



# Cuestionario:

¿Cuál es su  
relación con el  
tabaco?

Descubra qué tan  
preparado está para  
hacer algún cambio.



# Cuestionario:

## ¿Cuál es su relación con el tabaco?

**Independientemente de los productos de tabaco o vapeo que use y de la frecuencia con la que los use, es probable que haya pensado en cómo encajan en los planes y objetivos que tiene para su vida. Responda este cuestionario para obtener más información sobre cómo ve el tabaco y qué tan preparado está para hacer algún cambio.**

**Indicaciones:** Lea cada fila y marque el círculo debajo de la afirmación que mejor se adapte a su respuesta. Al final del cuestionario, verifique qué columna tiene más círculos marcados.

	1	2	3	4	5
<b>¿Qué sabe sobre los efectos del tabaco en la salud?</b>	No se me ocurre ninguna consecuencia. <input type="radio"/>	Provoca cáncer. <input type="radio"/>	Provoca cáncer y muchas otras enfermedades crónicas. <input type="radio"/>	Es malo para mi salud, mi bolsillo y mi capacidad para encontrar trabajo, y puede perjudicar a otras personas mediante la exposición al humo ambiental del tabaco. <input type="radio"/>	El tabaco no tiene nada de positivo. <input type="radio"/>
<b>¿Con qué frecuencia piensa en los efectos del consumo de tabaco sobre la salud?</b>	En el último año, no he pensado en cómo afecta a mi salud. <input type="radio"/>	Solo de vez en cuando pienso en cómo afecta a mi salud. <input type="radio"/>	A veces pienso en cómo afecta a mi salud, quizá una vez al mes. <input type="radio"/>	Cada semana pienso en cómo afecta a mi salud. <input type="radio"/>	Todos los días pienso en cómo afecta a mi salud. <input type="radio"/>
<b>Cuando imagina la vida sin tabaco, ¿cómo se siente?</b>	Cuando me imagino la vida sin tabaco, me molesta. <input type="radio"/>	Cuando imagino la vida sin tabaco, creo que podría ser algo bueno. <input type="radio"/>	Cuando imagino la vida sin tabaco, pienso en cómo hacer ese cambio. <input type="radio"/>	Cuando imagino la vida sin tabaco, me siento listo para hacer ese cambio pronto. <input type="radio"/>	Prefiero una vida sin tabaco. <input type="radio"/>
<b>¿Qué está haciendo ahora para cambiar su consumo de tabaco?</b>	Me gusta y no creo que deba cambiar. <input type="radio"/>	Tengo algunas preocupaciones, pero no estoy listo para hacer ningún cambio. <input type="radio"/>	Hablé con mi proveedor de atención de salud y estamos trabajando en un plan para tratarlo. <input type="radio"/>	Estoy trabajando con mi proveedor y probando medicamentos para el tratamiento del tabaquismo, como la terapia de reemplazo de la nicotina (NRT). <input type="radio"/>	Uso NRT u otros medicamentos para estar cómodo y no consumir tabaco. <input type="radio"/>
<b>¿Cuándo fue la última vez que intentó dejar el tabaco?</b>	No he pensado ni intentado dejar de fumar en el último año. <input type="radio"/>	He pensado en reducir el consumo o dejar de fumar, pero no lo he intentado. <input type="radio"/>	Este año he intentado reducir la cantidad, pero sigo fumando lo mismo. <input type="radio"/>	Reduje el consumo y fumo menos que hace un año. <input type="radio"/>	Dejé de fumar por un día o más al menos una vez el año pasado. <input type="radio"/>
<b>¿Qué hace cuando no puede fumar ni consumir tabaco?</b>	Evito las situaciones en las que no puedo consumir tabaco. <input type="radio"/>	A veces evito las situaciones en las que no puedo consumir tabaco. <input type="radio"/>	Puedo sobrevivir a lugares o situaciones en los que no puedo consumir tabaco. <input type="radio"/>	Sé cómo estar a gusto en lugares libres de humo. <input type="radio"/>	Busco lugares libres de humo. <input type="radio"/>
<b>¿Cómo responde usted cuando su proveedor de atención de salud le menciona el tabaco?</b>	Si un proveedor de atención de salud me pregunta sobre mi consumo de tabaco, le digo que no me interesa hablar de ese tema. <input type="radio"/>	Si un proveedor de atención de salud me pregunta sobre mi consumo de tabaco, le digo que me preocupa hacer un cambio. <input type="radio"/>	Si un proveedor de atención de salud me pregunta sobre mi consumo de tabaco, estoy dispuesto a hablar al respecto. <input type="radio"/>	Si un proveedor de atención de salud lo recomienda, estoy dispuesto a recibir asesoramiento y medicamentos para el tratamiento del tabaquismo (como la NRT). <input type="radio"/>	He trabajado con mi proveedor de atención de salud y tengo un plan para dejar de fumar o ya uso medicamentos, como la NRT, la vareniclina (Chantix) o el bupropión SR (Zyban o Wellbutrin). <input type="radio"/>
<b>Total (sume cada columna)</b>					

# Hoja de respuestas del cuestionario

Tengo la mayor cantidad de círculos en	Disposición para hablar sobre el tabaco	Comentarios
1	No está preparado/ no está interesado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según sus respuestas, cambiar su consumo de tabaco o vapeo no es algo que esté listo para hacer o que le interese en este momento. ¡Usted es el único que puede decidir si lo trata!</li> <li>Si piensa en hacer un cambio en su consumo de tabaco o vapeo, comuníquese con un consejero o proveedor de atención de salud para recibir información sobre sus opciones. El cambio puede ser una colaboración y hay muchas opciones para ayudarlo en el proceso.</li> <li>Mientras tanto, puede probar la NRT para estar cómodo en lugares o situaciones en los que no esté permitido el consumo de tabaco, como el metro, su apartamento (en viviendas libres de humo), donde trabaja o cuando se divierte en espacios públicos.</li> </ul>
2	Lo está pensando	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según sus respuestas, ha reflexionado un poco sobre su consumo de tabaco y es posible que sea consciente de cómo lo está afectando. Esto no significa que esté dispuesto a hacer algo diferente, pero sí que sabe los efectos perjudiciales del consumo de tabaco y que puede tener algunas preocupaciones al respecto.</li> <li>¡No está solo! Muchas personas que consumen productos de tabaco están preocupadas por el impacto que tiene en su salud, incluso si no están dispuestas a hacer nada al respecto o no sepan por dónde empezar.</li> <li>Hablar con un proveedor de atención de salud, un consejero o un amigo puede ayudarlo a aclarar sus objetivos sobre el consumo de tabaco. No tenga miedo de sacar el tema, incluso si lo ha hablado recientemente.</li> <li>Pregunte sobre el uso de la NRT para estar cómodo en lugares o situaciones en los que no se permite el consumo de tabaco o vapeo para que pueda vivir su vida sin el malestar de la abstinencia de la nicotina.</li> </ul>
3	Se está preparando para eso	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según sus respuestas, es consciente de los peligros del consumo de tabaco y está abierto a opciones. Es posible que ya haya empezado a fijarse algunos objetivos o que incluso esté comenzando a consumir menos tabaco cada día.</li> <li>Si aún no lo ha hecho, podría ser útil hablar con un consejero o con un proveedor de atención de salud sobre los medicamentos que pueden facilitarle el proceso, incluyendo la NRT, para lidiar con el malestar de la abstinencia o manejar las ganas de consumir tabaco o vapear.</li> <li>La mayoría de los planes de seguro médico cubre algunos medicamentos para el tratamiento del tabaquismo. Medicaid cubre series ilimitadas de NRT, vareniclina o bupropión SR.</li> <li>Considere la posibilidad de hablar con sus compañeros de trabajo, amigos y seres queridos sobre sus planes para que le den ánimos y apoyo en el camino.</li> </ul>
4	Medidas que se deben tomar	<ul style="list-style-type: none"> <li>Según sus respuestas, ya está en vías de cambiar su consumo de tabaco y está tomando medidas para reducirlo o dejarlo. ¡Felicitaciones por los pasos que ha dado!</li> <li>Este es un momento importante para recibir apoyo para seguir con sus objetivos trabajando con su proveedor de atención de salud, consejero y red de apoyo.</li> <li>Si tiene alguna recaída, revise por qué comenzó este camino y pida más ayuda. Tenga a mano cualquier forma de NRT que prefiera para que se sienta cómodo en lugares o situaciones en los que no se permita el consumo de tabaco o vapeo.</li> </ul>
5	Seguir con el cambio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiar el consumo de tabaco es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su salud en general. Según sus respuestas, va por buen camino.</li> <li>Sean cuales sean los motivos que lo han llevado a hacer este cambio, ha mantenido sus objetivos. Siga usando su sistema de apoyo y comuníquese siempre que crea que podría beneficiarse de más ayuda o ánimo.</li> <li>Puede usar la NRT de forma segura todo el tiempo que la necesite como apoyo de los medicamentos.</li> </ul>