

FARMACIA.....

Teléfono:.....

PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

MOTIVACIÓN

Nombre: _____

LA FUERZA DE VOLUNTAD NO EXISTE

Las personas se mueven por motivos, es decir, dirigen sus actos en función de causas o intereses de distinta índole. Nadie está en condiciones de dejar definitivamente de fumar hasta que las gratificaciones esperadas y recibidas por este hecho, no sean suficientemente importantes en su vida y tengan un peso específico mayor que las pérdidas que supone renunciar a un producto con el que se ha establecido una relación de dependencia, que además, ha acompañado a la persona durante muchos años y muchas veces en los momentos más importantes de su vida.

Se necesitan motivos para dejar de fumar, si no es así, no se conseguirá.

Al plantearse esto una persona, debe saber que pérdidas y que ganancias conlleva este hecho; hay que ser consciente de que nadie ha dejado de fumar cuando consideraba que los motivos para fumar eran más importantes que los motivos para dejarlo.

Por tanto, antes de decidir si dejarlo o no hay que pensar en las razones para que personalmente le lleven a tomar esta decisión. Es importante que se escriban en una lista los motivos por los que se fuma y los motivos por los que se quiere dejarlo.

Motivos por los que fumo.	Motivos por los que quiero dejarlo.

FARMACIA.....

Teléfono.....

PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

TEST DE GLOVER - NILSSON

Nombre: _____

Como valora lo siguiente:

(Seleccione la respuesta haciendo un círculo en el lugar adecuado).

Preguntas 1 a 3:					
	0	1	2	3	4
01.- Mi hábito de fumar es muy importante para mí	0	1	2	3	4
02.- Juego y manipulo el cigarrillo como parte del ritual del hábito de fumar.	0	1	2	3	4
03.- Juego y manipulo el paquete de tabaco como parte del ritual del hábito de fumar.	0	1	2	3	4
Preguntas 4 a 18:					
	0	1	2	3	4
04.- ¿Ocupa manos y dedos para evitar el tabaco?	0	1	2	3	4
05.- ¿Suele ponerse algo en la boca para evitar fumar?	0	1	2	3	4
06.- ¿Se recompensa a si mismo con un cigarrillo tras cumplir una tarea?	0	1	2	3	4
07.- ¿Se angustia cuando se queda sin cigarrillos o no consigue encontrar el paquete de tabaco?	0	1	2	3	4
08.- ¿Cuándo no tiene tabaco, le resulta difícil concentrarse o realizar cualquier tarea?	0	1	2	3	4
09.- ¿Cuándo se haya en un lugar en el que está prohibido fumar, juega con su cigarrillo o paquete de tabaco?	0	1	2	3	4
10.- ¿Algunos lugares a circunstancias le incitan a fumar: su sillón favorito, sofá, habitación, coche o la bebida (alcohol, café, etc.)?	0	1	2	3	4
11.- ¿Se encuentra a menudo encendiendo un cigarrillo por rutina, sin desearlo realmente?	0	1	2	3	4
12.- ¿Le ayuda a reducir el estrés el tener un cigarrillo en las manos aunque sea sin encenderlo?	0	1	2	3	4
13.- ¿A menudo se coloca cigarrillos sin encender u otros objetos en la boca (bolígrafos, palillos chicles, etc.) y los chupa para relajarse del estrés, tensión, frustración, etc.)?	0	1	2	3	4
14.- ¿Parte del placer de fumar procede del ritual de encender en cigarrillo?	0	1	2	3	4
15.- ¿Parte del placer del tabaco consiste en mirar el humo cuando lo inhala?	0	1	2	3	4
16.- ¿Enciende alguna vez un cigarrillo sin darse cuenta de que ya tiene uno encendido en el cenicero?	0	1	2	3	4
17.- ¿Cuándo está solo en un restaurante, parad de autobús, fiesta, etc., se siente más seguro, a salvo o más confiado con un cigarrillo en las manos?	0	1	2	3	4
18.- ¿Suele encender un cigarrillo si sus amigos lo hacen?	0	1	2	3	4

Puntuación final: _____

VALORACION DEL TEST DE GLOVER - NILSSON

El test de Glover - Russel evalúa la dependencia del fumador contemplando distintos aspectos:

DEPENDENCIA PSICOLÓGICA:

Mediante las preguntas 1, 6, 7 y 8 se determina el grado de dependencia en función de la puntuación obtenida:

Puntuación	Dependencia
0 – 5	Leve
6 – 10	Moderada
11 – 16	Alta

DEPENDENCIA SOCIAL:

Las preguntas 17 y 18 son determinantes de este tipo de dependencia

Puntuación	Dependencia
0 – 2	Leve
3 – 5	Moderada
6 – 8	Alta

DEPENDENCIA GESTUAL:

Es evaluada por los ítems 2, 3, 4, 5 y los comprendidos del 9 al 16, ambos incluidos:

Puntuación	Dependencia
0 – 15	Leve
16 – 31	Moderada
32 ó >	Alta

FARMACIA.....

Teléfono.....

PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

TEST DE MOTIVACIÓN

Nombre: _____

Por favor, indique como considera los siguientes aspectos del tabaquismo valorando de 1 a 4 según la puntuación:

1	No importante	2	Poco importante
3	Importante	4	Muy importante

1.- Económico _____

2.- El tabaco está dañando mi salud _____

3.- El tabaco dañará mi salud _____

4.- El tabaco daña la salud de otros _____

5.- Mal ejemplo _____

6.- Hábito sucio _____

7.- No quiero que el tabaco me domine _____

8.- Otros quieren que lo deje _____

9.- Hábito no social _____

10.- No me apetece fumar _____

Puntuación total: _____

FARMACIA.....

Teléfono.....

PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

TEST DE RICHMOND (Test de motivación)

Nombre: _____

Por favor, conteste a las siguientes preguntas con la máxima sinceridad.
(Marque con una cruz)

1.- ¿Quiere dejar de fumar?

0 No 1 Si

2.- ¿Con qué ganas quiere dejarlo?

0 Nada 1 Poca 2 Bastante 3 Mucha

3.- ¿Intentará dejarlo en las próximas semanas?

0 No 1 Dudoso 2 Probable 3 Si

4.- ¿Cree que dentro de seis meses no fumará?

0 No 1 Dudoso 2 Probable 3 Si

Puntuación total: _____

FARMACIA.....

Teléfono.....

PROGRAMA DE DESHABITUACIÓN TABÁQUICA

TEST DE RUSSEL

Nombre: _____

Por favor, indique cual es la situación que mejor se adapta a sus circunstancias valorando de 0 a 3 según la siguiente puntuación:

0 No sucede. 1 Sucede poco.
2 Sucede bastante. 3 Sucede mucho.

(Marque con una cruz la casilla correspondiente)

01.-Siento un gran deseo de fumar cuando tengo que parar cualquier actividad por un momento	0	1	2	3
02.-Enciendo un cigarrillo sin darme cuenta de que tengo otro encendido	0	1	2	3
03.-Me gusta fumar sobretodo cuando estoy descansando tranquilamente	0	1	2	3
04.-Obtengo un placer fumando sea cuando sea	0	1	2	3
05.-Tener un cigarrillo en los dedos es parte del placer que da fumar	0	1	2	3
06.-Pienso que mejoro mi aspecto con un cigarrillo entre los dedos	0	1	2	3
07.-Fumo más cuando estoy preocupado por algo	0	1	2	3
08.-Me siento más estimulado y alerta cuando fumo	0	1	2	3
09.-Fumo automáticamente a pesar de estar atento	0	1	2	3
10.-Fumo para tener algo que hacer con las manos	0	1	2	3
11.-Cuando me quedo sin cigarrillos me es casi insoportable hasta que vuelvo a tenerlos	0	1	2	3
12.-Cuando me siento infeliz fumo más	0	1	2	3
13.-Fumar me ayuda a aguantar cuando estoy muy cansado	0	1	2	3
14.-Me resulta difícil estar una hora sin fumar	0	1	2	3
15.-Me encuentro a mi mismo fumando sin recordar haber encendido el cigarrillo	0	1	2	3
16.-Cuando estoy cómodo y relajado es cuando más deseo fumar	0	1	2	3
17.-Fumar me ayuda a pensar y a relajarme	0	1	2	3
18.-Tengo muchas ganas de fumar cuando no he fumado durante un rato	0	1	2	3
19.-Me siento más maduro y sofisticado cuando fumo	0	1	2	3
20.-Cuando no estoy fumando soy muy consciente de ello	0	1	2	3
21.-Me resulta muy difícil estar una semana sin fumar	0	1	2	3
22.-Fumo para tener algo que ponerme en la boca	0	1	2	3
23.- Me siento más atractivo frente a personas del sexo contrario cuando fumo	0	1	2	3
24.-Enciendo un cigarrillo cuando estoy enfadado	0	1	2	3

Puntuación final: _____

VALORACION DEL TEST DE RUSSEL

El test de Russel evalúa la motivación del fumador contemplando distintos aspectos:

IMAGEN PSICOLÓGICA

Mediante las preguntas 6, 19 y 23 se evalúa el peso de la “Imagen Social” que el fumador cree que obtiene a través del hábito tabáquico.

ACTIVIDAD MANO – BOCA

A través de los ítems 5, 10 y 22 se valora la importancia de la parte conductual en el hecho de “tener algo entre las manos”.

INDULGENCIA

Las preguntas 3, 4 y 16 determinan hasta que punto el fumador relaciona su hábito con las situaciones de relax y placer.

SEDACIÓN

Los ítems 7, 12 y 24 revelan cuando el fumador fuma para calmarse.

ESTIMULACIÓN

Mediante las preguntas 8, 13 y 17 se pone de manifiesto cuando un fumador fuma para estimularse.

ADICCIÓN

Con las preguntas 11, 18 y 20 se revela el grado de adicción del fumador a su hábito.

AUTOMATISMO

Los ítems 2, 9 y 15 desvelan los cigarrillos que el fumador fuma sin pensar, es decir, de modo automático.

El test de Russel informa del tipo de motivación que más pesa en cada fumador, siendo útil de cara a la terapia. Puntuaciones iguales o superiores a 6 en los apartados o aspectos anteriores implican la preponderancia del aspecto en concreto.

La **DEPENDENCIA GLOBAL** viene determinada por la puntuación obtenida en los ítems 1, 14 y 21 sumada a la alcanzada en 11, 18 y 20, (Adicción), junto con 2, 9 y 15, (Automatismo). Puntuaciones superiores o iguales a 20 responden a “Alta Dependencia”.