



## 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.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> 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.

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.

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 años transcurridos desde el inicio de la campaña, se han dado casi 500.000.000 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?**

## **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](http://www.50millionsteps.org).**

Revelaremos nuestro total de pasos el 12 de febrero, Día Internacional de la Epilepsia.

## Actividades Adicionales Sugeridas

**Comparte tu conteo de pasos diario/semanal en las redes sociales:** Interactúa con la comunidad de '50 millones de pasos' compartiendo tu conteo diario de pasos en las redes sociales.

**Comparte una selfie de tu caminata:** Captura y comparte momentos de tus caminatas. Comparte tus selfies en las redes sociales utilizando los hashtags de la campaña #50MillonesDePasos

**Publique datos sobre la epilepsia en las redes sociales:** Nuestro kit de herramientas incluye ejemplos de publicaciones, logotipos y gráficos en las redes sociales que puede usar para disipar mitos y conceptos erróneos comunes sobre la epilepsia.

**Camina y habla:** Organiza un evento de "Caminar y hablar" en tu escuela, lugar de trabajo o vecindario local. Esta es una gran oportunidad para proporcionar un espacio para discusiones abiertas sobre la epilepsia, promover la comprensión y conectar a las comunidades.

**Desafíos de pasos:** Crea desafíos de pasos semanales con diferentes temas u objetivos, por ejemplo, "Pasos de alta energía".

**Clases de acondicionamiento físico:** Asóciese con estudios de acondicionamiento físico o entrenadores para organizar clases especiales de acondicionamiento físico o entrenamientos centrados en el conteo de pasos.

## ¡Sé creativo!

En la campaña «50 millones de pasos», no hay un enfoque único para todos. ¡Así que deja volar tu imaginación y sé creativo con tus pasos!

 **Ciclismo:** ¡Pedalea hacia tu objetivo! Tanto si se trata de un paseo tranquilo como de una emocionante sesión de ciclismo, ¡registra esos kilómetros en bicicleta!

 **Baila con todo tu corazón:** Sube el volumen de la música y baila hacia #50MillionSteps. ¿Por qué no organizar un maratón de baile, donde los participantes puedan registrar sus sesiones de baile como pasos?

 **Paso y estiramiento:** Combine su rutina regular de yoga, pilates o TaiChi con sus pasos diarios. Tal vez un paseo consciente, una maceta al aire libre para su práctica de yoga o la integración de pasos en su calentamiento y enfriamiento.

 **Nadar la distancia:** Si te encanta el agua, cada vuelta en la piscina se suma a nuestro recuento de pasos finales.

[Descargue nuestra tabla de conversión de pasos aquí \(en inglés\)](#)

## 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 compartes tus historias y fotos en las redes sociales y etiquétanos en nuestros canales de redes sociales.



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



[instagram.com/international\\_epilepsy](https://instagram.com/international_epilepsy)



[twitter.com/IBESocialMedia](https://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 fines 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](mailto:communications@ibe-epilepsy.org)

## 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 e Instagram



[Descargar archivo zip de imágenes](#)

### Plantillas Editables

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



[Editar aqui](#)

**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 12 de febrero. Visite [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org) para obtener más información.

Para concienciar sobre el estigma de la epilepsia te pedimos que nos ayudes a caminar #50MillonesDePasos 🚶 Cuenta tus pasos entre el 9 de enero y el 12 de febrero. Visita [50MillionSteps.org](https://50MillionSteps.org) para participar.

Ayúdanos 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](https://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](https://50MillionSteps.org)

Te preguntas cómo participar en nuestra campaña #50MillonesDePasos? En el periodo comprendido entre el 9 de enero y el 12 de febrero de 2024, solo tienes que contar tus pasos mientras caminas y registrarlos en [50millionsteps.org](https://50millionsteps.org).

