

# NUESTROS PACIENTES QUIEREN ALCANZAR SU META A LARGO PLAZO Y NOSOTROS LOS APOYAMOS.

## EL PROGRAMA DE TEXTOS DE SmokefreeVET PUEDE AYUDARLES A 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 sus pacientes más los necesitan. Fue desarrollado por psicólogos clínicos, investigadores y expertos para ayudar a los veteranos a dejar de fumar. Se ha comprobado que las intervenciones que envían mensajes de texto son hasta 1,7 veces más efectivas que si se trata de dejar de fumar sin un programa de apoyo.<sup>1</sup>

Los pacientes pueden enviar un texto con **VETESP** al **47848** para inscribirse. El programa comienza hasta dos semanas antes de la fecha en que se planea dejar de fumar y continúa durante seis semanas después, enviando de tres a cinco mensajes de apoyo diarios. También ofrece consejos y estrategias inmediatas en respuesta a palabras clave como "ANSIA", "ESTRES" y "FUME".

Además, el programa de textos de SmokefreeVET:

- Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Da ánimo a los pacientes si tienen un desliz y se mantiene en contacto para saber cómo progresan
- Ofrece estrategias de comportamiento y consejos para el tratamiento de reemplazo de nicotina
- Envía mensajes dirigidos a veteranos que fuman o consumen tabaco sin humo
- Ofrece información sobre otros recursos del VA para dejar de fumar
- Incluye mensajes con información para contactar a la Línea de Crisis para Veteranos

No importa cuándo tengan su próxima cita, sus pacientes recibirán apoyo para ayudarlos a alcanzar sus metas.

He aquí cómo usted puede animarlos a inscribirse en el programa de textos de SmokefreeVET.

- ¿Sabía usted que obtener ayuda para dejar de fumar aumenta sus probabilidades de dejarlo para siempre?
- Obtenga apoyo inmediato las 24 horas al día, los 7 días de la semana con el programa de textos de SmokefreeVET, un programa gratuito de mensajería de texto. (Se aplican tarifas de teléfono estándar.)
- El programa es fácil de usar y le ayuda a mantenerse motivado.
- **Inscríbese enviando un texto con VETESP al 47848 o visite [smokefree.gov/vetesp](https://smokefree.gov/vetesp).** Para comenzar, simplemente ingrese la fecha en que va a dejar de fumar.
- Dura de 6 a 8 semanas, dependiendo de su fecha para dejar de fumar. Recibirá de tres a cinco mensajes diarios. Y, durante el tiempo que quiera, puede obtener consejos y estrategias inmediatas en respuesta a palabras clave.
- Podemos inscribirlo juntos y elegir una fecha para dejar de fumar con la que se sienta cómodo. En cualquier momento puede cambiar su fecha para dejar de fumar. (Si su paciente está de acuerdo, juntos pueden ver el formulario para inscribirse en [smokefree.gov/vetesp](https://smokefree.gov/vetesp).)
- Tome esta tarjeta con más información. Y, si prefiere no inscribirse hoy, este es un recordatorio para que se inscriba cuando esté listo. (Entréguele la tarjeta del exhibidor y la hoja de receta médica.)
- También me gustaría recetarle medicamentos para ayudarle a dejar de fumar. Los veteranos que usan medicamentos junto con el programa de textos de SmokefreeVET tienen nueve veces más probabilidades de mantenerse sin fumar después de dos semanas que los que no usan medicamentos.<sup>2</sup>

\*Se aplican tarifas de teléfono estándar.

<sup>1</sup>Whittaker et al., *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (Base de datos de revisiones sistemáticas Cochrane), 2016

<sup>2</sup>Christofferson et al., *Addictive Behaviors* (Comportamientos adictivos), 2016

