

# Autoevaluación del fumador

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.

¿Qué le motivaría a dejar de fumar? Tómese un momento para completar la autoevaluación del fumador. Sea honesto cuando responda las preguntas. Es posible que descubra que tiene más motivos válidos para dejar de fumar que para continuar consumiendo tabaco.

Marque las afirmaciones con las que esté de acuerdo.

- Me hace sentir incómodo el hecho de saber que estoy enviciado con la nicotina.
- No me gusta el aspecto ni el olor de mi cabello, de mis manos, de mis dientes, de mi ropa ni de mi hogar.
- Me preocupa cómo mi hábito de fumar afecta la salud de mi familia y de mis amigos.
- Es posible que mis oportunidades de empleo se vean limitadas debido a que fumo.
- Me preocupan los efectos negativos que el hábito de fumar podría tener sobre mi vida sexual.
- Me preocupa que el hábito de fumar podría acortar mi vida.
- Me avergüenza la forma en que otras personas me miran cuando prendo un cigarrillo en un lugar público.
- Si no gastara tanto dinero en cigarrillos, podría comprar más cosas que deseo.
- Estoy (o me gustaría estar) embarazada, pero me preocupa cómo mi hábito de fumar podría afectar a mi bebé.
- Creo que las otras personas tienen una peor opinión de mí debido a que fumo.
- Desearía tener más control sobre mi hábito de fumar.
- Me preocupa convertirme en una carga para mi familia si me enfermo debido al hábito de fumar.

Agregue aquí cualquier otra preocupación que tenga con respecto al hábito de fumar:

¡Felicitaciones! Si usted marcó alguna de las afirmaciones que figuran arriba, ¡acaba de crear una lista de motivos para dejar de fumar! Analice con más detalle algunas de las cuestiones que indicó que le preocupan. ¿Es alguna de ellas más fuerte o más significativa para usted que los motivos por los que le gusta fumar?

Hacer una lista de motivos para dejar de fumar es un buen primer paso para usar como motivación para dejar de fumar. Tenga la lista a mano antes de dejar de fumar y durante algunas semanas o meses después de dejar de hacerlo. Revísela siempre que esté luchando con el proceso para dejar de fumar. Si se le ocurre otro motivo para dejar de fumar, agréguelo a la lista.