

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 16.8: AUTOCONTROL PARA ADICCIÓN SEVERA DE NICOTINA

Análisis para la dependencia de nicotina.

- Fumo dentro de los 30 minutos de haberme despertado
- Fumo cuando estoy enfermo
- Siempre me trago el humo
- Fumo más de 15 cigarrillos al día (control doble necesario si son más de 25)
- Fumo cigarrillos con una cantidad de nicotina superior a los 5 mg (control doble necesario si son más de 10 mg por cigarrillo)

Si ha marcado varias de las opciones de arriba, compruebe la naturaleza de su adicción:

- Fumar por estimulación está caracterizado por:
 - tragarse el humo
 - fumar aproximadamente un cigarrillo por hora
 - fumar habitualmente
 - fumar más de 15 cigarrillos al día
 - beber más café cuando fuma menos
 - fumar compulsivamente a pesar de conocer los efectos adversos del tabaco
 - experimentar un creciente deseo de fumar cuando se encuentra atascado en zonas donde no se puede fumar
- Tener ansiedad de nicotina está caracterizado por:
 - inspirar continuamente
 - fumar al menos un cigarrillo cada 30 minutos.
 - fumar dentro de los 30 minutos de haberse despertado
 - fumar más durante la mañana que el resto del día
 - disfrutar más el primer cigarrillo del día
 - fumar cuando está en la cama enfermo
 - fumar más de 25 cigarrillos al día
 - fumar una marca de cigarrillos con alto contenido en nicotina
 - experimentar los síntomas de la abstinencia: irritabilidad, inquietud, incapacidad para concentrarse, trastornos del sueño, aumento de peso, estreñimiento o diarrea. Los síntomas de abstinencia son normalmente más severos entre las 4 y 96 horas después del último cigarrillo; un segundo punto máximo de síntomas de abstinencia se siente 10 días después de haber dejado de fumar.
 - demostrar tolerancia a la nicotina. La tolerancia se desarrolla por encima de los síntomas de palidez, náuseas y vómitos que están asociados a altos niveles de nicotina en sangre.
 - tener una historia de elevado índice de recaídas después de haber intentado dejar de fumar.

Vea la calculadora de dependencia de nicotina

<http://www.healthcalculators.org/calculators/nicotine.asp>

Vea ayuda para personas que quieren dejar de fumar

<http://www.webmd.com/video/quit-smoking-aids>

Calculadora de disposición para dejar de fumar

<http://www.webmd.com/smoking-cessation/tc/interactive-tool-are-you-ready-to-quit-smoking-what-does-this-tool-measure>