



¿Cómo se relacionan el TEPT y el tabaquismo?

Si usted es un veterano que vive con un trastorno de estrés postraumático (TEPT) y fuma, no está solo. Los veteranos con TEPT tienen más probabilidades de fumar que los veteranos sin TEPT.

Muchas personas con TEPT informan que fuman para controlar su estado de ánimo y lidiar con el estrés y la ansiedad. Como veterano, su estrés puede estar relacionado con sus experiencias durante el despliegue o con hacer frente a la vida después del ejército. Si bien fumar puede ayudar a aliviar el estrés, a largo plazo, puede empeorar el TEPT y los síntomas de estrés.

¿Qué tipo de problemas pueden ocurrir cuando tengo TEPT y fumo?

Posibles síntomas

- Fumar puede empeorar sus síntomas de TEPT, incluidos los sentimientos de ansiedad, una nueva experimentación, la evitación y el adormecimiento.
- Fumar puede traer complicaciones para conciliar el sueño y empeorar la calidad de su sueño.
- Fumar puede causar problemas con medicamentos específicos.
- Cualquier persona que consuma tabaco corre el riesgo de sufrir afecciones de salud graves, como cáncer, EPOC, derrames cerebrales y enfermedades cardíacas.

¿De qué manera dejar de fumar mejorará mi salud física y mental?

Si bien dejar de fumar puede ser un desafío, la investigación ha demostrado que los veteranos con TEPT pueden dejar de fumar con éxito y dejar de hacerlo no empeorará sus síntomas de TEPT. VA puede brindarle apoyo a medida que avanza en este proceso.

Cuando deje de fumar, usted:

- Puede experimentar menos ansiedad y alivio de algunos de sus síntomas de TEPT, especialmente cuanto más tiempo lleve sin fumar.
- Mejorará su estado de ánimo y calidad de vida.
- Tendrá mayores posibilidades de que los medicamentos para la depresión o la ansiedad provoquen el efecto deseado para usted.
- Reducirá su riesgo de padecer muchos problemas de salud, incluidos cáncer, EPOC y problemas cardíacos y respiratorios.

Quiero dejar de consumir tabaco, ¿cómo empiezo?

- Llame a la línea de ayuda para dejar de fumar de VA al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes, disponible en inglés y español.
- Regístrese en el programa de mensajes de texto SmokefreeVET de VA: envíe un mensaje de texto con la palabra **VET** al **47848** (or VETesp to 47848) o visite smokefree.gov/vetesp.
- Hable con su proveedor de atención primaria o de salud mental de VA sobre los medicamentos para dejar de fumar y el asesoramiento que pueden ayudarlo a dejar el tabaco.
- Visite mentalhealth.va.gov/quit-tobacco.

