

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 16.2: PREPARACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR: AUTOEVALUACIÓN

Indique si las siguientes afirmaciones son verdaderas, falsas o no lo sabe.

		VERDADERO	FALSO
A	Si usted ha fumado durante años no vale la pena para ahora		
B	Alguien que ha fumado durante más de 10 años no podría dejarlo ahora		
C	A los fumadores les falta el aliento más fácilmente que los que no fuman		
D	Fumar es un factor de riesgo de ataque al corazón		
E	Fumar es una factor de riesgo de infarto cerebral		
F	Dejar de fumar puede ayudar después de un ataque al corazón		
G	Me preocupa cómo el humo de mi cigarro puede afectar a los demás		
H	Me preocupa que mis hijos/amigos empiecen a fumar por mi culpa		
I	Que yo fume establece un mal ejemplo		
J	Me desagrada el olor que se queda a tabaco		
K	Me preocupa que el fumar me deje mal aliento		
L	Aborrezco los dedos manchados de tabaco		

Puntúe sus respuestas:

		VERDADERO	FALSO
A	Si usted ha fumado durante años no vale la pena para ahora	0	++
B	Alguien que ha fumado durante más de 10 años no podría dejarlo ahora	0	++
C	A los fumadores les falta el aliento más fácilmente que los que no fuman	+	0
D	Fumar es un factor de riesgo de ataque al corazón	+	0
E	Fumar es una factor de riesgo de infarto cerebral	+	0
F	Dejar de fumar puede ayudar después de un ataque al corazón	+	0
G	Me preocupa cómo el humo de mi cigarro puede afectar a los demás	+	0

H	Me preocupa que mis hijos/amigos empiecen a fumar por mi culpa	+	0
I	Que yo fume establece un mal ejemplo	+	0
J	Me desagrada el olor que se queda a tabaco	+	0
K	Me preocupa que el fumar me deje mal aliento	+	0
L	Aborrezco los dedos manchados de tabaco	+	0

Si puntuó 10 o más signos positivos, usted está preparado para dejar de fumar. .

Si seleccionó más de 1 falso o está dubitativo en de alguna de las casillas de la A a la G, usted necesita conocer mejor los efectos que el fumar pueden tener sobre la salud. Vea los Folletos 16.3 & 16.4.