



Kit de Herramientas de Campaña

Luchemos contra el estigma en este Día Internacional De Concienciación Sobre La Epilepsia!

Campaña #50MillonesDePasos

La Organización Mundial de la Salud calcula que aproximadamente 50 millones de personas en todo el mundo viven con epilepsia. Cuando se trata adecuadamente, la epilepsia puede controlarse a menudo eficazmente. A pesar de ello, muchas personas con epilepsia siguen siendo estigmatizadas y discriminadas por ideas erróneas y mitos arraigados. Como consecuencia, pueden verse excluidas de ciertas actividades, lo que les dificulta llevar una vida plena y activa.

El 50% de las personas que viven con epilepsia reportan estigma social.¹

La discriminación y el estigma adoptan muchas formas. Un niño con epilepsia puede ser excluido de las actividades escolares o eventos sociales, y un adulto con epilepsia puede sentirse rechazado en un trabajo que podría manejar fácilmente.

¹ Baker GA, Jacoby A, Buck D, Stalgis C, Monnet D. Quality of life of people with epilepsy: a European study. *Epilepsia*. 1997 Mar;38(3):353-62. doi: 10.1111/j.1528-1157.1997.tb01128.x. PMID: 9070599.

*Epilepsia*², una revista líder en epilepsia, publicó un informe especial en enero de 2022, sobre el estigma y la epilepsia. Un grupo de trabajo de la Liga Internacional contra la Epilepsia realizó el estudio.

Las principales conclusiones del estudio son las siguientes:

- Para las personas que viven con epilepsia, las actitudes negativas hacia la epilepsia tienen importantes implicaciones sociales.
- Las actitudes hacia la epilepsia pueden variar no sólo entre países, sino también entre regiones geográficas dentro de un mismo país.
- La terminología de la epilepsia contribuye al estigma asociado al trastorno.

Las ideas erróneas y los mitos contribuyen a menudo al estigma que rodea a la epilepsia. Muchas personas suponen que la epilepsia es una enfermedad mental, que limita las actividades o incluso que es contagiosa.

La Campaña del Día Internacional de la Epilepsia de este año pretende disipar estos mitos. Mediante el uso de datos sobre la epilepsia, esperamos cuestionar las ideas erróneas del público sobre la epilepsia.

Comenzaremos la campaña con nuestro evento anual #50MillonesDePasos.

En los tres años transcurridos desde el inicio de la campaña, se han dado casi 300.000.000 de pasos.

Este año queremos conseguir aún más.

Más pasos. Más concienciación. Más vidas mejoradas.

Nuestro objetivo sólo puede alcanzarse con tu ayuda.

¿Caminarás con nosotros para alcanzar los 50 millones de pasos antes del Día Internacional de la Epilepsia?

² Kwon, C-S, Jacoby, A, Ali, A, Austin, J, Birbeck, GL, Braga, P, et al. Systematic review of frequency of felt and enacted stigma in epilepsy and determining factors and attitudes toward persons living with epilepsy—Report from the International League Against Epilepsy Task Force on Stigma in Epilepsy. *Epilepsia*. 2022; 63: 573– 597. <https://doi.org/10.1111/epi.17135>

Cómo Participar



Unirse a la campaña es muy sencillo. En el periodo comprendido entre el 9 de enero y el 13 de febrero de 2023, simplemente cuenta tus pasos mientras caminas.

Un Fitbit o un contador de pasos pueden ayudarte a llevar la cuenta de tus pasos. Los teléfonos inteligentes también pueden utilizarse para registrar los pasos. Si no tienes un contador o un smartphone, puedes calcular tus pasos. Como guía, en un kilómetro hay aproximadamente 1.350 pasos. Una persona media generará 5.000 pasos tras caminar más de 3,8 kilómetros.

Los pasos se pueden registrar en: www.50millionsteps.org.

Revelaremos nuestro total de pasos el 13 de febrero, Día Internacional de la Epilepsia.

Recaudación de Fondos

La campaña ofrece la oportunidad de recaudar fondos para apoyar el trabajo que usted realiza. Considera la posibilidad de animar a su red a hacer una donación única, o a donar en función de los pasos dados.

El sitio web de la campaña incluye una página de donaciones para el Fondo de Solidaridad de la IBE. Con este fondo, la IBE facilita la participación activa de sus miembros en las actividades de la IBE en los países en desarrollo.

Las donaciones para la campaña deben hacerse directamente a los capítulos individuales. La IBE no recaudará donativos para capítulos individuales.

Más información en: <https://50millionsteps.org/fundraising-sponsorship>

Comparte tu evento con nosotros!

Este evento es una forma fantástica de participar en actividades vitales de concienciación y divertirse al mismo tiempo. Nos encantaría ver cómo participas, así que comparte tus historias y fotos en las redes sociales y etiquétanos en nuestros canales de redes sociales.



[facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy](https://www.facebook.com/InternationalBureauForEpilepsy)



[instagram.com/international_epilepsy](https://www.instagram.com/international_epilepsy)



twitter.com/IBESocialMedia

Para ayudarte a promover tu participación, te ofrecemos a continuación ejemplos de mensajes, logotipos y gráficos para las redes sociales.

Gracias por su apoyo.

Kit de Herramientas de Campaña

Los recursos de la campaña están disponibles gratuitamente para su uso por defensores individuales u organizaciones sin ánimo de lucro.

Las empresas comerciales que deseen utilizar los recursos de la campaña deben ponerse en contacto con nosotros para su aprobación.

Si tiene alguna pregunta sobre la campaña, póngase en contacto con Marie Ennis O'Connor, Jefa de Comunicación en: communications@ibe-epilepsy.org

Póster



- [descargar.png](#)
- [descargar.pdf](#)

Logotipo

- Morado [descargar.png](#)
- Negro [descargar.png](#)
- Blanco [descargar.png](#)

Gráficos Para Redes Sociales

Imágenes de cabecera del perfil de Twitter



[Descargar archivo zip de cabecera del perfil de Twitter](#)

Imágenes de cabecera de Facebook



[Descargar archivo zip de imágenes portada de Facebook](#)

Imágenes para publicar en Twitter



[Descargar archivo zip de imágenes para Twitter](#)

Imágenes para publicar en Facebook



[Descargar archivo zip de imágenes para Facebook](#)

Gráficos de Instagram



[Descargar archivo zip de imágenes para Instagram \(cuadrados\)](#)

Plantillas Editables

Estas plantillas en blanco pueden personalizarse con su logotipo, imagen, idioma, etc.



- [Tarjeta de imagen de Facebook](#)
- [Tarjeta de imagen de Instagram](#)
- [Tarjeta de imagen de Twitter](#)

Nota: Estas plantillas fueron diseñadas usando Canva.
Si no estás familiarizado con [Canva puedes ver un tutorial aquí](#)

Ejemplos de publicaciones en redes sociales

Aproximadamente 50 millones de personas en todo el mundo viven con #epilepsia. Únete a nosotros y ayuda a caminar #50MillonesDePasos, uno por cada persona afectada de epilepsia, antes del Día Internacional de la Epilepsia, el 13 de febrero. Visite 50MillionSteps.org para obtener más información. #TerminarConElEstigma

Para concienciar sobre el estigma de la epilepsia te pedimos que nos ayudes a caminar #50MillonesDePasos 🚶 Cuentate sus pasos entre el 9 de enero y el 13 de febrero. Visita 50MillionSteps.org para participar.

Ayúdenos a concienciar sobre el estigma de la epilepsia caminando 50.000.000 de pasos: un paso por cada persona que vive con epilepsia. Visita 50MillionSteps.org para participar. #50MillonesDePasos 🚶

En los tres años transcurridos desde el inicio de la campaña #50MillonesDePasos se han dado casi 300.000.000 de pasos. Este año queremos conseguir aún más. Más pasos. Más concienciación. Más vidas mejoradas. Participa en 50MillionSteps.org

Te preguntas cómo participar en nuestra campaña #50MillonesDePasos? En el periodo comprendido entre el 9 de enero y el 13 de febrero de 2023, solo tienes que contar tus pasos mientras caminas y registrarlos en 50millionsteps.org.