

ASÍ QUE QUIERES DEJAR DE FUMAR



PERO NO SABES
DÓNDE COMENZAR



EL PROGRAMA DE TEXTOS DE
SmokefreeVET TE PUEDE AYUDAR

COMIENZA TU JORNADA
PARA DEJAR DE FUMAR
CON UN SOLO PASO



 **smokefreevet**

QUIERES ALCANZAR TU META A LARGO PLAZO Y NOSOTROS TE APOYAMOS.

BUSCA APOYO PARA DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE.

El programa de textos de SmokefreeVET es un programa gratuito* de respuesta inmediata que envía mensajes de texto de apoyo cuando más los necesites. Envía palabras específicas como "ANSIA", "ESTRES" o "FUME" para recibir consejos y apoyo.

El programa de textos de SmokefreeVET está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y:

- **Aumenta tus probabilidades** de mantenerte sin fumar
- **Te da ánimo** si tienes un desliz
- **Se mantiene en contacto contigo** para saber tu progreso
- **Ofrece consejos diarios** y estrategias para que sigas en el plan

Dónde quiera que estés, recibirás el apoyo que necesitas para alcanzar tu meta.

Inscríbete hoy en el programa de textos de SmokefreeVET* y envía un texto con **VETESP** al **47848** o visita smokefree.gov/vetesp.

**Se aplican tarifas de teléfono estándar.*

¿QUIERES HABLAR?

Llama a nuestra línea de ayuda al **1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838)** y escoge la opción de español para hablar con un consejero, obtener ayuda para crear un plan y obtener apoyo continuo.



VA



U.S. Department
of Veterans Affairs

1-855-Quit-Vet
TOBACCO QUITLINE

 **smokefreevet**