

¡Usted puede dejar de fumar!



Fundación
Santa Fe de Bogotá

En el mundo siete millones de personas mueren al año por causa del cigarrillo, lo cual lo convierte en la principal causa de muerte evitable en el mundo. En el futuro, la mitad de las personas que fuman hoy morirán a causa del consumo de cigarrillo.

Fumar o consumir tabaco en cualquiera de sus modalidades, es una conducta aprendida, compleja, asociada a una sustancia psicoactiva, la Nicotina, la cual genera altos niveles de **adicción o dependencia** que le impide a la persona que fuma dejar de hacerlo. El tabaquismo es por lo tanto una enfermedad adictiva, crónica producida por el consumo de tabaco, sus consecuencias se pueden prevenir, tratar y recuperar con una sola decisión: **dejar de fumar**.

Si usted es fumador:

1. Evalúe su grado de dependencia a la Nicotina

Lea cada pregunta y marque con una "X" en el recuadro la respuesta con la cual usted se identifica:

1. ¿Al cabo de cuánto tiempo después de despertar fuma su primer cigarrillo?

En menos de 5 minutos	3
6 a 30 minutos	2
31 a 60 minutos	1
Más de 1 hora	0

2. ¿Tiene dificultades para abstenerse de fumar en los lugares donde está prohibido (iglesia, en la biblioteca, salas de cine, etc.)?

Si	1
No	0

3. ¿Qué cigarrillo no podría abandonar?

El primero de la mañana	1
Todos los demás	0

4. ¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?

31 o más	3
21 a 30	2
11 a 20	1
Menos de 10	0

5. ¿Fuma con mayor frecuencia durante las primeras después de despertar que durante el resto del día?

Si	1
No	0

6. ¿Fuma si está tan enfermo que debe estar en cama la mayor parte del día?

Si	1
No	0

Para determinar su **grado de dependencia a la nicotina** sume los puntajes obtenidos en cada pregunta y ubique su puntaje en la siguiente escala:






0 a 2	3 a 4	5	6 a 7	8 a 10
				
Dependencia Muy baja	Dependencia Baja	Dependencia Media	Dependencia Alta	Dependencia Muy alta

Mi dependencia a la nicotina es: _____

Cuando se intenta dejar de fumar, la repentina ausencia de nicotina se traduce en lo que llamamos **Síndrome de abstinencia**, la persona presenta por ejemplo impaciencia, ansiedad nerviosismo entre otros síntomas. La abstinencia puede comenzar a las pocas horas de estar sin fumar, tiene su pico entre las 48 y 72 horas y presentarse periódicamente durante las siguientes 3 semanas.





2. Evalúe su nivel de abstinencia

A continuación encontrará algunas manifestaciones que usted puede presentar cuando no fuma. Piense en una situación en la que usted no pudo fumar y califique cada manifestación descrita en la tabla de 0 a 4 según la siguiente escala:

0		1		2		3		4	
	Ausente		Presencia mínima		Presencia leve		Presencia moderada		Presencia grave

Craving (es el deseo irrefrenable de volver a fumar)	
Irritabilidad	
Ansiedad	
Dificultad para la concentración	
Impaciencia	
Nerviosismo	
Cansancio	
Alteración en el tiempo de sueño	
Estreñimiento	
Mas apetito	
Sume los puntajes de cada respuesta. Mi puntaje es:	

Ubique el puntaje obtenido en la siguiente tabla:

0	1 - 10	11 - 20	21 - 30	31 - 40
				
Ausente	Mínima	Leve	Moderada	Grave

Si quiere dejar de fumar dentro de los próximos seis meses tenga en cuenta la siguiente información:

- ▶ Si usted presenta un nivel de adicción a la nicotina bajo con niveles de abstinencia mínimo o leve, puede intentar dejar de fumar sin apoyo profesional adicional.
- ▶ Si su nivel adicción es moderado o alto, su nivel de abstinencia es también de moderado a grave o ha intentado dejar de fumar en varias ocasiones sin lograrlo...no dude en solicitar apoyo a un profesional para que le ayude en su proceso de dejar de fumar o consumir tabaco.

Si usted quiere dejar de fumar, usted puede y nosotros podemos ayudarlo. Comuníquese con el Programa para la cesación del consumo del tabaco al teléfono 6030303 ext. 5841