

# RECURSOS QUE OFRECE EL VA PARA DEJAR EL CONSUMO DE TABACO



## CONSEJERÍA

La consejería puede ayudarle a desarrollar un plan para dejar el tabaco, fomentar el apoyo y prevenir la reincidencia en el consumo de tabaco.

- Llame a **Quit VET (1-855-QUIT-VET)** para hablar con un consejero para dejar el tabaco de lunes a viernes de 9 a. m. a 9 p. m. Hora del este.
- Pregunte a su proveedor de VA si puede referirle a un programa de tratamiento:



## MEDICAMENTOS

Los medicamentos pueden ayudar a reducir las ansias y los síntomas de abstinencia cuando se deja de consumir tabaco.

- Hable con su proveedor de VA para saber qué medicamento puede ser el mejor para usted. VA ofrece vareniclina, tratamiento de sustitución de nicotina (parches, chicles, pastillas, aerosol nasal de nicotina) y bupropión. Para un mayor eficacia, combine la medicación con el asesoramiento conductual.



## APOYO A TRAVÉS DE MENSAJES DE TEXTO

Regístrese en **SmokefreeVET** para recibir mensajes de texto con consejos y herramientas para vencer los antojos enviando **VETesp** al **47848**. 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.



## STAY QUIT COACH 2.0

Descargue Stay Quit Coach 2.0, una aplicación VA gratuita que le ayuda a identificar sus motivos personales para dejar el tabaco, establecer sus objetivos y realizar un seguimiento de sus logros a través del tiempo: [mobile.va.gov/app/stay-quit-coach](https://mobile.va.gov/app/stay-quit-coach) (en inglés).



## APOYO EN LÍNEA

Siga la página de Facebook de SmokefreeVET para recibir consejos y ánimo de otros veteranos: [facebook.com/smokefreevet](https://facebook.com/smokefreevet) (en inglés). Encuentre recursos de VA y más consejos para dejar el tabaco en [mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es](https://mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es) y [veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol](https://veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol).

