

# CONSEJERÍA CONDUCTUAL

**El uso de medicamentos junto con la consejería conductual le brinda la mejor oportunidad para dejar el tabaco. Converse con su proveedor de salud sobre cuál medicamento es mejor para usted.**

## ¿EN QUÉ CONSISTE LA CONSEJERÍA?

La consejería conductual consiste en hablar con un profesional de la salud sobre su consumo de tabaco o nicotina y diseñar un plan para sacar el tabaco de su vida. Este tipo de ayuda tiene como objetivo cambiar sus comportamientos y rutinas para evitar el uso de tabaco. También puede ayudarle a pensar diferente sobre el tabaco y los factores que hacen que usted lo consuma.

## ¿CÓMO LA UTILIZO?

Una parte importante de la consejería es identificar qué situaciones provocan su consumo de tabaco o nicotina. Es posible que algunos de estos factores le resulten familiares:

- Hablar por teléfono
- Tomarse una taza de café
- Consumir bebidas alcohólicas
- Sentirse aburrido
- Necesitar un receso
- Manejar el estrés
- Padecer de insomnio

La consejería le ayudará a descubrir cómo puede evitar o sobrellevar estos factores para que no vuelva a consumir tabaco luego de haberlo dejado. Por ejemplo, si usted fuma mientras toma café en la mañana, su consejero podría sugerirle tomar el café en un ambiente libre de tabaco (como un restaurante o la cocina de su trabajo) o cambiarlo por té.

## ¿CÓMO OBTENGO CONSEJERÍA EN VA?

- **Comuníquese con su proveedor de salud de VA.** Dígale que está interesado en trabajar para dejar de consumir tabaco. Ellos pueden brindarle consejería breve, además de proporcionarle medicamentos para dejar el tabaco. Su proveedor también puede referirle a clínicas locales especializadas en el tratamiento para dejar el tabaco, con sesiones de consejería individuales y grupales.
- **Llame a la Línea para dejar de fumar del VA.** Hable con un consejero Quit VET de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 9:00 p.m., hora del este. Marque el **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838). ¿Está listo para dejar el tabaco definitivamente? Los consejeros Quit VET pueden hacerle llamadas de seguimiento semanalmente para ayudarle a manejar dificultades y mantenerse encaminado.
- **Inscríbese en los mensajes de texto SmokefreeVET.** Reciba mensajes alentadores e informativos con consejos rápidos a través de mensajes de texto. Envíe **VETESP** al **47848** o visite **Smokefree.gov/vetesp**.
- **Descargue la aplicación móvil Stay Quit Coach** (en inglés). Establezca metas para reducir o dejar el consumo de tabaco y monitoree su progreso con esta aplicación para teléfonos inteligentes. Para instalarla, visite **mobile.va.gov/app/stay-quit-coach**.

**Si usted atraviesa una crisis, marque el 988 y oprima 1 para hablar con alguien inmediatamente o envíe un mensaje de texto al 838255.**