

CONSEJERÍA PARA DEJAR EL TABACO

¿Qué es y cómo ayuda?

La consejería para dejar el tabaco es cuando uno habla con un proveedor de atención médica o un consejero sobre su uso de tabaco y trabaja en maneras para eliminar el tabaco de su vida. Este tipo de consejería le ayuda a cambiar sus comportamientos y hábitos para evitar el uso de tabaco. También le puede ayudar a pensar de manera diferente sobre el tabaco y sus desencadenantes.

¿Cómo la uso?

Una parte importante de la consejería es aprender qué provoca el uso de tabaco. Algunos de estos desencadenantes le pueden sonar familiares:

- Hablar por teléfono
- Tomar una taza de café
- Consumir alcohol
- Sentirse aburrido
- Necesitar un descanso
- Enfrentar el estrés
- Tener insomnio

La consejería le ayudará a aprender cómo puede evitar o sobrellevar sus desencadenantes para que no vuelva a usar tabaco de nuevo, o tenga una recaída, después de dejarlo. Por ejemplo, si usted fuma mientras toma su café en la mañana, su consejero puede sugerirle que tome su café en un lugar libre de humo (como un restaurante o la cocina en su oficina) o tome té en su lugar.

¿Cómo puedo recibir consejería del VA?

- **Llame a su proveedor de atención médica.** Dígale que va a dejar el tabaco. Él puede darle consejería además de medicamentos para dejar de fumar. Su proveedor también puede referirlo a clínicas locales para dejar de fumar y sesiones de consejería en grupo.
- **Llame a la línea de ayuda para dejar el tabaco.** Hable con un consejero de veteranos para dejar de usar tabaco. Llame al **1-855-QUIT-VET** (1-855-784-8838) de lunes a viernes.
- **Inscríbese en el programa de mensajes de texto de SmokefreeVET.** Reciba mensajes alentadores e informativos a través de texto. Envíe un mensaje de texto con la palabra **VETesp** al **47848** o vaya a **[Smokefree.gov/VETesp](https://www.smokefree.gov/VETesp)**.

El uso de medicamentos junto con la consejería conductual le da la mejor posibilidad para dejar de usar tabaco. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuál es el mejor medicamento para usted.

LA ADMINISTRACIÓN DE SALUD DE VETERANOS
[veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol](https://www.veterans.smokefree.gov/recursos-en-espanol)

VA



U.S. Department
of Veterans Affairs

 **smokefreeVET**
en Español

1-855-Quit-Vet
TOBACCO QUITLINE