

DETECTA LA DEPENDENCIA AL TABACO

Si necesitas identificar el nivel de abuso o dependencia al tabaco ya sea en niños y/o adolescentes, aplica el siguiente cuestionario:

Pregunta	Puntaje
¿Cuántos cigarros fuma al día?	31 o más 3
	21 a 30 2
	11 a 20 1
	Menos de 10 0
¿Fuma más cigarros durante la primera parte del día que durante el resto?	Sí 1
	No 0
¿Cuánto tiempo transcurre desde que despierta hasta que fuma el primer cigarro?	Menos de 5 min 3
	6 a 30 min 2
	31 a 60 min 1
	Más de 60 min 0
¿Qué cigarro le es más difícil de omitir?	El primero del día 1
	Algún otro 0
¿Le es difícil no fumar donde está prohibido?	Sí 1
	No 0
¿Fuma cuando está enfermo o incluso en cama?	Sí 1
	No 0

¿QUÉ HACER DEPENDIENDO EL PROBLEMA?

-5 puntos

No presenta aún dependencia física. Se recomienda reducir el consumo gradualmente.

+5 puntos

Presenta dependencia física. Se recomienda:

- Acudir con ayuda profesional.
- Construir una red de apoyo.

Fuente: Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables para una nueva vida, CONADIC.



ALENTARLOS A FUMAR SIENDO MENOR DE EDAD



RÍO ARRONTE FUNDACIÓN

