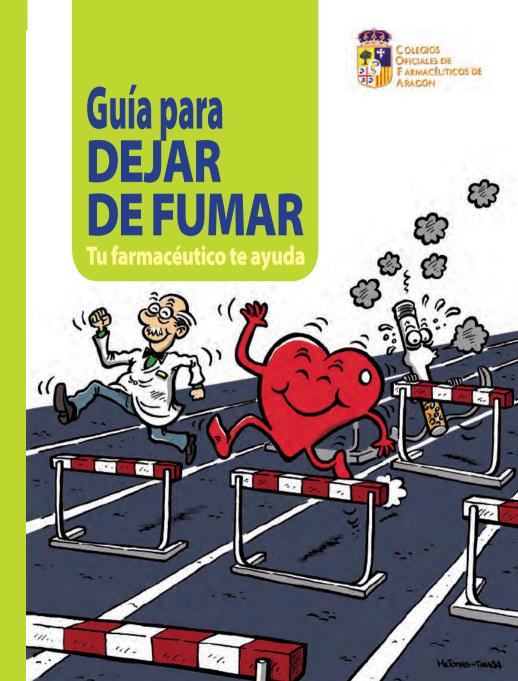








FARMACIA: Un espacio al servicio de la salud Muy cerca de ti



Estimada fumadora/ Estimado fumador:

En primer lugar, queremos felicitarte por la importante decisión que has tomado al querer mejorar tus hábitos de vida. Es una sabia decisión, que además realizamos frecuentemente: incorporando algo de ejercicio a nuestra rutina diaria, al cuidar la alimentación, cuando valoramos positivamente nuestro ocio y nuestras relaciones personales y sociales.

Todas estas acciones contribuyen a nuestro bienestar, tanto físico como psíquico; en definitiva, mejoran nuestra calidad de vida.

Pero, está claro que este bienestar no se lleva bien con el consumo de tabaco, y que dejar de fumar te reportará beneficios saludables para toda la vida. Por eso es importante



que tengas conciencia del objetivo de esta guía que ahora te presentamos.

Es una herramienta que te ayudará a suprimir el consumo de tabaco, poco a poco, casi sin darte cuenta. Al principio, se puede compaginar con un tratamiento para dejar de fumar, pero al final serás tú y tu esfuerzo quien lo consiga. En la guía, tu farmacéutico irá anotando cómo te encuentras, en relación a esas situaciones que la dependencia del tabaco produce. También encontrarás todas las ventajas que van asociadas al cese del consumo de tabaco y unos consejos para que esos primeros días los superes con más facilidad.

Queremos que cuando decidas dejar el consumo de tabaco encuentres un apoyo en tu farmacéutico, uno de los profesionales sanitarios más cercanos, y puedas, de esta forma, llegar al fin deseado: desligar de tu vida el consumo de tabaco.

Nosotros, los profesionales sanitarios, queremos ayudarte porque

Tu esfuerzo es salud: no fumes



VENTAJAS DE DEJAR DE FUMAR

- El humo de tus cigarrillos ya no perjudicará la salud de los que te rodean.
- Vivirás más tiempo y con mejor calidad de vida.
- Mejorarás tu aspecto personal: desaparecerá el mal aliento y el mal olor de tu ropa y de la casa; olvídate del color amarillento que deja el cigarrillo en las manos y uñas; tu piel también lo notará, estará más hidratada, tersa y con menos arrugas.
- Ahorrarás dinero para poder darte un capricho.
- Se regulará tu tensión arterial y tu frecuencia cardiaca a los 20 minutos de no fumar.
- Los niveles de monóxido de carbono y oxígeno se normalizarán a las 24-48 horas.
- Recuperarás el gusto y el olfato pasadas 48 horas.
- Mejorará la función respiratoria y aumentará la capacidad física pasados uno a tres meses.
- Las piernas cansadas o con varices también se beneficiarán.
- Si estás embarazada, se eliminan algunos riesgos graves para tu hijo.
- En mujeres que toman anticonceptivos se reduce el riesgo de infartos y embolias.
- Se iguala el riesgo de padecer cáncer de pulmón y otros tumores al de los no fumadores, pasados 10 a 15 años sin fumar.
- Se iguala el riesgo de padecer infartos, trombosis o embolias cerebrales al de los no fumadores, tras cinco años sin fumar. Cuanto antes lo dejes, mejor.

Q. 6 S. 7 10 15 20 25 30 46 5 40 45 5 90 10 15 20 13 40 45 6 50							2	MERO DE	CIGARRILLOS A	L DA				
200 182,50 385,00 37,30 315,00 127,50 1,485,00 <th></th> <th>æ</th> <th>ro.</th> <th>0</th> <th>12</th> <th>8</th> <th></th> <th>8</th> <th>35</th> <th>\$</th> <th>\$</th> <th>ន</th> <th>55</th> <th>8</th>		æ	ro.	0	12	8		8	35	\$	\$	ន	55	8
2056 187,06e 344,13e 56,13e 746,25e 935,31e 1122,38e 1309,44e 1446,50e 1683,56e 176,75e 177,10e 178,75e 178,75e 178,73e 178,75e 178,75e <t< th=""><th></th><th>2,00€</th><th>182,50€</th><th>365,00€</th><th>547,50 €</th><th>730,00€</th><th></th><th>1.095,00 €</th><th>1.277,50 €</th><th>1,460,00 €</th><th>1.642,50€</th><th>1.825,00 €</th><th>2.007,50 €</th><th>2,190,00€</th></t<>		2,00€	182,50€	365,00€	547,50 €	730,00€		1.095,00 €	1.277,50 €	1,460,00 €	1.642,50€	1.825,00 €	2.007,50 €	2,190,00€
2106 191,336 395,256 574,886 705,306 1149,756 1341,336 1755,696 1757,166 1373,166 158,306 1755,696 1916,186 210,025 200,236 360,496 1171,136 1353,306 1755,696 136,186 210,025 200,236 200,236 602,246 100,206 100,206 602,246 100,206 602,236 100,206 602,236 100,206 602,236 100,206 602,236 100,206 602,236 100,206	۵	2,05 €	390,781	374,13 €	561,19 €	748,25 €		1.122,38 €	1,309,44 €	1.496,50 €	1.683,56 €	1.870,63 €	2.057,69 €	2.244,75€
2156 196,196 392,386 28,856 784,756 100,4196 1,656,196 1,666,196 1,666,176 1,766,176 1,766,176 1,766,176 1,766,176 1,766,176 1,766,176 1,766,176 <th></th> <th>2,10€</th> <th>191,63 €</th> <th>383,25 €</th> <th>574,88 €</th> <th>2,0€ 20€</th> <th></th> <th>1.149,75 €</th> <th>1.341,38 €</th> <th>1.533,00 €</th> <th>1.724,63 €</th> <th>1.916,25 €</th> <th>2.107,88 €</th> <th>2.299,50 €</th>		2,10€	191,63 €	383,25 €	574,88 €	2,0€ 20€		1.149,75 €	1.341,38 €	1.533,00 €	1.724,63 €	1.916,25 €	2.107,88 €	2.299,50 €
2.06 2.00,756 4.01,506 6.02,256 8.08,300 1.204,306 1.204,506 1.806,756 1.806,776 1.806,7	: ш	2,15€	196,19 €	392,38 €	588,56 €	784,75 €		1.177,13 €	1,373,31 €	1,569,50 €	1.765,69 €	1,961,88 €	2.158,06 €	2,354,25 €
2.5.6 2.05,316 410,636 615,946 821,256 1.205,366 1.437,196 1.642,00 1.847,30 1.642,50 1.847,30 1.847,30 1.847,30 1.847,30 1.847,30 2.05,31,36 2.05,31,36 2.05,31,46 2.05,31,36 <th>0</th> <th>2,20 €</th> <th>200,75 €</th> <th>401,50 €</th> <th>602,25 €</th> <th>903,00 €</th> <th></th> <th>1,204,50 €</th> <th>1.405,25 €</th> <th>1,606,00 €</th> <th>1.806,75 €</th> <th>2,007,50 €</th> <th>2.208,25 €</th> <th>2,409,00€</th>	0	2,20 €	200,75 €	401,50 €	602,25 €	903,00 €		1,204,50 €	1.405,25 €	1,606,00 €	1.806,75 €	2,007,50 €	2.208,25 €	2,409,00€
209,886 419,75 629,636 839,506 1,049,386 1,259,006 1,75,506 1,829,446 2,90,486 2,30,446 2,30,446 4,8,886 633,16 87,75 1,04,416 1,75,506 1,75,506 1,75,506 1,75,506 1,70,506 2,14,386 2,30,606 2,3	_	2,25 €	205,31 €	410,63 €	615,94 €	821,25 €		1,231,88 €	1.437,19 €	1.642,50 €	1.847,81 €	2.053,13 €	2.258,44 €	2.463,75 €
214,446 428,886 643,316 857,756 1,072,196 1,751,006 1,715,006 1,715,006 2,144,386 2,358,816 2,358,816 2,358,816 2,358,816 2,358,816 2,315,006 2,144,386 2,145,006 1,752,006 1,775,006 2,195,006 2,405,	0	2,30 €	209,88 €	419,75 €	629,63 €	839,50 €		1,259,25 €	1.469,13 €	1.679,00 €	1.888,88 €	2.098,75 €	2.308,63 €	2.518,50€
219,006 438,006 67,006 11095,006 1314,006 1333,006 1371,006 2.235,636 2.409,006 223,566 447,136 670,696 894,556 1.117,816 1.341,306 1.564,946 1.784,506 2.235,636 2.409,006 228,136 456,256 694,386 912,506 1.140,636 1.364,366 1.365,176 2.235,136 2.235,136 2.459,136 222,836 456,256 694,386 1.166,256 1.456,376 1.384,126 2.185,136 2.236,136 2.235,136 2.539,136 234,316 435,256 711,756 949,006 1.186,256 1.994,006 2.175,466 2.375,466 2.375,506 2.175,466 2.375,466 2.375,506 2.175,466 2.375,506 2.175,506 2.175,466 2.375,506 2.175,466 2.375,506 2.175,506 2.175,506 2.175,506 2.175,506 2.275,506 2.375,506 2.385,506 2.236,506 2.236,506 2.236,506 2.236,506 2.236,506 2.236,506 2.236,506 2.236,506 2.236,506		2,35 €	214,44€	428,88 €	643,31 €	857,75 €		1,286,63 €	1,501,06 €	1,715,50 €	1.929,94 €	2.144,38 €	2.358,81 €	2.573,25 €
223,56 6 447,13 6 670,69 6 694,25 6 1.117,81 e 1.341,38 e 1.564,94 e 1.783,50 e 2.012,06 e 2.233,53 e 2.435,13 e 2.435,13 e 2.435,13 e 2.535,53 e 2.435,13 e 2.535,53 e 2.509,38 e 2.509,48 e 2.509,58 e	۵	2,40 €	219,00€	438,00€	€57,00 €	876,00 €		1,314,00 €	1,533,00 €	1.752,00 €	1.971,00€	2.190,00 €	2.409,00 €	2,628,00 €
228,136 456,256 684,386 912,506 1.140,636 1.368,176 1.628,186 1.825,006 2.053,136 2.281,256 2.509,386 232,289 455,376 689,006 1.163,446 1.365,126 1.662,981 1.861,506 2.094,196 2.326,876 2.509,386 237,256 474,506 711,75 949,006 1.165,246 1.463,806 1.861,506 2.094,196 2.415,150 2.509,486 240,376 73,376 1.234,806 1.756,506 1.724,626 2.717,376 2.463,776 2.509,446 2.509,446 2.509,446 2.509,446 2.509,446 2.509,446 2.509,466 2.509,446 2.509,466 2.509,376 2.775,506	V	2,45 €	223,56 €	447,13 €	9 69′029	894,25 €		1,341,38 €	1,564,94 €	1.788,50 €	2.012,06 €	2.235,63 €	2.459,19 €	2.682,75 €
232,596 455,376 698,066 930,756 1.163,44 1.354,126 1.86,156 1.86,156 1.86,156 1.86,156 1.86,156 1.86,156 2.59,166 2.375,506 2.50,516 <	Ø	2,50 €	228,13 €	456,25 €	684,38 €	912,50€		1,368,75 €	1,596,88 €	1,825,00 €	2.053,13 €	2,281,25 €	2.509,38 €	2,737,50€
237,25 6 474,50 6 711,75 6 949,00 6 1.186,25 6 1.423,50 6 1.66,75 6 1.892,00 6 1.892,00 6 1.433,50 6 1.334,50 6 2.372,50 6 2.503,46 6 2.372,50 6 2.503,46 6 2.373,50 6 2.418,12 6 2.503,94 6 2.74,73 6 2.748,12 6 2.503,94 6 2.748,12 6 2.503,94 6 2.748,12 6 2.748,13 6		2,55 €	232,69 €	465,37 €	990'869	930,75 €		1,396,12 €	1,628,81 €	1,861,50 €	2.094,19 €	2,326,87 €	2.559,56 €	2,792,25 €
24,316 48,626 725,446 967,256 1,209,066 1,45,876 1,994,506 217,376 2,418,126 2,639,46 246,376 492,756 739,126 965,506 1,231,886 1,478,556 1,271,506 2,217,376 2,463,756 2,701,126 250,946 501,876 726,516 1,202,006 1,237,606 1,233,006 1,276,556 2,007,106 2,218,376 2,463,756 2,701,126 255,506 510,006 766,506 1,276,506 1,276,506 2,204,400 2,296,506 2,806,509 2,806,509 260,006 520,126 700,196 1,207,506 1,276,506 2,204,400 2,296,506 2,806,509 2,806,509 260,006 520,126 700,196 1,207,506 1,300,316 1,280,406 1,280,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,806,506 2,8	ш	2,60 €	237,25 €	474,50€	711,75 €	949,00 €		1.423,50 €	1.660,75 €	1.898,00 €	2.135,25 €	2.372,50 €	2.609,75 €	2.847,00€
246,376 492,756 739,126 985,506 1.231,886 1.478,256 1.371,000 2217,376 2.246,376 2.217,376 2.775,656 2.007,506 2.255,446 2.503,376 2.776,136 2.775,66 1.505,626 1.775,556 2.007,506 2.255,006 2.755,006 2.775,506 1.535,606 1.775,506 2.505,606 2.775,500 2.775,506 1.505,606 2.775,506 2.775,506 1.505,706 2.775,506 2.776,506 2.775,506 2.775,506 2.776,506 2.776,506 2.776,506 2.776,506 2.776,50	⊢	2,65 €	241,81 €	483,62 €	725,44 €	967,25 €		1.450,87 €	1,692,69 €	1.934,50 €	2.176,31 €	2.418,12 €	2.659,94 €	2.901,75 €
250.946 501,876 752,816 1.03,376 1.53,626 1.75,556 2.007,50 2.53,444 2.503,376 2.76,316 255,506 511,006 766,506 1.022,006 1.277,50 1.53,300 1.788,506 2.044,00 2.298,506 2.815,506 2.816,506	ш	2,70 €	246,37 €	492,75€	739,12 €	982,50 €		1,478,25 €	1,724,62 €	1,971,00 €	2,217,37 €	2.463,75 €	2,710,12 €	2,956,50 €
255,50 6 511,00 6 766,50 6 1,277,50 6 1,533,00 6 1,788,50 6 2,044,00 6 2,295,00 6 2,555,00 6 2,810,50 6 2,810,60 6 <th></th> <th>2,75 €</th> <th>250,94€</th> <th>501,87 €</th> <th>752,81 €</th> <th>1.003,75 €</th> <th></th> <th>1,505,62 €</th> <th>1.756,56 €</th> <th>2.007,50 €</th> <th>2.258,44 €</th> <th>2.509,37 €</th> <th>2.760,31 €</th> <th>3.011,25€</th>		2,75 €	250,94€	501,87 €	752,81 €	1.003,75 €		1,505,62 €	1.756,56 €	2.007,50 €	2.258,44 €	2.509,37 €	2.760,31 €	3.011,25€
260,066 520,126 780,196 1.040,256 1.320,316 1.560,376 1.320,446 2.080,506 2.340,566 2.60,626 2.866,696 2.866	O	2,80 €	255,50€	311,00€	766,50 €	1.022,00 €		1,533,00 €	1,788,50 €	2.044,00 €	2,299,50 €	2,555,00 €	2.810,50 €	3,066,00 €
264,62 6 529,25 6 793,87 6 1.056,50 6 1.323,13 6 1.587,75 6 1.587,75 6 1.352,13 6 1.587,75 6 1.353,13 6 1.353,75 6 2.42,69 6 2.646,25 6 2.910,87 6 273,75 5 547,50 6 871,55 6 1.076,75 6 1.345,94 6 1.615,12 6 1.384,31 6 2.42,69 6 2.691,87 6 2.910,87 6 273,75 6 547,50 6 871,55 6 1.075,75 6 1.345,94 6 1.615,12 6 1.396,10 6 2.42,69 6 2.691,87 6 2.910,60 6 273,75 6 874,50 6 1.131,50 6 1.44,38 6 1.68,17 6 2.225,00 6 2.545,76 6 2.733,12 6 3.011,46 6 286,74 6 574,87 6 1.149,75 6 1.44,38 6 1.774,52 6 2.265,00 6 2.546,77 6 2.284,77 6 2.743,77 6 2.743,77 6 2.743,77 6 2.743,77 6 2.743,77 6 2.743,77 6 2.743,77 6 2.743,77 6 2.743,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6 2.744,77 6	_	2,85 €	260,06 €	520,12 €	780,19 €	1.040,25 €		1,560,37 €	1,820,44 €	2,080,50 €	2,340,56 €	2,600,62 €	2.860,69 €	3.120,75 €
269,196 538,376 807,56 1.076,756 1.345,94 1.615,126 1.884,316 2.135,06 2.426,696 2.961,066 2.961,066 273,756 547,50 821,256 1.095,000 1.368,75 1.586,756 1.996,000 2.463,756 2.737,506 3.011,256 273,756 834,946 1.113,526 1.391,756 1.680,776 2.285,000 2.586,776 2.828,776 2.828,776 3.011,256 282,874 557,756 6.1131,506 1.44,386 1.74,526 2.012,006 2.285,006 2.286,776 2.826,776 3.011,626 292,006 594,007 6.166,006 1.75,006 1.75,006 1.75,006 2.044,006 2.285,006 2.286,736 3.011,626 296,566 593,126 896,909 1.166,006 1.775,006 2.044,006 2.285,006 2.296,306 2.986,306 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506 2.986,506	G	2,90 €	264,62 €	529,25 €	793,87 €	1.058,50 €		1,587,75 €	1.852,37 €	2,117,00 €	2,381,62 €	2.646,25 €	2.910,87 €	3.175,50€
273,75 c 547,50 c 821,25 c 1.095,00 c 1.368,75 c 1.391,55 c 2.391,55 c 2.275,50 c 2.275,50 c 2.731,50 c 2.011,46 c 228,87 c 558,75 c 848,62 c 1.131,50 c 1.44,36 c 1.637,15 c 2.255,00 c 2.265,00 c 2.245,77 c 2.823,75 c 3.011,62 c 282,87 c 594,00 c 876,00 c 1.168,00 c 1.745,20 c 2.012,00 c 2.289,50 c 2.283,12 c 2.874,37 c 3.161,81 c 292,00 c 594,00 c 876,00 c 1.168,00 c 1.752,00 c 2.075,94 c 2.283,00 c 2.282,00 c 2.282,10 c 2.2	V	2,95 €	269,19 €	538,37 €	807,56 €	1.076,75 €		1,615,12 €	1.884,31 €	2.153,50 €	2,422,69 €	2.691,87 €	2.961,06 €	3,230,25 €
278,316 556,626 834,946 1.113,256 1.589,876 1.948,196 2.226,506 2.204,816 2.783,126 3.061,446 282,876 565,756 848,626 1.111,506 1.44,386 1.687,256 1.380,126 2.285,006 2.45,876 2.887,375 3.111,626 292,006 584,006 876,006 1.168,006 1.775,006 1.775,006 2.285,006 2.283,006 2.280,006 2.281,375 3.161,616 292,006 584,006 876,006 1.168,006 1.773,006 1.773,006 2.075,946 2.282,006 2.920,006 2.210,006	œ	3,00€	273,75 €	547,50 €	821,25 €	1.095,00 €		1.642,50 €	1,916,25 €	2.190,00 €	2.463,75 €	2.737,50 €	3.011,25 €	3.285,00€
282,876 565,756 646,62e 1,131,50e 1,414,38e 1,697,25e 1,380,12e 2,263,00e 2,445,87e 2,826,75e 3,111,62e 3,11	œ	3,05 €	278,31 €	229'925	834,94 €	1.113,25 €		1.669,87 €	1.948,19 €	2.226,50 €	2.504,81 €	2.783,12 €	3.061,44 €	3.339,75 €
292,006 594,006 876,006 1.168,006 1.457,196 1.775,006 2.044,006 2.336,006 2.295,006 2.202,006 3212,006 3212,006 3292,006 3212,006 3292,006 3212,006 3292,000 3292,000	_	3,10€	282,87 €	565,75 €	848,62 €	1.131,50€		1,697,25 €	1,980,12 €	2,263,00 €	2.545,87 €	2.828,75 €	3,111,62 €	3,394,50 €
292,00 € 594,00 € 876,00 € 1.168,00 € 1.460,00 € 1.752,00 € 2.044,00 € 2.335,00 € 2.628,00 € 2.920,00 € 3.212,00 € 3.295,65 € 593,12 € 899,69 € 1.186,25 € 1.482,81 € 1.779,37 € 2.075,94 € 2.372,50 € 2.669,06 € 2.965,62 € 3.262,19 € 3.01,12 € 602,25 € 903,37 € 1.204,50 € 1.505,63 € 1.806,75 € 2.107,87 € 2.409,00 € 2.710,12 € 3.01,25 € 3.312,37 € 3.05,89 € 611,37 € 917,06 € 1.222,75 € 1.528,44 € 1.834,12 € 2.139,81 € 2.445,50 € 2.751,19 € 3.056,87 € 3.362,56 € 3.310,55 € 3.07,50 € 3.412,75 € 3.05,50 € 3.412,75 € 3		3,15 €	287,44 €	574,87 €	862,31 €	1.149,75 €		1.724,62 €	2,012,06 €	2,299,50 €	2,586,94 €	2.874,37 €	3.161,81 €	3,449,25 €
296,56 € 593,12 € 889,69 € 1.186,25 € 1.482,81 € 1.779,37 € 2.075,94 € 2.372,50 € 2.669,06 € 2.965,62 € 3.262,19 € 301,12 € 602,25 € 903,37 € 1.204,50 € 1.505,63 € 1.806,75 € 2.107,87 € 2.409,00 € 2.710,12 € 3.01,25 € 3.312,37 € 3.05,89 € 611,37 € 917,06 € 1.222,75 € 1.528,44 € 1.834,12 € 2.139,81 € 2.445,50 € 2.751,19 € 3.056,87 € 3.362,56 € 3.310,25 € 620,50 € 930,75 € 1.241,00 € 1.551,25 € 1.861,50 € 2.171,75 € 2.442,00 € 2.792,25 € 3.102,50 € 3.412,75 €		3,20 €	292,00 €	584,00 €	9.00′9∠8	1.168,00 €		1.752,00 €	2.044,00 €	2,336,00 €	2.628,00 €	2.920,00 €	3.212,00 €	3.504,00 €
301,12 € 602,25 € 903,37 € 1.204,50 € 1.505,63 € 1.806,75 € 2.107,87 € 2.409,00 € 2.710,12 € 3.011,25 € 3.312,37 € 3.305,89 € 611,37 € 917,06 € 1.222,75 € 1.528,44 € 1.834,12 € 2.139,81 € 2.445,50 € 2.751,19 € 3.056,87 € 3.362,56 € 3.302,56 € 3.302,50 € 1.51,25 € 1.861,50 € 2.171,75 € 2.482,00 € 2.792,25 € 3.102,50 € 3.412,75 €	0	3,25 €	296,56 €	593,12 €	9 69′688	1.186,25 €		1.779,37 €	2.075,94 €	2.372,50 €	2.669,06 €	2.965,62 €	3.262,19 €	3.558,75 €
305,59 € 611,37 € 917,06 € 1,222,75 € 1,528,44 € 1,834,12 € 2,139,81 € 2,445,00 € 2,751,19 € 3,056,87 € 3,362,56 € 3,362,56 € 310,25 € 620,50 € 930,75 € 1,241,00 € 1,531,25 € 1,861,50 € 2,171,75 € 2,482,00 € 2,792,25 € 3,102,50 € 3,412,75 € 3	တ	3,30 €	301,12€	602,25€	903,37 €	1,204,50€		1.806,75 €	2.107,87 €	2,409,00 €	2,710,12 €	3,011,25 €	3,312,37 €	3,613,50€
310,25 € 620,50 € 930,75 € 1,241,00 € 1,551,25 € 1,861,50 € 2,171,75 € 2,482,00 € 2,782,25 € 3,102,50 € 3,412,75 € 3		3,35 €	305,69 €	611,37 €	917,06 €	1.222,75 €		1.834,12 €	2.139,81 €	2.445,50 €	2.751,19 €	3.056,87 €	3.362,56 €	3.668,25 €
		3,40 €	310,25 €	9 05′029	930,75 €	1.241,00 €		1.861,50 €	2.171,75€	2.482,00 €	2.792,25 €	3.102,50 €	3.412,75 €	3.723,00 €

\$ 5 10 15 \$ 3.45	20 25 44 1259,25 6 1.574,06 6 1.2 1277,50 6 1.574,06 6 1.3 1.3 1.4 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5 1.5	30 56 1.388,87 e 58 e 1.316,55 e 50 e 1.343,62 e 50 e 1.371,00 e 1.371,00 e 1.371,00 e 50 e 2.107,87 e 50 e 2.197,87 e 51 e 2.217,37 e	35 40 2203.69 6 2516,50 6 2225,62 6 2516,50 6 2295,50 6 2528,00 6 2295,50 6 262,00 6 2295,31 44 6 264,50 6 2295,31 44 6 2774,00 6 247,725 6 2774,00 6 247,725 6 2774,00 6 247,12 6 2816,50 6 247,50 6 2816,50 6 245,00 6 245,00 6 245,00 6 245,00 6 245,00 6 245,00 6 256,00	45 2.833,31 € 2.854,37 € 2.295,50 € 2.395,50 € 3.303,65 €	50 3.148,12 e 3.193,75 e 3.228,50 e 3.330,62 e 3.471,57 e 3.467,50 e 3.467,50 e 3.513,12 e 3.553,75 e 3.654,50 e	55 3.462,94 € 3.513,12 € 3.563,31 € 3.63,69 € 3.764,06 € 3.814,25 € 3.864,44 € 3.864,44 € 4.015,00 €	60 3.832,50 € 3.887,25 € 3.996,75 € 4.05,150 € 4.116,25 € 4.215,75 € 4.215,75 € 4.435,55 € 4.436,75 € 4.436,75 €
3,45 € 314,81 € 629,62 € 3,50 € 319,37 € 638,75 € 3,50 € 323,94 € 647,87 € 3,50 € 333,06 € 657,00 € 3,76 € 637,25 € 3,76 € 34,21 € 702,62 € 3,90 € 337,62 € 693,50 € 4,00 € 355,97 € 711,75 € 3,90 € 355,97 € 711,75 € 4,00 € 355,97 € 717,75 € 4,20 € 337,81 € 775,82 € 4,20 € 337,81 € 775,82 € 4,20 € 337,81 € 775,82 € 4,50 € 401,50 € 803,90 € 4,55 € 44,31 € 803,70 € 4,24,31 € 804,62 € 4,70 € 42,31 € 64,62 € 4,70 € 42,31 € 64,62 € 4,70 € 42,31 € 65,77 € 4,60 € 4,431 € 804,62 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,31 € 805,75 € 4,70 € 42,50 € 805,75 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 4,70 € 805,70 € 805,70 € 4,70 € 805,7	1.259,25 € 1.277,50 € 1.277,50 € 1.214,00 € 1.332,25 € 1.332,25 € 1.350,50 € 1.465,75 € 1.460,00 € 1.478,50 € 1.486,50 € 1.486,50 € 1.486,50 € 1.514,75 € 1.514,75 € 1.514,75 € 1.514,75 € 1.513,00 €				3.148,12 @ 3.193,75 @ 3.229,37 @ 3.229,37 @ 3.330,62 @ 3.347,50 @ 3.421,57 @ 3.467,50 @ 3.558,75 @ 3.558,75 @ 3.658,00 @ 3.658,00 @ 3.658,62 @	3.462,94 e 3.513,12 e 3.563,31 e 3.663,69 e 3.773,87 e 3.764,06 e 3.744,06 e 3.894,44 e 3.994,81 e	3.832,50 € 3.887,25 € 3.892,50 € 3.996,75 € 4.05,150 € 4.106,25 € 4.215,75 € 4.275,50 € 4.275,50 € 4.275,50 € 4.275,50 € 4.275,50 € 4.275,50 € 4.380,00 € 4.380,00 €
3,50 € 319,37 € 638,75 € 35,50 € 35,50 € 323,94 € 647,87 € 3,50 € 373,06 € 666,12 € 3,70 € 33,70 € 666,12 € 3,70 € 33,70 € 666,12 € 3,70 € 33,70 € 675,50 € 3,80 € 34,71 € 770,27 € 4,00 € 355,87 € 770,27 € 4,00 € 355,87 € 770,27 € 4,00 € 33,25 € 775,27 € 4,00 € 33,27 € 775,22 € 4,20 € 332,27 € 775,22 € 4,20 € 332,27 € 775,22 € 4,20 € 332,27 € 775,22 € 4,20 € 4,30 € 405,00 € 4,47 € 406,00 € 110,12 € 4,20 € 43,44 € 66,87 € 4,77 € 42,31 € 693,50 € 4,75 € 43,44 € 66,87 € 4,50 € 42,50 € 83,50 € 4,50 € 42,50 € 83,50 € 4,50 € 42,50 € 83,50 € 4,50 € 42,50 € 83,50 € 4,50 € 42,50 € 83,50 € 42,50 € 83,50 € 42,50 € 83,51 €	1.277,50 € 1.295,75 € 1.395,75 € 1.314,00 € 1.314,00 € 1.314,25 € 1.314,00 € 1.314,00 € 1.314,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 € 1.414,75 €				3.193,75 € 3.293,75 € 3.295,00 € 3.330,62 € 3.467,50 € 3.513,12 € 3.553,00 € 3.553,00 € 3.553,00 € 3.553,00 € 3.553,00 € 3.553,00 € 3.553,00 €	3.513,12 e 3.563,31 e 3.613,50 e 3.713,87 e 3.764,06 e 3.814,25 e 3.864,44 e 3.994,81 e	3.832,50 € 3.887,25 € 3.942,00 € 4.051,50 € 4.106,25 € 4.1161,00 € 4.215,75 € 4.215,75 € 4.330,00 € 4.434,75 €
3,55 € 323,94 € 647,87 € 3,50 € 3,50 € 333,05 € 665,12 € 3,70 € 337,05 € 645,77 € 3,80 € 33,73 € 345,75 € 693,50 € 3,53 € 35,30 € 35,30 € 3,53 € 35,30 € 37,31 € 4,00 € 35,50 € 77,37 € 4,20 € 33,25 € 77,37 € 4,20 € 33,25 € 77,37 € 4,20 € 33,25 € 77,37 € 4,25 € 4,00 € 401,50 € 803,00 € 4,75 € 4,75 € 4,75 € 4,75 € 4,75 € 4,75 € 4,75 € 4,75 € 4,25 € 4,75 € 4,25 € 4,75 € 4,25 € 4,25 € 4,75 € 4,25 € 885,12 €	1.295,75 € 1.314,00 € 1.314,00 € 1.332,25 € 1.339,50 € 1.368,75 € 1.368,75 € 1.463,50 € 1.443,50 € 1.443,50 € 1.478,25 € 1.486,50 € 1.514,75 € 1.533,00 €				3.239,37 € 3.285,00 € 3.330,62 € 3.376,25 € 3.467,50 € 3.513,12 € 3.553,75 € 3.553,75 € 3.553,75 € 3.553,75 € 3.553,75 € 3.553,75 € 3.553,75 €	3.553,31 € 3.613,50 € 3.613,50 € 3.633,69 € 3.773,87 € 3.773,87 € 3.864,44 € 3.914,62 € 3.914,62 € 4.015,00 €	3.887.25 € 3.942,00 € 3.996,75 € 4.051,50 € 4.106,25 € 4.1161,00 € 4.215,75 € 4.215,75 € 4.325,25 € 4.434,75 € 4.434,75 €
3,50 € 328,50 € 657,00 € 3,55 € 337,60 € 665,12 € 3,75 € 347,19 € 684,37 € 3,80 € 346,75 € 693,50 € 3,80 € 346,77 € 3,90 € 335,81 € 770,22 € 3,90 € 335,81 € 771,75 € 4,00 € 355,00 € 730,00 € 4,05 € 355,81 € 775,82 € 4,10 € 374,12 € 786,50 € 4,20 € 337,81 € 775,82 € 4,30 € 392,37 € 775,82 € 4,30 € 405,06 € 812,12 € 4,40 € 401,50 € 803,50 € 4,55 € 403,18 € 805,75 € 4,75 € 424,31 € 806,87 € 4,75 € 424,31 € 806,87 € 4,75 € 433,44 € 866,87 € 4,80 € 442,50 € 875,75 € 4,50 € 425,60 € 877,5 €	1.314,00 € 1.332,25 € 1.332,25 € 1.336,75 € 1.387,00 € 1.405,25 € 1.441,75 € 1.460,00 € 1.478,25 € 1.486,50 € 1.486,50 € 1.514,75 € 1.513,00 €				3.285,00 € 3.376,25 € 3.421,57 € 3.451,50 € 3.513,12 € 3.553,75 € 3.556,00 € 3.695,62 €	3.613,50 e 3.663,69 e 3.713,87 e 3.7764,06 e 3.864,44 e 3.914,62 e 3.964,81 e	3.942,00 € 3.996,75 € 4.051,50 € 4.106,25 € 4.161,00 € 4.215,75 € 4.270,50 € 4.380,00 € 4.34,75 € 4.489,50 €
3,55 € 333,0 € 666,12 € 3,70 € 37,52 € 675,25 € 3,80 € 34,57 € 684,37 € 3,80 € 34,57 € 684,37 € 3,90 € 35,31 € 770,62 € 3,90 € 35,31 € 770,62 € 3,90 € 35,91 € 770,62 € 4,00 € 35,91 € 770,67 € 4,10 € 374,12 € 784,55 € 4,10 € 374,12 € 784,55 € 4,30 € 337,31 € 776,52 € 4,30 € 337,31 € 776,52 € 4,30 € 405,05 € 813,07 € 4,50 € 401,50 € 813,07 € 4,50 € 401,50 € 813,07 € 4,50 € 415,19 € 839,50 € 4,50 € 443,11 € 836,57 € 4,70 € 428,00 € 817,75 € 4,70 € 428,00 € 817,75 € 4,80 € 43,42,56 € 817,75 € 4,50 € 443,64 € 816,75 € 4,70 € 428,00 € 817,75 € 4,80 € 425,66 € 817,75 € 4,50 € 428,00 € 817,75 €	1332,25 € 1330,50 € 1330,50 € 1386,75 € 1387,00 € 1405,25 € 1460,00 € 1478,25 € 1486,50 € 1486,50 € 1533,00 €				3.330,62 @ 3.376,25 @ 3.467,50 @ 3.513,12 @ 3.558,75 @ 3.558,75 @ 3.656,50 @ 3.695,62 @	3.663,69 @ 3.773,87 @ 3.774,06 @ 3.814,25 @ 3.914,62 @ 4.015,00 @	3.996,75 € 4.051,50 € 4.106,25 € 4.161,00 € 4.215,75 € 4.270,50 € 4.325,25 € 4.380,00 € 4.434,75 €
3,70 € 337,82 € 675,25 € 3,75 € 342,19 € 684,37 € 385,80 € 348,19 € 684,37 € 3,90 € 35,97 € 711,75 € 3,90 € 4,00 € 355,00 € 739,12 € 4,10 € 374,12 € 748,25 € 4,30 € 338,24 € 778,47 € 4,30 € 338,24 € 778,47 € 4,30 € 338,24 € 778,47 € 4,40 € 401,50 € 803,00 € 4,5	1.350,50 € 1.368,75 € 1.368,75 € 1.405,25 € 1.405,25 € 1.440,75 € 1.478,25 € 1.486,50 € 1.533,00 € 1.533,00 €				3.376,25 € 3.421,87 € 3.467,50 € 3.513,12 € 3.558,75 € 3.650,00 € 3.650,00 €	3.713,87 € 3.764,06 € 3.814,25 € 3.864,44 € 3.914,62 € 4.015,00 €	4.051,50 € 4.106,25 € 4.161,00 € 4.215,75 € 4.215,75 € 4.325,25 € 4.380,00 € 4.434,75 € 4.489,50 €
3,17 € 342,19 € 684,37 € 3,80 € 346,75 € 683,50 € 3,80 € 346,75 € 683,50 € 3,90 € 35,91 € 711,75 € 3,90 € 35,91 € 4,10 € 374,12 € 748,25 € 4,13 € 376,17 € 4,20 € 332,37 € 775,27 € 4,30 € 332,37 € 775,27 € 4,40 € 401,50 € 803,00 € 4,50 € 415,19 € 803,00 € 4,50 € 415,19 € 803,00 € 4,75 € 434,10 € 6 43	1.368,75 € 1.387,00 € 1.405,25 € 1.423,50 € 1.441,75 € 1.478,25 € 1.496,50 € 1.514,75 € 1.514,75 € 1.513,00 €				3.421,87 € 3.467,50 € 3.513,12 € 3.558,75 € 3.650,00 € 3.650,00 €	3.754,06 € 3.814,25 € 3.864,44 € 3.914,62 € 3.964,81 € 4.015,00 €	4.161,00 € 4.161,00 € 4.215,75 € 4.270,50 € 4.325,25 € 4.380,00 € 4.434,75 € 4.489,50 €
3,80 € 346,75 € 693,50 € 3,85 € 351,31 € 702,62 € 3,90 € 355,87 € 711,75 € 4,00 € 365,00 € 778,00 € 4,05 € 365,00 € 778,00 € 4,15 € 374,12 € 778,25 € 4,20 € 337,25 € 778,75 € 4,20 € 337,25 € 778,75 € 4,20 € 337,25 € 778,75 € 4,30 € 396,34 € 778,75 € 4,30 € 396,34 € 778,75 € 4,50 € 405,06 € 812,12 € 4,50 € 424,31 € 898,50 € 4,70 € 424,31 € 898,57 € 4,70 € 424,31 € 898,50 € 4,70 € 424,31 € 898,50 € 4,70 € 424,31 € 898,57 € 4,80 € 425,66 € 885,75 € 4,80 € 425,66 € 885,12 €	1.387,00 € 1.405,25 € 1.405,25 € 1.441,75 € 1.461,00 € 1.478,25 € 1.486,50 € 1.514,75 € 1.514,75 € 1.514,75 €				3,513,12 € 3,513,12 € 3,558,75 € 3,604,37 € 3,650,00 € 3,650,00 €	3,814,25 € 3,864,44 € 3,914,62 € 3,964,81 € 4,015,00 €	4.161,00 € 4.215,75 € 4.270,50 € 4.325,25 € 4.380,00 € 4.434,75 € 4.489,50 €
3,85 © 351,31 © 702,62 © 3,90 © 355,87 © 711,75 © 3,93 © 355,87 © 711,75 © 4,06 © 355,06 730,00 © 4,15 © 334,26 765,50 © 4,20 © 334,26 765,50 © 4,20 © 337,81 © 775,87 © 4,20 © 337,81 © 775,87 © 4,20 © 337,81 © 775,87 © 4,20 © 332,37 © 784,75 © 4,30 © 392,37 © 784,75 © 4,40 © 401,50 © 803,00 © 4,55 © 419,75 © 803,00 © 4,55 © 419,75 © 803,50 © 4,56 © 42,31 © 803,75 © 4,70 © 428,87 © 805,75 © 4,70 © 428,87 © 805,75 © 4,80 © 42,56 © 885,72 © 4,80 © 42,56 © 885,12 ©	1.405,25 € 1.423,50 € 1.441,75 € 1.461,00 € 1.478,25 € 1.486,50 € 1.514,75 € 1.533,00 €				3.558,75 € 3.650,4,37 € 3.650,00 € 3.695,62 €	3.864,44 € 3.914,62 € 3.964,81 € 4.015,00 €	4.215,75 € 4.270,50 € 4.325,25 € 4.380,00 € 4.434,75 € 4.489,50 €
3,90 € 355,87 € 711,75 € 3,93 € 369,44 € 720,87 € 4,05 € 395,50 € 739,12 € 4,10 € 374,12 € 778,25 € 4,20 € 374,12 € 778,25 € 4,20 € 374,12 € 778,25 € 4,20 € 377,81 € 778,25 € 4,30 € 42,37 € 784,75 € 4,40 € 40,50 € 803,00 € 4,55 € 40,150 € 803,00 € 4,55 € 40,150 € 803,00 € 4,55 € 419,75 € 839,50 € 4,70 € 42,31 € 806,25 € 4,70 € 42,31 € 806,25 € 4,70 € 42,31 € 806,75 € 4,70 € 42,31 € 806,87 € 4,80 € 42,50 € 87,75 € 4,50 € 42,50 € 87,75 €	1,423,50 € 1,441,75 € 1,460,00 € 1,478,52 € 1,714,75 € 1,514,75 € 1,513,00 €				3.558,75 € 3.604,37 € 3.650,00 € 3.695,62 €	3.914,62 € 3.964,81 € 4.015,00 €	4.325,25 € 4.380,00 € 4.434,75 € 4.489,50 €
3,95 € 360,44 € 720,87 € 4,00 € 365,00 € 730,00 € 4,10 € 374,12 € 748,25 € 4,20 € 374,12 € 775,37 € 4,20 € 387,81 € 775,82 € 4,30 € 387,81 € 775,82 € 4,30 € 40,50 € 804,75 € 4,50 € 40,150 € 803,00 € 4,55 € 40,150 € 803,00 € 4,55 € 40,150 € 803,50 € 4,50 € 42,31 € 808,27 € 4,70 € 428,10 € 805,75 € 4,70 € 428,10 € 805,75 € 4,70 € 428,00 € 805,75 € 4,80 € 42,50 € 805,75 € 4,80 € 42,50 € 805,75 € 4,80 € 42,50 € 805,75 €	1.441,75 € 1.460,00 € 1.478,25 € 1.496,50 € 1.514,75 € 1.533,00 €				3.604,37 € 3.650,00 € 3.695,62 €	3.964,81 €	4.325,25 € 4.380,00 € 4.434,75 € 4.489,50 €
4,00 € 365,00 € 730,00 € 4,05 € 309,56 € 739,12 € 4,10 € 374,12 € 748,25 € 4,20 € 383,25 € 775,52 € 4,30 € 382,37 € 775,52 € 4,30 € 382,37 € 784,75 € 4,40 € 401,50 € 803,00 € 4,45 € 406,06 € 812,12 € 4,50 € 401,50 € 803,00 € 4,55 € 415,11 € 803,50 € 4,50 € 424,31 € 808,27 € 4,70 € 428,17 € 805,75 € 4,70 € 428,17 € 805,75 € 4,70 € 428,17 € 805,75 € 4,80 € 433,44 € 866,87 € 4,80 € 425,66 € 885,12 €	1.460,00 € 1.478,25 € 1.496,50 € 1.514,75 € 1.533,00 €				3.650,00 €	4.015,00 €	4.380,00 € 4.434,75 € 4.489,50 €
4,05 € 369,56 € 739,12 € 4,10 € 374,12 € 748,25 € 4,20 € 338,25 € 75,37 € 4,25 € 337,31 € 775,62 € 4,30 € 401,50 € 803,00 € 4,45 € 406,06 € 812,12 € 4,50 € 401,50 € 803,00 € 4,55 € 44,31 € 808,27 € 4,50 € 42,31 € 808,27 € 4,75 € 433,44 € 866,87 € 4,80 € 428,67 € 817,5 € 4,80 € 428,60 € 817,50 € 4,80 € 428,60 € 817,50 € 4,80 € 428,60 € 817,50 € 4,80 € 428,60 € 817,50 €	1,496,50 € 1,533,00 €				3.695,62 €		4.434,75 € 4.489,50 €
4,10 € 374,12 € 748,25 € 4,13 € 378,59 € 75,27 € 4,20 € 333,25 € 76,50 € 4,30 € 392,37 € 778,47 € 4,40 € 401,50 € 803,00 € 4,45 € 405,06 € 812,12 € 4,50 € 419,75 € 821,25 € 4,70 € 428,10 € 806,87 € 4,70 € 428,00 € 817,75 € 4,70 € 428,00 € 4,80 € 442,50 € 4,80 € 442,50 € 4,80 € 442,50 € 88,12 €	1.496,50 € 1.514,75 € 1.533,00 €					4.065,19 €	4,489,50 €
4,15 € 378,59 € 757,37 € 4,25 € 333,25 € 766,50 € 4,30 € 392,37 € 778,75 € 4,40 € 401,50 € 812,12 € 4,40 € 401,50 € 812,12 € 4,50 € 401,50 € 812,12 € 4,50 € 419,77 € 839,50 € 4,75 € 43,41 € 86,87 € 4,70 € 428,00 € 857,75 € 4,80 € 443,64 € 86,87 € 4,80 € 442,50 € 857,75 € 4,80 € 442,50 € 857,75 €	1.514,75 € 1.533,00 €				3,741,25 €	4,115,37 €	
4,20 e 383,25 e 766,50 e 4,25 e 387,81 e 775,62 e 4,30 e 392,37 e 784,75 e 4,30 e 401,50 e 813,00 e 4,50 e 415,19 e 812,12 e 4,50 e 415,75 e 424,31 e 886,87 e 4,70 e 42,36 e 812,75 e 4,34,86 e 812,75 e 4,36 e 813,75 e 4,25 e 813,75 e	1.533,00€				3.786,87 €	4.165,56 €	4.544,25 €
4,25 € 387,81 € 775,62 € 4,30 € 392,37 € 784,75 € 4,35 € 396,94 € 793,87 € 4,46 € 401,50 € 812,12 € 4,50 € 406,06 € 812,12 € 4,50 € 415,19 € 830,37 € 4,50 € 419,75 € 839,50 € 4,70 € 424,31 € 846,25 € 4,70 € 424,31 € 866,87 € 4,80 € 438,40 € 876,07 € 4,80 € 425,6 € 885,12 €	9 20 32 9				3.832,50 €	4.215,75 €	4.599,00 €
4,30 € 392,37 € 784,75 € 4,35 € 396,34 € 793,87 € 4,40 € 401,50 € 803,00 € 4,50 € 406,06 € 812,12 € 4,50 € 415,19 € 893,37 € 4,50 € 415,19 € 893,50 € 4,70 € 424,31 € 874,75 € 4,70 € 424,31 € 85,77 € 4,80 € 433,44 € 866,87 € 4,80 € 438,00 € 876,00 € 4,85 € 442,56 € 885,12 €	3 67 166 1				3.878,12 €	4.265,94 €	4.653,75 €
4,35 € 396,34 € 793,87 € 4,40 € 401,50 € 803,00 € 4,45 € 406,06 € 812,12 € 4,50 € 419,57 € 893,57 € 4,60 € 419,75 € 846,02 € 4,70 € 428,97 € 85,77 € 4,70 € 428,97 € 85,77 € 4,80 € 433,44 € 866,87 € 4,80 € 438,00 € 87,75 € 4,80 € 425,66 € 85,12 €	1.569,50 €				3.923,75 €	4.316,12 €	4.708,50 €
4,40 € 401,50 € 803,00 € 4,45 € 406,06 € 812,12 € 4,50 € 410,62 € 821,25 € 4,50 € 419,75 € 839,37 € 4,70 € 424,31 € 846,62 € 4,70 € 428,87 € 85,75 € 4,80 € 438,40 € 876,00 € 4,85 € 442,56 € 885,12 €	1.587,75 €				3.969,37 €	4.366,31 €	4.763,25 €
4,45 € 406,06 € 812,12 € 4,50 € 410,62 € 821,25 € 4,55 € 415,19 € 830,37 € 4,60 € 49,37 € 836,30 € 4,70 € 428,37 € 86,87 € 4,80 € 438,40 € 876,00 € 4,85 € 442,56 € 885,12 €	1.606,00 €				4.015,00 €	4.416,50 €	4.818,00 €
4,50 € 410,62 € 821,25 € 4,53 € 415,119 € 830,37 € 4,60 € 419,75 € 839,50 € 4,70 € 428,17 € 86,87 € 4,70 € 428,17 € 86,87 € 4,80 € 428,00 € 876,00 € 4,85 € 442,56 € 885,12 €	1,624,25 €				4,060,62 €	4.466,69 €	4.872,75€
4,55 € 415,19 € 830,37 € 4,60 € 419,75 € 839,50 € 4,70 € 428,77 € 637,75 € 4,75 € 433,44 € 86,87 € 4,80 € 425,6 € 885,12 € 4,65 € 442,56 €	1.642,50€				4.106,25 €	4.516,87 €	4.927,50€
4,60 € 419,75 € 838,50 € 4,55 € 424,31 € 846,62 € 4,70 € 428,87 € 857,75 € 4,75 € 433,44 € 866,87 € 4,80 € 438,00 € 876,00 € 4,65 € 442,56 € 885,12 €	1.660,75 €				4.151,87 €	4.567,06 €	4.982,25 €
424,31 € 848,62 € 428,87 € 857,75 € 433,44 € 866,87 € 438,00 € 876,00 € 442,56 € 885,12 €	1.679,00 €				4.197,50 €	4.617,25 €	5.037,00 €
428,87 € 857,75 € 433,44 € 866,87 € 438,00 € 876,00 € 442,56 € 885,12 €	1.697,25 €		,		4.243,12 €	4.667,44 €	5.091,75 €
433,44€ 866,87€ 438,00€ 876,00€ 442,56€ 885,12€	1,715,50 €		3,002,12 € 3,431,00 €		4,288,75 €	4,717,62 €	5.146,50 €
1 438,00 € 876,00 € 1 1 442,56 € 885,12 € 1	1.733,75 €		,		4.334,37 €	4.767,81 €	5.201,25 €
1 442,56 € 885,12 € 1	1.752,00 €		.,		4.380,00 €	4.818,00 €	5.256,00 €
	8 1.770,25 €		.,		4.425,62 €	4.868,19 €	5,310,75 €
4,90 € 447,12 € 894,25 € 1.341,38 €	,38 € 1.788,50 € 2.235,63 €	63 € 2,682,75 €	,	₹ 4.024,12€	4.471,25 €	4.918,37 €	5,365,50€
4,95 € 451,69 € 903,37 € 1.355,06 €	-		3.161,81 € 3.613,50 €	4	4.516,87 €	4.968,56 €	5.420,25 €
456,25 € 912,50 € 1	8 1.825,00 € 2		<u>۳</u>	~	4.562,50 €	5.018,75 €	5.475,00 €

PREPÁRATE PARA DEJAR DE FUMAR

Elige un día para dejarlo (lo llamaremos el día D)

- Haz una lista con los motivos para dejar de fumar y elige los cinco más importantes.
- Piensa en las situaciones de la vida diaria que asocias al consumo de cigarrillos y anótalos.
- Luego busca conductas alternativas para realizar el día que hayas escogido para dejar de fumar.
- Intenta fumar más espaciadamente y sólo la mitad de un cigarrillo.
- Elige un día para dejarlo (lo llamaremos el día D).
- Avisa a tus familiares, amigos y conocidos de tu intención de abandonar el tabaco, su ayuda y comprensión serán importantes para el éxito.
- Procura elegir un día al que puedas dedicar tiempo y esfuerzo y que no coincida con días de tensión, cambios que alteren tu estado de ánimo o celebraciones festivas.
- Una vez fijado el día, no lo cambies bajo ningún pretexto.
- Deshazte de todos los cigarrillos que te queden del día anterior y retira ceniceros, mecheros, cerillas y demás utensilios relacionados con el tabaco.
- El día D procura levantarte un poco antes de lo normal y haz el propósito de dejar de fumar sólo por hoy.
- Haz un poco de ejercicio respirando aire puro y en tu desayuno intenta tomar un zumo de limón porque potencia el mal sabor del cigarro.
- Las ganas de fumar no son eternas, desaparecen al cabo del tiempo.
- Procura no comer abundantemente y bebe agua y zumos de fruta.
- Después de comer haz algo, no te quedes quieto a ver la televisión o leer.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas y excitantes (café, té...) que suelen acompañar al tabaco.
- Modifica tus rutinas, para no caer en el consumo de tabaco asociado a gestos: sal de paseo, coge el teléfono con un bolígrafo en la mano, lávate los dientes al terminar de comer.
- Evita ambientes donde se fume, sobre todo los primeros días; en las citas llega el último para evitar las ganas de fumar en la espera.
- Cuando el deseo de fumar parezca irresistible, relájate: inspira profundamente, retén el aire el tiempo máximo posible y suéltalo lentamente.
- No cedas nunca, ni siquiera por un cigarrillo, ni por una calada.

SEXO: Varón ☐ Mujer ☐ Año Nacimiento: / / IMC: (índice de masa corporal) _____Kg/m² **EDAD DE INICIO:** PRIMER CONTACTO CON EL TABACO: **ALERGIAS: ENFERMEDADES:** TRATAMIENTOS: Niveles de Monóxido de Carbono (CO): ppm.

PACIENTE N°: / / FECHA: / /

CESACIÓN DEL CONSUMO DE TABACO DESDE LA FARMACIA

1. ¿Ha intentado antes deja	ar de fumai	r? 🗆 Sí (ii	r a la pregunta 2)
		□No	(ir a la pregunta 6)
2. ¿Cuántas veces lo ha int	entado?		
3. ¿Cuánto tiempo estuvo	sin fumar l	a última vez	?
<3 meses □ 3-6 meses	□ 6-12 n	neses □ 1-2	2 años □ >2 años □
4. ¿Utilizó algún tratamier	nto de ayud	la?	
Nada ☐ Chicle	•	Parches □	Comprimidos □
Acupuntura ☐ Home	eopatía 🗆	Imnosis 🗆	Otros:
3. ¿Recibió educación sani	taria de al	gún/os profe	sional/es sanitario/s?
Sí□ No□		¿De quién?:	
4. ¿De qué tipo?			
5. ¿En qué fase se encuent	ra el fuma	dor?:	
F. Precontemplación ☐ No quiere modificar su conducta.	F. Contemp Reconoce el p considera la po cambiar, pero	roblema y osibilidad de	F. Preparación ☐ Toma la decisión y se compromete a emprender el cambio en los próximos 30 días.
F. Acción ☐ Cambia la conducta.	F. Manteni Mantiene el ca		F. Recaida ☐ Vuelve a la conducta previa.
6. Marca de cigarrillos que	fuma:		
mg. nicotina	mg. alq	uitrán	
CO			
7. ¿Fuma cigarrillos mento	olados?	Sí 🗆	No 🗆
*Informar de los riesgos	: se absorb	e más nicoti	na

CONCEPTOS Y PUNTUACIÓN DEL TEST DE FAGERSTRÖM PARA MEDIR LA DEPENDENCIA A LA NICOTINA

1. ¿Cuánto tiempo des día?	pués de despertarse fuma el primer cig	arrillo del
	☐ En 5 minutos o menos ☐ En 6-30 minutos ☐ En 31-60 minutos ☐ Más de 60 minutos	3 puntos 2 puntos 1 punto 0 puntos
2. ¿Tiene dificultad para hibido?	a abstenerse de fumar en lugares donde	está pro-
	□Sí □No	1 punto 0 puntos
3. ¿A qué cigarrillo le co	ostaría más renunciar?	
	☐ Al primero de la mañana ☐ A cualquiera de los demás	1 punto 0 puntos
4. ¿Cuántos cigarrillos f	uma al día?	
	☐ 10 o menos ☐ 11-20 ☐ 21-30 ☐ 31 o más	0 puntos 1 punto 2 puntos 3 puntos
5. ¿Fuma con más fred despertarse que dura	cuencia durante las primeras horas de ante el resto del día?	spués de
	□Sí □No	1 punto 0 puntos
6. ¿Fuma aunque esté t día en la cama?	an enfermo que haya de pasar la mayor	parte del
	□Sí □No	1 punto 0 puntos
VALORACIÓN:	de 0 - 3 puntos, dependencia baja. de 4 - 7 puntos, dependencia moderada más de 7 puntos, dependencia alta.	•
	PUNTUACIÓN TOTAL:	

CONCEPTOS Y PUNTUACIÓN DEL TEST DE MOTIVACIÓN PARA DEJAR DE FUMAR (TEST DE RICHMOND)

1. ¿Le gustaría dejar de	fumar si pudiera hacerlo fácilmente?	
	□Sí	1 punto
	□No	0 puntos
2. ¿Cuánto interés tien	e en dejarlo?	
	□Nada	0 puntos
	□Algo	1 punto
	☐ Bastante	2 puntos
	□Mucho	3 puntos
3. ¿Intentará dejar de f	umar en las próximas 2 semanas?	
	☐ Definitivamente NO	0 puntos
	□ Quizás	1 punto
	□Sí	2 puntos
	☐ Definitivamente SÍ	3 puntos
4. ¿Cabe la posibilidad 6 meses?	l de que sea un "NO FUMADOR" en los	próximos
	□ Definitivamente NO	0 puntos
	Quizás	1 punto
	□Sí	2 puntos
	☐ Definitivamente SÍ	3 puntos
VALORACIÓN:	de 0 - 3 puntos, motivación baja. de 4 - 7 puntos, motivación moderada. más de 7 puntos, motivación alta.	
	PUNTUACIÓN TOTAL:	

				J/10.011
Nº Paciente: / /		Recaidas	Sí 🗆 🔠	No 🗆
Día D:		Fecha:		
		¿Cuánto fum	a?:	
		< 10 10)-20 >20	
la Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencia	I
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
		DIIN	TUACIÓN TOTA	A1 ·
		FON	TOACION TO I	11.
2ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencia	l
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas			1	

3ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

4ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

lº Paciente: / / Día D:		Recaidas Fecha:	Sí□	No 🗆
		¿Cuánto fun < 10 1		>20
^a Visita. Día: / /	Tfno.:		Prese	encial
	0	1	2	2 3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio		I		
insomnio				
Reacciones adversas				
Reacciones adversas		PUN	NTUACIÓN	I TOTAL:
Reacciones adversas	Tfno.:	PUN		I TOTAL:
Reacciones adversas	Tfno.:	PUN 1		encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial
Reacciones adversas			Prese	encial



3ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
		PUNT	UACIÓN TOTAL	:

4ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

Nº Paciente: / /	Re	ecaidas	Sí□ N	o 🗆	
Día D:	Fecha: ¿Cuánto fuma?: < 10 10-20 > 20				
5ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial		
	0	1	2	3	
Ganas de fumar					
Irritabilidad					
Ansiedad					
Dificultad de concentración					
Cansancio					
Cefalea					
Estreñimiento					
Más apetito					
Depresión					
Nerviosismo					
Insomnio					
Reacciones adversas					
		PUNT	TUACIÓN TOTA	L:	
6ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial		
	0	1	2	3	
Ganas de fumar					
Irritabilidad					
Ansiedad					
Dificultad de concentración					
Cansancio					
Cefalea					
Estreñimiento					
Más apetito					
Depresión					
Nerviosismo					
Insomnio					

PUNTUACIÓN TOTAL:

Reacciones adversas

7ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
PUNTUACIÓN TOTAL:				

8ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

Nº Paciente: / /		Recaidas	Sí□	No 🗆
Día D:		Fecha:		
, ia 5.		Cuánto fum	a?·	
		< 10 10		>20
		< 10 II	3 20	720
5ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Prese	ncial
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea	ĺ			
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
Reacciones adversas				
		PIIN	Τυασιόν	TOTAL:
		PUN	TUACIÓN	TOTAL:
		PUN	TUACIÓN	TOTAL:
	Tfno.:	PUN	TUACIÓN Prese	
	Tfno.:	PUN		
	1		Prese	encial
5ª Visita. Día: / /	1		Prese	encial
5ª Visita. Día: / / Ganas de fumar	1		Prese	encial
Ganas de fumar Irritabilidad	1		Prese	encial
Ganas de fumar Irritabilidad Ansiedad	1		Prese	encial
Ganas de fumar Irritabilidad Ansiedad Dificultad de concentración	1		Prese	encial
Ganas de fumar Irritabilidad Ansiedad Dificultad de concentración Cansancio	1		Prese	encial
Ganas de fumar Irritabilidad Ansiedad Dificultad de concentración Cansancio Cefalea	1		Prese	encial
Ganas de fumar Irritabilidad Ansiedad Dificultad de concentración Cansancio Cefalea Estreñimiento	1		Prese	encial
Ganas de fumar Irritabilidad Ansiedad Dificultad de concentración Cansancio Cefalea Estreñimiento Más apetito	1		Prese	encial
Ganas de fumar Irritabilidad Ansiedad Dificultad de concentración Cansancio Cefalea Estreñimiento Más apetito Depresión	1		Prese	encial



7ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
		PLINT	IJACIÓN TOTAL	

8ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

Nº Paciente: / /		Recaidas	Sí□	No □
Día D:		echa:		
		Cuánto fum		
		< 10 10)-20	>20
9ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Preser	ncial
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
		PUN	TUACIÓN 1	OTAL:
10ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Preser	ncial
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento			1	
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio			1	
Poaceionos advoreas			1	

11ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

12ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				-

CALENDARIO DE VISITAS DEL TRATAMIENTO DE CESACIÓN Nº Paciente: / / / 2011 100 2011

Día D:

 Recaidas
 Sí □
 No □

 Fecha:
 ¿Cuánto fuma?:

 < 10</td>
 10-20
 >20

9ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

PUNTUACIÓN TOTAL:

10ª Visita. Día: / / Tfno.: Presencial 0 Ganas de fumar Irritabilidad Ansiedad Dificultad de concentración Cansancio Cefalea Estreñimiento Más apetito Depresión Nerviosismo Insomnio Reacciones adversas



11ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
PUNTUACIÓN TOTAL:				

12ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

Nº Paciente: / /			610	
		Recaidas	SIL	No□
Día D:		Fecha:	2	
		Cuánto fum		
		< 10 10)-20	>20
13ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Preser	ncial
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
		PUN	TUACIÓN T	OTAL:
14ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Preser	ncial
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				

PUNTUACIÓN TOTAL:

Reacciones adversas

15ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

16ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

Nº Paciente: / / Día D:		Recaidas Fecha: ¿Cuánto fuma < 10 10	ı?:	o 🗆
13ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
		PUNT	UACIÓN TOTA	L:
14ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				



15ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
PUNTUACIÓN TOTAL:				:

16ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

Nº Paciente: / /		Recaidas	Sí 🗆 🗈	No 🗆		
Día D:	Fecha: ¿Cuánto fuma?: < 10 10-20 > 20					
17ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencia	I		
	0	1	2	3		
Ganas de fumar						
Irritabilidad						
Ansiedad						
Dificultad de concentración						
Cansancio						
Cefalea						
Estreñimiento						
Más apetito						
Depresión						
Nerviosismo						
Insomnio						
Reacciones adversas						
		PUN	TUACIÓN TOTA	AL:		
18ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencia	I		
	0	1	2	3		
Ganas de fumar						
Irritabilidad						
Ansiedad						
Dificultad de concentración						
Cansancio						
Cefalea						
Estreñimiento						
Más apetito						
Depresión						
Nerviosismo						
Insomnio						

PUNTUACIÓN TOTAL:

Reacciones adversas

19ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

20ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

Nº Paciente: / / Día D:		Recaidas Fecha: (¿Cuánto fuma < 10 10	-	lo 🗆
17ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencia	I
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
	T .	PUNT	TUACIÓN TOTA	
18ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencia	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				



19ª Visita. Día: / /	Tfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				
PUNTUACIÓN TOTAL:				

20ª Visita. Día: / /	Γfno.:		Presencial	
	0	1	2	3
Ganas de fumar				
Irritabilidad				
Ansiedad				
Dificultad de concentración				
Cansancio				
Cefalea				
Estreñimiento				
Más apetito				
Depresión				
Nerviosismo				
Insomnio				
Reacciones adversas				

INFORME PARA EL MÉDICO

FARMACIA:		F	ECHA:	
Estimado Dr/a.				
·	nto con la siguiente m		de	años,
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Acude a nuestro	servicio de cesación t	abáquica presetando):	
Peso:	Kg. Talla:m	. IMC: (índice de masa	corporal)	Kg/m²
CO:				MmHg
Test Fagerström:				
Test de Richmon	d:			
Actualmente esta	á con el siguiente trat	amiento de ayuda:		
Nada □ Acupuntura □	Parches □ Homeopatía □	Comprimidos para Imnosis □	a chupar □ Otros	
	ación del paciente ru esación tabáquica y re			
Quedo a su dispo Atentamente.	osición.			
LDO.				
Nº colegiado:				

