

Si desea conocer cuál es su grado de dependencia al tabaco, puede completar este sencillo test.

TEST DE FAGESTRÖM

1. ¿Cuántos minutos pasan entre el momento de levantarse y fumar el primer cigarrillo?
 - 5 ó menos (3)
 - De 6 a 30 (2)
 - De 31 a 60 (1)
 - Más de 60 (0)

2. ¿Encuentra dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde está prohibido? (cines, hospitales, metro...)
 - Si (1)
 - No (0)

3. ¿Cuál es el cigarrillo que más necesita?
 - El primero de la mañana (1)
 - Otros (0)

4. ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?
 - Más de 30 (3)
 - Entre 21 y 30 (2)
 - Entre 11 y 20 (1)
 - Menos de 11 (0)

5. ¿Fuma más durante las primeras horas de la mañana que durante el resto del día?
 - Si (1)
 - No (0)

6. ¿Fuma usted aunque esté tan enfermo como para estar en la cama?
 - Si (1)
 - No (0)

CORRECCIÓN:

Puntúa entre 0 y 11, y es mayor la adicción a la nicotina cuanto más alta sea la cifra obtenida.

De **0 a 3** dependencia baja

De **4 a 6** dependencia moderada

De **7 a 11** dependencia alta