

EU E O TABACO: AUTOAVALIACIÓN

PREGUNTAS	RESPOSTAS	PUNTOS
¿Canto tempo pasa entre que te levantas e fumas o teu primeiro cigarro?	<input type="checkbox"/> Ata 5 minutos. <input type="checkbox"/> Entre 6 e 30 minutos. <input type="checkbox"/> 3- 60 minutos. <input type="checkbox"/> Máis de 60 minutos.	3 2 1 0
¿Encontras difícil no fumar en lugares onde está prohibido, como a biblioteca ou o cine?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	1 0
¿Qué cigarro che molesta máis deixar de fumar?	<input type="checkbox"/> O primeiro da mañá. <input type="checkbox"/> Calquera outro.	1 0
¿Cántos cigarros fumas cada día?	<input type="checkbox"/> 10 ou menos <input type="checkbox"/> 11- 20 <input type="checkbox"/> 21 – 30 <input type="checkbox"/> 31 ou máis	0 1 2 3
¿Fumas con máis frecuencia durante as primeiras horas despois de levantarte que durante o resto do día?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	1 0
Fumas áinda que esteas tan enfermo que teñas que gardar cama a maior parte do día?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	1 0

Test de Fagerström para a dependencia da nicotina (1991)

Valoración:

- Menos de 4: dependencia baixa.
- Entre 4 y 7: dependencia moderada.
- Máis de 7: dependencia alta.



Dende o primeiro momento que deixes de fumar.....

20 Minutos	A presión sanguínea e o pulso volven á normalidade.
	Mellora a circulación sanguínea, especialmente nas mans e os pes.
8 Horas	Os niveis de oxíxeno na sangue volven a normalidade e comezan a reducirse as probabilidade de sufrir un ataque o corazón.
24 Horas	O monóxido de carbono eliminase por completo do organismo.
	Os pulmóns comezan a "limparse" desprendendo mucosidades e residuos.
48 Horas	O corpo comeza a limparse de nicotina.
	Os sentidos do gusto e do olfacto comezan a mellorar.
72 Horas	A musculatura bronquial relaxase e mellora a función respiratoria.
	Aumenta o nivel de enerxía.
2-12 Semanas	Mellora a circulación en todo o corpo. Faise mais sinxelo camiñar e facer exercicio.
	Aumenta a sensación de benestar.
1-9 Meses	Mellora o drenaxe bronquial e redúcese o risco de infeccións.
3-9 Meses	Melloran os problemas de respiración: tose, falta de alento. a congestión e a respiración sibilante.
	Incrementase a actividade pulmonar entre un 5 e un 10%
12 Meses	O risco de enfermedade coronaria redúcese á metade.
5 Anos	Diminúe o risco de cancro de pulmón
	O risco por infarto de miocardio redúcese á metade.
10 Anos	O risco de cancro de pulmón iguala o dos non fumadores
	O risco de accidente cerebrovascular e de ataque cardíaco igualase o dos non fumadores.