

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