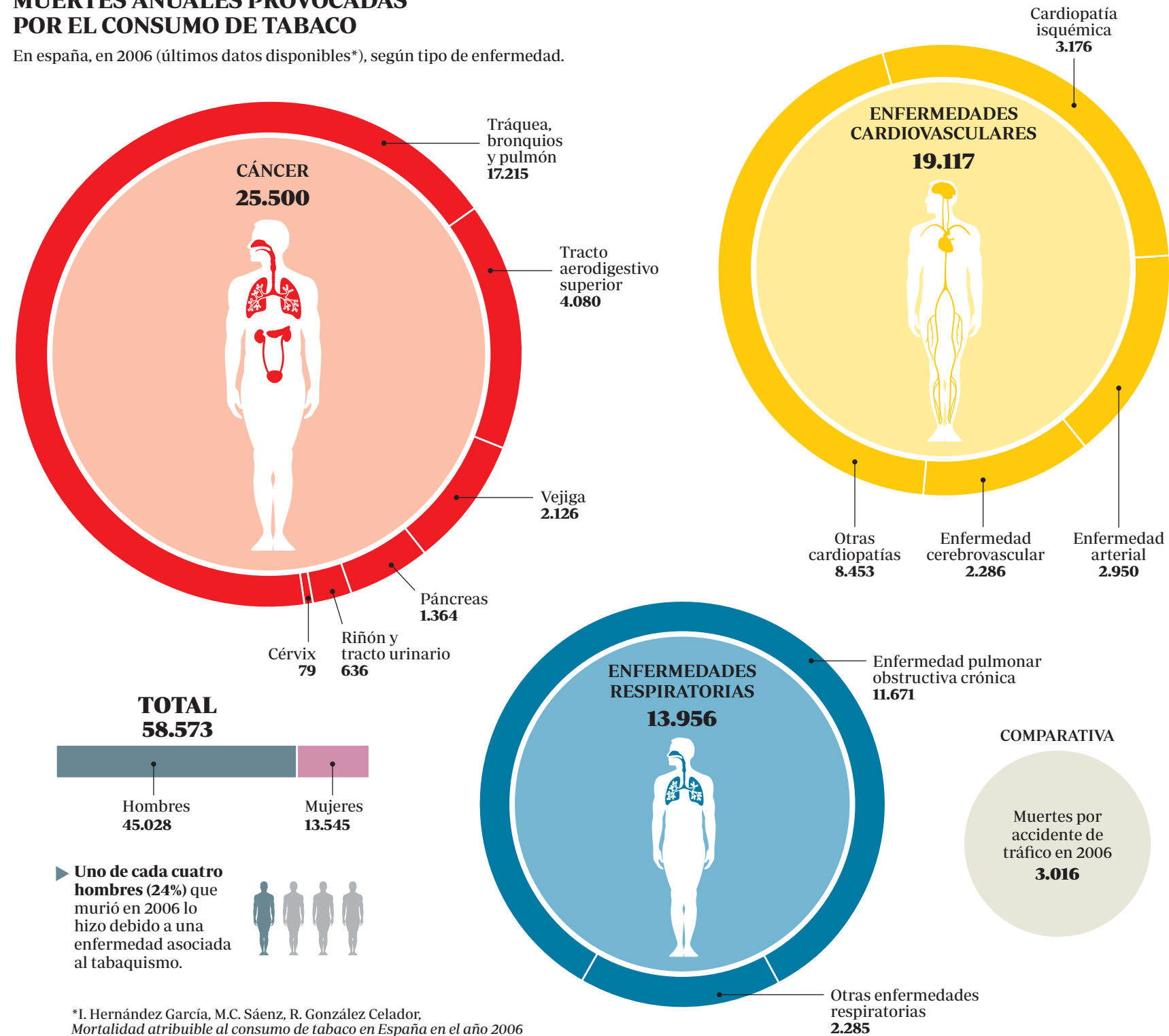


# Efectos del tabaquismo

El tabaco es la principal causa de muerte por cáncer en el mundo y se estima que uno de cada dos fumadores muere por una enfermedad relacionada con el tabaquismo. Un fumador pierde un promedio de diez años de vida. Seguir un programa de deshabituación tabáquica con la ayuda de profesionales puede ayudarle a dejar este hábito y mejorar su calidad de vida desde el primer día.

## MUERTES ANUALES PROVOCADAS POR EL CONSUMO DE TABACO

En España, en 2006 (últimos datos disponibles\*), según tipo de enfermedad.



## CÓMO DEJAR DE FUMAR

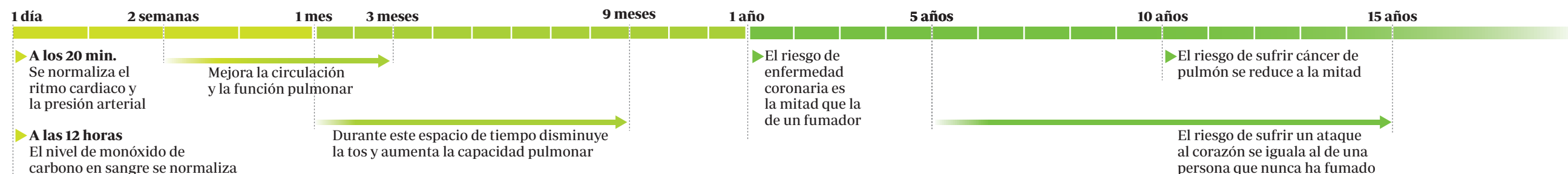
El programa de deshabituación tabáquica trata de motivar y ayudar al paciente a dejar de fumar mediante el seguimiento y apoyo médico continuado.



- **Test de Fagerström**  
¿Cuál es su nivel de dependencia física a la nicotina?
- 1 ¿Cuánto tiempo pasa entre que se levanta y fuma su primer cigarrillo?**
- Hasta 5 min. (3)
  - 6-30 Min. (2)
  - 31-60 Min. (1)
  - Más de 60 min. (0)
- 2 ¿Encuentra difícil no fumar en lugares donde está prohibido?**
- Sí (1)
  - No (0)
- 3 ¿Qué cigarrillo le molesta más dejar de fumar?**
- El de la mañana (1)
  - Cualquier otro (0)
- 4 ¿Cuántos cigarrillos fuma cada día?**
- 10 o menos (0)
  - Entre 11 y 20 (1)
  - Entre 21 y 30 (2)
  - 31 o más (3)
- 5 ¿Fuma más durante las primeras horas después de levantarse que durante el resto del día?**
- Sí (1)
  - No (0)
- 6 ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que guardar cama la mayor parte del día?**
- Sí (1)
  - No (0)
- Resultado**  
Sume la cifra indicada entre paréntesis en cada respuesta elegida
- Menos de 7 puntos: Bajo nivel de dependencia
  - Entre 7 y 10 puntos: Nivel alto de dependencia
  - 11 puntos: Máximo nivel

## LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Según el tiempo transcurrido desde el abandono del tabaco.



## AÑOS DE VIDA GANADOS AL DEJAR DE FUMAR

