

Publicado en: Punto Fape

## **El tabaco enemigo de tu piel**

Principalmente, el tabaco hará que la piel se vea más estropeada y con menos luminosidad por dos motivos:

1. Afecta la circulación sanguínea haciéndola más deficiente. Los vasos sanguíneos de la piel se estrechan debido al efecto de la nicotina, por lo que la piel no está oxigenada correctamente.
2. El tabaco también destruye el colágeno, una proteína de soporte de la piel, por lo que cada vez aparecerán más arrugas en el rostro y más acusadas.

### **Deja el tabaco para rejuvenecer rápidamente**

Nuestro cuerpo es muy sabio y se puede regenerar de forma casi milagrosa, piensa en los beneficios estéticos de dejar de fumar.

Por un lado, tienes el aliciente de que tu piel se verá más bonita y radiante día a día; por otro, tus dientes dejarán de estar amarillos, además de que no volverás a oler a humo de tabaco, olor muy desagradable aunque tú no lo notes.

Al dejar de fumar te sentirás con más energía y es posible que hagas cosas que ya habías dejado de lado al pensar que era ya demasiado para ti pues te estabas haciendo mayor.

Te sentirás con energía para ir al gimnasio, para hacer la compra sin cansarte, para irte de paseo y no volver a los pocos minutos, por lo que se puede decir que te renovarás por dentro, y eso se nota mucho por fuera.

Durante los primeros días, notarás algo de nerviosismo debido al mono de la nicotina, pero no te preocupes demasiado, no es una sensación dolorosa, simplemente es como una especie de vacío interior que se pasa en unos pocos días.

Cada vez que sientas que no puedes más, piensa en lo maravilloso que va a ser tu vida sin ese vicio tan malo y recuerda los beneficios estéticos que te va a reportar.

Si te consideras un adicto a la nicotina y/o has probado diversas formas para dejar de fumar sin éxito, no dudes en buscar ayuda profesional, consulta con tu médico de familia o con algún especialista para conseguir la fórmula apropiada para tu caso, quizá te resulte la terapia con vareniclina para dejar de fumar.

### **Piensa en tu piel**

Quizás no esté tan mal como para someterte a una operación de cirugía estética. El acto de dejar el tabaco seguro que es algo de lo que no te arrepentirás nunca, así que hazle frente y deja de fumar, al menos hazlo por recuperar el aspecto juvenil de tu piel.

Compártelo!