

## 1. Anexos

### Anexo I

#### Test de Richmond

1.- ¿Quiere dejar de fumar? No\_ Si\_

2.- ¿Con que ganas quiere dejarlo? Ninguna\_ Poca\_ Bastante\_ Mucha\_

3.- ¿Intentará dejarlo en las próximas semanas? No\_ Dudosamente\_ Probable\_ Si\_

4.- ¿Cree que dentro de seis meses no fumará? No\_ Dudosamente\_ Probable\_ Si\_

¿Intentará dejar de fumar en los próximos 6 meses? No\_ Si\_

¿Intentará dejar de fumar en los próximos 30 días? No\_ Si\_

#### Test de Fageström

1.- ¿Cuánto tiempo pasa después de despertarse hasta que se fuma el primer cigarrillo del día?

En cinco minutos o menos\_

Entre seis y treinta minutos\_

Entre treintaiuno y sesenta minutos\_

Después de sesenta minutos\_

2.- ¿Tiene dificultad para abstenerse de fumar en lugares donde está prohibido? No\_ Si\_

3.- ¿A qué cigarrillo le costaría más renunciar?

El primero de la mañana\_

Todos los demás\_

4.- ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

Diez o menos\_

Entre once y veinte\_

Entre veintiuno y treinta\_

Treintaiuno o más\_

5.- ¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas después de despertarse que durante el resto del día? No\_ Si\_

6.- ¿Fuma aunque esté tan enfermo que tenga que pasar la mayor parte del día en la cama? No\_ Si\_

### **Test de Glover-Nilsson**

0 – Nada en absoluto 1 – Algo 2 – Moderadamente 3 – Mucho 4 – Muchísimo

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.- ¿Suele ponerse algo en la boca para evitar fumar? 0 1 2 3 4

04.- ¿Se recompensa a sí mismo con un cigarrillo tras cumplir una tarea? 0 1 2 3 4

05.- ¿Cuándo no tiene tabaco, le resulta difícil concentrarse y realizar cualquier tarea? 0 1  
2 3 4

06.- Cuando se halla en un lugar en el que está prohibido fumar, ¿juega con su cigarrillo o paquete de tabaco? 0 1 2 3 4

07.- ¿Algunos lugares o circunstancias le incitan a fumar: su sillón favorito, sofá, habitación, coche o la bebida (alcohol, café, etc.)? 0 1 2 3 4

08.- ¿Se encuentra a menudo encendiendo un cigarrillo por rutina, sin desecharlo realmente? 0 1 2 3 4

09.- ¿A menudo 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

10.- ¿Parte del placer de fumar procede del ritual que supone encender un cigarrillo? 0 1 2  
3 4

11.- ¿Cuándo está solo en un restaurante, parada del autobús, fiesta, etc., se siente más seguro, a salvo o más confiado con un cigarrillo en las manos? 0 1 2 3 4

## Anexo II

NOMBRE Y APELLIDOS:

fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /2.01 \_\_\_\_

Horario	alimentos-bebidas y actividades	cigarrillos	Horario	alimentos-bebidas y actividades	cigarrillos
7.00			15.40		
7.10			15.50		
7.20			16.00		
7.30			16.10		
7.40			16.20		
7.50			16.30		
8.00			16.40		
8.10			16.50		
8.20			17.00		
8.30			17.10		
8.40			17.20		
8.50			17.30		
9.00			17.40		
9.10			17.50		
9.20			18.00		
9.30			18.10		
9.40			18.20		
9.50			18.30		
10.00			18.40		
10.10			18.50		
10.20			19.00		
10.30			19.10		
10.40			19.20		
10.50			19.30		
11.00			19.40		
11.10			19.50		
11.20			20.00		
11.30			20.10		
11.40			20.20		
11.50			20.30		
12.00			20.40		
12.10			20.50		
12.20			21.00		
12.30			21.10		
12.40			21.20		
12.50			21.30		
13.00			21.40		
13.10			21.50		
13.20			22.00		
13.30			22.10		
13.40			22.20		
13.50			22.30		
14.00			22.40		
14.10			22.50		
14.20			23.00		
14.30			23.10		
14.40			23.20		
14.50			23.30		
15.00			23.40		
15.10			23.50		
15.20					
15.30					

**Anexo III**





