

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



## CONSEJERÍA

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. 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](https://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](https://mentalhealth.va.gov/quit-tobacco) y [veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol](https://veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol)



## RECURSOS LOCALES (AÑADIR RECURSOS LOCALES AQUÍ)

