

RECURSOS DE TRATAMIENTO PARA EL TABACO Y LA NICOTINA DE VA

Para un enfoque comprobado que le dé la mejor oportunidad de alcanzar sus metas de tratamiento, combine el asesoramiento con la medicación.



ASESORAMIENTO

El asesoramiento puede ayudarle a desarrollar un plan para dejar de fumar y dejar de usar tabaco. Solicite una derivación a un tratamiento individual o grupal, o llame al **855-QUIT-VET (855-784-8838)** de lunes a viernes, de 9 a. m. a 9 p. m. (hora del Este), para hablar con un asesor especializado en dejar de fumar.



MEDICACIÓN

La medicación, como la terapia de reemplazo de nicotina (parches, chicles, pastillas, aerosol nasal), vareniclina y bupropión, puede ayudar a reducir los antojos y los síntomas de abstinencia de la nicotina. Hable con su equipo de atención médica del VA sobre cuál de estas opciones puede ser adecuada para usted.



APOYO POR MENSAJES DE TEXTO

Regístrese en **SmokefreeVET** enviando un mensaje de texto con la palabra **VETESP al 47848** para recibir consejos y apoyo diarios.



APLICACIÓN STAY QUIT COACH

Fije metas y lleve un seguimiento de su progreso con esta aplicación gratuita del VA: **mobile.va.gov/app/stay-quit-coach** (solo disponible en inglés).



RECURSOS EN LÍNEA

veterans.smokefree.gov y
mentalhealth.va.gov/quit-tobacco/es/index.asp.

