



MEMORIA ANUAL

APEPOC

2021

ÍNDICE

- Compromiso con el Desarrollo Sostenible
 - Salud y Bienestar (5)
 - Educación de Calidad (8)
 - Igualdad de Género (16)
 - Ciudades y Comunidades Sostenibles (19)
 - Acción por el clima (22)

- Apariciones en medios de comunicación
 - Noticias 2021 (35)
 - Día Mundial de la EPOC (43)

NUESTRO COMPROMISO

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Un buen conocimiento interno y la capacidad de confrontar sus cuestiones esenciales con las de sus grupos de interés es el primer paso que permite a una institución integrar con éxito su estrategia de desarrollo sostenible.

CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

La contaminación medioambiental es un importante factor de riesgo para los pacientes respiratorios. Por ello, APEPOC considera importante educar en la necesidad de promover una actitud respetuosa con el medio ambiente y reducir la emisión de contaminantes.

TRATAMIENTO ANTI-TABÁQUICO

Se puede asegurar que el consumo de tabaco es causante de un buen número de procesos respiratorios y que agrava la práctica totalidad de los mismos. El consumo de tabaco es causante de múltiples enfermedades respiratorias.



Nuestra misión consiste en sensibilizar a la sociedad acerca de la importancia del diagnóstico precoz, la prevención y el tratamiento de las enfermedades respiratorias, así como apoyar a los pacientes con EPOC y a sus familiares a lo largo de toda la enfermedad.



Juntos, en equipo, queremos conseguir una atención integrada (educación sanitaria, rehabilitación, promoción del autocuidado e implicación del paciente en la toma de decisiones).



Con **TRANSPARENCIA** y **ÉTICA** en toda actuación profesional. Nos gusta ir más allá del trabajo bien hecho.

Con **PROFESIONALIDAD**, apostando por la especialización y la interdisciplinariedad que requiere el tratamiento de la EPOC.

Con **RESPONSABILIDAD SOCIAL**, un buen conocimiento interno y la capacidad de confrontar sus cuestiones esenciales con las de sus grupos de interés es el primer paso que permite a una institución integrar con éxito su estrategia de desarrollo sostenible.

Compromiso de APEPOC con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible**



Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades: infradiagnóstico, vacunación, plan personalizado.



Educación de calidad: alfabetización de la salud



Nuevo perfil paciente EPOC cada vez más femenino, poca atención por parte de los médicos de AP en la anamnesis



Ciudades y comunidades sostenibles: salud pública, multimorbilidad EPOC, falta prevención



Acción por el clima: la contaminación es factor de riesgo



Alianzas para lograr los objetivos stakeholder engagement (sociedades científicas, CIBERES, universidades, etc.)

3

SALUD Y BIENESTAR





Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

En APEPOC somos conscientes que garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible. Por ello, nuestra hoja de ruta (social engagement plan) del 2021 estaba enfocada fundamentalmente a los principales objetivos de desarrollo sostenible. Hay que recordar que, a pesar de los datos alarmantes de prevalencia, la EPOC sigue siendo una enfermedad con un muy bajo reconocimiento, diagnóstico y prevención, altamente estigmatizada. Un problema de salud pública de máxima importancia.

Además, destaca la falta de comunicación entre pacientes y médicos. No se promueve el autocuidado ni la corresponsabilidad. No hay seguimiento personalizado. El diagnóstico, el tratamiento y el manejo de las exacerbaciones son ineficaces.

Las emergencias sanitarias, como la derivada de la COVID-19, suponen un riesgo mundial y han demostrado que la preparación es vital. Si bien es cierto que la enfermedad obstructiva crónica (EPOC) ya supuso un importante problema de salud pública para las personas y familias afectadas, así como para las instituciones públicas.

No es fácil vivir con una enfermedad que es la cuarta causa de mortalidad en España por delante del cáncer de pulmón, del cáncer de colon o del VIH. La EPOC es una enfermedad crónica que acompaña a los enfermos de forma progresiva toda su vida, en muchos casos, hasta su invalidación. No es fácil tampoco vivir con EPOC en tiempos de COVID-19 cuando los síntomas y los trastornos se agravan. Los pacientes de EPOC son población de riesgo frente a este virus como recogen diferentes protocolos de actuación recogidos por las autoridades sanitarias. Durante la primera oleada de contagios en España, casi un 22% de los fallecidos por Covid-19 padecían esta enfermedad.

Vivir con EPOC en circunstancias normales supone que, aproximadamente el 40% de estos pacientes, experimentan síntomas depresivos clínicamente relevantes. Pero vivir con EPOC en tiempos de pandemia supone aumentar el riesgo de presentar síntomas graves de COVID en 6 veces y de ingreso en UCI en 17. A este sufrimiento físico y emocional para pacientes y familiares, hay que sumar en muchas ocasiones el quebranto económico que supone la enfermedad por diversas causas, como que la necesidad de cuidado obligue a dejar el trabajo a la persona enferma o a alguno de sus familiares, la amenaza cierta de despido en enfermedades crónicas que conllevan absentismo elevado, la necesidad de adaptaciones técnicas...

Vivir con EPOC plantea nuevos retos al paciente y exige un coste sanitario elevado para mantener una vida digna. La estimación de los costes de tratamiento de los 3 millones de enfermos que la sufren a diario se calcula en 750- 1000 millones de euros anuales, incluyendo los costes directos, indirectos e intangibles, esto es, gastos hospitalarios (40-45%), farmacológicos (35-40%) y visitas y pruebas diagnósticas (15-25%). Tratar a estos pacientes precisa de una respuesta político sanitaria urgente que no solo les reconozca como colectivo vulnerable de alto riesgo sino también que apruebe medidas específicas de protección con criterio nacional entre las que se encuentra la supresión del visado de la triple terapia por el Ministerio de Sanidad. Esta es nuestra 'urgente' prioridad.



Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

Más de 600 consultas

Uno de los servicios más solicitados por nuestros asociados es el de asistencia telemática; prestando ayuda en el área jurídica, nutricional, psico-social, y digital.

En el año 2021, gracias al voluntariado y al compromiso de nuestros asesores, APEPOC ha dado respuesta a 613 consultas de socios y no socios.

Los canales más habituales de contacto son:

- Intranet para asociados
- Formulario de contacto página web
- Correo electrónico info@apepoc.es
- Mensajes directos en redes sociales (Twitter y Facebook)

Newsletter

El servicio Newsletter se ha consolidado en 2021, siendo uno de los medios más útiles para trasladar a los asociados información de interés, como por ejemplo, conclusiones de estudios relacionados con la EPOC, invitación a participar en encuestas, noticias relevantes, o resúmenes de actividades de APEPOC entre otros.





4

**EDUCACIÓN
DE CALIDAD**



Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

Página web, Redes Sociales

Comunicación y difusión a través de la web, email y redes sociales en lenguaje entendible de los recientes estudios científicos a nuestros socios y sociedad en su conjunto:

<https://www.apepoc.es/actualidad>, sección: estudios (125), información EPOC (229), eventos y contenidos (92), contaminación 860), tabaquismo (52), etc.

Alfabetización en Salud

APEPOC asiste a la III Jornada Virtual de iniciativas de alfabetización en Salud, organizado por La Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) en colaboración con la Universitat Oberta de Catalunya (UOC):

Se expone el nuevo proyecto innovativo de APEPOC: convertir las principales guías clínicas de EPOC, la GOLD y la GesEPOC 2020 en guías comprensibles que ayuden a nuestros pacientes y familiares a gestionar su patología.

Estudio nutricional

APEPOC y la Universidad Europea de Miguel Cervantes (UEMC) presentan un estudio sobre el impacto de la nutrición en las personas con EPOC:

A pesar de la importancia de la buena alimentación de estos pacientes, no hay apenas investigaciones que analicen los hábitos alimentarios, la frecuencia de consumo de los alimentos beneficiosos para la EPOC y que muestren los conocimientos y principales errores en su alimentación que presentan los pacientes.

- Difusión de los resultados en diferentes medios de comunicación
- Publicación de recomendaciones específicas para el paciente EPOC
- Publicación de 8 infografías



Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

Estudio impacto de la Pandemia en pacientes con EPOC

Publicación del informe de resultados del estudio poblacional, descriptivo, transversal y sin intervención e APEPOC y la Sociedad de Neumología y Cirugía Torácica (Neumomadrid). Recogida de datos referidos a través de un formulario electrónico alojado en la web de APEPOC y en la web de Neumomadrid.

Los resultados de las encuestas revelan que este impacto sobre los pacientes con EPOC ha sido muy importante. A nivel de los pacientes, los resultados nos muestran un importante empeoramiento de su clase funcional por aumento de la dificultad para respirar, además de un importante deterioro de la calidad de vida y sueño, con afectación de su estado anímico, con más del 80% de los pacientes refiriendo sentirse deprimido y sin ganas de hacer nada. En cuanto a la atención sanitaria, este impacto se evidencia principalmente a nivel de la pérdida de revisiones y test de función pulmonar, además de la dificultad de acceso durante la pandemia a los servicios sanitarios.

- Difusión: comunicaciones científicas en el congreso de SEMERGEN, el congreso de GAAPP, el congreso de ALAT , en la Cumbre Iberoamericana
- Finalista de los premios SOMOS PACIENTES de Farmaindustria
- Carta enviada a diferentes consejeros de sanidad para tener una reunión.
- Traducción en inglés.



NEUMOMADRID

Sociedad Madrileña de Neumología y Cirugía Torácica

Sesión Abierta: El paciente con EPOC durante la pandemia

● LIVE



Dra. Myriam Calle



Dña. Nicole Hass



Dña. María Martín



D. Juan Traver



XXVI CONGRESO
NEUMOMADRID





Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

Guía de Empoderamiento del Paciente EPOC

APEPOC, CIBERES y la GAAPP presentan las guías de empoderamiento del paciente EPOC. A pesar de los datos alarmantes de prevalencia, la EPOC sigue siendo una enfermedad con un muy bajo reconocimiento, diagnóstico y prevención, altamente estigmatizada. Un problema de salud pública de máxima importancia.

Además, destaca la falta de comunicación entre pacientes y médicos.

- No se promueve el autocuidado ni la corresponsabilidad
- No hay seguimiento personalizado
- El diagnóstico, el tratamiento y el manejo de las exacerbaciones son ineficaces

Por todo ello, la necesidad de unas guías comprensibles y respaldadas por la evidencia científica y por los estándares internacionales como una herramienta útil:

- Diagnóstico y evaluación de la EPOC
- Terapia de mantenimiento y prevención
- Dejar de fumar vacunación y rehabilitación
- El manejo de la EPOC estable
- El manejo de las agudizaciones
- Enfermedades asociadas y COVID-19
- Difusión: comunicaciones científicas en el congreso de SEMERGEN, el congreso de GAAPP, el congreso de ALAT , en la Cumbre Iberoamericana
- Traducción en inglés, alemán, francés, ruso y ucraniano.



GLOBAL ALLERGY & AIRWAYS
PATIENT PLATFORM

ciberes

Centro de Investigación Biomédica en Red
Enfermedades Respiratorias



Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

Estudio contaminación y cambio climático

Presentación del informe de resultados del proyecto de APEPOC, en colaboración con ECODES para indagar sobre el conocimiento de la comunidad respiratoria relacionado conceptos como la contaminación atmosférica y el cambio climático:¿ Qué piensa la comunidad respiratoria sobre el impacto del cambio climático y la contaminación.

Se elaboró un cuestionario con el objetivo de conocer el conocimiento de los profesionales sanitarios y pacientes respiratorios sobre el impacto en su salud causado por la contaminación atmosférica y por el cambio climático.

El objetivo principal de la encuesta ha sido testar entre sanitarios y pacientes, el grado de conocimiento sobre el impacto de la contaminación y el cambio climático en la salud.

La mayoría de la población encuestada reconoce que los efectos del cambio climático pueden afectar a pacientes de salud respiratoria (72,8%), y entiende que la contaminación del aire impacta negativamente de forma directa sobre la salud humana, y de manera más acentuada en pacientes respiratorios (89,2%). La sociedad está cada vez más informada sobre la conexión entre el cambio climático y la salud, pero es necesario realizar más esfuerzos para garantizar e integrar la formación del personal sanitario y de los pacientes.

Formación específica en habilidades digitales

APEPOC y la Fundación CIBERVOLUNTARIOS ofrecen formación gratuita a los coordinadores y algunos socios en:

- Herramientas de videollamadas y videoconferencias
- Facebook, Twitter
- Primeros pasos con el correo electrónico y búsquedas en internet

Para mejorar el autocuidado de la EPOC y la calidad de vida del paciente es imprescindible disponer de habilidades digitales. Por ello, APEPOC ha contactado con Fundación Cibervoluntarios solicitando ayuda en el aprendizaje de estas habilidades.



Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

15 WEBINARS APEPOC

webinar
tos tabáquicos de
ventud española

Lunes
9 Agosto
a las 18h.

webinar
El papel de la enfermería
respiratoria en pacientes EPC

Martes
13 de Julio
a las 18h.

Acceso: webinar.a...

Webinar 21 enero: Vacunas en la comunidad respiratoria I

En el contexto del Covid no podemos olvidarnos que hay otras infecciones respiratorias que podemos prevenir mediante vacunas. Tanto la vacuna neumocócica como la de la gripe son muy importantes para los pacientes con EPOC. El 80% de las exacerbaciones se producen por infecciones como la gripe o el neumococo.

Webinar 26 enero: Vacunas en la comunidad respiratoria II

Los pacientes con EPOC, al tener las defensas más bajas son más propensos a padecer el herpes zóster. Además, las posibilidades aumentan el doble a padecer neuralgia posherpética. El herpes zóster está producido por el virus de la varicela. El virus permanente latente en nuestro organismo, y si se despierta y las defensas del organismo están bajas, entonces se reactiva provocando una erupción. Además, puede provocar la lesión de los nervios, pudiendo causar la neuralgia posherpética. Este dolor afecta a todas las esferas del bienestar social del paciente, causando en muchos casos la depresión.

Webinar 11 febrero: Nutrición I

Está demostrado que existe una importante vinculación entre la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la alimentación, ya que esta última influye en el mantenimiento de una buena calidad de vida para el paciente. Un estado nutricional óptimo es crucial en esta patología debido a que la malnutrición y la desnutrición afectan a la función respiratoria y los músculos respiratorios, que también se ven aquejados cuando hay un déficit nutricional. Y todo ello aumenta el riesgo de complicaciones de esta enfermedad crónica, como explicamos a continuación.



Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

Webinar 8 marzo: Mujer EPOC

factores como la prevalencia de síntomas, factores desencadenantes, susceptibilidad al tabaquismo, frecuencia de exacerbaciones, deterioro de la calidad de vida y presencia de comorbilidades se observan con mayor frecuencia en mujeres con EPOC.

Webinar 8 abril: Nutrición II

Presentación de Infografías:

1. El Plato Saludable para pacientes con EPOC
2. Nutrientes específicos para EPOC
3. Picoteo saludable para momentos de hambre "Emocional"
4. Qué nos aporta cada grupo de alimentos
5. Cómo reducir el consumo de azúcar
6. Alimentos ricos en Vitamina D y su importancia en EPOC
7. Cómo reducir el consumo de sal sin perder sabor

Webinar 19 abril: Derechos de los pacientes

En conmemoración del Día Europeo de los Derechos de los Pacientes (18 de abril), APEPOC organiza un evento informativo monográfico:

¿Cuáles son los derechos básicos de los pacientes en materia sanitaria? ¿Qué ha cambiado durante la pandemia?

La Jornada pretende ofrecer información a pacientes y a su entorno sobre los derechos que protegen a los ciudadanos en el ámbito sanitario y su traslación práctica en el ámbito sanitario español.

Webinar 6 mayo: Vacuna COVID19

El Dr. Felipe Villar explica la situación actual y la solución más efectiva ha sido la vacuna. Nos concreta en qué consisten básicamente las 4 vacunas que se están administrando en España y explica la evidencia científica.

Dado que la mayor afectación es la respiratoria con secuelas respiratorias a medio-largo plazo en SEPAR han trabajado en una serie de recomendaciones para tomar la decisión en pacientes con patología crónica que probablemente pueden verse más afectados por la COVID-19 y recomendaciones para dar prioridad a grupos con patologías respiratorias para vacunarse.

Webinar 20 mayo: Declaración Endgame Tabaco

España ha firmado y ratificado el primer tratado universal de salud pública, el Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT). APEPOC es uno de los firmantes de la Declaración ENDGAME. Participación de Dr. Francisco Rodríguez Lozano / Presidente de la European Network for Smoking and tobacco Prevention, Raquel Fernández Megina /Presidenta de Nofumadores.org, Rubén Sánchez /Portavoz de FACUA y de Dra. Carolina Varela/Profesora del Intituto Carlos III. Asesora de APEPOC.

Webinar 28 mayo: Nutrición III

Participación del presidente del colegio de nutricionistas, Dr. Luis Moran:

- Desmentir los mitos más extendidos en alimentación
- Cómo leer etiquetas para identificar alimentos saludables
- Cómo reducir el consumo de azúcar
- Herramienta para saber leer etiquetas y hacer la compra saludable
- Lista de la compra saludable



Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

Webinar 17 junio: Revertir impacto de la pandemia

Durante la pandemia hay que recalcar la importancia de la nutrición y hábitos saludables: Un estado nutricional óptimo es crucial en esta patología, ya que la desnutrición afecta a la función respiratoria y los músculos respiratorios también se ven afectados, cuando hay un déficit nutricional, lo que se traduce en un peor pronóstico de la EPOC. Pero, además, de manera general, estos pacientes presentan un alto riesgo de desnutrición, lo cual puede deberse a diversos factores: incremento en las necesidades energéticas (estos pacientes tienen unos requerimientos energéticos respecto a la población general sana), disminución de la ingesta y desequilibrio entre la síntesis y la degradación proteica, entre otros factores.

Webinar 22 junio: Fisioterapia respiratoria digital

El Dr. Daniel López, director de la escuela de asociaciones de pacientes de Canarias y miembro del gobierno de Canarias, explica las ventajas de la fisioterapia respiratoria en el paciente EPOC, y la gran importancia de tomar como apoyo las herramientas online ya que son una alternativa fiable para mantener adherencia en pacientes con problemas de movilidad. Resalta la gran importancia de mantener siempre que se pueda una atención presencial y personalizada.

Webinar 13 julio: Enfermería respiratoria

La enfermería respiratoria centra sus cuidados en promover el más alto grado de salud respiratoria en la población. Los enfermeros respiratorios son asesores en la gestión de la atención de los pacientes con problemas respiratorios, evalúan e implementan nuevas formas de cuidar al paciente neumológico y son expertos en su campo con un amplio conocimiento de las complicaciones respiratorias tanto en el entorno hospitalario como en la comunidad.

Webinar 9 agosto: Hábitos tabáquicos de la juventud

El 90% de los fumadores de cigarrillo electrónico no abandona los pitillos convencionales, según un estudio realizado en diez países vecinos. La industria de la nicotina ha conseguido abrir un nuevo camino para llegar a los pulmones y las arterias de los jóvenes: las pipas de agua. Los españoles de 15 a 25 años, engatusados por todo un mundo de olores y sabores exóticos, lideran en Europa el uso de cachimbas para fumar tabaco. Un estudio realizado en diez estados señala que uno de cada cinco jóvenes de nuestro país fuma con alta frecuencia en las tradicionales 'shishas' del Magreb y Oriente Próximo, una tasa a la que solo se acercan Bulgaria y Grecia.

Webinar 23 septiembre: Tabaquismo y nutrición

El principal factor de riesgo de la EPOC es el tabaquismo. Por este motivo, dejar de fumar es básico para evitar complicaciones y tener control de la enfermedad. Sin embargo, hay otros cambios de hábitos como la alimentación saludable, la actividad física o una óptima salud mental que pueden ayudar a mejorar el tratamiento de la EPOC.

Webinar 1 octubre: Fisioterapia y apoyo psicosocial

La EPOC es una enfermedad crónica e invalidante con gran repercusión en la calidad de vida del paciente, así como en su dinámica familiar y social. La percepción por parte del paciente de sus limitaciones genera un sentimiento de baja autoestima que pone en peligro su posición ante la familia y la sociedad. Es importante conocer las características sociodemográficas y conocer en los pacientes con EPOC la calidad de vida autopercibida, el apoyo social con que cuentan y su dinámica familiar.

A person with long hair, wearing a red hoodie and red pants, is sitting on a large, grey rock. They are facing away from the camera, looking out over a vast, hazy valley with rolling hills and mountains in the distance. The lighting is soft, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is contemplative and serene.

5

**IGUALDAD
DE GÉNERO**



Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

8M día de la Mujer

Contextualización: Según el último estudio Episcan II (Separ, 2019), en las mujeres, los casos de EPOC han aumentado un 70% la última década.

El 88,2% de las mujeres mayores de 40 años con EPOC no sabe que tiene la enfermedad, mientras que la cifra en la población masculina es del 76%.

Nuestras coordinadoras de Andalucía, Madrid y Aragón cuentan que los factores como la prevalencia de síntomas, factores desencadenantes, susceptibilidad al tabaquismo, frecuencia de exacerbaciones, deterioro de la calidad de vida y presencia de comorbilidades (por ejemplo, desnutrición, depresión y osteoporosis) se observan con mayor frecuencia en mujeres con EPOC.

Entrevista Dr. Juan Antonio Trigueros: “El impacto de la EPOC sobre las mujeres es diferente”

El Dr. Juan Antonio Trigueros, responsable del Grupo de Trabajo de Enfermedades Respiratorias de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG) y principal autor del estudio ESPIRALES “THE ESPIRAL-ES STUDY”. La investigación “Espirales” describe las características clínicas de mujeres con EPOC atendidas en la práctica diaria habitual en España.

Estudio características clínicas mujer EPOC

APEPOC publica y difunde en RRSS y a sus socios el estudio ESPIRALES-ES: Características clínicas de las mujeres con EPOC: diferencias de sexo en un estudio transversal en España: Si bien es cierto que el impacto de la EPOC en las mujeres está poco estudiado, pero la evidencia que existe revela diferencias de género potencialmente sustanciales en la susceptibilidad, la gravedad y el perfil clínico de la enfermedad“.



IMPACTO
CLÍNICO, ASISTENCIAL,
ECONÓMICO Y SOCIAL
DE LA MEJORA DEL ABORDAJE DE LA
EPOC EN ESPAÑA
Proyecto SROI-EPOC



Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos

APEPOC y SEMG unidos para reclamar un mejor diagnóstico en la mujer EPOC

Ambas instituciones reclaman que la mujer debe conocer de manera precisa los riesgos del tabaco y, especialmente, la posibilidad de presentar EPOC tras unos años de consumo.

Publicación conjunta de un manifiesto que la mujer debe conocer de manera precisa los riesgos del tabaco y, especialmente, la posibilidad de EPOC tras unos años de consumo. Por ello, el conocimiento de que la enfermedad existe, y que está relacionada con el tabaco, es imprescindible. Asimismo, es importante que los médicos de Atención Primaria estén alerta ante la manifestación de los síntomas precoces.

Estas son algunas como mujeres que consulten por tos o que presenten ocasionalmente infecciones respiratorias de vías bajas. Sobre todo, si cursan con expectoración, es imprescindible conocer sus antecedentes de posible contacto con tóxicos inhalados. En este sentido, insisten en la necesidad de tener acceso a la realización de espirometrías. “Reivindicamos que todos los centros sanitarios de Atención Primaria deben disponer de los medios materiales, personales y organizativos adecuados para el diagnóstico de la EPOC”, concluyen.

MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA EPOC 2021



ACABEMOS CON EL INFRADIAGNÓSTICO DE LA EPOC EN LA MUJER

Para acabar con el infradiagnóstico de la EPOC en mujeres, es importante que los médicos de Atención Primaria estén alerta ante la manifestación de los síntomas precoces. Ante una mujer que consulta por tos o que presenta ocasionalmente infecciones respiratorias de vías bajas, sobre todo, si cursan con expectoración, es imprescindible conocer sus antecedentes de posible contacto con tóxicos inhalados, ya sea tabaco de primera o segunda mano y también de tóxicos inhalados distintos del tabaco.



MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA EPOC 2021

PETICIONES APEPOC

- Incremento de la plantilla de profesionales de Atención Primaria.
- Dotar de espirómetros en aquellos centros de AP que aún no disponen de uno.
- Formación periódica sobre espirometrías dirigida al personal de enfermería de AP.



La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) ha sido tradicionalmente considerada como una enfermedad propia de hombres pero, desde hace muchos años, sobre todo en países altamente industrializados, las tasas de mujeres fumadoras han aumentado de manera clara, haciéndolo de manera paralela al de mujeres con EPOC.

MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA EPOC 2021



MANIFIESTO DÍA MUNDIAL DE LA EPOC 2021



La Asociación de Pacientes con EPOC (APEPOC) quiere insistir, con motivo del **Día Mundial de la EPOC (17 de noviembre)**, en la necesidad de las espirometrías y en el apoyo que necesita la Atención Primaria para lograr un diagnóstico certero y precoz en los pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Sin ambas cuestiones, no podemos avanzar contra el infradiagnóstico y sobrediagnóstico.





11

**CIUDADES Y
COMUNIDADES
SOSTENIBLES**

Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

El mundo cada vez está más urbanizado. Desde 2007, más de la mitad de la población mundial ha estado viviendo en ciudades, y se espera que dicha cantidad aumente hasta el 60 % para 2030. La rápida urbanización está dando como resultado un número creciente de habitantes en barrios pobres, infraestructuras y servicios inadecuados y sobrecargados (como la recogida de residuos y los sistemas de agua y saneamiento, carreteras y transporte), lo cual está empeorando la contaminación del aire y el crecimiento urbano incontrolado. Hecho que también afecta al paciente EPOC. El acceso a asistencia sanitaria, la contaminación, el acceso a tratamiento, etc. no es comparable ente las zonas rurales y de las ciudades.

APEPOC ha defendido el acceso a los tratamientos y la eliminación del visado para la triple terapia

Hay que recordar que la sentencia del Tribunal Constitucional 98/2004, de 25 de mayo garantiza una uniformidad mínima en las condiciones de acceso a los medicamentos con independencia del lugar en el que dentro del territorio nacional se resida y se evita la introducción de factores de desigualdad en la protección básica de la salud.

En pacientes con EPOC, los beneficios de la triple terapia suponen eficiencia en el tratamiento, mejoría en la adherencia de los pacientes más graves con riesgo de sufrir una agudización, siendo incluso costo-efectiva. Pero, sin embargo, es objeto de una reserva singular mediante visado con unas condiciones de acceso que no se encuentran reflejadas en su ficha técnica.

El visado, en ningún caso, debe incrementar los requisitos de acceso al medicamento. En este sentido, el aumento de requisitos de un supuesto visado no previstos ni en la ficha técnica aprobada por la EMA ni por la AEMPS, no tiene cabida legal.

Actividades: Participación en eventos y reuniones con representantes sociales y políticos para resaltar la desigualdad de acceso de medicamentos en las diferentes Comunidades autónomas.

Un infradiagnóstico superior en mujer EPOC

A lo largo del 2021, APEPOC ha defendido la importancia de la mujer #Epic, ya que la tasa de infradiagnóstico tiene una importante variabilidad geográfica y una distribución desigual por sexo, ya que es 1,27 veces más frecuente el infra diagnóstico en mujeres que en hombre.

La EPOC aún se considera una enfermedad que afecta fundamentalmente a varones y existe un sesgo en el diagnóstico de EPOC en función del sexo del paciente. Los resultados indicaron que los varones tienen una probabilidad en torno a 1,5 veces mayor de recibir un diagnóstico provisional de EPOC, un sesgo que disminuye significativamente cuando se dispone de los resultados de una espirometría anormal.

Además del tabaquismo, la contaminación ambiental creciente en los países desarrollados, así como la exposición laboral a polvos orgánicos, carbón o metales pesados y también a textiles, latón, cerámica o cristalería afecta de forma diferente a la mujer.

APEPOC se ha alineado con SEMG para trabajar conjuntamente en la reducción de esta desigualdad.



Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

APEPOC ha expuesto a diferentes representantes políticos de diferentes Comunidades Autónomas la variabilidad geográfica de la prevalencia y del infradiagnóstico de la EPOC.

Además, ha recalado que la visibilidad y conocimiento de la patología es diferente según que CCAA. El compromiso de las comunidades autónomas de cara a los retos más inmediatos.

En una patología como la EPOC, que consume el 2% del presupuesto de la sanidad pública española y supone un gasto que oscila entre los 1.000 y 3.000 millones de euros al año, es fundamental la homogeneización de procesos en la práctica clínica y reducir esta tasa de infradiagnóstico.

Fig. 2. Prevalence of COPD by age and sex according to the fixed ratio $FEV_1/FVC < 0.7$ or the lower limit of normal (LLN) in: A) Women and B) Men.

Table 2

Variability of the prevalence of airflow limitation by Autonomous Community (region), measured as a fixed ratio and as LLN, total and by sex.

	Prevalence of COPD by Fixed Ratio			Prevalence of COPD by LLN		
	All n (%)	Female %	Male %	All n (%)	Female %	Male %
Andalucía	49 (8.5)*	6.7	10.2	22 (3.8)	2.5	5.1
Aragón	75 (12.6)	10.7	14.5	36 (6.0)	5.7	6.4
Asturias	41 (7.1)*	5.2*	9.1*	16 (2.8)*	2.1	3.5*
C.Valenciana	50 (10.4)	9.1	12.1	27 (5.6)	5.5	5.8
Cantabria	67 (11.3)	7.6	15.2	34 (5.7)	4.6	6.9
C.La Mancha	55 (9.7)	6.4	13.0	32 (5.7)	3.2	8.1
C.-León	65 (10.7)	8.8	13.8	32 (5.3)	2.9	9.1
Catalunya	103 (17.3)*	11.9	22.7*	47 (7.9)	5.4	10.3
Extremadura	96 (16.9)*	12.7	21.1*	49 (8.6)	7.4	9.8
Galicia	92 (16.8)*	10.2	22.8*	46 (8.4)	5.3	11.2
Illes Balears	66 (11.1)	8.5	13.6	33 (5.6)	3.5	7.5
I. Canarias	34 (11.1)	8.9	14.9	17 (5.6)	6.3	4.4
La Rioja	51 (9.6)	7.6	11.7	28 (5.2)	4.0	6.6
Madrid	84 (14.0)	16.6*	11.5	46 (7.7)	9.1	6.3
Murcia	55 (9.4)	8.2	10.5	31 (5.3)	5.5	5.1
Navarra	66 (13.5)	12.3	16.0	32 (6.6)	6.4	6.8
País Vasco	28 (10.1)	6.0	16.5	16 (5.8)	5.4	6.4
TOTAL	1077 (11.8)	9.4	14.6	544 (6.0)	4.9	7.1

* Prevalence of COPD by fixed ratio ($FEV_1/FVC < 0.7$) or by LLN (lower limit of normal); $p < 0.05$ compared with total.

13

ACCIÓN POR
EL CLIMA



Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

APEPOC se une a #breathevision2030

#BreatheVision for 2030 es una iniciativa colectiva informal de grupos de pacientes y profesionales de la salud a nivel europeo. Se formó con el objetivo de empoderar a los pacientes con enfermedades pulmonares a través de una mejor atención, una mayor participación de los pacientes y una mejor prevención en torno a las enfermedades pulmonares, así como reconocer la salud respiratoria y la importancia del cambio climático, como una prioridad para la UE.



Acciones para contribuir a reducir el calentamiento global

- Divulgar información entre nuestros asociados y entorno sobre el cambio climático y la importancia de tomar acción frente al calentamiento global.
- Recomendar el uso de inhaladores libres de gases con efecto invernadero como son los dispositivos en polvo seco o niebla, siempre y cuando sea posible para el paciente. Apoyando así las recomendaciones de países europeos, NICE, Sociedades Científicas de otros países y españolas como SEPAR y Neumomadrid.
- Promover medidas desde la administración pública, en las que se cuente con los pacientes para luchar contra el calentamiento global desde el sector de la salud, que además ayuden a mejorar la adherencia al tratamiento a través de la formación en el manejo óptimo de los inhaladores.
- Promover el reciclaje de los inhaladores a través de los 28.000 puntos SIGRE situados en las farmacias del territorio español.

APEPOC miembro de la CNPT

APEPOC es nuevo miembro del Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo (CNPT)

Su lucha contra el tabaquismo incluye también la contaminación atmosférica. El CNPT ha desarrollado una acción de educación e información del público, de trabajo con los profesionales de la salud, de colaboración con las autoridades sanitarias, y de contacto con los representantes políticos de la población. También ha preparado diversos proyectos que pueden permitir a medio plazo una mayor vertebración de los esfuerzos de prevención en España, mediante la consolidación de una infraestructura de comunicación y apoyo de los agentes clave ausente hasta ahora.





Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

APEPOC se uno a la acción conjunta por la calidad del aire

APEPOC ya forma parte de la acción combinada sobre la calidad del aire, impulsada por la European Lung Foundation/ELF, que cuenta con la participación de los principales sociedades médicas y organizaciones de pacientes de Europa:

Como organización de pacientes, nos comprometemos a:

1. Explicar a nuestras poblaciones de pacientes el impacto de la calidad del aire en su condición utilizando la mejor información científica disponible
2. Apoyar a nuestros pacientes para lidiar con episodios de alta contaminación del aire y cómo pueden reducir su exposición
3. Crear conciencia sobre el problema y hacer de la reducción de la contaminación del aire una prioridad para todos.

Aunque la evidencia científica se está desarrollando rápidamente, hay muchas brechas entre este conocimiento y la comprensión y conciencia pública, incluyendo:

- La necesidad de comprender plenamente los efectos a largo plazo que la exposición a la contaminación atmosférica tiene en la salud humana de manera comparable con otros factores de riesgo;
- Si vale la pena realizar un seguimiento personal de la exposición y, en caso afirmativo, cómo aprovechar plenamente los resultados;
- La necesidad de comprender qué medidas puede tomar un individuo para reducir la exposición, garantizando al mismo tiempo que se mantengan las actividades saludables y no tengan un impacto negativo en las actividades de la vida diaria;
- La necesidad de promover estilos de vida que contribuyan a la buena calidad del aire en todas partes; y
- La necesidad de comprender cómo los episodios agudos de mala calidad del aire pueden afectar la salud de los pacientes que viven con enfermedades crónicas y las acciones que deben tomar para protegerse.





Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

APEPOC se adhiere a la iniciativa Sanidad por el Clima

#PorElClima trabajarán de forma colaborativa para acercar la importancia del cambio climático a la comunidad respiratoria.

Ambas organizaciones pretenden fomentar la implicación de la sociedad y acelerar la acción frente al cambio climático en el sistema sanitario:

- Ayudando a disminuir su huella de carbono.
- Facilitando su rol de prescriptor de medidas de prevención a toda la sociedad.
- Visibilizando la relación entre la salud de las personas y el cambio climático.

Sanidad #PorElClima y APEPOC ayudarán a la comunidad respiratoria a entender la importancia de la puesta en marcha de acciones que tiene puestas en marcha en agua, energía, consumo, movilidad, huella de carbono y gestión de residuos, contribuyendo así a los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) y al cumplimiento del Acuerdo de París, cumpliendo así con los ODS 3 "Salud y Bienestar", ODS 13 "Acción por el clima" y el ODS 17 "Alianzas para lograr los Objetivos".

Esta iniciativa cuenta con el apoyo del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico a través de la convocatoria para el año 2020 de subvenciones a entidades del Tercer Sector u Organizaciones No Gubernamentales que desarrollen actividades de interés general consideradas de interés social en materia de investigación científica y técnica de carácter medioambiental.





Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

Ambición COP26

La necesidad de adoptar medidas urgentes para mantener el objetivo del Acuerdo de París de limitar el aumento de la temperatura media mundial a 1,5 °C, es una constante que han repetido los diversos informes científicos en los últimos meses.

La calidad del aire es importante para tener buena salud. Puede afectar desde tener sintomatología respiratoria hasta padecer enfermedades más graves como la EPOC, neumonía o cáncer de pulmón.

Los principales contaminantes que dañan nuestra salud son los óxidos de carbono, los óxidos de nitrógeno, el material particulado y el ozono, que se encuentran, sobre todo, en las grandes ciudades.

APEPOC asume su compromiso y se compromete a divulgar información entre nuestros asociados y su entorno sobre el cambio climático y la importancia de tomar acción frente al calentamiento global.

Los principales factores de riesgo del paciente con EPOC son el tabaquismo, el cambio climático y la contaminación. La mayor contaminación del aire por el calor, las sequías, y los incendios forestales, los daños por tormentas e inundaciones severas y el aumento de alérgenos y riesgo de enfermedades empeoran los síntomas y la respiración.

Múltiples estudios científicos demuestran que la contaminación ambiental juega un papel crucial sobre el desarrollo de las exacerbaciones/agudizaciones que padece el paciente EPOC. Además, cada vez hay más evidencia que la contaminación ambiental no solo empeora la enfermedad, sino influye en la aparición de la enfermedad.





Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

Participación 43 congreso SEMERGEN

“Según los pacientes crónicos (EPOC y otras comorbilidades), los médicos de Atención Primaria pueden ser claves para conseguir una mayor concienciación de pacientes y de su entorno en cuanto al cambio climático.”



Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Organización de acción formativa con la siguiente temática.

- Utilizar fuentes energéticas renovables.
- Reciclar y reutilizar el plástico y todo aquel material de desecho con el cual se puedan crear nuevos productos.
- Hacerle mantenimiento regular al automóvil o cambiarlo por uno que use biocombustibles o energía eléctrica solar.
- Construir urbanismos de techos verdes.
- Generar composta orgánica en nuestros hogares para reducir la basura en las ciudades.
- Llevar bolsas de compras ecológicas
- Reducir nuestra huella de carbono.

Día Mundial de Protección de la Naturaleza

Organización de acción formativa con la siguiente temática.

- Utilizar fuentes energéticas renovables.
- Reciclar y reutilizar el plástico y todo aquel material de desecho con el cual se puedan crear nuevos productos.
- Hacerle mantenimiento regular al automóvil o cambiarlo por uno que use biocombustibles o energía eléctrica solar.
- Construir urbanismos de techos verdes.
- Generar composta orgánica en nuestros hogares para reducir la basura en las ciudades.
- Llevar bolsas de compras ecológicas
- Reducir nuestra huella de carbono.

Participación informe cambio climático DKV y ECODES

concienciar del gran impacto que tiene la emergencia climática en nuestra salud, con motivo del Día Internacional contra el Cambio Climático (24 octubre). APEPOC ha participado en el Bloque 4 del estudio: La comunidad sanitaria frente al cambio climático:

<https://ecodes.org/sala-de-prensa/notas-de-prensa/dkv-y-ecodes-alertan-de-que-el-cambio-climatico-es-la-principal-amenaza-para-la-salud-mundial>





Lograr que las ciudades sean más inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles

III Cumbre Iberoamericana de Pacientes Respiratorios

2021, con los líderes del futuro en Aire Limpio, Salud Respiratoria y Digital, en un encuentro para unir nuestras voces, empoderarnos y fomentar alianzas con todos los sectores vinculados y comprometidos con el cuidado, mejora de la salud y calidad de vida de las personas. Inauguración de la Dra. María Neira, Directora de Salud Pública de la OMS.



Encuesta clima y pacientes respiratorios

APEPOC lanza una encuesta para pacientes respiratorios y profesionales sanitarios sobre cómo afecta el cambio climático y la contaminación atmosférica a la comunidad respiratoria elaborado por @ecodes y @compromisoclima: <https://www.apepoc.es/proyectos/ecodes-clima-y-contaminacion>

El objetivo es analizar el conocimiento de la contaminación atmosférica y su relación con el cambio climático. Se adjuntan los resultados.





17

**ALIANZAS PARA
LOGRAR LOS
OBJETIVOS**



Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible

Convenio APEPOC SEMERGEN

Ambas organizaciones se comprometen potenciar la visibilidad de la EPOC , concienciar la sociedad de los primeros síntomas, intercambiar información, participar conjuntamente en congresos y eventos y avalar actuaciones relacionadas con la EPOC:

- APEPOC participa en el 43 congreso de SEMERGEN.
- SEMERGEN avala el proyecto “impacto Covid 19”.

Convenio ELF

- El nuevo presidente Kjeld Hansen, apoya al ciclo de webinars “convivir con el Coronavirus” de APEPOC con un videomensaje personalizado.
- Cada mes se publican las actividades de APEPOC en la newsletter de la ELF.
- APEPOC participa en el “ELF Patient Organisation Networking Day 2021”
- APEPOC participa activamente con una ponencia en el congreso europeo.

Convenio GAAPP

- Participación en el congreso científico
- Participación en las reuniones estratégicas
- Proyecto conjunto “guía de empoderamiento para el paciente EPOC” traducido en 6 idiomas
- Participación conjunta con diferentes congresos y el Respiratory Summit en Dubai
- APEPOC participa en la 2ª Cumbre LATAM de Pacientes Respiratorios





Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible

Convenio Universidad Europea Miguel de Cervantes

El objetivo es un estudio prospectivo, que consistirá en analizar los hábitos alimentarios de los pacientes con EPOC y comprobar si con una intervención comunitaria mejoran estos hábitos. Liderado por la Dra. Paula Crespo, Coordinadora Académica en Nutrición Humana y Dietética de la UEMC y asesora de nutrición de APEPOC.

Objetivos:

1. Analizar el estado nutricional de los pacientes con EPOC
2. Analizar los conocimientos sobre alimentación de los pacientes con EPOC
3. Mejorar los hábitos alimentarios de los pacientes con EPOC.
4. Poder conseguir la suficiente evidencia científica para reclamar y demostrar que la atención nutricional tiene un impacto positivo en los pacientes con EPOC y que debería ser recibida de manera universal por todos estos pacientes.

Resultados:

APEPOC se adhiere al Foro Español de Pacientes

En marzo, Apepoc forma parte del Foro español de pacientes/FEP: En la asamblea ordinaria del día 26 de marzo, APEPOC fue aceptado por unanimidad como miembro del Foro.

El FEP es El Foro Español de Pacientes (FEP) es una organización no gubernamental y sin ánimo de lucro, decana en España al ser fundada en 2004 y primera en estar integrada en el European Patients' Forum, siendo referente nacional e internacional como interlocutor válido en la defensa de los intereses de los afectados por la enfermedad, a través de la formación, prevención, la investigación e impulso del asociacionismo:

Infografías:

1. El Plato Saludable para pacientes con EPOC
2. Nutrientes específicos para EPOC
3. Picoteo saludable para momentos de hambre "Emocional"
4. Qué nos aporta cada grupo de alimentos
5. Cómo reducir el consumo de azúcar
6. Alimentos ricos en Vitamina D y su importancia en EPOC
7. Cómo reducir el consumo de sal sin perder sabor

Webinars:

- 11 de febrero
- 8 de abril
- 28 de mayo
- 17 de junio



- APEPOC ha participado y ha avalado diferentes eventos y comunicados de prensa de forma conjunta.
- APEPOC ha presentado sus proyectos a las demás asociaciones de pacientes.
- APEPOC ha sido ponente en el congreso del Foro Español de pacientes.



Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible

Convenio Fundación Lovexair

En Mayo, APEPOC renueva su compromiso y colaboración con la Fundación LOVEXAIR, una organización sin ánimo de lucro dedicado al cuidado, apoyo y orientación de las personas con patologías respiratorias y al respaldo del profesional sanitario:

- APEPOC participa en la 3ª Cumbre Iberoamericana de Pacientes Respiratorios 2021. La Cumbre une a los Líderes del futuro en Aire Limpio, Salud Respiratoria y Digital, en un encuentro para unir nuestras voces, empoderarnos y fomentar alianzas con todos los sectores vinculados y comprometidos con el cuidado, mejora de la salud y calidad de vida de las personas. Inauguración de la Dra. María Neira, Directora de Salud Pública de la OMS.
- APEPOC apoya el proyecto #Happyair: HappyAir es un ecosistema para el cuidado integral de personas con enfermedades respiratorias raras o prevalentes crónicas (asma, EPOC, Alfa-1) que ofrece recursos en salud digital para pacientes, familiares y profesionales sanitarios.



APEPOC y la Fundación EROSKI

15 de Julio: APEPOC y la Fundación EROSKI se alinean para promover los hábitos de vida saludables de los pacientes con EPOC:

EROSKI y APEPOC firman un convenio de colaboración para promover la visibilización y sensibilización con una enfermedad que mata a una persona cada 20 minutos en nuestro país.

Artículos publicados de APEPOC en 2021:

- Covid-19, secuelas y atención médica en personas con problemas respiratorios
- La contaminación del aire, una amenaza para la salud de todos
- Un estudio revela que 6 de cada 10 pacientes con EPOC padecen obesidad





Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible

Convenio Fundación Cibervoluntarios

La Fundación Cibervoluntarios ofrece formación gratuita a APEPOC, dentro del marco del programa TIC por la Empleabilidad y la Inclusión en Asturias, con varias sesiones durante el mes de septiembre y octubre:

- Herramientas de videollamadas y videoconferencias
- Facebook, Twitter
- Primeros pasos con el correo electrónico y búsquedas en internet

APEPOC y 150 organizaciones contra Philip Morris

El proyecto propulsado por el alcalde de Tegui, Oswaldo Betancort, incumple el artículo 5.3 del CMCT (Convenio Marco sobre el Control del Tabaco), de la OMS, ratificado por España y que, en su enunciado prohíbe específicamente el patrocinio o la participación de la industria tabacalera en acciones organizadas por organismos públicos.

APEPOC y la Sociedad Valenciana de Neumología

Las dos entidades reclamaron una estrategia coordinada entre atención primaria y neumólogos que asegure recursos en la prevención, el diagnóstico precoz y el tratamiento efectivo de la enfermedad.

APEPOC y la SEMG

Con motivo de reducir el ifradiagnóstico de la EPOC, APEPOC y SEMG firmaron un manifiesto en el día mundial de esta enfermedad. El principal objetivo es impulsar directrices que permitan realizar un diagnóstico precoz de la enfermedad en atención primaria.



SOCIEDAD VALENCIANA DE NEUMOLOGIA
FUNDACION DE NEUMOLOGIA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



APARICIONES EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN



Vacunación prioritaria para pacientes con EPOC

50.000 firmas en Change.org + apariciones en medios

Los pacientes con EPOC han sido los más perjudicados en la primera ola de la pandemia, donde uno de cada cuatro fallecidos por COVID19 padecía EPOC. Desde APEPOC solicitamos al Gobierno que incluyese a los pacientes con esta patología en los primeros grupos de vacunación.



<https://www.change.org/p/vacuna-covid-ya-para-personas-con-epoc-su-riesgo-de-complicaciones-y-muerte-es-superior-sanidadgob>

https://www.lasexta.com/noticias/nacional/llamada-de-socorro-de-los-enfermos-de-epoc-tenerlo-multiplica-por-siete-el-riesgo-de-fallecer-por-la-covid_20210124600d8e33461e9900014edc29.html

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/neumologia/vacuna-covid-epoc-prioridad-mas-vulnerables-1599>

<https://www.quenotefalteaire.com/2021/01/24/yo-me-vacuno-pacientes-con-enfermedades-respiratorias-y-vacuna-covid-19>

<https://www.diariosur.es/sociedad/salud/tener-epoc-riesgo-20210119104504-ntrc.html>

<https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-pacientes-epoc-piden-acabar-privilegios-acceso-vacuna-covid-19-priorizar-mas-vulnerables-20210121110555.html>

<https://www.elcorreo.com/sociedad/salud/tener-epoc-riesgo-20210119104504-ntrc.html>

<https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-pacientes-epoc-lanzan-campana-firmas-pide-priorizarles-vacunacion-contra-covid-19-20210430115758.html>

https://www.consalud.es/pacientes/recogen-50000-firmas-priorizar-enfermos-epoc-vacunacion-covid-19_96042_102.html

https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/enfermedades-cronicas-sanidad-dejado-grupo-vacunacion_95666_102.html

<https://www.immedicohospitalario.es/noticia/22908/los-pacientes-con-epoc-ante-el-ninguneo-de-sanidad-por-la-vacunacion.html>

<https://www.lasprovincias.es/sociedad/salud/quiero-salir-miedo-20200629182406-ntrc.html>

La factura de la luz en electrodependientes

Campaña en medios de TV + prensa escrita

La escalada de precios de la luz afecta de manera doble a los pacientes que necesitan utilizar aparatos de concentración de oxígeno. Los horarios valle no sirven de nada para alguien que necesita estar conectado 16 o 24 horas a este tipo de máquinas.



https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/asi-afecta-nueva-factura-luz-enfermos-epoc-como-pides-quien-necesita-maquina-respirar-que-elija-franja_2021061260c4dcefcfd71000198721a.html

<https://www.vozpopuli.com/espana/epoc-factura-luz.html>

https://www.abc.es/sociedad/abci-factura-seguir-respirando-202106050140_noticia.html

<https://www.hipertextual.com/2021/06/subida-luz-epoc>

https://www.consalud.es/pacientes/dialisis-precio-luz-soporte-vital-no-elegir-necesita-red-electrica_98577_102.html

https://www.consalud.es/pacientes/pacientes-epoc-denuncian-subida-precio-luz-no-elegir-respirar_98661_102.html

https://www.elespanol.com/alicante/vivir/20210721/electrodependientes-alicante-victimas-tarifazo-desconecto-maquina-muerto/597941424_0.html

<https://www.elperiodicomediterraneo.com/castello-provincia/2021/07/13/subida-luz-pacientes-cronicos-castellon-denuncia-tarifa-dialisis-trasplante-54971134.html>

https://www.telecinco.es/elprogramadeanarosa/secciones/sociedad/enferma-epoc-oxigeno-conectada-red-electrica-factura_18_3191745323.html

https://www.telecinco.es/elprogramadeanarosa/secciones/sociedad/enfermo-electrodependiente-confiesa-descomunal-factura-luz-agosto_18_3198570495.html

https://www.cuatro.com/cuatroaldia/economia/mujer-epoc-conectada-maquina-estalla-empresas-electricas_18_3203299750.html

https://www.elespanol.com/espana/politica/20211003/enfermos-viven-enganchados-sanchez-cheque-social-recibo/614189798_0.html

<https://www.20minutos.es/noticia/4873819/0/pacientes-electrodependientes-subida-precio-luz-epoc-electricidad-tarifa-recibo>

https://www.antena3.com/noticias/salud/pandemia-coronavirus-factura-electricidad-lastre-pacientes-epoc_202111176194ec0d10944100019acdf6.html

Retirada del visado a la triple terapia

Campaña en medios digitales

La escalada de precios de la luz afecta de manera doble a los pacientes que necesitan utilizar aparatos de concentración de oxígeno. Los horarios valle no sirven de nada para alguien que necesita estar conectado 16 o 24 horas a este tipo de máquinas.



- https://www.consalud.es/pacientes/especial-coronavirus/apepoc-confia-titular-sanidad-escuche-enfermos-epoc_91447_102.html
- <https://www.gacetamedica.com/politica/el-recorrido-parlamentario-de-la-epoc-la-convierte-en-la-patologia-con-mas-pnl-en-espana/>
- <https://www.isanidad.com/181004/pacientes-con-epoc-lamentan-el-rechazo-de-la-comision-de-sanidad-a-suspender-el-visado-de-la-triple-terapia>
- <https://www.gacetamedica.com/profesion/nicole-hass-muchos-grupos-han-mostrado-su-compromiso-firme-con-las-personas-con-epoc>
- <https://www.elglobal.es/politica/el-congreso-no-respalda-la-retirada-temporal-del-visado-de-triple-terapia-en-epoc>
- <https://www.economiadelasalud.com/topics/difusion/visado-a-la-triple-terapia-en-epoc-hasta-cuando>
- <https://www.elglobal.es/politica/alivio-para-los-pacientes-con-epoc-el-congreso-aprueba-suspender-los-visados-a-la-triple-terapia-durante-la-covid-19>
- <https://www.gacetamedica.com/politica/luz-verde-del-pleno-del-senado-a-la-suspension-temporal-del-visado-a-la-triple-terapia-en-epoc>
- <https://www.gacetamedica.com/politica/asturias-septima-cc-aa-en-aprobar-una-pnl-para-la-eliminacion-del-visado-de-triple-terapia-en-epoc>
- <https://www.gacetamedica.com/politica/los-pacientes-con-epoc-respiran-el-congreso-aprueba-la-retirada-del-visado-a-la-triple-terapia>
- <https://www.economiadelasalud.com/topics/difusion/las-defensas-de-las-cc-aa-ante-la-pandemia>
- <https://www.economiadelasalud.com/topics/difusion/2021-una-politica-farmaceutica-orientada-a-pacientes>
- https://www.consalud.es/pacientes/apepoc-pide-comision-sanidad-retirada-visado-triple-terapia-epoc_92592_102.html
- <https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-pacientes-epoc-lamentan-rechazo-comision-sanidad-retirada-visado-triple-terapia-20210216150419.html>

La importancia de la nutrición en pacientes EPOC

Artículos en medios digitales

Uno de los objetivos de APEPOC en el año 2021 fue posicionar la nutrición como elemento de vital importancia para el tratamiento de la EPOC. Se ha demostrado que una alimentación adecuada mejora considerablemente la calidad de vida del paciente.



<https://www.uemc.es/noticias/la-uemc-y-apepoc-analizan-en-un-estudio-pionero-de-habitos-alimentarios-como-mejorar-la-calidad-de-vida-de-pacientes-con-epoc>

<http://www.medicosypacientes.com/articulo/investigadores-realizan-un-estudio-pionero-sobre-habitos-alimenticio-para-mejorar-la>

<https://www.larazon.es/castilla-y-leon/20210209/vs6mkgilfzbebnbu6abcs6yqta.html>

https://www.abc.es/espana/castilla-leon/abci-estudio-uemc-y-apepoc-analiza-habitos-alimentarios-para-mejorar-calidad-vida-pacientes-epoc-202102091145_noticia.html

<http://biotech-spain.com/es/articulos/la-uemc-y-apepoc-analizan-en-un-estudio-pionero-de-habitos-alimentarios-como-mejorar-la-calidad-de-vida-de-pacientes-con-epoc/>

<http://biotech-spain.com/es/articulos/un-estudio-de-la-uemc-revela-las-carencias-nutricionales-de-los-pacientes-con-epoc/>

https://www.consalud.es/pacientes/apepoc-uemc-presentan-estudio-impacto-nutricion-personas-epoc_94868_102.html

<https://www.elnortedecastilla.es/valladolid/dietistasnutricionistas-dietas-adelgazamiento-20210528104100-nt.html>

<https://www.consumer.es/alimentacion/epoc-y-obesidad.html>

https://www.lespanol.com/castilla-y-leon/sociedad/20210408/estudio-uemc-revela-carencias-nutricionales-pacientes-epoc/572194645_0.html

<https://www.nutriban.com/epoc-alimentacion-y-obesidad/>

<https://www.larazon.es/castilla-y-leon/20210408/o6cod3mpkbhi5cv575vxqlrv3i.html>

El cambio climático responsabilidad de todos

Participación en foros + medios digitales

Desde su creación, APEPOC ha apostado por un camino hacia la sostenibilidad, actuando directamente contra la contaminación atmosférica y el cambio climático.

SANIDAD
#POR EL CLIMA

Quiénes somos | Actúa #PorElClima | S

Encuesta - Cómo afecta el cambio climático y la contaminación atmosférica a la comunidad respiratoria

Publicado por **Asociación de Pacientes con EPOC** el Miércoles, 11 Agosto 2021

CÓMO AFECTA EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA A LA COMUNIDAD RESPIRATORIA, ENCUESTA A PACIENTES Y PROFESIONALES SANITARIOS

EROSKI
Consumer

Alimentación Seguridad alimentaria Salud Bebé e infancia

Bienestar Problemas de salud

CONSUMER La Obesidad Infantil en España 2021-2022

Ver informe completo

La contaminación del aire, una amenaza para la salud de todos

La contaminación del aire es una de las mayores amenazas ambientales para la salud humana, junto con el cambio climático

Por APEPOC | 5 de octubre de 2021

ELGLOBAL
El medio del medicamento y la farmacia

Inicio > Industria > Aumentar la concienciación para reducir la huella de carbono en el sector...

INDUSTRIA

Aumentar la concienciación para reducir la huella de carbono en el sector salud

Expertos y pacientes analizan el trabajo por hacer para avanzar en la descarbonización de este sector y frenar así el impacto sobre el cambio climático

Por Nieves Sebastián - 27 diciembre 2021

<https://sanidadporelclima.es/sanidad-comprometida/historias/3618-encuesta-como-afecta-el-cambio-climatico-y-la-contaminacion-atmosferica-a-la-comunidad-respiratoria>

<https://www.consumer.es/salud/problemas-de-salud/contaminacion-aire-problemas-salud.html>

<https://www.compromisorse.com/rse/2021/10/26/dkv-y-ecodes-alertan-de-que-el-cambio-climatico-es-la-principal-amenaza-para-la-salud-mundial/>

<https://dkv.es/corporativo/sala-prensa/noticias/dkv-y-ecodes-alertan-de-que-el-cambio-climatico-es-la-principal-amenaza-para-la-salud-mundial>

<https://elglobal.es/industria/aumentar-la-concienciacion-para-reducir-la-huella-de-carbono-en-el-sector-salud/>

<https://sanidadporelclima.es/sanidad-comprometida/historias/3617-la-epoc-el-cambio-climatico-y-la-contaminacion>

<https://ecodes.org/sala-de-prensa/notas-de-prensa/dkv-y-ecodes-alertan-de-que-el-cambio-climatico-es-la-principal-amenaza-para-la-salud-mundial>

<https://gacetamedica.com/investigacion/aumentar-la-concienciacion-para-reducir-la-huella-de-carbono-en-el-sector-salud/>

Estudio Pandemia y COVID19

Presentación estudio APEPOC-Neumomadrid

Se presentan las conclusiones del estudio llevado a cabo por las dos entidades, donde se explica cómo la pandemia cambió la vida de los pacientes con EPOC, y cuáles son las recomendaciones para mejorar su calidad de vida en la nueva normalidad.

16/MARZO/2022
NEWSLETTER

ConSalud.es
DIARIO ONLINE MÁS INFLUYENTE EN EL SECTOR SANITARIO

POLÍTICA INDUSTRIA TECNOLOGÍA PROFESIONALES AUTONOMÍAS PACIENTES OPINIÓN CONSALUD TV

HOME > PACIENTES

ESTUDIO POBLACIONAL Y DESCRIPTIVO

El 75% de los pacientes con EPOC afirma que su enfermedad ha empeorado durante la pandemia

La doctora Myriam Calle y Nicole Hass han presentado, durante el trascurso del Congreso Neumomadrid, las conclusiones del estudio llevado a cabo por la asociación de pacientes Apepoc y la Sociedad Madrileña de Neumología y Cirugía Torácica (Neumomadrid).

CMD SPORT
La revista de los que viven el deporte

HOME RUNNING TRAIL RUNNING TRIATLÓN MONTAÑA

FITNESS

PORTADA FITNESS ENTREVISTAS COMPETICIONES ACTUALIDAD

Inicio > FITNESS > Actualidad > Aconsejan entrenamiento específico de los músculos respiratorios contra el EPOC

Aconsejan entrenamiento específico de los músculos respiratorios contra el EPOC

REDACCIÓN el 19 noviembre 2021 a las 10:13 am

1 0 0 0 0

GLOBAL ALLERGY & AIRWAYS
PATIENT PLATFORM

ABOUT ALLERGY ASTHMA COPD EDD ATOPIC DERMATITIS URTICARIA RELATED CONDITIONS MEMBERS CONTACT

The Impact of COVID on COPD Patients and the Healthcare System

Home > The Impact of COVID on COPD Patients and the Healthcare System

< Previous Next >

IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON COPD PATIENTS AND HEALTHCARE

Report of results and recommendations to resume normality

Recent blogposts

- Pulmonary Rehabilitation & Mortality Week
- Global survey about tobacco companies owning companies that manufacture medicines and medical devices for people with lung diseases
- World Bronchiectasis D 2022

https://www.consalud.es/pacientes/pandemia-covid-19-empeorado-enfermedad-75-pacientes-epoc_99616_102.html

<https://www.cofares.es/-/la-pandemia-de-la-covid-19-ha-empeorado-alrededor-del-75-la-enfermedad-de-pacientes-con-epoc>

<https://espanol.medscape.com/verarticulo/5907771>

<https://gaapp.org/the-impact-of-covid-on-copd-patients-and-the-healthcare-system/>

https://www.consalud.es/pacientes/75-pacientes-epoc-afirman-enfermedad-empeorado-pandemia_102822_102.html

<https://www.cmdsport.com/fitness/acosejan-entrenamiento-especifico-los-musculos-respiratorios-epoc/>

<https://www.somospacientes.com/noticias/finalistas-premios-2021/estudio-sobre-el-impacto-de-la-pandemia-en-la-atencion-al-paciente-con-epoc/>

https://www.vademecum.es/noticia-211111-el-impacto-invisible-de-la-pandemia%3A-el-empeoramiento-del-paciente-epoc_15935

El tabaco como principal enemigo de la EPOC

TV + medios digitales + blogs

Uno de cada cuatro pacientes de EPOC es o fue fumador. Los estudios demuestran que existe una relación directa entre fumar y el desarrollo de la enfermedad.



https://www.antena3.com/noticias/sociedad/sanidad-quiere-prohibir-fumar-coche-restringir-uso-cigarrillo-electronico_2021120861b0724327c45900016ac4e2.html

<https://consultorsalud.com/tabaco-aumenta-el-riesgo-de-epoc/>

<https://blogs.bmj.com/tc/2021/01/19/spain-civil-rights-and-public-health-organizations-press-government-for-a-tobacco-endgame-by-2030/>

<https://sanidadporelclima.es/sanidad-comprometida/historias/3623-150-organizaciones-a-nivel-mundial-demandan-que-la-isla-de-la-graciosa-rompa-su-acuerdo-con-philip-morris>

Empoderamiento de la mujer EPOC

Medios digitales

Debido al aumento de diagnósticos de mujeres con EPOC, la Asociación ha decidido hacer visible esta circunstancia con el objetivo de que se redoblen esfuerzos para intentar prevenir y curar la patología en mujeres. Estudios demuestran que la enfermedad se presenta de forma diferente en hombres y mujeres.



<https://gacetamedica.com/investigacion/la-prevalencia-de-la-epoc-en-mujeres-crece-un-60-en-los-ultimos-10-anos/>

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-pacientes-epoc-istan-desterrar-enfermedad-hombres-20210308131317.html>

Otras apariciones en medios

TV + prensa escrita + radio + blogs + medios digitales + redes sociales

Además, APEPOC aparece constantemente en medios de comunicación durante todo el año para hablar sobre diferentes temas de interés como el infradiagnóstico, la COVID19 o para presentar alguno de los proyectos desarrollados por la entidad.

Infosalus

APEPOC alerta de que la segunda ola de Covid-19 será letal para muchos enfermos de EPOC

el Periódico

VIVIR CON EPOC EN TIEMPOS DE COVID-19: LA IMPORTANCIA DE RECUPERAR LAS VISITAS DE SEGUIMIENTO

En España existe un 75% de infradiagnóstico de la EPOC, que se ha convertido ya en la tercera causa de muerte a nivel mundial

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 210 millones de personas conviven con EPOC actualmente (1). Aragón presenta una prevalencia del 12,6% según el estudio epidemiológico EPISCAN II (2) sobre prevalencia y determinantes de la EPOC en España

BUSINESS INSIDER

Economía Tecnología

La EPOC dobla las probabilidades de sufrir un caso mortal de COVID-19: la deficiencia pulmonar y otras comorbilidades explican por qué los pacientes tienen un peor pronóstico

ciberes isciiii Centro de Investigación Biomédica en Red Enfermedades Respiratorias

QUIÉNES SOMOS ▾ GRUPOS ▾ PROGRAMAS DE INVESTIGACIÓN ▾ PROGRAMAS TRANSVERSALES ▾

Sala de Prensa » Noticias » CIBERES, APEPOC y GAAPP publican unas guías para el empoderamiento del paciente con EPOC

CIBERES, APEPOC y GAAPP publican unas guías para el empoderamiento del paciente con EPOC

GUÍA PARA EL EMPODERAMIENTO DEL PACIENTE CON EPOC

VADEMECUM

Su fuente de conocimiento favorita

Introduzca su búsqueda...

Indices Vademecum Box Noticias Productos

Una mayor inversión en el abordaje de la EPOC triplicaría su beneficio social

VADEMECUM - 09/06/2021 PATOLOGÍAS

Según un informe realizado por la Fundación Weber, en colaboración con APEPOC, Chiesi y GSK, cada euro invertido para la mejora del abordaje de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) en España supondría un retorno social de 3,11 euros.

Otras apariciones destacadas

<https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-apepoc-alerta-segunda-ola-covid-19-sera-letal-muchos-enfermos-epoc-20200901122544.html>

<https://www.businessinsider.es/como-covid-19-ha-afectado-pacientes-epoc-923563>

https://www.vademecum.es/noticia-210609-una-mayor-inversi+oacute+n+en+el+abordaje+de+la+epoc+triplicar+iacute+a+su+beneficio+social_15485

<https://www.elperiodicodearagon.com/vida-y-estilo/salud/2021/07/21/espana-existe-75-infradiagnostico-epoc-55200828.html>

<https://www.redaccionmedica.com/opinion/nicole-hass/la-sanidad-liquida-y-la-importancia-de-los-grupos-de-interes-7667>

<https://www.cibervoluntarios.org/es/cibernews/ver/2021-09-06/apepoc>

<https://www.ciberes.org/noticias/ciberes-apepoc-y-gaapp-publican-unas-guias-para-el-empoderamiento-del-paciente-con-epoc>

<https://gacetamedica.com/profesion/empoderar-al-paciente-con-epoc-objetivo-de-las-guias-clinicas-de-ciberes-apepoc-y-gaapp/>

<https://www.businessinsider.es/diagnostico-pacientes-epoc-empeoro-pandemia-923697>

<https://www.adherencia-cronicidad-pacientes.com/cronicidad/el-proyecto-sroi-epoc-busca-consensuar-propuestas-que-mejoren-el-abordaje-de-la-epoc/>

Día Mundial de la EPOC

TV + medios digitales + redes sociales

El Día Mundial de la EPOC es un motivo de reivindicación. Necesario para dar visibilidad a una enfermedad que afecta a más de 3.000.000 de personas en España, con un infradiagnóstico superior al 75%.



La Mujer y la EPOC

https://www.antena3.com/noticias/salud/myriam-calle-neumologa-epoc-tambien-enfermedad-mujeres-tabaquismo_2021111761950f150da58c00013dd446.html

<https://www.infosalus.com/mujer/noticia-medicos-familia-pacientes-advierten-infradiagnostico-epoc-mujeres-20211117180108.html>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/medicina-familiar-y-comunitaria/-debemos-acabar-con-el-infradiagnostico-de-la-epoc-en-la-mujer--3870>

Infradiagnóstico en la EPOC

<https://elmedicointeractivo.com/la-semg-y-la-apepoc-se-unen-contr-a-el-infradiagnostico-de-la-epoc-en-mujeres/>

<https://www.redaccionmedica.com/secciones/medicina-familiar-y-comunitaria/primaria-y-pacientes-de-epoc-exigen-espirometros-para-los-centros-de-salud--2134>

<https://www.saludemia.com/-/noticia-dia-mundial-de-la-epoc-la-importancia-de-visibilizar-para-prevenir-una-enfermedad-que-constituye-la-cuarta-causa-de-muerte-en-espana>

https://www.consalud.es/pacientes/visibilizar-epoc-prevenir-enfermedad-constituye-cuarta-causa-muerte-espana_105539_102.html

<https://www.infosalus.com/actualidad/noticia-semergen-apepoc-ponen-valor-necesidad-dotar-espirometros-todos-centros-salud-20211117172655.html>

<https://www.saludadiario.es/centros-de-salud/expertos-y-pacientes-piden-espirometrias-a-todos-los-mayores-de-40-anos-con-historia-de-tabaquismo-para-el-diagnostico-precoz-de-la-epoc>

https://www.astrazeneca.es/medios/notas-prensa/2021/los_pacientes_reclaman_que_la_epoc_se_convierta_en_una_prioridad_para_la_salud_publica.html

<https://www.immedicohospitalario.es/noticia/26781/la-semg-y-apepoc-quieren-acabar-con-el-infradiagnostico-de-la-epoc-en.html>

https://www.consalud.es/la-entrevista/ano-epoc-compromiso-serio-acciones-marcha_105701_102.html

https://www.vademecum.es/noticia-211117-los-pacientes-reclaman-que-la-epoc-se-convierta-en-una-prioridad-para-salud-p+uacute+blica_15974

<https://www.diariofarma.com/2021/11/17/la-epoc-prioridad-de-salud-publica>

Otras noticias

https://www.antena3.com/noticias/salud/pandemia-coronavirus-factura-electricidad-lastre-pacientes-epoc_202111176194ec0d10944100019acdf6.html

https://www.consalud.es/dia-mundial-epoc/paciente-epoc-cada-peor-no-harme-comida-limpiar-difcil-caminar_105412_102.html

https://www.consalud.es/dia-mundial-epoc/cuales-principales-peticiones-pacientes-epoc-ministerio-sanidad_105261_102.html

https://www.consalud.es/dia-mundial-epoc/dejar-fumar-dieta-adecuada-ejercicio-combinacion-ideal-pacientes-epoc_105133_102.html

<https://www.redaccionmedica.com/opinion/nicole-hass/el-misterio-de-la-epoc-6886>

<https://www.infosalus.com/farmacia/noticia-actituders-epoc-nueva-campana-boehringer-ingelheim-mano-apepoc-epoc-espana-fenaer-20211115123606.html>

<https://www.diariofarma.com/2021/11/17/la-epoc-prioridad-de-salud-publica>

https://www.sabervivirtv.com/promociones/boehringer-camapana-epoc_6402

https://www.consalud.es/dia-mundial-epoc/epoc-importancia-tratamiento-farmacologico-adherencia_105335_102.html

https://www.ivoox.com/solidarios-apepoc-asociacion-nacional-pacientes-enfermedad-audios-mp3_rf_78923340_1.html

<https://grados.uemc.es/blog/alimentacion-en-la-enfermedad-pulmonar-obstruccion-cronica>



 aepoc.es

 [@aepoc](https://www.facebook.com/aepoc)

 [@aepoc_es](https://twitter.com/aepoc_es)

 [@aepoc_es](https://www.instagram.com/aepoc_es)

 [@aepoc_es](https://www.youtube.com/aepoc_es)