

NO ES NORMAL TOUR

Respira Verde

Cuidar los pulmones también es cuidar el entorno. **EL NO ES NORMAL TOUR** integra una acción medioambiental que promueve la reforestación con especies autóctonas, vinculando salud respiratoria y calidad del aire.

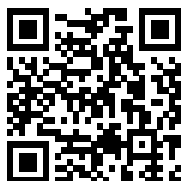
- Al participar podrás contribuir simbólicamente a la plantación de árboles
- Cada acción suma en la mejora del entorno y la conciencia ambiental

¿Cómo participar?

- Acércate a la unidad móvil en tu municipio
- Participa en las actividades de salud y movimiento
- Infórmate, pregúntanos y comparte la iniciativa

Consulta el recorrido, fechas y actividades:

www.noesnormaltour.com



Escanea el QR para conocer cuándo estaremos cerca de ti

¡Respirar mal no es normal!

Si algo se repite, consúltalo.

PATROCINADORES

ORO PLUS



ORO



PLATA



BRONCE



COLABORADOR



Con la coorganización de



NO ES NORMAL TOUR

Salud respiratoria, cerca de ti

Muchas personas conviven durante años con **síntomas respiratorios que normalizan**, cuando en realidad **no son normales** y pueden estar alertando de un problema de salud.

ORO PLUS



ORO



separ

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica

Con la coorganización de **Médéric Ediciones**

El **NO ES NORMAL TOUR** es una iniciativa itinerante que recorre diferentes municipios para acercar la salud respiratoria a la población general. A través de una **unidad móvil equipada**, el proyecto ofrece información sanitaria, actividades divulgativas y pruebas respiratorias orientativas, con el objetivo de **detectar precozmente problemas respiratorios y fomentar hábitos saludables**.

¿Qué síntomas NO son normales?

Si presentas alguno de estos síntomas de forma persistente, conviene consultar con un profesional sanitario:

- Tos persistente
- Cansancio al mínimo esfuerzo
- Falta de aire o dificultad para respirar
- Ronquidos intensos o sueño no reparador
- Pausas respiratorias durante el sueño
- Sibilancias (pitos al respirar)
- Voz ronca de forma habitual

El **NO ES NORMAL TOUR** busca **romper la normalización de estos síntomas** y ayudar a identificarlos a tiempo y **fomentar la consulta médica precoz**.

¿Qué puede haber detrás?

Estos síntomas pueden estar relacionados con **enfermedades respiratorias infradiagnosticadas** como: EPOC · asma · fibrosis pulmonar · trastornos respiratorios del sueño.

Detectarlas a tiempo puede cambiarlo todo.

¿Qué encontrarás en la unidad móvil?

Durante la parada en tu municipio podrás:

- Informarte sobre salud respiratoria de forma clara y accesible
- Realizarte una **prueba funcional respiratoria orientativa (espirometría)**
- Resolver dudas con profesionales sanitarios
- Conocer mejor cómo cuidar tus pulmones y cuándo consultar

La actividad es **abierta a la ciudadanía** y **no requiere inscripción** previa.

Respira en Movimiento

La salud respiratoria también se cuida con el movimiento. Dentro del tour se impulsan actividades de **ejercicio suave y hábitos activos**, abiertas a todas las edades, para mostrar cómo la actividad física regular mejora la capacidad pulmonar y el bienestar general.

Puedes sumarte a las actividades de movimiento, aunque no participes en el resto de acciones.

Jóvenes, familias y vapeo

Una parte del programa está especialmente dirigida a jóvenes y familias, abordando:

- El impacto del **tabaco y el vapeo** en la salud pulmonar
- Por qué el vapeo **no es inocuo**, especialmente en adolescentes
- Señales respiratorias de alerta en personas jóvenes
- Cómo prevenir problemas respiratorios desde edades tempranas

Un espacio pensado también para **madres, padres y educadores** preocupados por la salud respiratoria de los más jóvenes.

