



**Mes de la Concientización
sobre el Parkinson 2024
#ABCsOfPD**



Panorama general

Cada mes de abril, la Parkinson's Foundation involucra a la comunidad de Parkinson cerca y lejos para crear conciencia sobre el Parkinson y la Fundación durante el Mes de la Concientización sobre el Parkinson. Este año, con una red más grande que nunca, nuestra esperanza es involucrar a tanta gente como sea posible para mejorar las vidas de los individuos afectados por el Parkinson a través de una mayor conciencia.

Esta guía proporciona instrucciones y herramientas sencillas que le ayudarán a activar a su comunidad para apoyar la campaña y cómo puede participar. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con Julie Seireg, directora senior de Marketing, escribiendo a jseireg@parkinson.org.

Tema 2024: #ABCsOfPD

El tema del Mes de la Concientización sobre el Parkinson 2024 es #ABCsOfPD.

Este Mes de la Concientización sobre el Parkinson, comparta el ABC de la EP para difundir información acerca de la enfermedad de Parkinson, de la A a la Z.



Este tema nos permite aumentar la concientización acerca de todas las complejidades de la enfermedad de Parkinson, así como promover nuestros recursos disponibles. Con cada una de las 26 letras del alfabeto, tenemos la posibilidad de destacar 26 aspectos diferentes de la EP.

Compartiremos una letra diferente en las redes sociales cada día del mes, de lunes a sábado y pediremos a la gente que no sólo comparta nuestros gráficos con sus redes, sino también su propio ABC de la EP.



Patrocinador del Mes de la Concientización sobre el Parkinson

Nuestros amigos de Mitsubishi Tanabe Pharma America han patrocinado amablemente nuestra campaña del Mes de la Concientización sobre el Parkinson para ayudarnos a llegar a nuevas audiencias generando conciencia acerca de la enfermedad de Parkinson y llevando recursos hasta las manos de quienes los necesitan.



"En Mitsubishi Tanabe Pharma America (MTPA), nos enfocamos en entender los desafíos diarios que enfrentan las personas con la enfermedad de Parkinson (EP) y sus seres queridos, incluyendo el impacto de las fluctuaciones motoras. Este Mes de la Concientización sobre el Parkinson, estamos orgullosos de asociarnos con la Parkinson's Foundation para ayudar a generar conciencia y compartir importantes recursos con la comunidad de la EP."

Reclute una Mi historia con la EP

Los escritos de "Mi historia con la EP" ilustran poderosamente cómo es vivir con el Parkinson y cómo nuestros programas y recursos brindan esperanza y apoyo. Nos encantarían historias que pongan de relieve lo que la gente está haciendo para generar conciencia acerca de la enfermedad de Parkinson. ¿Han participado en el estudio PD GENERation y quieren compartir su experiencia? ¿Participan activamente en su chapter local? ¿Aprendieron información al asistir a un evento en línea? Pueden visitar Parkinson.org/MiHistoria para enviar su historia.

Envíe un correo electrónico a sus redes

Esta es una de las maneras más fáciles de generar conciencia para el Mes de la Concientización sobre el Parkinson. Sólo tiene que copiar el texto aprobado en un correo electrónico independiente o agregarlo a un correo electrónico o boletín de noticias que ya tiene planeado enviar. Lo que le funcione; esto logra transmitir el mensaje rápidamente.

EJEMPLO DE MENSAJE DE CORREO ELECTRÓNICO O BOLETÍN DE NOTICIAS

Este Mes de la Concientización sobre el Parkinson, nos unimos a la Parkinson's Foundation para compartir el ABC de la EP

Se ha dicho que si conoce a una persona con la enfermedad de Parkinson, conoce a una persona con Parkinson. La experiencia de Parkinson de cada individuo es única. Es por eso que nos unimos a la Parkinson's Foundation quien compartirá el ABC de la EP este mes de abril con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson.

Han creado el ABC de la EP presentando 26 aspectos diferentes de la enfermedad. Compartirán cada uno de ellos en las redes sociales durante el mes con enlaces a recursos para aprender más.

Para ver su campaña #ABCsOfPD y enterarse cómo puede participar, visite Parkinson.org/Concientización.

Guía de redes sociales

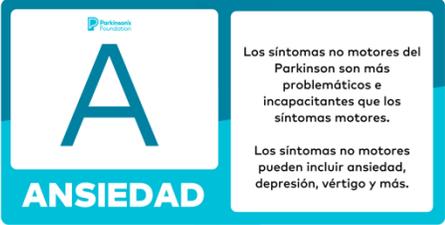
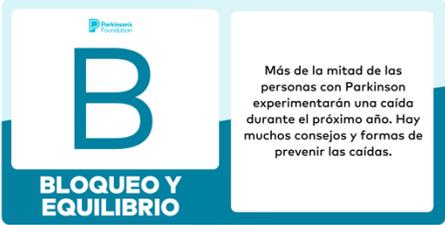
¡Nos encantaría que el mayor número posible de individuos y organizaciones ayudaran a difundir el alcance de la Fundación durante el Mes de la Concientización sobre el Parkinson de este año! Hemos creado gráficos de muestra, pies de foto y un calendario de publicación para facilitar al máximo a los chapters la programación de sus publicaciones. Si tiene alguna pregunta, envíe un correo electrónico a Grace Basler a gbasler@parkinson.org.

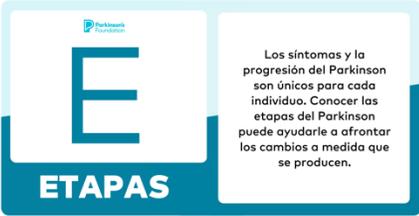
Descargar todos los gráficos [aquí](#) con la contraseña PFAwareness2024

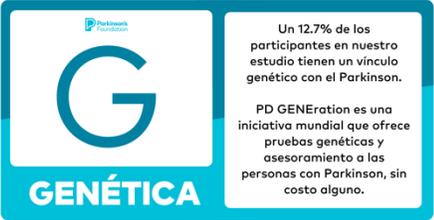
A principios de abril, por favor, configure las **fotos de portada de Facebook** con lo siguiente:

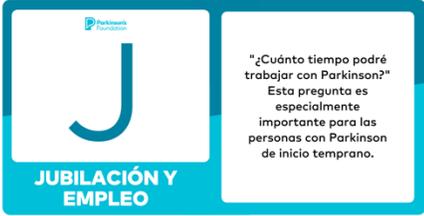


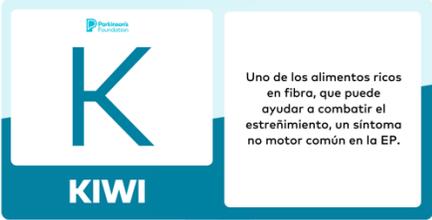
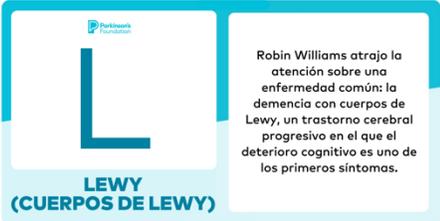
| Fecha sugerida | Gráfico | Ejemplo de pie de foto |
|----------------|---------|--|
| 1 de abril | | <p>¡Ya estamos oficialmente en el Mes de la Concientización sobre el Parkinson! ❤️</p> <p>Este año, compartiremos el #ABCsOfPD para difundir la información acerca de la enfermedad de Parkinson, de la A a la Z. Síguenos este mes mientras destacamos un</p> |

| | | |
|-------------------|---|---|
| | | <p>aspecto de la EP por cada letra del alfabeto.</p> <p>¡Encuentre recursos o ayude a correr la voz acerca de la enfermedad de Parkinson visitando Parkinson.org/Espanol!</p> |
| <p>2 de abril</p> |  | <p>En el primer día del ABC de la EP, destacamos la ansiedad. La ansiedad no es simplemente una reacción al diagnóstico de Parkinson, sino que forma parte de la propia enfermedad, causada por cambios en la química del cerebro. Hasta dos de cada cinco personas con la EP experimentarán algún tipo de ansiedad.</p> <p>Aprenda más en: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/sintomas-no-motores</p> |
| <p>3 de abril</p> |  | <p>En nuestro ABC de la EP de hoy, destacamos la B de bloqueo y equilibrio. 🧑 La dificultad para mantener el equilibrio puede ser uno de los síntomas más desafiantes del Parkinson.</p> <p>El temblor, la rigidez y la lentitud de movimiento pueden cambiar la forma en que alguien camina. Al sumarse la inestabilidad postural, aumenta el riesgo de caídas. Resulta alentador que el ejercicio ha demostrado mejorar la marcha y el equilibrio y reducir las caídas.</p> <p>Aprenda más en: Parkinson.org/espanol/vivir-con-parkinson/manejo-y-estilo-de-vida/bloqueo</p> |

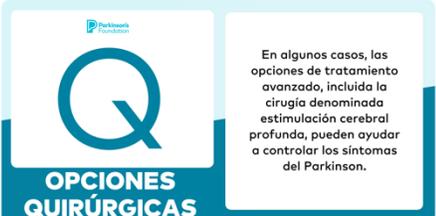
| | | |
|--------------------------|---|--|
| <p>4 de abril</p> |  | <p>¡C de cuidador! La Parkinson's Foundation está para apoyar a los aliados de cuidado que se hacen cargo de sus seres queridos con la enfermedad de Parkinson.</p> <p>Encuentre recursos para cuidadores en: https://buff.ly/4324Txz</p> |
| <p>5 de abril</p> |  | <p>Hoy, con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, nos centramos en la D de diagnóstico.</p> <p>🧠 Explore cómo se hace un diagnóstico de Parkinson y qué tipo de herramientas de diagnóstico se utilizan en: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/diagnosticado</p> |
| <p>6 de abril</p> |  | <p>E es de etapas 🧠 No todos experimentarán todos los síntomas de la EP y, si lo hacen, no necesariamente experimentarán esos síntomas en el mismo orden o con la misma intensidad.</p> <p>Aprenda más en: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/que-es-parkinson/etapas</p> |
| <p>8 de abril</p> |  | <p>Hoy, con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, destacamos la F de falta de expresión facial. La misma rigidez y lentitud que puede afectar su andar y otras actividades puede tener impactos más sutiles también. Uno de ellos es la reducción de expresión facial, también llamada hipomimia facial.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | | <p>Aprenda más: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/sintomas-motors/enmascaramiento-facial</p> |
| <p>9 de abril</p> |  <p>Un 12.7% de los participantes en nuestro estudio tienen un vínculo genético con el Parkinson.</p> <p>PD GENERation es una iniciativa mundial que ofrece pruebas genéticas y asesoramiento a las personas con Parkinson, sin costo alguno.</p> | <p>¡El protagonista de hoy en el ABC de la EP es la G de genética! 🧬 La genética causa alrededor de 10 a 15% de todos los casos de Parkinson.</p> <p>Nuestro estudio PD GENERation ofrece pruebas genéticas para genes clínicamente relevantes relacionados con el Parkinson y asesoramiento genético sin costo para personas con la enfermedad de Parkinson. Aprenda más en: Parkinson.org/PDGENE</p> |
| <p>10 de abril</p> |  <p>Las personas con Parkinson tienen un mayor riesgo de hospitalización y de estancias hospitalarias más largas.</p> <p>Sepa cómo prepararse y abogar por sí mismo con nuestra Guía de seguridad hospitalaria.</p> | <p>¡La H es de hospital en el ABC de la EP! Visite nuestro sitio web para empoderarse con recursos de seguridad hospitalaria: Parkinson.org/espanol/recursos-y-apoyo/plan-de-accion-para-el-hospital</p> |
| <p>11 de abril Día Mundial del Parkinson</p> | | <p>¡Hoy es el Día Mundial del Parkinson! 🌍 Más de 10 millones de individuos en todo el mundo viven con la enfermedad de Parkinson y tan sólo en los EE.UU., se diagnostica a alguien nuevo cada 6 minutos.</p> |

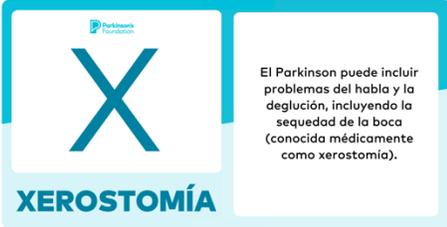
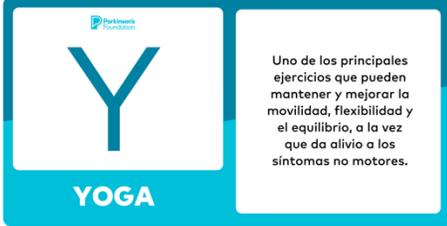
| | | |
|---------------------------|---|---|
| |  | <p>La Parkinson's Foundation mejora la vida de las personas con Parkinson al mejorar la atención e impulsar la investigación hacia una cura. En todo lo que hacemos, nos apoyamos en la energía, experiencia y pasión de nuestra comunidad mundial de Parkinson. Explore nuestros recursos en Parkinson.org/Espanol. 🖥️</p> <p>¡Acompáñenos para generar conciencia acerca de la enfermedad de Parkinson compartiendo esta publicación!</p> |
| <p>12 de abril</p> |  | <p>La Parkinson's Foundation impulsa una estrategia de investigación multidisciplinaria para cerrar las brechas en el conocimiento sobre el Parkinson. 🔬</p> <p>Hoy, para el ABC de la EP, aprenda más acerca de la investigación del Parkinson visitando: Parkinson.org/avances-de-la-investigacion</p> |
| <p>13 de abril</p> |  | <p>Hoy, con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, nos centramos en la J de ¡Jubilación y empleo! 📁</p> <p>Para mucha gente, una de las primeras preguntas después de un diagnóstico de la enfermedad de Parkinson es: “¿Cuánto tiempo podré trabajar?” Esta pregunta es especialmente importante para las personas con EP de inicio temprano (EPIT), que pueden estar lejos de la jubilación.</p> <p>Para aprender más acerca de</p> |

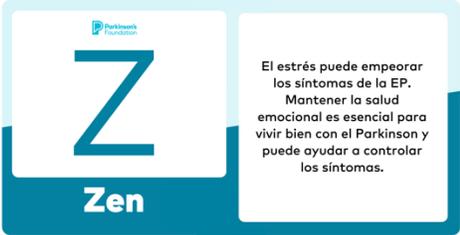
| | | |
|---------------------------|---|--|
| | | <p>cómo manejar el empleo con la enfermedad de Parkinson, visite: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/que-es-parkinson/inicio-temprano</p> |
| <p>15 de abril</p> |  | <p>¡K es de Kiwi, uno de los alimentos ricos en fibra, que puede ayudar a combatir el estreñimiento, un síntoma no motor común en la EP! 📖</p> <p>Aprenda más: Parkinson.org/blog/espanol/fibra</p> |
| <p>16 de abril</p> |  | <p>Hoy, en el ABC de la EP, nos centraremos en la L de Lewy (Cuerpos de Lewy). 🧠 Los cambios en la estructura y la química del cerebro pueden causar problemas de memoria y pensamiento en la enfermedad de Parkinson.</p> <p>La alfa-sinucleína, una proteína fundamental en el Parkinson, forma cúmulos pegajosos, llamados cuerpos de Lewy, que pueden alterar el funcionamiento normal del cerebro y provocar demencia. Con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, aprenda más en: Parkinson.org/blog/espanol/robin-williams</p> |
| <p>17 de abril</p> |  | <p>En el ABC de la EP, ¡la M es de medicamento! Los tratamientos y medicamentos deben adaptarse a los síntomas.</p> <p>Aprenda más en: Parkinson.org/espanol/vivir-con-parkinson/medicamentos-recetados</p> |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| | | |
| <p>18 de abril</p> |  | <p>Hoy, con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, ¡destacamos la N de neurólogo! 🧠🩺</p> <p>Formar un equipo de atención que conozca bien la EP le servirá de guía durante su recorrido por el Parkinson. Para encontrar atención de alta calidad en su zona, póngase en contacto con nuestra Línea de Ayuda bilingüe: 1-800-4PD-INFO (473-4636) opción 3 para español Helpline@Parkinson.org</p> |
| <p>19 de abril</p> |  | <p>Durante el Mes de la Concientización sobre el Parkinson, ¡O es de ocupacional (terapia ocupacional)!</p> <p>Los terapeutas ocupacionales pueden ayudar a las personas con la enfermedad de Parkinson a identificar estrategias que les permitan seguir realizando actividades que consideran importantes. Aprenda más acerca de los beneficios de la terapia ocupacional para la EP en: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/sintomas-motors/inestabilidad-postural</p> |
| <p>20 de abril</p> | | <p>Hoy, en el ABC de la EP, destacamos las preguntas.</p> <p>Nuestra Línea de Ayuda bilingüe responde a las preguntas acerca del Parkinson y ofrece referencias</p> |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| |  | <p>de profesionales de la salud y recursos locales. Llámenos al 1-800-4PD-INFO (1-800-473-4636) en inglés o español.</p> |
| <p>21 de abril</p> |  | <p>En el ABC de la EP, la Q es de quirúrgicas (opciones quirúrgicas). El tratamiento de la enfermedad de Parkinson debería adaptarse a los síntomas de cada individuo mediante un proceso de toma de decisiones compartido con su médico.</p> <p>Aprenda más en este episodio del podcast: Parkinson.org/library/podcast/espagnol/25</p> |
| <p>22 de abril</p> |  | <p>En el Mes de la Concientización sobre el Parkinson, la R es de rigidez.</p>  <p>Aunque rara vez es el principal síntoma a comienzos de la enfermedad de Parkinson, la rigidez se experimenta como inflexibilidad de los brazos o piernas más allá de lo que el individuo podría sentir como envejecimiento normal o por artritis.</p> <p>Aprenda más: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/sintomas-motores/rigidez</p> |
| <p>23 de abril</p> | | <p>Hoy, con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, destacamos la S de signos comunes. Existen algunos signos y síntomas tempranos que pueden ayudar</p> |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| | | <p>a reconocer si usted tiene esta enfermedad.</p> <p>Ninguno de estos signos o síntomas por separado deben preocuparlo; sin embargo, si tiene más de uno, debe consultar con su médico sobre la enfermedad de Parkinson: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/10signos</p> |
| <p>24 de abril</p> | | <p>A menudo, pero no siempre, uno de los primeros síntomas motores de la enfermedad de Parkinson, T es de temblor.</p> <p>Con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, aprenda más acerca de cómo controlar este síntoma de la EP en: https://www.parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/sintomas-motores/temblor</p> |
| <p>25 de abril</p> | | <p>En el ABC de la EP, U es de urinaria (disfunción urinaria). Estudios recientes sugieren que entre un 30 y un 40% de las personas con Parkinson tienen dificultades urinarias.</p> <p>Con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, aprenda más en: Parkinson.org/library/fact-sheets/difuncion-gastrointestinal</p> |
| <p>26 de abril</p> | | <p>V es de vértigo en el ABC de la EP. 🤪 Aunque el vértigo y los mareos son frecuentes en la enfermedad de Parkinson, a menudo se pasan por alto.</p> <p>Aprenda más acerca del vértigo y los mareos para poder tratar estos temas con su equipo de atención médica: Parkinson.org/espanol/entendiendo-parkinson/vertigo</p> |

| | | |
|--------------------|---|---|
| | | <p>ndo-parkinson/sintomas-motore s/mareos-desvanecimiento</p> |
| <p>27 de abril</p> |  | <p>Hoy, en nuestro ABC de la EP del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, ¡nos centraremos en la W de webinar!</p> <p>Nuestros programas de EP Salud en Casa - PD Health @ Home ofrecen eventos que se centran en vivir bien con la enfermedad de Parkinson. Aprenda más en: Parkinson.org/espanol/recursos-y-apoyo/pdhealth</p> |
| <p>28 de abril</p> |  | <p>En el ABC de la EP, X es de xerostomía.</p> <p>El Parkinson puede incluir problemas del habla y la deglución, como la sequedad de la boca (conocida médicamente como xerostomía). Aprenda más sobre el manejo de estos síntomas en: Parkinson.org/espanol/entendiend-o-parkinson/sintomas-no-motores/habla-deglucion</p> |
| <p>29 de abril</p> |  | <p>¡Y es de yoga en el ABC de la EP!</p> <p>El yoga es uno de los principales ejercicios que pueden mantener y mejorar la movilidad, la flexibilidad y el equilibrio, al tiempo que proporciona alivio de los síntomas no motores del Parkinson. Aprenda más acerca de nuestras recomendaciones de ejercicio en: Parkinson.org/library/fact-sheets/recomendaciones-ejercicio</p> |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| <p>30 de abril</p> |  | <p>Por último, pero no por ello menos importante, ¡la Z es de Zen en el ABC de la EP! Un diagnóstico de Parkinson y lo que puede sentirse como síntomas siempre cambiantes a medida que progresa la EP, pueden provocar una avalancha de emociones para usted y sus seres queridos.</p> <p>Estamos para ayudarle a gestionar su salud mental y emocional: Parkinson.org/espanol/vivir-con-parkinson/manejo-y-estilo-de-vida/salud-emocional-y-mental</p> |
| <p>30 de abril</p> | | <p>Con el cierre del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, ¡queremos asegurarle que estamos para apoyar a la comunidad de Parkinson durante todo el año!</p> <p>💙📅</p> <p>La Parkinson's Foundation se dedica a mejorar la vida de las personas que viven con la EP y sus seres queridos. Encuentre nuestros recursos aquí: Parkinson.org/Espanol</p> |
| <p>En cualquier momento</p> |  | <p>Hoy, con motivo del Mes de la Concientización sobre el Parkinson, ¡queremos conocer SU opinión!</p> <p>La enfermedad de Parkinson afecta a la gente de diferentes maneras. ¿Cuáles son SUS #ABCsOfPD? ¡Coméntelo a continuación o compártalo con sus contactos y etiquétenos!</p> |

Consejos adicionales

- ★ Preste mucha atención a las secciones de comentarios y a los mensajes de Facebook durante el mes de abril (y siempre) para asegurarse de que responda a las preguntas o que dirija a la gente a recursos útiles. En caso de duda, ¡contacte a la Línea de Ayuda!
- ★ Etiquete las páginas de otros chapters o la página nacional en sus publicaciones.
- ★ Vuelva a publicar contenidos de la página nacional o de las páginas de otros chapters.
- ★ Estaremos atentos para elevar algunos de sus mejores contenidos locales a las redes sociales nacionales durante el Mes de la Concientización sobre el Parkinson para llegar mejor a nuestra audiencia global. Notifique a Grace Basler escribiendo a gbasler@parkinson.org si publica algo que le gustaría que compartamos.

Comuníquese con el equipo de comunicaciones

Estamos buscando historias para incluir en nuestro boletín electrónico, canales de redes sociales y blog. Si ha encontrado un gran consejo, sabe de un miembro en su red con consejos/una historia que compartir o está organizando una gran recaudación de fondos para generar conciencia sobre la EP, ¡Queremos saberlo! Póngase en contacto con Julie Seireg, directora senior de Marketing, escribiendo a jseireg@parkinson.org.