



1-855-Quit-Vet
TOBACCO QUITLINE

QUIERES ALCANZAR TU META. NOSOTROS PODEMOS AYUDAR A MANTENERTE EN EL CAMINO.

BUSCA APOYO PARA DEJAR DE FUMAR PARA SIEMPRE.

La línea de ayuda 1-855-QUIT-VET es un programa de teléfono gratuito* para veteranos que ofrece apoyo continuo y asesoría confidencial e individual para ayudarte a dejar de fumar. El uso de una línea de ayuda puede doblar tus probabilidades de dejar de fumar en comparación con tratar de hacerlo sin apoyo.

Los consejeros de la línea de ayuda:

- **Están disponibles de lunes a viernes,** de 9:00 a.m. a 9:00 p.m. hora del este
- **Hablan inglés y español**
- **Te ayudan a desarrollar un plan para dejar de fumar**
- **Dan consejos y estrategias** para ayudarte a manejar los antojos y deslices
- **Hacen hasta cuatro llamadas de seguimiento** programadas de acuerdo a tu conveniencia

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

Llama al **1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838)** y escoge la opción en español para hablar con un consejero para recibir apoyo, estrategias y consejos que te ayudarán a mantenerte sin fumar.

**Se aplican tarifas de teléfono estándar.*

¿PREFIERES RECIBIR MENSAJES DE TEXTO?

Envía un texto con **VETESP** al **47848** para inscribirte en el programa de textos de SmokefreeVET. Recibe consejos y apoyo directamente en tu teléfono cuando más los necesites. Envía "ANSIA", "ESTRES" o "FUME" en cualquier momento.



VA



U.S. Department
of Veterans Affairs

1-855-Quit-Vet
TOBACCO QUITLINE

smokefreevet