

Grau de dependència o test breu de Fagerström

1 Quantes cigarretes fuma cada dia?

<input type="checkbox"/> Més de 30	3 punts
<input type="checkbox"/> De 21 a 30	2 punts
<input type="checkbox"/> D'11 a 20	1 punt
<input type="checkbox"/> Menys d'11	0 punts

2 Quant de temps passa des que es lleva fins que fuma la primera cigarreta?

<input type="checkbox"/> Fins a 5 minuts	3 punts
<input type="checkbox"/> De 6 i a 30 minuts	2 punts
<input type="checkbox"/> De 31 i a 60 minuts	1 punt
<input type="checkbox"/> Més de 60 minuts	0 punts

Suma puntuació:

5-6 dependència nicotínica alta **3-4** dependència nicotínica moderada **0-2** dependència nicotínica baixa

- ✓ Es recomana **tractament farmacològic** en el cas de **dependència alta o moderada**, això no obstant, aquest resultat s'ha d'individualitzar.
- ✓ No hem d'oblidar que la dependència té altres components: **social, psíquic i emocional** i, a més, la tolerància física pot variar segons la persona, el sexe o elements personals que poden dificultar deixar de fumar.
- ✓ Hem d'evitar banalitzar o agreujar les possibles dificultats segons el resultat d'aquest test: *Tens una dependència baixa, podries deixar-ho si volguessis...* o *Ets molt dependent, et serà difícil deixar-ho...*
- ✓ Les opcions de tractament farmacològic acompanyades de suport i seguiment dupliquen les possibilitats d'èxit. Els fàrmacs d'eficàcia científica demostrada, de primera línia en l'ajuda per deixar de fumar són: la **teràpia substitutiva amb nicotina (TSN)** amb la possibilitat combinada, la **vareniclina** i el **bupropió**. La TSN no necessita recepta mèdica, mentre que la vareniclina i el bupropió són fàrmacs de prescripció mèdica obligatòria.