

# ABC PARA DEJAR DE VAPEAR

## Recomendaciones clínicas para abordaje del uso de SEAN\*

\*Sistemas Electrónicos de Administración de Nicotina. En vocabulario coloquial: cigarrillos electrónicos, vapo, vaper, vapeadores

Existen ciertos consensos basados en opinión de expertos, aún no existe suficiente evidencia para respaldar todas las recomendaciones propuestas. Sin embargo, considerando que el uso de SEAN y el consumo de tabaco están condicionados por la dependencia nicotínica y el componente psicosocial del consumo, en forma similar, las estrategias propuestas para el abordaje de la dependencia a SEAN son similares al abordaje del tabaquismo.

### RESUMEN

**A – AVERIGUAR consumo tabaco o nicotina**

**B – brindar consejo BREVE. A todo usuario de SEAN recomendar la cesación su consumo y ofrecer ayuda para dejar de vapear.**

**C – dar apoyo para la CESACIÓN y seguimiento. El apoyo incluye proveer estrategias prácticas para lograr el cambio conductual, disponer de medicación para ayudar a sobrellevar los síntomas de abstinencia y realizar un seguimiento a corto plazo.**

Este material fue elaborado por el equipo técnico del Programa de Tratamiento de Tabaquismo del FNR, adaptando el formato de la Guía Nacional de Abordaje del Tabaquismo. Uruguay. 2009, incorporando las recomendaciones propuestas por un panel de expertos convocado por la Universidad de Ottawa, Canadá<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Zawertailo L, Kouzoukas E, Fougere C, Dragonetti R, Veldhuizen S, Selby P. Clinical guidance for e-cigarette (vaping) cessation: Results from a modified Delphi panel approach. Prev Med Rep. 2023 Aug 19;35:102372. doi: 10.1016/j.pmedr.2023.102372. PMID: 37654515; PMCID: PMC10466900

# A - Averiguar

1 - A todos los usuarios se les debe preguntar si vapean, independientemente del consumo de tabaco. Registrar el uso de SEAN en la historia clínica y explicitar si es uso dual (SEAN y tabaco).

# B - brindar consejo Breve

2 - A todo usuario de SEAN recomendar la cesación del consumo de nicotina y ofrecer ayuda para dejar de vapear.

3 - Se debe recomendar especialmente a los jóvenes, mujeres embarazadas, personas en período de lactancia y son usuarios de SEAN, que dejen de vapear.

4 - Se debe recomendar a las personas con enfermedades mentales y/o problemas de consumo de sustancias son usuarios de SEAN que dejen de vapear.

5 - Todos los usuarios que anteriormente fumaban y a quienes se les aconseja dejar de vapear deben ser monitoreados para detectar una recaída en el consumo de tabaco.

6 - Personalizar el consejo destacando los beneficios específicos para esa persona. Enfatizar en que los beneficios se obtienen con la cesación completa.

7 - El profesional de la salud puede facilitar información basada en evidencia referente a riesgos para la salud de los usuarios y de exposición pasiva a las emisiones de los SEAN. Debe estar dispuesto a responder a las dudas de los usuarios generadas por información sin respaldo científico que está ampliamente disponible en Internet.

8 - En el caso de uso dual, se debe recomendar la cesación de ambos consumos, iniciando por uno de ellos, se recomienda cesar inmediatamente la forma de consumo que resulte más fácil de dejar.

## C - dar apoyo para la Cesación

9 - El apoyo incluye proveer de estrategias prácticas para lograr el cambio conductual, disponer de medicación para ayudar a sobrellevar los síntomas de abstinencia y realizar un seguimiento a corto plazo.

10 - Es necesario evaluar la magnitud del consumo, la motivación para la cesación y el grado de dependencia a la nicotina, para proveer de las estrategias adecuadas a cada usuario.

11 - La magnitud de consumo de nicotina a través de los SEAN, se mide de acuerdo a la frecuencia diaria de consumo. Aunque algunos usuarios tienen un patrón continuo de vapeo, se considera

*1 e-cig = cada sesión de 10 min o 15 puff/pitadas/caladas.*

12 - Si bien actualmente no existe una recomendación unánime sobre qué herramienta usar para evaluar la dependencia nicotínica asociada al uso de SEAN, hay acuerdo en la validez de la adaptación del Test de Fagerström como una de las posibles herramientas a usar. (Ver al final)

13 - La motivación para el cambio conductual se puede evaluar por escala visual de 1 a 10. O con las preguntas

*¿Quiere dejar de vapear? ¿Cree que puede dejar de vapear?*

Se considera motivada, la persona que quiere dejar de vapear y cree que puede hacerlo, aunque tenga cierta duda.

14 - Aún no existe evidencia específica para el uso de fármacos para dejar de usar SEAN. El tratamiento farmacológico tiene por objetivo evitar el síndrome de abstinencia nicotínico. Existe cierto consenso en seguir los mismos criterios que el usado para la cesación del consumo de tabaco. Es posible hacer un cálculo aproximado del consumo de nicotina diario para guiar el tratamiento de sustitución nicotínica:

*Estimación de uso diario de nicotina (mg/día) =*

*Concentración del líquido de nicotina (mg/ml) x Volumen de líquido usado por día (ml/día)*

**15 - A los adultos, jóvenes y personas con enfermedades mentales y/o problemas de consumo de sustancias que quieran dejar de vapear y estén dispuestos a utilizar farmacoterapia se les puede ofrecer las opciones de farmacoterapia para dejar de fumar que están disponibles. En este momento, en Uruguay: terapia de reemplazo nicotínico (TRN) y bupropión (BPN).**

**16 - La dosis y duración del tratamiento debe basarse en las necesidades de cada persona. Se aplican los mismos criterios de dosificación que en el tratamiento del tabaquismo. El tratamiento farmacológico se debe mantener al menos 8 semanas luego de iniciada la abstinencia.**

**17 - A las personas embarazadas o en período de lactancia que vapean exclusivamente, se les debe ofrecer terapias conductuales como tratamiento de primera línea. La terapia de reemplazo de nicotina (TRN) se puede considerar como tratamiento de segunda línea.**

**18 - Establecer un seguimiento cercano hasta consolidar la nueva conducta. Ofrecer un seguimiento a mediano y largo plazo para prevenir las recaídas.**

**19 - Ofrecer apoyo a las personas que han recaído en el consumo de tabaco o SEAN. Brindar apoyo comportamental y farmacológico las veces que sea necesario, hasta consolidar la abstinencia.**

# Test de dependencia a la nicotina de Fagerström adaptado a SEAN

Adaptación de la versión publicada por Pipe y col<sup>2</sup>.

1. ¿Cuántas veces al día suele usar su cigarrillo electrónico? Supongamos que cada vez son 15 puff/vapeadas o dura unos 10 min.	0 - 4	0
	5 - 9	0
	10 - 14	1
	15 - 19	1
	20 - 29	2
	30 o más	3
2. ¿Vapeas con más frecuencia por la mañana?	SÍ	1
	NO	0
3. En los días en que puede utilizar libremente su cigarrillo electrónico ¿Cuánto tiempo después de despertarte utiliza por primera vez su cigarrillo electrónico?	0 - 5 min	3
	6 - 15 min	2
	16 - 30 min	2
	31 - 60 min	1
	61 - 120 min	0
	Después de 121 min	0
4. ¿Cuándo le disgustaría más dejar de usar el cigarrillo electrónico?	Por la mañana	1
	Durante o después de las comidas	0
	Durante o después de situaciones estresantes	0
	Ninguna de las anteriores	0
5. ¿Le resulta difícil abstenerse de vapear en lugares donde está prohibido?	SÍ	1
	NO	0
6. ¿Utiliza el cigarrillo electrónico cuando estás enfermo que pasa la mayor parte del día en cama?	SÍ	1
	NO	0
<b>PUNTUACION TOTAL</b>		

**Grado de dependencia: 1-3 = baja, 4-6 = moderada, 7-10 = alta**

<sup>2</sup> Piper, M. Baker, T. Benowitz, N. Smith, S. Jorenby, D. E-cigarette Dependence Measures in Dual Users: Reliability and Relations with Dependence Criteria and E-cigarette Cessation. *Nicotine & Tobacco Research*, 2020, 756-763 doi:10.1093/ntr/ntz040