

RECURSOS QUE OFRECE EL VA PARA DEJAR EL CONSUMO DE TABACO



CONSEJERÍA

Llame al **1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838)** para hablar con un consejero para dejar el tabaco de lunes a viernes de 9 a. m. a 9 p. m. Hora del este. Quit VET conecta a los veteranos con un consejero capacitado que puede ayudar a desarrollar un plan para dejar el tabaco y brindar consejería continua y apoyo permanente para evitar recaídas.



APOYO A TRAVÉS DE MENSAJES DE TEXTO

Regístrese en **SmokefreeVET**, enviando un mensaje de texto a **VETesp** al **47848**, para recibir mensajes de texto con consejos y herramientas para vencer los deseos de consumo de tabaco. Los beneficios de registrarse en SmokefreeVET incluyen mensajes de texto regulares y apoyo adicional al alcance de su mano cuando envíe un mensaje de texto con las palabras clave ESTRÉS, FUME, CONSUMO, DESEO al 47848.



APOYO EN LÍNEA

Siga la página de Facebook de SmokefreeVET para recibir consejos y ánimo de otros veteranos facebook.com/smokefreevet



MEDICAMENTOS

Hable con su médico sobre el uso del parche, chicle, las pastillas u otros medicamentos para ayudarlo a dejar el tabaco. Mire un video para conocer el enfoque probado de VA, que combina la **consejería con la medicación**.



AUTOAYUDA

Encuentre recursos de VA y más consejos para dejar el tabaco en mentalhealth.va.gov/quit-tobacco y veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol



RECURSOS LOCALES

