

8 razones para dejar de fumar



Fumar daña tu cuerpo y salud de numerosas maneras. Esta adicción no solamente afecta a la persona que lo hace, también a quienes están a tu alrededor. El tabaquismo a largo plazo tiene un efecto importante en la apariencia de las personas, por ello, a continuación te decimos los efectos que te produce esta práctica y por los cuales deberías dejarla.

Efectos que produce fumar

1/8 Ojeras permanentes

Investigaciones demuestran que los fumadores no duermen tan bien como los no fumadores. Uno de los efectos secundarios inmediatos y evidentes de la falta de sueño son los círculos oscuros debajo de los ojos.

2/8 Dientes amarillos

Lo más probable es que ya sepas esto. La nicotina en los

cigarrillos mancha profundamente los dientes de color amarillo y con el tiempo puede convertirlos en marrón. Para empeorar las cosas, el tabaco en los cigarrillos puede provocar enfermedades en las encías al debilitar los tejidos y los huesos de los dientes.

3/8 Piel opaca

Fumar afecta la apariencia de tu piel volviéndola opaca y gris. La razón se debe a que al fumar se agotan los nutrientes de la piel, incluida la vitamina C, que trabaja para reparar y proteger la piel dañada.

4/8 Riesgo de cataratas

Fumar incrementa en gran medida el riesgo de desarrollar cataratas en un 22%. Investigadores suecos descubrieron que incluso después de dejar de fumar, los riesgos asociados persisten.

5/8 Estrías

Aunque cualquier persona puede desarrollar estrías como resultado de la pérdida o ganancia rápida de peso, fumar hace que sea mucho más probable obtenerlas. La nicotina en los cigarrillos daña el tejido conectivo y las fibras de la piel, lo que provoca una piel más débil con poca elasticidad. La piel deja de ser lo suficientemente fuerte como para mantenerse tensa con las fluctuaciones de peso.

6/8 Cabello dañado

Los fumadores tienden a tener el cabello delgado y débil porque los productos químicos en el humo del cigarro dañan el ADN de los folículos capilares. En ocasiones el daño puede decolorar el cabello volviéndolo gris.

7/8 Arrugas

La nicotina en los cigarrillos debilita la piel, lo que produce arrugas prematuras en varias áreas, como la frente, los ojos, el cuello y el pecho. Los expertos advierten que fumar acelera el envejecimiento de las células de manera tan drástica, incluso los fumadores jóvenes parecen tener un

promedio de dos años más de su edad real.

8/8 Manchas de edad

Fumar durante mucho tiempo se ha relacionado con el desarrollo de cáncer de piel, pero los estudios también sugieren que los fumadores tienen probabilidades de desarrollar manchas visibles de la edad. Fumar debilita la piel y la priva de los nutrientes necesarios.

Fuente: muyinteresante.