Día Mundial de la Diabetes
W A S H I N G T O N

Kit de Mensajes de Redes Sociales
2019

Protege a tu Familia

La diabetes nos preocupa a todos

Tabla de Contenido:

Introducción	3
Audiencia Principal	3
Como Utilizar este Kit de Herramientas Sociales	4
Elementos de Campaña: Carta de Presentación	5
Elementos de Campaña: Publicaciones Sociales	6
Elementos de Campaña: Programa de Distribución	9
Contacto	10

Introducción

Noviembre es el mes Nacional de la Diabetes y el 14 de Noviembre el Día Mundial de la Diabetes (WDD, por sus siglas en inglés). En estas fechas las comunidades alrededor de los Estados Unidos y el mundo entero se reúnen para:

- Aumentar el conocimiento y educación sobre el impacto de la diabetes en nuestras comunidades,
- Informar a la población sobre lo importante que es prevenir/controlar la diabetes, y
- Fomentar una nutrición saludable para el bienestar de las familias.

Tan sólo en el estado de Washington, tenemos más de 685,000 personas con diabetes y casi 2 millones de personas más con prediabetes. Como consecuencia, la diabetes es la séptima causa principal de muerte en nuestro estado. Por esta razón, esperamos utilizar el Mes Nacional de la Diabetes y el Día Mundial de la Diabetes para aumentar concienciación sobre esta enfermedad. En nombre de Northwest Kidney Centers y Washington State Department of Health, nos gustaría invitarle a que participe y se una a nuestra campaña mediática social “Día Mundial de La Diabetes Washington 2019”.

La campaña se enfoca en poner a luz temas importantes en el mundo de la diabetes y a mantenerla en el punto de mira público. Aquí en Washington, organizaciones locales sin fines de lucro, instituciones educativas, proveedores de atención médica, agencias gubernamentales, institutos de investigación, grupos de apoyo a la diabetes y otros sectores públicos y privados trabajan en conjunto para concientizar a las comunidades sobre la diabetes. En Washington, el tema de este año sigue la campaña mundial de la Federación Internacional de Diabetes, "Protege a tu Familia". Para más información acerca de la campaña internacional del “Día Mundial de la Diabetes” por favor visite la página worlddiabetesday.org/es/. Hay tres componentes claves en la campaña de este año: descubre, previene y controla las diabetes. En estas tres áreas, individuos serán alentados a hacer elecciones saludables que trabajen para ellos y a celebrar aquellos que están trabajando en mantener un estilo de vida lleno y saludable con esta condición.

Este kit de herramientas de mensajes sociales se creó con la intención de complementar y apoyar esfuerzos relacionados con la campaña de concienciación sobre la diabetes.

Audiencia Principal

Personas con riesgo de desarrollar diabetes, personas con diabetes y personas que cuidan de alguien con diabetes — padres, familias, amigos, cuidadores y trabajadores de la comunidad — han sido seleccionados como publico principal para aumentar el conocimiento sobre la importancia de la concienciación sobre el control y la prevención de la diabetes.

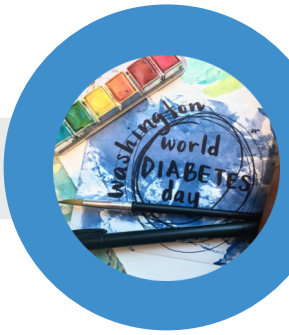
¿Como Utilizar estos Mensajes?

Esta campaña incluye mensajes basados en tres categorías clave: descubre diabetes, previene diabetes, y controla diabetes.

A continuación se muestran los elementos utilizados en esta campaña:

- Carta de presentación para enviar a comunicadores (personal de comunicaciones u otro punto de contacto) anunciando la campaña.
- Ejemplo de programa de distribución de mensajes sociales con mensajes de cada categoría.

Cada categoría de mensajes incluye hashtags opcionales que se pueden utilizar en esta campaña. Los anuncios de Facebook e Instagram tienen la capacidad de incluir muchos hashtags, pero debido a que los mensajes de Twitter tienen un espacio limitado, se debe dar prioridad a incluir #WDDWashington



Estimado personal de comunicación,

En el estado de Washington, la diabetes es una epidemia creciente con más de 685,000 casos de personas viviendo con la enfermedad y alrededor de 2 millones de personas mas viviendo con prediabetes, los cuales podrían convertirse en diabetes tipo 2 en el futuro. Por esta razón, el estado de Washington, participa en la campaña mundial de concienciación sobre el impacto de la diabetes a nuestras familias.

La campaña del Día Mundial de la Diabetes Washington (WDDWashington por sus siglas en ingles) sigue el tema mundial de "Protege a tu Familia" de la Federación Internacional de la Diabetes. Hay tres componentes en la campaña de este año: descubre, previene y controla la diabetes. La campaña de WDDWashington usa estos tres componentes con la finalidad de aumentar concienciación sobre este creciente problema de salud al:

- Aumentar el conocimiento y educación sobre el impacto de la diabetes en nuestras comunidades,
- Informar a la población sobre lo importante que es prevenir/controlar la diabetes, y
- Fomentar una nutrición saludable para el bienestar de las familias.

El kit de mensajes sociales esta adjunto y también puede ser localizado en la página web (diabetes.doh.wa.gov).

Esperamos se una a nuestra causa utilizando este kit de herramientas y difundiendo los mensajes durante las próximas cinco semanas. Visite WDDWashington en Facebook y Twitter para mantenerse al día con nuestros mensajes y ver más mensajes relacionados a la diabetes.

Además del kit de herramientas de mensajes en redes sociales, queremos animarlo a usar el círculo azul, el cual es un símbolo usado internacionalmente con la finalidad de unificar a la comunidades internacionalmente como respuesta a la epidemia de diabetes en el mundo. También deseamos animar a todos a ponerse un atuendo azul el 14 de noviembre y suba una foto del hecho a sus cuentas en redes sociales con el #WDDWashington. Se agradecería si nos comunica vía email al diabetes@doh.wa.gov si utilizo este kit de herramientas o de que manera podríamos mejor este recurso.

Si desea ser removido de esta lista, póngase en contacto con [Nombre]. ¡Gracias por ayudar a difundir la campaña!

Sinceramente,

[NOMBRE(S)]

MENSAJES CLAVE - CATEGORÍA # 1

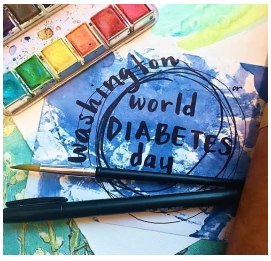
Aprendizaje sobre la Diabetes = Descubre
Hashtags opcionales: #DiabetesAwareness #WDDWashington #PreventDiabetes #DiabetesManagement #Type2DM #Type1DM

1. La #Diabetes no es una opción. Promueva el mensaje y comparta su historia #ThisIsDiabetes #WDDWashington www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html
   Descargar Imagen: NotAChoice

2. Vivir con diabetes tipo 2 te pone en mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Saber qué pasos tomar puede reducir el riesgo. Más información en knowdiabetesbyheart.org/living-with-type-2/conozca-diabetes-de-corazon/ #WDDWashington
   Descargar Imagen: WhereToStart

3. ¿Está en riesgo de padecer diabetes tipo 2? ¡No te preocupes! El Programa de Prevención de la Diabetes es una manera comprobada de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Aprende más sobre el programa www.cdc.gov/diabetes/spanish/prevention/. Encuentre un programa cerca wa211.org #WDDWashington #PreventDiabetes
   Descargar Imagen: NationalDPP

4. Gracias por apoyar a #WDDWashington. Para encontrar recursos sobre la #diabetes, llame al 211 o visite wa211.org #PreventDiabetes
   Descargar Imagen: WDDWashingtonLogo



5. ¡Juntos combatiendo la #diabetes! Aprenda sobre https://worlddiabetesday.org/es/ & comparta como tu apoyas a personas con #diabetes #WDDWashington
   Descargar Imagen: WDDLogo

día mundial de la diabetes
14 noviembre

Mensajes Clave - Categoría #2

Pruebas de Detección de la Diabetes = Prevención
Hashtags Opcionales: #WDDWashington #DiabetesAwareness #PreventDiabetes #DiabetesScreening #Type1DM #Type2DM #GestationalDiabetes

1. Si tienes familia con diabetes tipo 2, toma un minuto para completar la Prueba de Riesgo de Diabetes #T2D y aprende sobre los factores de riesgo y las medidas para reducir tus posibilidades de desarrollar #type2DM. #WDDWashington www.diabetes.org/risk-test
   Descargar Imagen: Family

2. Tienes historial familiar medico con diabetes tipo 1? Personas con historial familiar medico con #T1D tienen 15 veces más probabilidades de desarrollar #T1D. Aprenda más en www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/type-1-diabetes/symptoms-causes/syc-20353011 #WDDWashington
   Descargar Imagen: Family

3. La diabetes gestacional afecta hasta un 7% de las mujeres durante el embarazo. El @amdiabetesassn recomienda a todas las mujeres embarazadas sin #diabetes se examinen entre la semana 24 y 28 del embarazo. Para mas información visite www.cdc.gov/diabetes/spanish/basics/gestational.html #WDDWashington
   Descargar Imagen: Gestational Diabetes

4. Casi 2 millones de personas tienen prediabetes en Washington. ¿Eres uno de ellos? ¡Tome la prueba! #WDDWashington #DiabetesAwareness www.cdc.gov/diabetes/spanish/risktest/index.html #WDDWashington
   Descargar Imagen: RiskTest

Mensajes Clave - categoría #3

Salud en la Diabetes = Nutrition
Optional Hashtags: #WDDWashington #DiabetesAwareness #PreventDiabetes #LearnAboutDiabetes

2. ¿Le encanta cocinar con su familia durante las vacaciones? Eche un vistazo a las recomendaciones de la @cdcorg de cómo hacer sabrosas comidas que le encantará a toda su familia. www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf #WDDWashington
Descargar Imagen: TastyMeal

2. El riesgo de diabetes puede existir en las familias, ¡pero también las costumbres saludables! #WDDWashington #PreventDiabetes www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/
Descargar Imagen: Type2Diabetes&Youth

3. ¿Buscas consejos de como llevar una alimentación saludable? Echa un vistazo a las recomendaciones de la #cdcorg en www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/eatright.html #WDDWashington
Descargar Imagen: HolidayMeal

4. Estar activo y comer sano puede ayudarle a controlar la #diabetes y prevenir #Type2DM. ¿Qué cambio podría hacer para #WDDWashington? www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica
Descargar Imagen: HealthyHabits

5. Comer saludablemente durante las vacaciones puede ser un desafío, pero estos consejos de @AADEdiabetes pueden ayudarle a mantenerse en un buen camino para controlar su diabetes www.diabeteseducator.org/docs/default-source/living-with-diabetes/tip-sheets/healthy-holiday-eating/healthy-holiday-eating-spanish.pdf?sfvrsn=4 #WDDWashington
Descargar Imagen: HealthyRecipes

6. Los días festivos se aproximan, ¡Echa un vistazo a estas sabrosas recetas de la @cdcorg para personas con diabetes y sus familias! www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf #WDDWashington
Descargar Imagen: HealthyMeal

Elementos de Campaña: Calendario

A continuación encontrara un ejemplo de programación que utiliza los mensajes de campaña incluidos. Los mensajes pueden ser utilizados varias veces a lo largo de la campaña. Un ejemplo más detallado se puede encontrar aquí.

Esta campaña comienza el 28 de octubre del 2019. Los primeros mensajes se pueden utilizar para crear conciencia sobre el Día Mundial de la Diabetes, 14 de noviembre.

SEMANA UNO:

La carta de presentación se envía a los comunicadores. 3 publicaciones en 3 días distintos con al menos uno de **Aprendizaje sobre la Diabetes el 1 de noviembre.**

SEMANA DOS:

3 mensajes en 3 días distintos. Los mensajes del 4, 5 y/u 8 de noviembre deben incluir **Pruebas de detección de la Diabetes** y, si es posible, incluir organizaciones locales de educación para la diabetes.

SEMANA TRES:

3 mensajes en 3 días distintos. El 14 de noviembre, use la Categoría 1 Mensaje 5, u otra de tu elección, para conmemorar el **Día Mundial de la Diabetes**.

SEMANA CUATRO:

3 mensajes en 3 días distintos. Los mensajes deben contener información que recomiende una alimentación saludables durante las vacaciones.

SEMANA CINCO:

3 mensajes en 3 días distintos, uno de cada categoría de mensajes clave. El 30 de noviembre utilice el Mensaje 4 de categoría 1, u otra de su elección, para agradecer a los miembros de la comunidad por apoyar la campaña **WDDWashington**.

Reconocimiento

Nos gustaría agradecer a Christine Stalie por producir la obra de arte para la campaña WDDWashington. También puede seguir sus cuentas de Instagram @christinestaliestudio & @tuesdaygrourmet

Contacto

Para obtener más información sobre la campaña de WDDWashington o para obtener ayuda de como utilizar este kit de herramientas, póngase en contacto con:

Alexandro Pow Sang

Washington State Department of Health

Alexandro.PowSang@doh.wa.gov

(360)791-7973

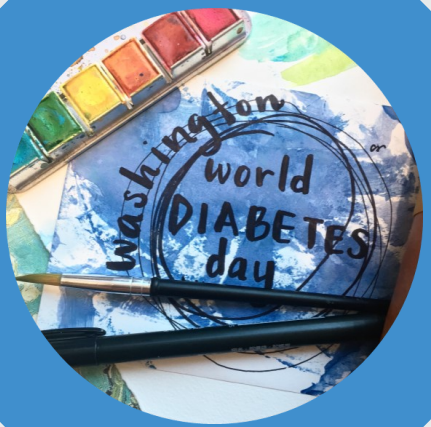
Washington State Department of Health

DOH 345-354 October 2019 Spanish

For persons with disabilities, this document is available on request in other formats. To submit a request, please call 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Twitter.com/WDDWashington

Instagram.com/WDDWashington

Facebook.com/
WorldDiabetesDayWashington

WDDWashington is supported by the Department of Health and promoted by diabetes partners across the state.