

Inspira, aspira, respira

PIENSA



¿Cuánto tiempo pasa desde que te despiertas hasta que te fumas el primer cigarrillo?

- ☐ 5 minutos [3 puntos]
- ☐ De 6 a 30 minutos [2 puntos]
- ☐ De 31 a 60 minutos [1 punto]
- ☐ Más de 60 minutos [0 puntos]

La persona cercana a ti, a la que quieres y de la que te preocupas ¿Cuánto tiempo pasa desde que se despierta hasta que se fuma el primer cigarrillo?

- ☐ 5 minutos [3 puntos]
- ☐ De 6 a 30 minutos [2 puntos]
- ☐ De 31 a 60 minutos [1 punto]
- ☐ Más de 60 minutos [0 puntos]

Este es el test Fagerström, es el más utilizado para determinar el grado de dependencia física de cada fumador:

SCAN ME 



¡Testéate!



ME PREOCUPA



¿Qué actitudes y conductas en referencia al consumo de tabaco **veo** y me preocupan en las personas que quiero cercanas a mí?

¿Qué **pienso** sobre ello?

¿Qué **siento**?

JUEGA



PROPUESTA ACTIVA EN SALUD, ¿CUENTO CONTIGO?

Agradecemos tu participación anónima.

Tus propuestas nos ayudan a **construir salud**.

Edad:

Género:

Para mejorar mi salud en referencia al tabaco ¿Qué conducta concreta puedo/voy a hacer?

¿Qué mensaje le voy a dar a la persona que quiero y cuido para que mejore sus actitudes y conductas en referencia al uso de tabaco?

GANAR GANAR

Inspira, aspira, respira



SCAN ME

El tabaco es una droga estimulante del sistema nervioso central. Uno de sus componentes, la nicotina, posee una enorme capacidad adictiva, y es la causa por la que su consumo produce dependencia.

Extraído de : Guía de drogas, Ministerio de sanidad y consumo, Secretaría General de Sanidad Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2007.



Si quieres profundizar más...



Sobre los efectos del uso de
TABACO entra en:



SCAN ME



TENEMOS MUCHO QUE GANAR
¿CUENTO CONTIGO?



Ante cualquier duda no dejes de consultar a tu profesional de referencia

SCAN ME



ÁREA DE
**PREVEN
CIÓN** A
LAS
**DEPEN
DENCIAS**



CUENTA CONMIGO,
CUENTO CONTIGO