



TEST DE FAGERSTROM PARA EVALUAR LA DEPENDENCIA FÍSICA A LA NICOTINA DEL TABACO

INTRUCCIONES PARA SU APLICACIÓN, RECOMENDACIONES PARA BRINDAR AYUDA Y RECOMENDACIONES PARA PACIENTES

FAGERSTROM TEST TO EVALUATE PHYSICAL DEPENDENCE ON NICOTINE FROM TOBACCO

INSTRUCTIONS FOR ITS APPLICATION, RECOMMENDATIONS FOR PROVIDING HELP AND RECOMMENDATIONS FOR PATIENTS

M. Sc. Leslie Daza Cazana ¹

RESUMEN

El Test de Fagerstrom permite valorar la dependencia física a la nicotina del tabaco. Por tanto, se recomienda aplicarlo a todas las personas que respondan afirmativamente, a la pregunta sobre el consumo de cualquier producto de tabaco (cigarrillos, cigarrillos electrónicos o “vapers”, pipas, etc.).

Su conocimiento y aplicación, ya sea con fines de investigación, o en atención primaria en salud; se constituye en una acción de prevención primaria, para la identificación del factor de riesgo "consumo de tabaco" y al mismo tiempo, acción de prevención secundaria, para la detección precoz de la enfermedad del tabaquismo; que en todo caso, obliga a implementar el tratamiento oportuno, o ayuda adecuada al caso, de acuerdo al puntaje obtenido y la clasificación de la dependencia física a la nicotina del tabaco.

El presente artículo de revisión, tiene el objetivo de constituirse en una guía para la aplicación del Test de Fagerstrom, así como un instrumento útil para brindar la ayuda adecuada a la persona evaluada. Al mismo tiempo, se incluye un apartado especial, para personas que, reconociendo su condición de fumadoras (persona que ha fumado al menos un cigarrillo en los últimos seis meses), se auto administran el Test de Fagerstrom y obtienen el puntaje final, para luego clasificar su dependencia física a la nicotina del tabaco, y leer recomendaciones específicas para su caso.

Finalmente, es necesario destacar que todo lo descrito en este artículo de revisión, es el resultado de la lectura de múltiples fuentes primarias sobre la temática y, sobre todo, de la experiencia ganada en la aplicación del Test de Fagerstrom. Por tanto, se espera que sea de gran utilidad para el lector o lectora.

PALABRAS CLAVE: Nicotina, fumar, tabaquismo, dependencia a la nicotina.

¹Médico Cirujano, Máster en Comunicación, Información y Promoción en Salud Pública. Docente titular del Departamento Facultativo de Salud Pública de la Facultad de Medicina, Enfermería, Nutrición y Tecnología Médica de la Universidad Mayor de San Andrés. La Paz, Bolivia.

<https://orcid.org/0000-0002-5242-8709>

Correspondencia a: ldaza1@umsa.bo

Recibido: 24 de agosto de 2024 Aceptado: 3 de septiembre de 2024



ABSTRACT

The Fagerstrom Test allows us to assess physical dependence on nicotine from tobacco. Therefore, it is recommended to apply it to all people who answer affirmatively to the question about the consumption of any tobacco product (cigarettes, electronic cigarettes or “vapers”, pipes, etc.).

Its knowledge and application, whether for research purposes or in primary health care; It constitutes a primary prevention action, for the identification of the risk factor "tobacco consumption" and at the same time, a secondary prevention action, for the early detection of the disease of smoking; which in any case, requires the implementation of timely treatment, or appropriate help to the case, according to the score obtained and the classification of physical dependence on nicotine from tobacco.

The review article presented below has the objective of becoming a guide for the application of the Fagerstrom Test, as well as a useful instrument to provide appropriate help to the person evaluated. At the same time, a special section is included for people who, recognizing their status as smokers (person who has smoked at least one cigarette in the last six months), self-administer the Fagerstrom Test and obtain the final score, and then classify your physical dependence on nicotine from tobacco, and read specific recommendations for your case.

Finally, it is necessary to highlight that everything described in this review article is the result of reading multiple primary sources on the subject and, above all, of the experience gained in the application of the Fagerstrom Test. Therefore, it is expected that it will be very useful for the reader.

KEYWORDS: Nicotine, smoking, nicotine dependence.

I. INTRODUCCIÓN

El Test de Fagerstrom permite valorar la dependencia física a la nicotina del tabaco. Por tanto, se recomienda aplicarlo a todas las personas que respondan afirmativamente, a la pregunta sobre el consumo de cualquier producto de tabaco (cigarrillos, cigarrillos electrónicos o “vapers”, pipas, etc.).

Su conocimiento y aplicación, ya sea con fines de investigación, o en atención primaria en salud; se constituye en una acción de prevención primaria, para la identificación del factor de riesgo "consumo de tabaco" y al mismo tiempo, acción de prevención secundaria, para la detección precoz de la

enfermedad del tabaquismo; que en todo caso, obliga a implementar el tratamiento oportuno, o ayuda adecuada al caso, de acuerdo al puntaje obtenido y la clasificación de la dependencia física a la nicotina del tabaco.

A continuación, se presenta una guía para la aplicación del Test de Fagerstrom, recomendaciones para brindar la ayuda adecuada a la persona evaluada, y finalmente, recomendaciones para personas fumadoras (persona que ha fumado al menos un cigarrillo en los últimos seis meses), que desean auto administrarse el Test de Fagerstrom.

II. INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN DEL TEST DE FAGERSTROM

Antes de iniciar, pregunte si la persona ha fumado al menos un cigarrillo en los últimos 6 meses. Si la respuesta es afirmativa, explique la importancia de que se le aplique el Test de Fagerstrom, para determinar su grado de dependencia física a la nicotina, que es la droga que contienen los productos de tabaco. Explique que su registro es absolutamente voluntario y que el test consta de 6 preguntas, cada una con dos a cuatro opciones de respuesta, con puntuaciones específicas; cuyo tiempo de aplicación es de alrededor de 10 minutos. Una vez obtenido el consentimiento de la persona

fumadora, proceda a leer las preguntas una a una, junto a sus opciones de respuesta, tal como están escritas (no las interprete, ni modifique las palabras). Encierre en un círculo, el número que corresponda al puntaje de la respuesta emitida por la persona evaluada, luego sume los puntajes y registre el puntaje total en el casillero asignado.

Finalmente, registre la clasificación que corresponde a la persona evaluada, según el rango de puntajes que se encuentran en la parte inferior del **Test de Fagerstrom** que se incluye a continuación

Tabla 1. Test de Fagestrom y puntaje para interpretación

PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTOS
El tiempo que transcurre entre que se levanta y fuma el primer cigarrillo es...	Menor o igual a 5 minutos	3
	6 – 30 minutos	2
	31 – 60 minutos	1
	Mayor a 60 minutos	0
¿Le es imposible cumplir con la normativa de no fumar en lugares en los que está prohibido? (iglesias, cine, etc.)	Si	1
	No	0
¿Qué cigarrillo es el que más le molestaría dejar?	El primero del día	1
	Todos los demás	0
¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	Menor o igual a 10 cigarrillos	0
	11 – 20 cigarrillos	1
	21 – 30 cigarrillos	2
	Mayor a 30 cigarrillos	3
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas que durante el resto del día?	Si	1
	No	0
¿Fuma cuando está enfermo y tiene que quedarse en cama la mayor parte del día?	Si	1
	No	0
PUNTAJE TOTAL		
CLASIFICACIÓN.		

0 – 3 Dependencia baja / 4 – 6 Dependencia moderada / 7 o más Dependencia grave

Fuente: Elaborado según SAMFYC 2011: 34

III. RECOMENDACIONES PARA BRINDAR AYUDA DE ACUERDO AL RESULTADO OBTENIDO CON EL TEST DE FAGERSTROM.

A manera de guía, se sugiere tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para brindar la ayuda adecuada, de acuerdo al resultado obtenido con la aplicación del Test de Fagerstrom. En todo caso, la experiencia progresiva del evaluador o evaluadora, le permitirá adoptar las mejores estrategias para ayudar a la persona a dejar de fumar.

1. Dependencia baja. Brinde información en salud respecto a:

- Efectos del consumo de tabaco en el organismo.
- Efectos del tabaquismo pasivo y la importancia de los ambientes 100% libres del humo de tabaco ajeno.

2. Dependencia moderada. Pregunte a la persona evaluada si está dispuesta/o a dejar de fumar. De acuerdo a su respuesta, evalúe si la persona está:

- **No preparado(a) para dejar de fumar:** En éste caso, brinde un consejo breve, motivando a la persona para que deje de fumar, haciendo énfasis en los efectos crónicos del consumo de tabaco, si retrasa la decisión de dejar de fumar. Asimismo, sugiérale pensar en la opción de dejar de fumar, a partir de sus principales motivaciones (Ej. la influencia negativa sobre sus hijos). Déjele claro el siguiente mensaje: “No importa cuántos años venga fumando, ni cuántos cigarrillos fuma actualmente, ¡usted puede dejar de fumar!”.
- **Preparable:** En éste caso, explique sobre los beneficios de dejar de fumar, los riesgos de retardar la decisión y la importancia de fijar una meta personal que le ayude a lograrlo. Déjele claro el siguiente mensaje: “No importa cuántos años venga fumando, ni

cuántos cigarrillos fuma actualmente, ¡usted puede dejar de fumar!”.

- **Preparado(a).** En éste caso, primero felicite a la persona por su decisión de dejar de fumar y ayúdele a fijar una meta a corto plazo, para iniciar el proceso de dejar de fumar, y si es posible fije con él o ella su día “D” (fecha en la que dejará de fumar), recomendándole que sea una fecha donde pueda mantenerse alejado(a) de los factores que lo(a) motivan a fumar. En tanto llegue ese día, motíVELO(a) a reducir progresivamente la cantidad de cigarrillos que fuma actualmente, para que cuando llegue el día “D”, esté mejor preparado o preparada y así se evite una recaída. Acompañe a la persona en todo el proceso, especialmente después del día D, ya que, al segundo o tercer día, puede experimentar los signos y síntomas característicos del síndrome de abstinencia (irritabilidad, nerviosismo, insomnio, etc.). Para ello puede ofrecerle su contacto telefónico o la disposición del servicio (si existe), para que acuda cuando requiera ayuda.

3. Dependencia grave. Derive a la persona a un especialista o Centro especializado en cesación tabáquica, explicándole la necesidad urgente de que reciba ayuda de un especialista.

Como ejemplo, se conoce la experiencia ganada con el Método aire libre, aplicado por la Dra. Susana Reznik, médica psiquiatra, especialista en tabaquismo, que tiene su Centro especializado en cesación tabáquica en Buenos Aires, Argentina. También brinda éste servicio con grupos de apoyo a distancia, vía plataforma Zoom o WhatsApp (+549) 11 4027 5189.

IV. RECOMENDACIONES PARA PERSONAS FUMADORAS, DE ACUERDO A SU GRADO DE DEPENDENCIA FÍSICA A LA NICOTINA DEL TABACO.

Si usted es un fumador o fumadora (ha fumado al menos un cigarrillo en los últimos 6 meses) puede auto-administrarse el Test de Fagerstrom y una vez obtenido el puntaje final, clasificar su dependencia física a la nicotina del tabaco, como dependencia baja, moderada o grave. De acuerdo a ello, las recomendaciones en cada caso son las siguientes.

1. Dependencia baja. Si bien fue clasificado con dependencia baja, usted necesita consumir productos de tabaco (cigarrillos, cigarrillos electrónicos o “vapers”, pipas, etc.) en algunas situaciones particulares, y si intentó dejar de hacerlo, es probable que no haya podido lograrlo. Lo(a) motivo a pensar en lo siguiente:

- **El consumo de cualquier producto de tabaco tiene efectos sobre todas las partes de su cuerpo,** desde sus cabellos (generando su caída) hasta el extremo de sus dedos (por falta de oxigenación). Estos efectos reducen su tiempo de vida hasta en 10 años, porque los cigarrillos contienen más de 7000 sustancias químicas, más de 700 muy tóxicas y más de 70 cancerígenas.
- **El consumo de cualquier producto de tabaco afecta a los que están a su alrededor,** incluso si no estuvieran fumando, causándoles los mismos efectos en su organismo, porque inhalan el mismo humo de tabaco, con todas sus sustancias tóxicas. Esto incluso cuando las ventanas o puertas del lugar están abiertas.

2. Dependencia moderada. Con esta clasificación, es muy probable que usted necesite consumir más de un producto de tabaco al día (cigarrillos, cigarrillos electrónicos o “vapers”,

pipas, etc.), y si intentó, o intenta dejar de hacerlo, su cuerpo le dará signos y síntomas de que desarrolló una dependencia a la nicotina de estos productos, manifestando irritabilidad, nerviosismo, insomnio, ansiedad, etc.

Por tanto, le motivo a **preguntarse si está dispuesto/a a dejar de fumar.**

- **Si NO está dispuesto/a a dejar de fumar:** Piense en todos los efectos que ya está experimentando (tos crónica, infecciones respiratorias frecuentes, mal aliento, falta de las sensaciones del gusto y olfato, piel opaca y envejecida, elevación de su presión arterial y frecuencia cardiaca, que pueden llevarle a un accidente cerebrovascular o paro cardiaco, afectación de su fertilidad y muchos otros más), y que pueden ser la causa de su muerte prematura.
- **Si está dudando, porque hay razones que le obligan a fumar:** Sepa que los beneficios de no fumar son mucho mayores, entre ellos: mayor aceptación de las personas con quienes se relaciona, la normalización de su presión arterial y frecuencia cardiaca, aumento de sus defensas, recuperación de su sentido del gusto y olfato, aliento más fresco, mejor aspecto de sus dientes y piel, mejor desempeño en el ejercicio de su sexualidad, entre otros. Por tanto, la mejor inversión que puede hacer para usted es ¡dejar de fumar!, acción que no debe ser brusca sino progresiva. Basta con empezar a reducir la cantidad de cigarrillos que fuma cada día, es decir que, si hoy fumó 20 cigarrillos al día, que a partir de mañana sean 19, 18, 17...y así sucesivamente cada día,

hasta llegar a 0. **Piense en lo siguiente:** No importa cuántos años venga fumando, ni cuántos cigarrillos fuma actualmente, ¡usted puede dejar de fumar!

- **Si está dispuesto a dejar de fumar.** Lo(a) felicito por su valentía para reconocer que necesita dejar de fumar y la valentía para iniciar este proceso, que **inicia fijando una meta a corto plazo, o día “D” que es la fecha en que usted dejará de fumar.** Para ello, le recomiendo que fije ésta fecha de acuerdo a su realidad, en lo posible una fecha que reduzca lo más posible los factores que lo(a) motivan a fumar. En tanto llegue ese día, **comience a reducir progresivamente la cantidad de cigarrillos que fuma actualmente**, es decir que, si hoy fumó 20 cigarrillos al día, que a partir de mañana sean 19, 18, 17 y así sucesivamente, hasta llegar a 0. Esta acción le ayudará a evitar una recaída, cuando llegue su día “D” consumo 0.

V. CONCLUSIONES

El Test de Fagerstrom es un instrumento muy útil en el campo de la Salud pública, que, utilizado adecuadamente, puede permitirnos brindar la ayuda necesaria frente al tabaquismo, en corto tiempo y sin gastos económicos extraordinarios.

Queda claro, que finalmente la decisión siempre será de la persona fumadora, pero como personal del área de la salud, debemos hacer los esfuerzos necesarios para promover un estilo de vida libre

Piense en lo siguiente: No importa cuántos años venga fumando, ni cuántos cigarrillos fuma actualmente, ¡usted puede dejar de fumar!

3. Dependencia grave. Usted necesita la ayuda de un/a especialista en cesación tabáquica, que le brinde estrategias para dejar de fumar, acordes a su realidad. Esto puede incluir el uso de medicamentos que le ayuden en el proceso.

Como ejemplo, se conoce la experiencia ganada con el Método aire libre aplicado por la Dra. Susana Reznik, médica psiquiatra, especialista en tabaquismo, que tiene su Centro especializado en cesación tabáquica en Buenos Aires, Argentina. También brinda éste servicio, trabajando con grupos de apoyo a distancia, vía plataforma Zoom o WhatsApp (+ 549) 11 4027 5189

Piense en lo siguiente: No importa cuántos años venga fumando, ni cuántos cigarrillos fuma actualmente, ¡usted puede dejar de fumar!

del consumo de productos de tabaco, y en caso de ser necesario, implementar las acciones adecuadas para ayudar a las personas que desean dejar de fumar.

Por otra parte, la persona fumadora puede optar por evaluar su dependencia física a la nicotina del tabaco, con el Test de Fagerstrom, y a partir de su resultado, reconociendo la necesidad de dejar de fumar, buscar la ayuda necesaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud Pública Uruguay. Manual Nacional de abordaje del tabaquismo en el primer nivel de atención. [Internet]. Uruguay; 2010. [publicado 10 may 2010; citado 20 mar 2019]. Disponible en: <https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2009/URU%20Manual.pdf>
2. SAMFyC: Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria. Tabaquismo. Abordaje en atención primaria. Guía práctica clínica basada en evidencia. [Internet]. Granada: SAMFyC; 2011. [citado 21 may 2018]. Disponible en: https://www.samfyc.es/wp-content/uploads/2018/12/2011_GuiaAbTab.pdf
3. Susana Reznik. Especialista en tabaquismo. Método aire libre, un tratamiento integral para dejar de fumar acompañado y para siempre. [Página web]. Buenos Aires Argentina. [citado 04 ago 2024]. Disponible en: <https://www.susanareznik.com>

**TEST DE FAGERSTROM
PARA EVALUAR LA DEPENDENCIA FÍSICA
A LA NICOTINA DEL TABACO
(VERSIÓN PARA IMPRIMIR)**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	PUNTOS
El tiempo que transcurre entre que se levanta y fuma el primer cigarrillo es...	Menor o igual a 5 minutos	3
	6 – 30 minutos	2
	31 – 60 minutos	1
	Mayor a 60 minutos	0
¿Le es imposible cumplir con la normativa de no fumar en lugares en los que está prohibido? (iglesias, cine, etc.)	Si	1
	No	0
¿Qué cigarrillo es el que más le molestaría dejar?	El primero del día	1
	Todos los demás	0
¿Cuántos cigarrillos fuma al día?	Menor o igual a 10 cigarrillos	0
	11 – 20 cigarrillos	1
	21 – 30 cigarrillos	2
	Mayor a 30 cigarrillos	3
¿Fuma con más frecuencia durante las primeras horas que durante el resto del día?	Si	1
	No	0
¿Fuma cuando está enfermo y tiene que quedarse en cama la mayor parte del día?	Si	1
	No	0
PUNTAJE TOTAL		
CLASIFICACIÓN.		

0 – 3 Dependencia baja / 4 – 6 Dependencia moderada / 7 o más Dependencia grave

Fuente: Elaborado según SAMFyC: Sociedad Andaluza de Medicina Familiar y Comunitaria. Tabaquismo. Abordaje en atención primaria. Guía práctica clínica basada en evidencia. [Internet]. Granada: SAMFyC; 2011. p.34 [citado 21 may 2018]. Disponible en: https://www.samfyc.es/wp-content/uploads/2018/12/2011_GuiaAbTab.pdf