

TEST DE FAGERSTRÖM

Pregunta	Respuesta	Puntuación
¿Cuánto tiempo tarda en fumar su primer cigarrillo después de despertarse?	< 5 minutos	3
	6-30 minutos	2
	31-60 min.	1
	> 60 minutos	0
¿Encuentra dificultad para no fumar en los sitios en que está prohibido (cine...)?	Sí	1
	No	0
¿A que cigarrillo le costaría más renunciar?	El primero	1
	Otros	0
¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	Más de 30	3
	21-30	2
	11-20	1
	Menos de 11	0
¿Fuma más durante las primeras horas tras levantarse que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fuma si está tan enfermo que ha estado tan enfermo que ha estado en la cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0

Puntuación

Menor de 4 dependencia baja

Entre 4 y 6, dependencia media

Igual o mayor de 7 dependencia alta



Nombre: Apellidos:

GANA VIDA SIN TABACO

A los 20 minutos después del último cigarrillo:

El ritmo cardíaco y la presión sanguínea vuelven a su nivel normal.

A las 8 horas:

La concentración de monóxido de carbono en sangre baja a la mitad.

La concentración de oxígeno en sangre sube a su nivel normal. La oxigenación de las células del cuerpo recupera su nivel óptimo.

A las 24 horas:

Disminuye de forma apreciable el riesgo de sufrir un infarto de miocardio.

Los pulmones comienzan a eliminar los residuos del tabaco.

A las 48 horas:

Aumenta la agudeza del gusto y del olfato, al comenzar a regenerarse las terminaciones nerviosas. La nicotina ya no se detecta en sangre.

De las cuatro semanas a los nueve meses sin fumar:

Mejora notablemente la circulación sanguínea y la función pulmonar. La tos puede aumentar, eso quiere decir que los cilios de los bronquios se están regenerando y que los pulmones están más capacitados para defenderse de las agresiones de los gérmenes.

El cansancio y la fatiga disminuyen.

Al año sin fumar:

El riesgo de infarto de miocardio disminuye a la mitad

A los 5 años después de dejar de fumar:

El riesgo de accidente vascular cerebral se reduce a la mitad.

A los 10 años sin fumar:

El riesgo de cáncer de pulmón se reduce a la mitad.

El riesgo de accidente vascular cerebral se sitúa en el mismo nivel de riesgo que el de los no fumadores.

A los 15 años sin fumar:

El riesgo de enfermedades del corazón es el mismo que en los no fumadores.

Las causas de muerte son casi iguales que en las personas que nunca fumaron y la esperanza de vida es igual a la de los no fumadores.

Si finalmente se decide a dejarlo, se dará cuenta de que no necesita el tabaco para hacer frente a cualquier situación, con lo que se sentirá no sólo más sano sino mucho más satisfecho y mejorará su autoestima.



Servicio Madrileño de Salud
Dirección General de
Atención Primaria

 Comunidad de Madrid