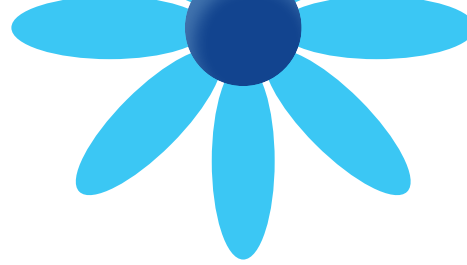


COMPRUEBA TU DEPENDENCIA DE LA NICOTINA



VIVE SIN TABACO

¿ESTÁS ENGANCHADO O ENGANCHADA AL TABACO?

1 Desde que te levantas, ¿cuánto tiempo pasa hasta fumar el primer cigarrillo del día?

- 5 minutos
- Entre 6 y 30 minutos
- Entre 31 y 60 minutos
- Más de 1 hora

2 ¿Te resulta difícil no fumar donde está prohibido (cine, transporte público, etc.)?

- Sí
- No

3 ¿Qué cigarrillo te costaría más no fumar?

- El primero de la mañana
- Otro

4 ¿Cuántos cigarrillos fumas al día?

- Más de 30
- De 21 a 30
- De 11 a 20
- 10 ó menos

5 Fumas más en las primeras horas después de levantarte que en el resto del día?

- Sí
- No

6 ¿Fumas también cuando estás enfermo o enferma y tienes que guardar cama casi todo el día?

- Sí
- No

Puntuación Total:

puntos

INTERPRETACIÓN

Grado de dependencia de la nicotina

Menos de 4 puntos	BAJO
De 4 a 7 puntos	MEDIO
Más de 7 puntos	ALTO



Elige tu momento

Pregunta en tu
Centro de Salud

¡DÉJALO!
MEJORARÁ TU VIDA

Edición: 2º abril 2016 - Reimpresión: 1ª mayo 2017 - Tirada: 30.000 ejemplares - Edita: Eusko Jaurlaritzaren Argitaerpen Zerbitzu Nagusia / Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco - Impresión: Imprenta Saizar - D.L.: VI.261-2016. Impreso en papel 100% reciclado (Cycles Print)

