



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