

¿Por qué fuma usted?

Al lado de las siguientes frases escriba el número que mejor refleje su propia experiencia

1= Nunca 2= Rara vez 3= De vez en cuando 4= Muchas veces 5= Siempre

- A. Yo fumo para mantenerme activo
- B. Sostener un cigarrillo en la mano forma parte del placer de fumar.
- C. Fumar es placentero y relajante.
- D. Enciendo un cigarrillo cuando me siento enojado con algo / alguien
- E. Cuando se me acaban los cigarrillos, es casi una tortura hasta consigo más
- F. Fumo de manera automática, sin siquiera ser consciente de ello.
- G. Fumo cuando otras personas están fumando a mi alrededor.
- H. Fumar me ayuda a pensar y concentrarme.
- I. Parte del placer del cigarrillo es toda la preparación para prenderlo.
- J. Fumar me produce placer.
- K. Cuando me siento incómodo o molesto, prendo un cigarrillo.
- L. Cuando no estoy fumando, tengo el cigarrillo muy presente.
- M. He prendido un cigarrillo cuando el anterior aún está encendido cenicero.
- N. Fumo cuando me reúno con amigos y lo estoy pasando bien.
- O. Cuando fumo, parte del placer es mirar el humo mientras lo exhalo.
- P. Casi siempre deseo un cigarrillo cuando estoy a gusto y relajado.

- Q. Fumo cuando estoy triste y quiero pensar en otra cosa.
- R. Siento verdaderas ansias de fumar cuando no lo he hecho por un buen rato.
- S. Me ha pasado que tengo un cigarrillo en la boca sin darme cuenta.
- T. Siempre fumo cuando estoy con amigos en una fiesta, en un bar, etc.
- U. Fumo para darme ánimo.

Pauta para la valoración de los condicionantes del fumar

**RESUMEN DE ENCUESTA ¿PORQUE FUMA UD.?
(para ser completado SOLO por los profesionales)**

A_____ H_____ U_____ ESTIMULACION_____

Si ha tenido un puntaje alto aquí, usted siente que el tabaco le da energía, que lo mantiene alerta. Piense en otras opciones para obtener energía, por ejemplo, lavarse la cara, caminar rápido, trotar.

B_____ I_____ O_____ MANIPULACION_____

Hay muchas cosas que puede hacer con las manos sin tener que prender un cigarrillo. Intente hacer garabatos con un lápiz, tejer o jugar con un cigarrillo falso.

C_____ J_____ P_____ PLACER-RELAJACION_____

Un puntaje alto significa que obtiene mucho placer físico del fumar. Diversas formas de ejercicio pueden ser buenas alternativas. A la gente que está en esta categoría puede resultarles útil usar, bajo supervisión médica, una goma de mascar de nicotina o parches transdérmicos de nicotina.

D_____ K_____ Q_____

MANEJO DE TENSION_____

Si usted encuentra que el cigarrillo lo reconforta en momentos de estrés, puede resultarle difícil dejar de fumar, pero existen formas más adecuadas de enfrentar el estrés. En lugar de ello, aprenda una técnica de relajamiento por medio de la respiración o alguna otra técnica para lograr un relajamiento profundo. La gente que está en esta categoría puede resultarle útil usar, bajo supervisión médica, una goma de mascar de nicotina o parches transdérmicos de nicotina.

E_____ L_____ R_____

ADICCION_____

Además de tener una dependencia psicológica a los cigarrillos es posible que sea físicamente adicto a la nicotina. Es una adicción difícil de vencer, pero se puede lograr. La gente que está en esta categoría es la más indicada para beneficiarse del uso de una goma de mascar con nicotina o parches transdérmicos de nicotina bajo supervisión médica.

F_____ M_____ S_____

HABITO AUTOMATICO_____

Si los cigarrillos son simplemente parte de su rutina, la clave para acabar con este hábito es estar consciente de cada cigarrillo que fuma. Llevar un diario o registrar cada cigarrillo que fuma marcándolo con un lápiz dentro del paquete es una buena forma de hacerlo.

G_____ N_____ T_____

FUMADOR SOCIAL_____

Usted fuma en situaciones sociales, cuando la gente que a su alrededor está fumando o cuando le ofrecen un cigarrillo. Es importante que le recuerde a los demás que no fuma. Podría cambiar sus hábitos sociales para evitar los "factores de activación" que pudieran conducirlo a volver a fumar.

- PUNTAJE :**
- **BAJO** **1 a 5 puntos**
 - **MODERADO** **6 a 10 puntos**
 - **ALTO** **11 a 15 puntos**