

### Evaluación Tabaco: Test de los por qué

Al lado de las siguientes frases escriba el número que se relacione más con su propia experiencia.

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

<b>A</b>	<i>Yo fumo para mantenerme activo</i>	
<b>B</b>	<i>Mantener un cigarrillo en la mano con las manos forma parte del placer de fumar</i>	
<b>C</b>	<i>Fumar es placentero y relajante</i>	
<b>D</b>	<i>Enciendo un cigarrillo cuando me siento enojado con algo/alguien</i>	
<b>E</b>	<i>Cuando se me acaban los cigarrillos, es casi una tortura hasta que consigo más</i>	
<b>F</b>	<i>Fumo de manera automática, sin siquiera estar consciente de ello</i>	
<b>G</b>	<i>Fumo cuando otras personas están fumando a mi alrededor</i>	
<b>H</b>	<i>Fumar me ayuda a pensar y concentrarme</i>	
<b>I</b>	<i>Parte del placer del cigarrillo es toda la preparación para prenderlo</i>	
<b>J</b>	<i>Fumar me produce placer</i>	
<b>K</b>	<i>Cuando me siento incomodo o molesto, prendo un cigarrillo</i>	
<b>L</b>	<i>Cuando no estoy fumando, lo tengo muy presente</i>	
<b>M</b>	<i>He prendido un cigarrillo cuando el anterior aún está encendido en el cenicero</i>	
<b>N</b>	<i>Fumo cuando me reúno con amigos y lo estoy pasando bien</i>	
<b>O</b>	<i>Cuando fumo, parte del placer es mirar el humo mientras lo exhalo</i>	
<b>P</b>	<i>Casi siempre deseo un cigarrillo cuando estoy a gusto y relajado</i>	
<b>Q</b>	<i>Fumo cuando estoy triste y quiero pensar en otra cosa</i>	
<b>R</b>	<i>Siento verdaderas ansias de fumar cuando no lo he hecho por un buen rato</i>	
<b>S</b>	<i>Me ha pasado que tengo un cigarrillo en la boca sin darme cuenta</i>	
<b>T</b>	<i>Siempre fumo cuando estoy con amigos en una fiesta, en un bar, etc.</i>	
<b>U</b>	<i>Fumo para darme ánimo</i>	

**Resumen de encuesta ¿por qué fuma usted?**

**ESTIMULACION** \_\_\_\_\_  
A  H  U  Si ha tenido un puntaje alto aquí, usted siente que el tabaco le da energía, que lo mantiene alerta. Piense en otras opciones para obtenerla, por ejemplo, lavarse la cara, caminar rápido, trotar.

**MANIPULACION** \_\_\_\_\_  
B  I  O  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.

**PLACER-RELAJACION** \_\_\_\_\_  
C  J  P  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 resultarle útil usar, bajo supervisión médica, una goma de mascar de nicotina o parches transdérmicos de nicotina.

**MANEJO DE TENSION** \_\_\_\_\_  
D  K  Q  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. A 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.

**ADICCION** \_\_\_\_\_  
E  L  R  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.

**HABITO AUTOMATICO** \_\_\_\_\_  
F  M  S  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.

**FUMADOR SOCIAL** \_\_\_\_\_  
G  N  T  Usted fuma en situaciones sociales, cuando la gente que está a su alrededor está fumando o cuando le ofrecen un cigarrillo. Es importante que les 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  **Moderado** 6 a 10  **Alto:** 11 a 15