

DEJAR DE FUMAR ES POSIBLE

**AUMENTA LA CALIDAD Y
EXPECTATIVA DE VIDA**

DISMINUYE EL RIESGO DE...

Padecer EPOC y cáncer

Tener problemas para quedar embarazada, sufrir complicaciones durante el embarazo y/o partos prematuros

Tener hijos/as con bajo peso al nacer o abortos

Fuente OMS

Provincia de Buenos Aires
Defensoría



**OBSERVATORIO DE ADICCIONES
Y CONSUMOS PROBLEMÁTICOS**



TEST DE DEPENDENCIA FÍSICA A LA NICOTINA (FTND)

PREGUNTA	PUNTAJE
¿Cuánto tiempo tarda después de despertarse en fumar su primer cigarrillo?	
Hasta 5 minutos	3
Entre 6 y 30 minutos	2
Entre 31 y 60 minutos	1
Más de 60 minutos	0
¿Encuentra difícil abstenerse de fumar en lugares donde está prohibido como Iglesia, biblioteca, bares, etc?	
Si	1
No	0
¿A qué cigarrillo odiaría más renunciar?	
El primero de la mañana	1
Cualquier otro	0
¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	
10 o menos	0
11-20	1
21-30	2
31 o más	3
¿Fuma más frecuentemente durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?	
Si	1
No	0
¿Fuma cuando está tan enfermo/a que pasa en la cama la mayor parte del día?	
Si	1
No	0

GRADO DE DEPENDENCIA

LEVE: Menor o igual a 3

MODERADO: De 4 a 6 puntos

GRAVE: 7 puntos o más

¿Necesitás ayuda?

0800-999-3040 (OPCIÓN 1)

Línea gratuita del Ministerio de Salud de la Nación

Programa de Control del Tabaco de PBA

controltabacopba@gmail.com