



Manejo en el Fumar

En el espacio provisto, anota el número que mejor te describe.

5 = Siempre, 4 = Mayoría de las Veces, 3 = De vez en Cuando, 2 = Rara Vez, 1 = Nunca

- A. Fumo para evitar estar inactivo.
- B. El manejo del cigarillo es parte del placer de fumar.
- C. Fumar es placentero y relajante.
- D. Prendo un cigarillo cuando me siento enfadado/a .
- E. Cuando se me acaban los cigarillos, es tortura hasta que los consigo nuevamente.
- F. Fumo automáticamente, sin darme cuenta.
- G. Fumo cuando hay personas a mi alrededor fumando.
- H. Fumo para animarme..
- I. Parte de disfrutar el fumar es el anticipo de encenderlo.
- J. Siento placer al fumar.
- K. Cuando me siento incomodo/a o triste, enciendo un cigarillo.
- L. Estoy bien conciente de el momento cuando no me estoy fumando un cigarillo.
- M. Usualmente enciendo un cigarillo aún cuando hay uno encendido en el cenicero.
- N. Fumo cigarillos con mis amigos cuando la paso bien.
- O. Cuando fumo, parte de mi disfrute es ver el humo mientras exhalo.
- P. Deseo un cigarillo más a menudo cuando estoy cómodo/a y relajado/a.
- Q. Fumo cuando estoy deprimido/a y quiero despejar mi mente de lo q me molesta.
- R. Me da muchas ansias por un cigarillo cuando no he tenido uno por un rato.
- S. He encontrado un cigarillo en mi boca y no me acordaba que lo tenia.
- T. Siempre fumo cuando salgo con mis amigos a una fiesta, barra, etc.
- U. Fumo cigarillos para levantar mi ánimo.

Anota tu puntuación en la parte de atrás!

Empareja los números de la prueba con las letras. Por ejemplo, el número que escribió en la pregunta A de la prueba lo escribe en la línea A abajo.

Una puntuación de 11 o más en cualquier sección es alta y significa que tu razón de fumar es probablemente influenciada por esa sección. Una puntuación de 7 o menos es baja y significa que esta categoría no es la razón primaria de por que fumas.

“Me estimula.” Si tú puntuación es alta aquí , significa que tú te sientes que el fumar te dá energía y te mantiene activo/a. Asi que piensa en alternativas que te ayuden a obtener energía como el caminar o correr.

_____A
_____H
_____U
_____Total

“Quiero algo en mi mano”. Hay tantas cosas que puedes hacer con tus manos sin tener que encender un cigarillo. Trata de dibujar o jugar con un cigarillo falso.

_____B
_____I
_____O
_____Total

“Es parte de mi rutina”. Si los cigarillos son parte de tu rutina, dejar de fumar debería de ser fácil. Una clave para triunfar es estar pendiente de todos los cigarillos que te fumas. Manteniendo un diario y anotar cada cigarillo es una manera de hacerlo.

_____F
_____M
_____S
_____Total

“Mi apoyo”. Sentir que los cigarillos son reconfortantes en momentos de estrés puede causar el parar de fumar difícil, pero hay diferentes maneras de lidiar con el estrés. Aprende a usar respiraciones relajantes o alguna otra técnica de relajación.

_____D
_____K
_____Q
_____Total

“Estoy adicto/a.” En adición de tener una dependencia psicológica al fumar, tambien puedes ser adicto a la nicotina. Es una adicción difícil de romper, pero se puede hacer. Si tu puntuación es alta en esta categoría, habla con tú doctor sobre usar un reemplazo a la nicotina(goma de mascar, parcho, etc.)para contral síntomas de quitarse.

_____E
_____L
_____R
_____Total

“Se siente bien”. Una puntuación alta significa que obtienes placer físico al fumar. Varias formas de ejercicios pueden ser alternativas efectivas.

_____C
_____J
_____P
_____Total