



Materiales de apoyo



¿Cuál es tu grado de dependencia de la nicotina?

El test de Fagerström^{®*} es un cuestionario reconocido para evaluar la dependencia física de la nicotina. Tu dependencia respecto a la nicotina determinará también en qué medida debes esperar sentir los síntomas de abstinencia.

1. ¿Cuánto tiempo pasa entre que te levantas y te fumas tu primer cigarrillo?:

Hasta 5 minutos	3 puntos
De 6 a 30 minutos	2 puntos
De 31 a 60 minutos	1 punto
Más de 60 minutos	0 puntos

2. ¿Encuentras difícil no fumar en lugares donde está prohibido?:

Si	1 punto
No	0 puntos

3. ¿Qué cigarrillo te costaría más dejar de fumar?:

El primero de la mañana	1 punto
Cualquier otro	0 puntos

4. ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?:

Más de 30	3 puntos
Entre 21 y 30	2 puntos
Entre 11 y 20	1 punto
Menos de 10	0 puntos

5. ¿Fumas más durante las primeras horas después de levantarte?:

Si	1 punto
No	0 puntos

6. ¿Fumas aunque estés tan enfermo que tengas que estar en la cama?:

Si	1 punto
No	0 puntos

Obtén el total de puntos

Puntuación	Grado de dependencia
0 a 2	ninguna dependencia
3 a 4	dependencia débil
5	dependencia media
6 a 7	dependencia fuerte
8 a 10	dependencia muy fuerte



Tu médico te puede aconsejar y ayudar a dejar de fumar



Sabes que dejar de fumar es importante para tu estado de salud. Pero dejar de fumar no es fácil. Sólo del 3% al 5% de los fumadores que dejan de fumar sin ninguna ayuda aguantan de 6 a 121 meses sin recaer.



Afortunadamente, puedes pedir consejo a tu médico, que dedicará tiempo a explicarte todas las opciones de tratamiento y te seguirá y ayudará a lo largo de tu cesación tabáquica.

*La prueba de Fagerström sobre la dependencia se reproduce con permiso del Profesor Kart Fagerström.

1. Hughes Jr et al. Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction* 2004; 99(1): 29-38SI



Consulta a tu farmacéutico
y prueba algo distinto



DEJA DE FUMAR
CON AYUDA

www.dejadefumarconayuda.es