

Test de la dependencia a la nicotina

"El Test de la dependencia a la nicotina", puede evidenciar el grado de dependencia a la nicotina que padece el fumador. Como ya dijimos es la responsable de la dependencia física. Se considera que un puntaje menor de 3 puntos, la persona tiene poca dependencia; si es mayor de 7 puntos, su dependencia es muy alta.

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

Puntos

- Menos de 5 minutos..... 3
- De 6 a 30 minutos..... 2
- De 31 a 60 minutos..... 1
- Más de 60 minutos..... 0

2- ¿Encuentra dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde está prohibido?

- Si.....1
- No.....0

3- ¿Qué cigarrillo le costaría más abandonar?

- El primero de la mañana.....1
- Otros.....0

4- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

- Menos de 5.....0
- Entre 6 y 11.....1
- Entre 11 y 20.....2
- Más de 20.....3

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

- Si.....1
- No.....0

6- ¿Fuma cuando está enfermo?

- Si.....1
- No.....0

7- ¿Traga el humo?

- Nunca.....0
- A veces.....1
- Siempre.....2

Resultado del test (sume los valores obtenidos)

De 0 a 3 puntos: Baja dependencia. A pesar de ello debería dejar de fumar cuanto antes. En esta etapa el fumador puede conseguir dejar de fumar simplemente con autoayuda y fuerza de voluntad.

De 4 a 6 puntos: Moderada dependencia. Es recomendable buscar ayuda médica para dejar de fumar.

Más de 7 puntos: Alta dependencia. Es recomendable iniciar un tratamiento, antes que el cigarrillo le gane de mano.

Respete y haga respetar la ley antitabaco N° 9113 de la provincia de Córdoba

Dr. Manuel Nogales Mendoza
CADENA 3 "Viva la Radio"