

SmokefreeVET Text en español

Guía de uso

Smokefree.gov/VETesp



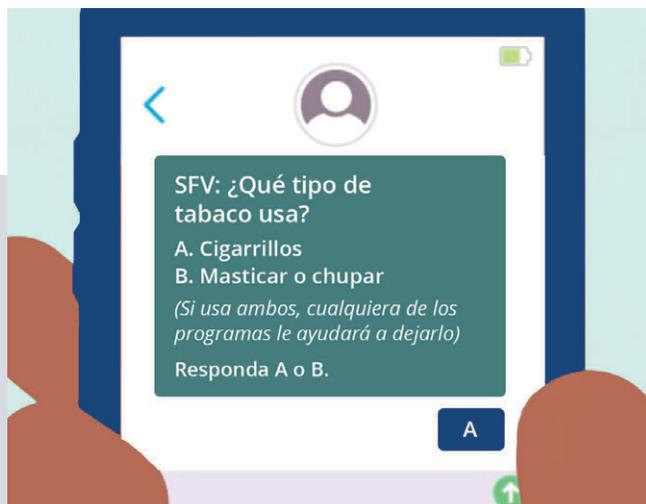
¿Por qué usar SmokefreeVET en español?

Dejar el tabaco es una de las mejores cosas que usted puede hacer por su salud física, bienestar emocional y calidad de vida. Está demostrado que los programas de texto le pueden ayudar a dejar el tabaco.

Cómo funciona

SmokefreeVET en español es para los veteranos que están listos para dejar el tabaco. Usted recibirá entre 3 y 5 mensajes al día con consejos, información y apoyo durante 6 a 8 semanas.

Ocasionalmente, los mensajes le pedirán que responda usando una serie de respuestas sugeridas indicadas por letras (como "Elija **A, B o C**") o palabras en mayúsculas (como "**Responda SÍ o NO**"). Para responder, debe escribir una de las sugerencias. De esa manera, el programa le puede enviar respuestas personalizadas para ayudarle a dejar el tabaco.*



¿Listo para probar SmokefreeVET en español?

Hay dos maneras fáciles para inscribirse.

Inscríbese usando su teléfono:

- Envíe el texto **VETesp** al **47848**.

Inscríbese en línea:

- Vaya a **Smokefree.gov/VETesp** y llene el formulario para comenzar.

Al inscribirse, le haremos unas preguntas sobre:

- El tipo de tabaco que usa
- Desencadenantes comunes que lo hacen querer usar tabaco
- Cuando desea dejar el tabaco

*Nadie supervisa este programa; está totalmente automatizado. Proteja su privacidad manteniendo su teléfono seguro. Cualquier persona con acceso a su teléfono puede leer sus mensajes de texto. Se aplican tarifas de mensajería de texto estándar.

¿Prefiere hablar con alguien? Llame a la Línea para dejar el tabaco.

Hable con un consejero del programa Quit VET en español o inglés, de lunes a viernes, entre 9 a.m. y 9 p.m. ET. **Llame al 1-855-QUIT-VET (1-855-784-8838)**.



Reciba mensajes personalizados usando palabras clave

Usted puede enviar un mensaje de texto con las siguientes palabras clave para recibir respuestas de apoyo personalizadas, aun si no está inscrito en el programa.

Envíe palabras clave de texto al 47848:

- **DESEO:** Tiene un fuerte deseo de fumar o masticar y necesita recordar por qué no debe.
- **ESTRÉS:** Tiene un día estresante y necesita enfrentarlo sin fumar.
- **FUME:** Recayó, fumó un cigarrillo. ¡No necesita volver a empezar! Busque apoyo para poder continuar.
- **CONSUMO:** Tuvo un desliz y consumió tabaco. Eso no significa que tenga que empezar de nuevo. Busque el estímulo extra para seguir adelante.
- **CRISIS:** Siente angustia, depresión o quiere hacerse daño a sí mismo o a otros. Esta palabra clave le dará el número para llamar a la Línea de Crisis para Veteranos. Llame de inmediato.

Escoja una nueva fecha para dejar el tabaco

- Cada semana le preguntaremos si ha fumado en los siete días anteriores. Si responde **SÍ**, tendrá la opción de reiniciar el programa.
- También puede optar por no participar en el programa y volver a inscribirse después.

Dejar el programa

- Envíe **PARAR** al **47848**.

Cómo aumentar el tamaño de la letra en los textos

Para cambiar el tamaño de la letra en su iPhone, iPad y iPod touch:

1. Vaya a Configuración > Pantalla y brillo, y seleccione 'Tamaño de texto'.
2. Arrastre el control deslizante para seleccionar el tamaño de letra que quiere.

Para cambiar el tamaño de la letra en su dispositivo Android:

1. Vaya a Configuración > Avanzado > Pantalla.
2. En la sección de Tipo de letra, escoja 'Tamaño de letra'.
3. Seleccione el botón de opción adecuado para establecer el tamaño de letra que quiere.

Cómo utilizar el lector de audio para escuchar mensajes de texto

Para activar el lector en su iPhone, iPad y iPod touch:

1. Vaya a Configuración > General > Accesibilidad > Voz, y active el botón 'Leer pantalla'.
2. Con esta configuración activada, usted puede deslizar desde el borde superior de la pantalla hacia abajo con dos dedos y una voz comenzará a leer el texto en la pantalla.

Para activar el lector en su dispositivo Android:

1. Vaya a Configuración > Accesibilidad, y seleccione 'Texto a voz'.
2. Con esta configuración activada, deslice dos dedos hacia arriba o toque el botón 'Accesibilidad' y una voz comenzará a leer el texto en la pantalla.

Las instrucciones pueden variar según la marca y el modelo del dispositivo.

SEA UN VETERANO QUE DEJÓ DE FUMAR

Inscríbese para recibir mensajes de texto de SmokefreeVET en español. Envíe el texto **VETesp** al **47848** o vaya a **Smokefree.gov/VETesp**.