Una vida sin Acné

GUÍA PRÁCTICA

¿El cigarrillo o el vapeo pueden afectar la piel?

Aunque parezca un hábito inofensivo, el cigarrillo y el vapeo pueden tener un impacto real en la salud de tu piel. Conoce cómo afectan y qué puedes hacer para protegerla.



Descarga la guía en PDF

UNA VIDA SIN ACNÉ

Información clara para cuidar tu piel.

HÁBITOS Y SALUD DE LA PIEL

¿Qué efectos pueden tener?

El cigarrillo y el vapeo no solo afectan tus pulmones, también pueden alterar el equilibrio de tu piel. Estos son algunos de los efectos más comunes:



Menor oxigenación

El humo reduce la cantidad de oxigeno que llega a la piel, lo que puede afectar su vitalidad y apariencia.



Más producción de grasa

Puede estimular las glándulas sebáceas, favoreciendo la aparición de granitos y puntos negros.



Debilita la barrera cutánea

Heede la piel más sensible, seca y vulnerable a irritaciones y agresiones externas.



Favorece la inflamación

Puede aumentar el enrojecimiento, la sensibilidad y agravar condiciones como el acné.



Retrasa la cicatrización

Disminuye la capacidad de la piel para repararse, lo que puede dejar marcas por más tiempo.

Hábitos que ayudan



Evita fumar y vapear.



Mantén una buena hidratación.



Lleva una alimentación rica en antioxidantes (frutas, verduras y omega 3).



Duerme bien y reduce el estrés.

¿Cuándo consultar?



- Si notas cambios persistentes en tu piel.
- Si tienes brotes frecuentes de acné.
- Si hay irritación, enrojecimiento o sensibilidad.
- Si quieres un plan personalizado para mejorar la salud de tu piel.



No estás sola.
Dejar el cigarrillo o el vapeo puede ser un gran paso para mejorar la salud de tu piel y tu bienestar general.

Una vida sin Acné

Información clara para cuidar tu piel.