

¿Por qué Fuma?

Estas son algunas de las razones por las cuales algunas personas fuman. ¿Con qué frecuencia se siente usted así? Circule el número que mejor lo(a) describe a usted y encuentre su calificación al reverso.

	Siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Casi nunca	Nunca
A Fumo cigarrillos para mantenerme alerta.	5	4	3	2	1
B Tener un cigarrillo en la mano es parte del placer de fumar.	5	4	3	2	1
C Fumar cigarrillos es agradable y relajante.	5	4	3	2	1
D Enciendo un cigarrillo cuando me enojo.	5	4	3	2	1
E Es casi insoportable cuando se me acaban los cigarrillos, hasta que consigo más.	5	4	3	2	1
F Enciendo cigarrillos y fumo sin pensarlo.	5	4	3	2	1
G Fumo cigarrillos para animarme.	5	4	3	2	1
H Los pasos que tomo para fumar un cigarrillo son parte del placer de fumar.	5	4	3	2	1
I Los cigarrillos me hacen sentir bien.	5	4	3	2	1
J Cuando me siento molesto(a), enciendo un cigarrillo.	5	4	3	2	1
K Cuando no estoy fumando, me siento muy consciente de ello.	5	4	3	2	1
L Enciendo un cigarrillo sin darme cuenta que todavía tengo uno encendido.	5	4	3	2	1
M Fumo cigarrillos para sentirme alerta.	5	4	3	2	1
N Parte del placer de fumar un cigarrillo, es mirar el humo que exhalo.	5	4	3	2	1
O Cuando estoy cómodo(a) o relajado(a) es cuando más quiero un cigarrillo.	5	4	3	2	1
P Cuando me siento decaído(a) o quiero olvidarme de preocupaciones, fumo cigarrillos.	5	4	3	2	1
Q Cuando no he fumado por un rato, siento unas ganas intensas de fumar que no se me quitan.	5	4	3	2	1
R Me he encontrado un cigarrillo en la boca sin recordar cuando me lo puse.	5	4	3	2	1

Califique sus respuestas en la parte de atrás. >>>

Obtenga su Calificación

1. En la línea A, escriba el número que circuló para la pregunta A.

En la línea G, escriba el número que circuló para la pregunta G.

En la línea M, escriba el número que circuló para la pregunta M.

2. Sume los tres números para obtener su calificación de Estimulación.

3. Siga los mismos pasos para cada categoría.

$$\frac{\quad}{A} + \frac{\quad}{G} + \frac{\quad}{M} = \frac{\quad}{\text{Estimulación}}$$

$$\frac{\quad}{B} + \frac{\quad}{H} + \frac{\quad}{N} = \frac{\quad}{\text{Manejo}}$$

$$\frac{\quad}{C} + \frac{\quad}{I} + \frac{\quad}{O} = \frac{\quad}{\text{Relajación Placentera}}$$

$$\frac{\quad}{D} + \frac{\quad}{J} + \frac{\quad}{P} = \frac{\quad}{\text{Reducción de la Tensión}}$$

$$\frac{\quad}{E} + \frac{\quad}{K} + \frac{\quad}{Q} = \frac{\quad}{\text{Adicción Física y Sicológica}}$$

$$\frac{\quad}{F} + \frac{\quad}{L} + \frac{\quad}{R} = \frac{\quad}{\text{Hábito}}$$

- Una puntuación de 11 o más muestra que es lo que le hace fumar y en que va a tener que trabajar más.
- Una puntuación de 7 o menos es baja y quizás no es un detonante para usted, pero es algo que deberá tener en cuenta.
- Para obtener ayuda sobre cómo enfrentar sus detonantes, llame a la línea de ayuda. Platique con su asesor sobre sus respuestas y su calificación.

Estimulación: Fuma para sentirse despierto(a), para poner sus pensamientos en orden y para seguir adelante con sus actividades.

Manejo: Fuma para mantener sus manos ocupadas.

Relajación Placentera: Fuma para relajarse y sentirse bien.

Reducción de la Tensión: Fuma para enfrentar el estrés.

Adicción Física y Sicológica: Fuma para combatir las ganas físicas y sicológicas de fumar.

Hábito: Fuma porque fumar se ha convertido en una rutina. Es posible que usted ya no disfruta los cigarrillos.

Mi Detonante #1 para Fumar es:

Adapted from the National Cancer Institute, NIH Publication No. 93-1822