

Test del fumador

Mide tu nivel de adicción a la nicotina



¿Cuál es tu grado de dependencia a la nicotina?¹

A través de este cuestionario podrás evaluar tu dependencia física a la nicotina. Las preguntas claves son la cantidad de cigarrillos fumados al día y el tiempo que transcurre entre que la persona se levanta y fuma su primer cigarrillo.¹

1. ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su 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. ¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido?

Sí	1 punto
No	0 puntos

3. ¿Qué cigarrillo le costaría más dejar de fumar?

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 después de levantarse?

Sí	1 punto
No	0 puntos

6. ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que estar en la cama?

Sí	1 punto
No	0 puntos

Obtén el total de puntos



Ahora que sabes cuál es tu nivel de dependencia a la nicotina puedes plantearte dejar de fumar buscando la motivación que necesitas, pero recuerda que siempre puedes contar con la ayuda de tu médico.

Las posibilidades de conseguir dejar de fumar se duplican con el apoyo de un profesional sanitario²