



FUMAR Y PSORIASIS

POSIBLES DESENCADENANTES DE LA PSORIASIS



NO HAY UNA ÚNICA CAUSA

- Factor hereditario
- Estrés
- Consumo excesivo de alcohol
- Infecciones
- Determinados medicamentos
- Tabaco

CÓMO AFECTA FUMAR A LA PSORIASIS



Los fumadores suelen sufrir más psoriasis, Además, el riesgo es aún mayor cuantos más cigarrillos se fumen al día.

Asimismo, fumar puede afectar negativamente a enfermedades concomitantes como:

- CARDIOPATÍAS
- DIABETES
- DEPRESIÓN
- OBESIDAD

TEST ¿SOY ADICTO?

Contesta sinceramente a estas preguntas para saberlo

TEST DE FAGERSTRÖM

Esta calculadora permite valorar la dependencia al hábito tabáquico. Esta información es meramente orientativa, y en ningún caso sustituye a la opinión del médico

¿Cuánto esperas para fumarte tu primer cigarrillo después de levantarte?

- 5 Minutos (3 puntos)
- 6-30 Minutos (2 puntos)
- 31-60 Minutos (1 punto)
- Más de 60 Minutos (3 puntos)

¿Tienes dificultades para abstenerte de fumar en lugares en los que está prohibido?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

¿A qué cigarrillo no podrías renunciar?

- El 1º de la mañana (1 punto)
- Otros (0 puntos)

¿Cuántos cigarrillos sueles fumar al día?

- 31 o más (3 puntos)
- 21-30 (2 puntos)
- 11-20 (1 punto)
- Hasta 10 (0 puntos)

¿Por lo general dirías que fumas más por la mañana que durante el resto del día?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

¿Fumas aunque estés enfermo y tengas que guardar cama durante el día?

- Sí (1 punto)
- No (0 puntos)

0-2 PUNTOS

La dependencia es baja

3-4 PUNTOS

La dependencia es media

5-6 PUNTOS

La dependencia es alta

7-10 PUNTOS

La dependencia es muy alta