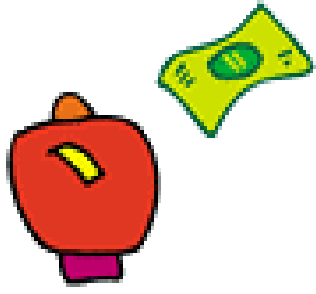


Si no fumas...

# ENHORABUENA

Estás invirtiendo en tu salud

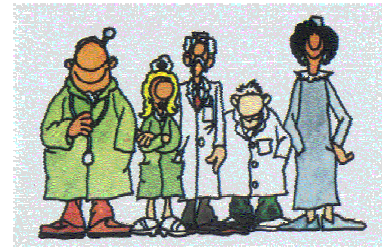


Si fumas...

y quieres saber cuál es tu nivel de adicción a la nicotina, realiza este sencillo

# TEST

Si quieres dejar de fumar el Plan Municipal sobre drogas de tu ayuntamiento y tu centro de salud te ofrecen las siguientes opciones:



Participar en el taller de deshabituación tabáquica que se organizará, si se reúne un grupo suficiente para ello, con tus compañeros y compañeras.

Hablar con tu médico de cabecera para un seguimiento personalizado para dejar de fumar.

Si quieres intentarlo por tu cuenta, te ofrecemos unas guías con consejos que te ayudarán en tu lucha diaria contra el tabaco



plansobreDrogas : para Asturias



CENTRO DE SALUD DE TAPIA DE CASARIEGO



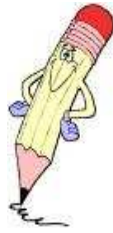
PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS EL FRANCO, TAPIA DE CASARIEGO, CASTROPOL



AYUNTAMIENTO DE TAPIA DE CASARIEGO

# Son solo 10 preguntas

Señala la puntuación correspondiente a tu respuesta



	Puntos
<b>1.- ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?</b>	
Menos de 10 .....	0
Entre 10 y 20 .....	1
Más de 20 .....	2
<b>2. ¿Cuándo fumas el primer cigarrillo del día?</b>	
Cuando me levanto antes de desayunar .....	2
Después de hacer la primera comida .....	1
Cuando me acuerdo o me viene de gusto .....	0
<b>3. ¿Te resulta difícil no fumar en los lugares prohibidos como por ejemplo un hospital?</b>	
No me supone ningún esfuerzo .....	0
Me supone mucho esfuerzo, siempre busco algún lugar donde poder fumar .....	2
Me supone esfuerzo, pero puedo estar sin fumar el tiempo que sea necesario...	1
<b>4. ¿Piensas en dejar de fumar? ¿Lo tienes planeado?</b>	
De momento no, me gusta demasiado fumar .....	2
Mi objetivo es dejar de fumar por completo, todavía no lo he conseguido pero lo estoy intentando continuamente .....	0
Lo tengo planeado, pero aún no lo he intentado .....	1
<b>5. Cuando estás enfermo, ¿puedes dejar de fumar?</b>	
Fumo la misma cantidad de tabaco que cuando no lo estoy .....	2
Disminuyo la cantidad, pero no dejo de fumar .....	1
Dejo de fumar por completo, hasta que me recupero .....	0

<b>6. Una noche estás en casa después del trabajo, ya cansado, te das cuenta que te has quedado sin tabaco, ¿qué haces?</b>	Puntos
No me lo pienso, me visto y voy a comprar tabaco al primer bar abierto .....	2
Registro la casa en busca de algún cigarrillo y si no encuentro... esperaré a mañana.....	1
Ningún problema, me pongo a hacer cualquier cosa y me olvido completamente del tabaco .....	0
<b>7. ¿Cuántos años hace que fumas?</b>	
Menos de 5 .....	0
Entre 5 y 10 .....	1
Más de 10 .....	2
<b>8. ¿Que piensas del tabaco?</b>	
Es una adicción de la que me quiero librar .....	0
Es un hábito difícil de dejar .....	1
Es un placer que no quiero dejar .....	2
<b>9. Si se multiplicara por 10 el precio del tabaco, ¿dejarías de fumar?</b>	
No, pagaría lo que fuera necesario por fumar .....	2
Dejaría de fumar .....	0
Sería un buen motivo para dejar de fumar, pero no se si lo conseguiría .....	1
<b>10. ¿Has estado alguna vez una temporada sin fumar?</b>	
Sí, varias veces .....	0
No, nunca .....	2
Alguna vez, pero sólo días .....	1

**SUMA tu puntuación y mira la siguiente tabla...**



• Puntuación igual o mayor que 0 y menor o igual que 10: Tienes un nivel bajo de adicción a la nicotina, si te lo propusieras podrías dejar de fumar sin mucha dificultad.

• Puntuación mayor que 10 y menor que 16: Tienes un nivel medio de adicción a la nicotina, seguro que has intentando varias veces dejar de fumar pero no lo has conseguido. No te rindas, casi todos los exfumadores han hecho varios intentos hasta haberlo conseguido.

• Puntuación mayor o igual que 16: Tienes un nivel alto de adicción a la nicotina. Deberías tener en cuenta los peligros que conlleva el fumar...

## Dejar de fumar es POSIBLE

Y en tu Centro de Salud y en El Plan Municipal Sobre Drogas podemos ayudarte



*Importante: Este test tiene un resultado orientativo, nunca pretende sustituir la opinión de un doctor.*