



INFORMACIÓN. TEST DE AUTOEVALUACIÓN.

El Programa “Mano a Mano”, para la prevención y asistencia de la drogodependencias en el medio laboral, pone a su disposición varios tests de autocontrol que permiten evaluar una situación o actitud determinada frente a las drogas.

TEST DE FAGERSTRÖM

Para evaluar su dependencia del tabaco puede usar el test de Fagerström que es un instrumento sencillo y de validez contrastada, con 6 ítems con una puntuación máxima de 10. Conteste y anote las puntuaciones de las siguientes cuestiones.

VALORACIÓN

- De 0 a 3 puntos: dependencia baja.
- De 4 a 7 puntos: dependencia moderada.
- De 8 a 10 puntos: dependencia alta.



TEST DE FAGERSTRÖM

¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su primer cigarrillo?

- Hasta 5 minutos (3 pts)
- Entre 6 y 30 minutos (2 pts)
- Entre 31 y 60 minutos (1 pts)
- Más de 60 minutos (0 pts)

¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde no está permitido, como el cine o la biblioteca?

- Sí (1 pts)
- No (0 pts)

¿Qué cigarrillo le desagrada más dejar de fumar?

- El 1º de la mañana (1 pts)
- Cualquier otro (0 pts)

¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?

- 10 ó menos (0 pts)
- De 11 a 20 (1 pts)
- De 21 a 30 (2 pts)
- Más de 30 (3 pts)

¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?

- Sí (1 pts)
- No (0 pts)

¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?

- Sí (1 pts)
- No (0 pts)