

Realiza este test para evaluar tu consumo de tabaco.

Pregunta	Respuesta	Puntuación
¿Cuánto tiempo pasa desde que te despiertas hasta que enciendes el primer cigarrillo?	Menos de 5 minutos	3
	Entre 6 y 30 minutos	2
	Entre 31 y 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Te resulta difícil no fumar en los lugares donde está prohibido?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo te resulta más imprescindible?	El primero	1
	Otros	0
¿Cuántos cigarrillos fumas al día?	Más de 30	3
	Entre 21-30	2
	Entre 11-20	1
	Menos de 11	0
¿Fumas más en las primeras horas después de despertarte que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fumas incluso si una enfermedad te obliga a permanecer acostado?	Sí	1
	No	0
TOTAL		

Si tu puntuación es de 0-3 tu nivel de dependencia es leve, de 4-6 tu nivel de dependencia moderado y si es 7 o más, tu nivel de dependencia alto.

Desde ITAE Psicología te vamos ayudar a dejar de fumar y a reducir el riesgo de que vuelvas a recaer.

Solicita una cita y deja de fumar de forma definitiva con nuestra ayuda.

PIDE UNA CITA