

COMPRUEBA TU GRADO DE ADICCIÓN A LA NICOTINA

TEST DE FARGESTRÖM PARA LA DEPENDENCIA DE LA NICOTINA (1991)

Preguntas	Respuestas	Puntos
¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su primer cigarrillo?	Hasta 5 minutos	3
	Entre 6 y 30 minutos	2
	31 - 60 minutos	1
	Más de 60 minutos	0
¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido, como la biblioteca o el cine?	Sí	1
	No	0
¿Qué cigarrillo le molesta más dejar de fumar?	El primero de la mañana	1
	Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?	10 ó menos	0
	11 -20	1
	21 - 30	2
	31 ó más	3
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	Sí	1
	No	0
¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?	Sí	1
	No	0

Valoración:

- Menos de 4 - Dependencia baja.
- Entre 4 y 7 - Dependencia moderada.
- Más de 7 - Dependencia alta.