

Evaluar su consumo de tabaco

Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

Ya sea que quiera pensar en dejar su hábito de consumir tabaco o no, es posible que le resulte interesante mirar las formas en que el tabaco se ha abierto camino en su vida cotidiana.

Haga clic en su respuesta:	Rara vez	A veces	Con frecuencia
Fumar o masticar tabaco es algo que hago cuando estoy pasando un buen momento con mis amigos.			
Fumo o mastico tabaco cuando necesito un "impulso".			
En lugar de comer un refrigerio cuando tengo hambre, fumo un cigarrillo.			
Fumo después de haber discutido con alguien			
Hago actividades sociales con otras personas que fuman.			
Fumo cuando me siento enojado o disgustado.			
Cuando me siento "deprimido" o quiero sacarme las preocupaciones de la cabeza, fumo un cigarrillo.			
Salto algunas comidas y fumo cigarrillos en lugar de comer.			
Consumo más tabaco cuando estoy con mis amigos.			
Fumo cigarrillos cuando necesito concentrarme.			
Prendo un cigarrillo cuando me siento incómodo o nervioso por algo.			
Pienso que fumar me ayuda a controlar mi peso.			
Fumo un cigarrillo o mastico tabaco cuando comienzo a sentirme inquieto.			

Al mirar cómo el tabaco se ha vuelto parte de su vida cotidiana, puede identificar factores de estrés que le llevan a fumar y puede encontrar formas más saludables de manejarlos. Es posible que le resulte más fácil decidirse a dejar el tabaco si encuentra alternativas saludables que reemplacen su consumo habitual de tabaco.