

ADICCIÓN AL TABACO

Test de Fagerström

1. ¿Cuántos minutos pasan entre el momento de levantarse y fumar el primer cigarrillo?

| | |
|-----------------|----------|
| 5 min. o menos | 3 puntos |
| De 6 a 30 min. | 2 puntos |
| De 31 a 60 min. | 1 punto |
| Más de 60 min. | 0 puntos |

2. ¿Encuentra dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde está prohibido? (cines, hospitales, etc.)

| | |
|----|----------|
| Sí | 1 punto |
| No | 0 puntos |

3. ¿Cuál es el cigarrillo que más le gusta?

| | |
|-------------------------|----------|
| El primero de la mañana | 1 punto |
| Cualquier otro | 0 puntos |

4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

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

5. ¿Fuma más durante las primeras horas de la mañana que durante el resto del día?

| | |
|----|----------|
| Sí | 1 punto |
| No | 0 puntos |

6. ¿Fuma usted aunque esté tan enfermo como para estar en cama?

| | |
|----|----------|
| Sí | 1 punto |
| No | 0 puntos |

RESULTADOS

| | |
|--------------------|----------------------|
| Menos de 4 puntos | DEPENDENCIA BAJA |
| Entre 4 y 7 puntos | DEPENDENCIA MODERADA |
| Más de 7 puntos | DEPENDENCIA ALTA |