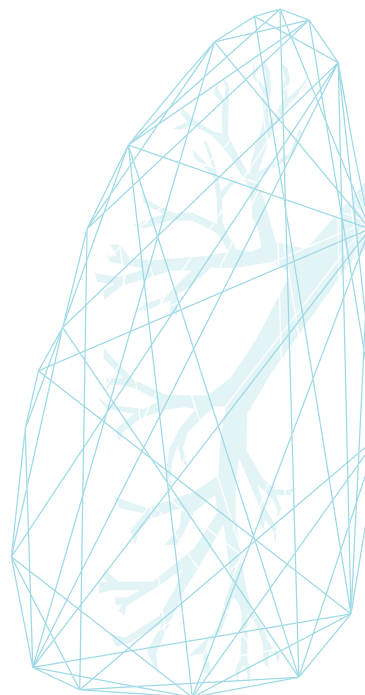


NO ES NORMAL TOUR

La ruta que conecta
la ciencia con la calle

Una campaña itinerante
de **SEPAR** para la detección precoz,
la educación y la concienciación sobre
las enfermedades respiratorias.

Cuidar los pulmones
es cuidar el planeta.
Respirar sin dificultad
si es normal



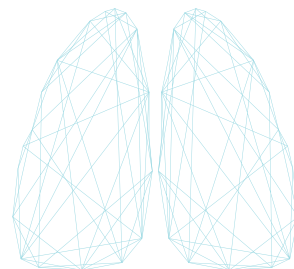
separ

Sociedad Española
de **Neumología** y
Cirugía Torácica

Con la coorganización de **Médecas Ediciones**

Con el aval de:





U N N O ES NORMAL TOUR

Respirar bien
no es un privilegio.
Es un derecho.

SEPAR

INVITA A LAS EMPRESAS
E INSTITUCIONES
COMPROMETIDAS CON
**LA SALUD, LA CIENCIA
Y EL MEDIO AMBIENTE**
A FORMAR PARTE DE
ESTE MOVIMIENTO
TRANSFORMADOR.

ORGANIZA:



CON EL AVAL DE:



Introducción

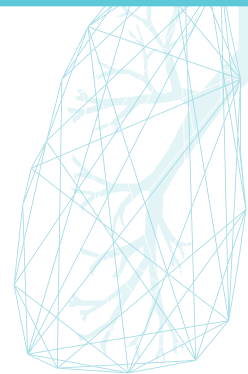
Objetivo del tour

NO ES NORMAL

Respirar bien es un derecho y una necesidad básica. Sin embargo, muchos síntomas respiratorios se han normalizado hasta el punto de pasar inadvertidos. **Tos persistente, cansancio al mínimo esfuerzo, ronquidos, pausas respiratorias durante el sueño o una voz ronca** son señales que millones de personas consideran “parte de la vida”, cuando en realidad pueden esconder enfermedades respiratorias infradiagnosticadas como la **EPOC, el asma, la fibrosis pulmonar** o los trastornos del sueño.

Esta percepción equivocada provoca retrasos diagnósticos, infrautilización de pruebas sencillas como la espirometría o la polisomnografía y tratamientos inadecuados que empeoran el pronóstico.





el NO ES NORMAL TOUR

nace con la misión de cambiar esta mentalidad. Se trata de una campaña itinerante impulsada por SEPAR que recorrerá más de una veintena de localidades para poner en el centro de la conversación la salud respiratoria. A través de una unidad móvil equipada para realizar espirometrías gratuitas y compartir testimonios reales, el tour llevará a la ciudadanía un mensaje claro: **no es normal convivir con síntomas respiratorios sin consultar al médico.**

Nuestro objetivo es triple:

1. **Identificar y Visibilizar** los síntomas respiratorios infravalorados, especialmente la tos persistente y la disnea, junto con otras señales frecuentemente normalizadas como la expectoración, los ronquidos, el cansancio, el sueño no reparador o la voz tomada, y combatir la percepción errónea de que son inevitables..
2. **Generar conciencia** para que quienes se reconozcan en estos síntomas acudan a su médico y se realicen pruebas de función pulmonar a tiempo.
3. **Reconocer y reforzar** el papel de los profesionales de SEPAR como referentes en prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades respiratorias.

Con este tour, transformamos datos científicos en acción social, acercamos la espirometría a la calle y convertimos cada parada en una oportunidad para educar, prevenir y salvar vidas.



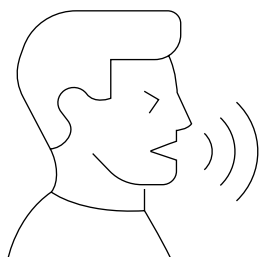
NO ES NORMAL A TOUR

¿Por qué ESTA CAMPAÑA?

No normalizar la tos, la disnea o la expectoración es fundamental porque estos síntomas, aunque frecuentes, pueden ser los primeros indicios de enfermedades respiratorias graves. A menudo se atribuyen al tabaco, la edad o al cansancio acumulado, pero ignorarlos retrasa el diagnóstico y empeora el pronóstico.

Prevalencia elevada y diagnóstico insuficiente.

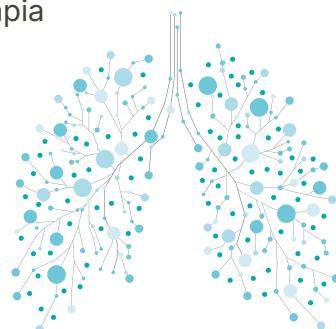
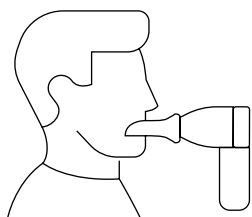
En España, el **5,5 %** de la población adulta convive con tos crónica, pero solo el **2,4 %** ha recibido un diagnóstico formal¹. El estudio EPISCAN II sitúa la prevalencia global de la EPOC en un **11,8 %** de los adultos y revela que el **74,7 %** de los casos permanecen sin diagnosticar, con mayor infradiagnóstico en mujeres (80,6 %) que en hombres (**70,4 %**)². El asma afecta aproximadamente al **5 %** de los adultos y al **10 %** de los niños según informes de SEPAR y otras sociedades científicas.



Consecuencias del retraso diagnóstico.

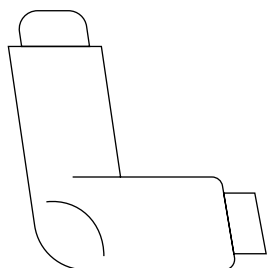
El infradiagnóstico implica que muchos pacientes inician tratamiento en fases avanzadas de la enfermedad, con más exacerbaciones y mayor mortalidad. Los datos de EPISCAN II muestran que la prevalencia de **EPOC** puede oscilar entre el **7,1 %** y el **17,3 %** según la comunidad autónoma², lo que sugiere que miles de personas desconocen su diagnóstico. Detectar a tiempo estas enfermedades mediante espirometría permite iniciar medidas como el abandono del tabaco y la terapia inhalada apropiada.

Este retraso diagnóstico no solo afecta a patologías prevalentes como la EPOC o el asma, sino también a **enfermedades respiratorias menos frecuentes pero graves, como la fibrosis pulmonar**, donde el tiempo hasta el diagnóstico condiciona de forma crítica el pronóstico.



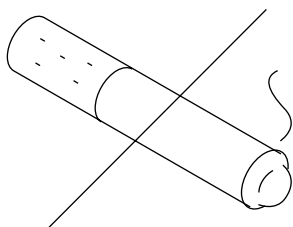
NO ES NORMAL A TOUR

Adherencia y técnica inhalatoria deficientes.



Una parte importante de los pacientes con EPOC o asma no sigue correctamente sus tratamientos. Un estudio en pacientes con enfermedades obstructivas encontró que el **50 %** cometía errores críticos al usar al menos uno de sus inhaladores y que la no adherencia se daba en más de un tercio, llegando a la mitad cuando se consideraba el sobreuso³. La OMS estima que solo el **50 %** de los enfermos crónicos son adherentes a sus terapias, y una revisión sistemática demostró que únicamente el 31 % utiliza el inhalador de forma correcta³.

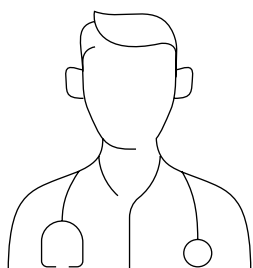
Beneficios de la detección y la intervención tempranas.



El abandono del tabaco y el tratamiento precoz modifican la historia natural de la EPOC. En el estudio *Lung Health Study*, los participantes que dejaron de fumar en el primer año experimentaron un aumento medio del FEV₁ de **47 ml**, mientras que quienes continuaron fumando perdieron **49 ml**; a largo plazo, los fumadores mantenían un declive más rápido de la función pulmonar en comparación con los que dejaron de fumar⁴. Este hallazgo subraya que las intervenciones tempranas, combinadas con broncodilatadores e inhalados cuando están indicados, mejoran la función pulmonar y la calidad de vida.

Esta campaña pone el foco en que

**respirar sin dificultad
sí es normal,**



y que consultar al médico ante síntomas persistentes es un acto de cuidado propio y de responsabilidad. Visibilizar estos datos y ofrecer espirometrías gratuitas en la calle permite salvar vidas al detectar a tiempo casos como la **EPOC** o el asma que de otro modo pasarían desapercibidos.

Descripción de la campaña

¿Qué es el "NO ES NORMAL TOUR"?

El **NO ES NORMAL TOUR** es una iniciativa itinerante que **recorre diferentes municipios de España** con el objetivo de **acercar la salud respiratoria a la población general**. A través de una unidad móvil equipada, la campaña **ofrece espirometrías, información sanitaria y testimonios en directo, poniendo el foco en síntomas respiratorios que con frecuencia se normalizan**, como la tos persistente, la dificultad para respirar, la expectoración o el cansancio. El objetivo es sensibilizar a la ciudadanía sobre **la importancia de consultar con un profesional sanitario** ante la persistencia de estos síntomas y favorecer la detección precoz de enfermedades respiratorias frecuentes, como la EPOC o el asma, así como de otras patologías respiratorias menos conocidas o infradiagnosticadas, como la fibrosis pulmonar o las bronquiectasias.

La campaña combina ciencia y cercanía: médicos, **fisioterapeutas** y enfermeros especializados viajan con la unidad móvil para atender a las personas, mientras un equipo audiovisual recoge historias y datos que se difundirán en redes, medios de comunicación y entornos urbanos.

¿Cómo funciona la unidad móvil?

La furgoneta está vinilada con el claim **NO ES NORMAL** y cuenta con equipamiento médico (espirómetro, pulsioxímetro, tensiómetro), zona de espera y área de entrevistas. Se instala en plazas centrales de cada localidad con una carpa y un "muro de los síntomas" donde los asistentes pueden dejar mensajes. En cada parada se realizan:

- **Espirometrías rápidas** para detectar posibles casos de EPOC o asma.
- Revisión de la **técnica inhalatoria** y consejos de autocuidado.
- **Testimonios y entrevistas** con pacientes, profesionales y autoridades locales.
- **Actividades participativas** (concursos, retos de redes sociales, dinámicas con influencers sanitarios).



Calendario y principales paradas

El tour está planificado para la **primavera de 2026** y abarca **seis semanas** de activación en ruta, precedidas por una fase de precampaña y seguidas por una fase de cierre. Las fechas clave son:

ANDALUCÍA
23 - 27 MARZO

Semana 1. Andalucía, 23-27 marzo

El recorrido se iniciará en **Fiñana** (Almería), continuando por **Macael** (Almería), **Guadix** (Granada), **Alcalá la Real** (Jaén) y **Martos** (Jaén).

EXTREMADURA
6 - 10 ABRIL

Semana 2. Andalucía y Extremadura, 6-10 abril

El tour seguirá por **Constantina** (Sevilla), **Arcos de la Frontera** (Cádiz) y **Valverde del Camino** (Huelva), finalizando la semana en **Zafra** (Badajoz).

COM. MADRID
20 - 24 ABRIL

Semana 3. Extremadura y Comunidad de Madrid, 20-24 abril

La ruta continuará por **Zafra** (Badajoz), **Villanueva de la Serena** (Badajoz), **Navalmoral de la Mata** (Cáceres) y **Trujillo** (Cáceres), con un cierre simbólico en Madrid.

CASTILLA LEÓN
4 - 8 MAYO

Semana 4. Castilla y León, 4-8 mayo

El tour retomará su marcha por el centro-norte con paradas en **Béjar** (Salamanca), **Benavente** (Zamora), **La Bañeza** (León) y **Astorga** (León).

CASTILLA LEÓN
18 - 22 MAYO

Semana 5. Castilla y León, 18-22 mayo

El recorrido continuará por **Ponferrada** (León), **Molezuelas de la Carballeda** (Zamora), **Guardo** (Palencia) y **Aguilar de Campoo** (Palencia).

GALICIA
1 - 5 JUNIO

Semana 6. Galicia, 1-5 junio

El tramo final pasará por **Villablino** (León), adentrándose en tierras gallegas con **Verín** (Ourense), **Monforte de Lemos** (Lugo) y culminando el recorrido en **A Coruña** (A Coruña).





Cada parada dura un día y se adapta a la realidad local: se personalizan los contenidos según los datos de asma, EPOC, calidad del aire o alérgenos de la zona. En total, se estima que la unidad móvil recorrerá aproximadamente **4.900 km**, implicando a **más de veinte ciudades y pueblos que suman una población conjunta superior a 1,8 millones de habitantes**, y generando un impacto mediático y social a nivel nacional.

En conjunto, la campaña aspira a alcanzar a **centenares de miles de personas tanto presencialmente como a través de medios digitales y tradicionales**, promoviendo un cambio de actitud hacia la salud respiratoria en todo el país.

En términos de impacto

se espera:

Pruebas y derivaciones. Entre **300 y 350** espirometrías realizadas y **60-100** derivaciones a Atención Primaria en caso de resultados anómalos.

Participación de agentes locales. Más de **22** ayuntamientos, **44-66** profesionales sanitarios locales y hasta **44** asociaciones de pacientes implicadas.

Cobertura mediática. Hasta **66** impactos en medios locales y 8-12 impactos en medios nacionales, así como entre **0,53 y 0,79** millones de visualizaciones de contenido en redes sociales.

Memoria del mensaje. Se estima que el **45-55 %** de los ciudadanos encuestados recordarán el claim "**NO ES NORMAL**" tras la acción.

Público y alcance

El **"NO ES NORMAL TOUR"** está concebido para llegar a un amplio espectro de personas. Su mensaje interpelará a:

ciudadanos de cualquier edad que presentan síntomas respiratorios como tos persistente, disnea, cansancio, expectoración u otras señales relacionadas, y que tienden a restarles importancia o a normalizarlas.

Colectivos con mayor riesgo respiratorio:

- Fumadores y exfumadores
- Personas que utilizan cigarrillos electrónicos o dispositivos de vapeo
- Personas expuestas a contaminantes ambientales u ocupacionales
- Pacientes con antecedentes familiares de EPOC, asma u otras enfermedades respiratorias

Los profesionales sanitarios

- Médicos de Atención Primaria
- Neumólogos
- Fisioterapeuta
- Enfermeros
- Farmacéuticos

Todos ellos destinatarios clave, ya que actúan como portavoces y multiplicadores del mensaje. Para garantizar arraigo local, se contará con:

- Apoyo de ayuntamientos
- Asociaciones de pacientes
- Sociedades científicas

Medios de comunicación e influencers sanitarios ayudarán a amplificar la campaña en prensa y redes.





Temático

Reforestación SEPAR Respira Verde

Con el aval de:



La misión: proteger los pulmones y el planeta

A su paso por **territorios afectados por incendios forestales**, el **NO ES NORMAL TOUR** impulsa acciones de sostenibilidad a través del programa **SEPAR Respira Verde**, que promueve la **reforestación con especies autóctonas** para recuperar el verde perdido, mejorar la calidad del aire y compensar la huella ambiental del recorrido.

De esta forma, el proyecto **integra salud y medio ambiente** en una misma misión: proteger la salud respiratoria de la población “por dentro y por fuera”, uniendo el cuidado de los pulmones con la protección del planeta.

El programa **SEPAR Respira Verde** constituye el **eje medioambiental** del tour, conectando la salud respiratoria con la protección del entorno.

A través de este patrocinio temático, las empresas e instituciones pueden **asociar su marca a una acción tangible, medible y tecnológicamente trazable de sostenibilidad**, mediante la creación de zonas reforestadas a lo largo del itinerario.

Descripción de la acción

- **Acciones de reforestación** en tres zonas próximas al recorrido nacional, seleccionadas por su impacto ambiental y social.
- **Plantación de especies autóctonas**, con seguimiento técnico y mantenimiento garantizado durante **50 años**.
- **Reporte ambiental con trazabilidad e indicadores (KPIs)** de supervivencia y balance estimado de absorción de CO₂, mediante una página en la web del evento que permanecerá activa durante al menos un año.
- Se incluirán **métricas de impacto climático en tiempo real**, respaldadas por tecnología satelital y Machine Learning, que permitirán seguir la evolución de cada bosque plantado.



Temático

Respira en Movimiento

Con el aval de:



La misión: activar la salud respiratoria desde la prevención

El **NO ES NORMAL TOUR** integra en su recorrido la acción **"Respira en Movimiento"**, una iniciativa de sensibilización inspirada en los programas de **rehabilitación y ejercicio físico para pacientes con EPOC y asma**, avalados por SEPAR.

A través de caminatas guiadas y ejercicios sencillos de respiración o movilidad en cada parada, se recordará a la ciudadanía que **mantener una buena función pulmonar también depende de moverse y respirar correctamente**.

Estas actividades, adaptadas y de baja intensidad, están dirigidas tanto a pacientes respiratorios como a población general, y buscan promover hábitos que favorezcan la capacidad pulmonar, el autocuidado y la vida activa.

Objetivos

- Reforzar el mensaje de prevención: **"Respirar bien también se entrena"**.
- **Promover el ejercicio físico** como pilar de la salud pulmonar y la rehabilitación respiratoria.
- Difundir **consejos prácticos elaborados por SEPAR** sobre cómo moverse, respirar y vivir mejor con EPOC o asma.
- Generar **visibilidad positiva** en torno a la prevención y los hábitos activos.



Temático

Kit Educativo y Material del Paciente

Con el aval de:



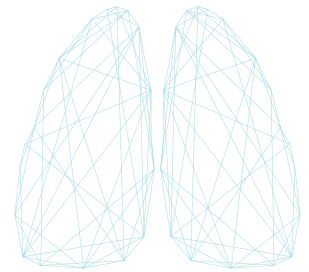
La misión: acompañar, informar y cuidar

El **NO ES NORMAL TOUR** no solo busca detectar síntomas respiratorios, sino también **acompañar a los pacientes** con información clara, herramientas de autocuidado y materiales que faciliten su día a día.

Por ello, se crea el **Patrocinio Temático del Kit Educativo y Material del Paciente**, una acción que permite a las empresas contribuir con materiales útiles y mensajes validados por SEPAR, ayudando a mejorar la educación en salud respiratoria en cada parada del recorrido.

Objetivos

- **Mejorar la educación del paciente** con materiales prácticos y revisados por el comité del tour.
- **Reforzar la adherencia al tratamiento** y la técnica inhalatoria mediante recursos didácticos.
- **Promover hábitos saludables** relacionados con la respiración, la alimentación y el ejercicio físico.
- **Ofrecer un punto de visibilidad responsable** para los patrocinadores que apoyan la prevención y el autocuidado.



Referencias (Vancouver)

1. MSD, SEPAR, SEAIC. En España, el 5,5 % de los adultos convive con tos crónica [Internet]. Madrid: MSD; 2025 [citado 4 nov 2025]. Disponible en: <https://www.msd.es/news/en-espana-el-55-de-los-adultos-convive-con-tos-cronica/msd.es>.
2. Soriano JB, Alfageme I, Alonso A, et al. Prevalence and determinants of COPD in Spain: EPISCAN II. *Arch Bronconeumol*. 2021;57:6169. El estudio muestra una prevalencia de EPOC del 11,8 % y una tasa de infradiagnóstico del 74,7 % archbronconeumol.org.
3. Vanoverschelde A, van der Wel P, Putman B, Lahousse L. Determinants of poor inhaler technique and poor therapy adherence in obstructive lung diseases. *BMJ Open Respir Res*. 2021;8:e000823. La investigación halló que el 50 % de los pacientes cometían errores críticos con los inhaladores y que la no adherencia afectaba a más de un tercio pmc.ncbi.nlm.nih.gov; además, una revisión citada en el estudio indica que solo el 31 % utiliza correctamente el inhalador pmc.ncbi.nlm.nih.gov.
4. Fazleen A, Wilkinson T. Early COPD: current evidence for diagnosis and management. *Ther Adv Respir Dis*. 2020;14:1753466620942128. El ensayo Lung Health Study, reseñado en este artículo, demostró que dejar de fumar incrementa el FEV₁ en 47 ml y que los fumadores continuos experimentan un rápido declive de la función pulmonar pmc.ncbi.nlm.nih.gov.



NO ES NORMAL TOUR

Respirar bien
no es un privilegio.
Es un derecho.

SEPAR
INVITA A
LAS EMPRESAS
E INSTITUCIONES
COMPROMETIDAS
CON LA SALUD,
LA CIENCIA
Y EL MEDIO AMBIENTE
A FORMAR PARTE
DE ESTE MOVIMIENTO
TRANSFORMADOR.

CON EL AVAL DE



CON LA COORGANIZACIÓN DE

