodríguez Vallecillo, MD, FAAD

La lista parecería no acabar y pensamos que la sabemos ya de memoria: cáncer de pulmón, cavidad oral, vejiga, bronquitis, enfisema, ataques al corazón, derrames cerebrales, enfermedad de las arterias periféricas ... en fin, mejor no sigo. El humo del cigarrillo es el causante de cerca de tres millones de muertes en el mundo anualmente aunque sé que a los fumadores eso no les hace pestañear.

Me sería difícil sustentar que los efectos del cigarrillo en la piel sean de mayor envergadura que toda esa temible y larga lista, pero, luego de algunos años de practicar la dermatología y de ver como para muchos, la vanidad humana parecería ser más fuerte que el terror a las enfermedades, habré de compartir con ustedes algunos secretos a voces sobre los problemas que la nicotina ocasiona en la piel. Esto con la esperanza que sea la estocada final que le convenza de apagar de una vez y para siempre su último cigarrillo.

### El cigarrillo y la cicatrización

Parece extraño que, a pesar de mucha observación clínica y alguna evidencia científica, no fue hasta 1977 que Mosley y colaboradores publicaron que el cigarrillo era nocivo para la cicatrización de las heridas quirúrgicas. Desde entonces ha habido numerosos artículos demostrando diversas complicaciones con mayor tasa entre los fumadores.

Hay un mayor riesgo de pobre agarre de injertos de piel y fallas en otras cirugías delicadas debido mayormente al efecto constrictor sobre los vasos sanguíneos que impide el suplido adecuado de oxígeno, vital para la recuperación y el buen funcionamiento de los tejidos. Fumar un sólo cigarrillo causa constricción (estrechamiento) de los vasos sanguíneos hasta 90 minutos.

El riego sanguíneo a los dedos, medido por instrumentos sensitivos, se reduce un 24% ¡con un sólo cigarrillo! No hay que ser un genio en matemáticas para darse cuenta que un fumador de una cajetilla al día pasa la mayor parte del tiempo con un déficit de oxígeno en sus tejidos.

Se han hecho estudios midiendo el ancho de cicatrices quirúrgicas abdominales y consecuentemente se demuestra un mayor grosor en los fumadores, aun sin haber tenido alguna complicación aparente en su recuperación. En cirugía plástica facial, los fumadores tienen doce veces más peligro de áreas de necrosis o muerte de tejido en los bordes de la herida si fuman durante la convalecencia. El tiempo preciso de evitar fumar para evitar complicaciones se

**Fumar un sólo cigarrillo  
causa constricción  
(estrechamiento) de los  
vasos sanguíneos hasta  
90 minutos.**

desconoce pero generalmente se recomienda varias semanas antes y, especialmente, después.

## El “rostro de fumador”

La piel es un espejo de nuestro interior y con frecuencia presenta signos que el ojo bien adiestrado puede reconocer. Tan temprano como en 1856 ya se mencionaba una asociación entre las arrugas y el cigarrillo. En 1965, Ippen y cols. definieron lo que llamaron “piel de fumador” como una grisácea, pálida y arrugada. Observaron que el 79% de los fumadores y sólo el 19% de los no fumadores tenían esa piel característica.

Posteriormente muchos otros investigadores han corroborado tales cambios de envejecimiento prematuro y arrugas, especialmente alrededor de la boca. Usted podría argumentar que el vaquero de Marlboro® lucía tan curtido por el sol a que se expuso pero estos estudios se han llevado a cabo eliminando otras variables como edad, sol, tipo de piel, etc. y el cigarrillo surge como un factor independiente. Por supuesto que si usted no sólo fuma, sino que abusa del sol, su pronóstico se agrava, ya que el cigarrillo también se asocia con algunos cánceres de la piel, específicamente el espinocelular o escamoso.



El mecanismo exacto por el cual el cigarrillo causa arrugas no está completamente dilucidado pero el efecto vasoconstrictor y la subsecuente isquemia (falta de oxigenación), son factores importantes que dañan las fibras elásticas de la piel. Se cree además, que el cigarrillo puede interferir con los niveles de vitamina A, lo que reduciría la capacidad de ésta de protegernos de la formación de radicales libres, unas moléculas muy dañinas que ocurren bajo diversas circunstancias, entre ellas la exposición al sol y al humo del cigarrillo, y que están relacionadas con envejecimiento prematuro y cáncer en general.

Sin embargo, el hecho de que no todos los fumadores tienen “rostro de fumador” es argumento en favor de que quizás existan factores genéticos que determinen el que unas personas se afecten más que otras ante un mismo estímulo, como el fumar.

## Otros efectos

El cigarrillo está estrechamente relacionado con cáncer en la cavidad oral, cáncer en el pene, la vulva, el ano y los labios. En todas estas áreas, a pesar de ser habitualmente un carcinoma espinocelular, igual que otros que ocurren en la piel, tienen un pronóstico mucho más serio, pues se pueden regar con más facilidad a otros tejidos. La combinación con cantidades grandes de alcohol tiende a aumentar el riesgo en el caso de la cavidad oral.

Aunque la incidencia de melanoma maligno, un cáncer primario de la piel, no parece estar relacionada con el cigarrillo, el pronóstico de desarrollar metástasis y de morir de melanoma sí aumenta en fumadores que lo han tenido. El Melanoma es el más serio de los cánceres de piel.

El cigarrillo causa decoloración amarillenta de las uñas de los dedos con que se sujeta el cigarrillo además del olor que persiste en las manos y el aliento que a muchos que no fuman les parece desagradable.

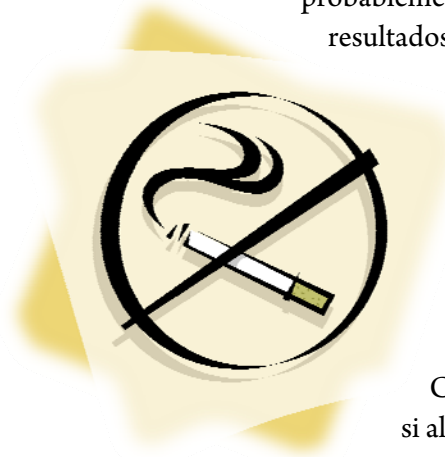
## El cigarrillo y el SIDA

Los pacientes de Síndrome de inmunodeficiencia adquirida o SIDA tienen muchas manifestaciones cutáneas. Todo lo que afecte adversamente el curso de la enfermedad, es responsable de más hallazgos dermatológicos.

Según las estadísticas, hay más pacientes de SIDA que fuman que no fumadores. Lo mismo ocurre con pacientes HIV+

(todavía no muestran la enfermedad abiertamente). Hay por lo menos un estudio que sugiere que el tiempo en que un paciente HIV+ progresa hacia SIDA es más corto en los fumadores. Esto no es de sorprendernos, ya que sabemos que el cigarrillo afecta adversamente el sistema inmune.

En resumen, dejar de fumar ahora no sólo puede ser un gran paso que le hará sentir mejor sino que le hará lucir mejor. Más aún, si está considerando someterse a cualquier procedimiento cosmético, tendrá probablemente mejores y más durables resultados si ha dejado de fumar.



Existen al presente varias alternativas farmacológicas para ayudarle a dejar el hábito, entre ellas pastillas sin nicotina que ayudan a reducir el deseo de fumar y los síntomas de abstinencia.

Consulte a su médico primario si alguno de estos métodos puede ser apropiado para usted, pero recuerde... **el primer paso, ¡es quererlo dejar!**