

Día Mundial de los Defectos Congénitos

Recursos que puedes usar y compartir



El Día Mundial de los Defectos Congénitos pretende unir nuestras voces al unísono para crear conciencia sobre todos los defectos congénitos y mejorar su cuidado y tratamiento (#MuchosDefectosCongenitos1Voz). Estos recursos del Día Mundial de los Defectos Congénitos 2023 se han desarrollado para ayudarle con sus actividades de concientización.

Cómo Usar Estos Recursos

Le proporcionamos una lista de ideas y actividades que puede hacer individualmente o en coordinación con algún socio u otras organizaciones. Lo invitamos a usar estos recursos para diseñar su propia forma de difusión, elegir el contenido relevante que sirva para su audiencia y copiar o adaptar los contenidos para aprovechar una noticia o asunto particular en su comunidad.

- [Kit de Herramientas de los Redes Sociales del Día Mundial de los Defectos Congénitos 2023](#)
- [Folleto del Día Mundial de los Defectos Congénitos 2023](#)
- [Banner del Día Mundial de los Defectos Congénitos 2023](#)
- [Mensajes Clave](#): Muchos Defectos Congénitos, Una Voz
 - Estos recursos pueden servir como base para sus mensajes
- [Actividades](#): Lista de actividades sugeridas para el Día Mundial de los Defectos Congénitos
- [Ejemplo de comunicado de prensa](#): Envíe un comunicado de prensa a sus periódicos locales para amplificar estos mensajes
- [Recursos para redes sociales](#): Mensajes de muestra y herramientas para promover el Día Mundial de los Defectos Congénitos

Folleto y Kit de Herramientas de los Redes Sociales

1. Kit de Herramientas de los Redes Sociales de WBDD 2023 - [Inglés](#), [Español](#)
2. Folleto de WBDD 2023 - [Inglés](#), [Español](#)
3. Banner de WBDD 2023 - [Inglés](#), [Español](#)

Estos mensajes y recursos sobre el Día Mundial de los Defectos Congénitos pueden ser compartidos con otras personas como una manera de promover el conocimiento y la concientización sobre los defectos congénitos y como prevenirlos. Siéntase libre de adaptar estos mensajes de manera que sean relevantes para su comunidad o para la audiencia a la que quiera llegar.

1. Los defectos congénitos son comunes, costosos y críticos.

- ✓ Los defectos congénitos afectan a cerca de 8 millones de bebés o 6% de los niños que nacen en todo el mundo.
- ✓ Los defectos congénitos causan 1 de cada 5 muertes en niños.
- ✓ Los defectos congénitos causan discapacidad de por vida y muchos desafíos.
- ✓ Recursos
 - Vínculo para infografía sobre defectos congénitos:
<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/birthdefects/prevent2protect/index.htm>
 - Carga global de los defectos congénitos:
<https://nacersano.marchofdimes.org/complicaciones/los-defectos-de-nacimiento-y-su-bebe.aspx>

2. Tomar 400ug diarios de ácido fólico antes y después de quedar embarazada puede prevenir defectos congénitos.

- ✓ El ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y columna vertebral
- ✓ Como el cerebro y la columna se forman antes de que muchas mujeres sepan que están embarazadas, es importante que todas las mujeres en edad reproductiva tomen ácido fólico.
- ✓ Tenga una dieta rica en folatos. Los alimentos que contienen folato incluyen ciertas frutas, verduras, frutos secos, cereales y harinas fortificadas con ácido fólico.
- ✓ Recursos
 - Recomendaciones sobre ácido fólico:
<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/folicacid/recommendations.html>
 - Información sobre ácido fólico:
<https://nacersano.marchofdimes.org/preconcepcion/acido-folico.aspx>
 - Seguridad del ácido fólico:
<https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/folicacid/faqs.html>

3. Consulte con su médico o personal sanitario antes de comenzar o dejar de tomar una medicación durante el embarazo.

- ✓ Planificar cómo cuidar su estado de salud antes de quedar embarazada puede mantener su salud y la de su bebé en desarrollo.

- ✓ Hay ciertos medicamentos que no son seguros para tomar durante el embarazo.
- ✓ Puede haber beneficios si continúa tomando su medicación actual.
- ✓ Recursos
 - Medicamentos y embarazo:
<https://www.cdc.gov/pregnancy/spanish/meds/treatingfortwo/index.html>

4. Acuda a las consultas prenatales y mantenga al día todas las vacunas.

- ✓ Las vacunas ayudan a proteger su salud y la de su bebé.
- ✓ Los anticuerpos que su cuerpo produce tras recibir la vacuna Triple acelular o Triple Vírica (DTPa) durante el embarazo protegen a su bebé de la difteria, la tosferina y el tétanos.
- ✓ Es conveniente que su pareja y los miembros de la familia que vayan a cuidar del bebé estén al día con sus vacunas para ayudar a proteger al bebé de enfermedades graves hasta que el bebé reciba sus propias vacunas.
- ✓ En determinadas condiciones, las mujeres embarazadas pueden decidir si quieren recibir la vacuna contra la COVID-19. Hable con su médico o personal sanitario si está pensando en recibir esta vacuna.
- ✓ Recursos
 - Vacuna de COVID y embarazo:
<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/pregnancy.html>
 - Vacuna Triple acelular (DPTa) o Triple Vírica:
<https://www.cdc.gov/pertussis/pregnant/mom/get-vaccinated-sp.html>
 - Vacuna de la gripe:
https://espanol.cdc.gov/flu/highrisk/qa_vacpregnant.htm
 - Vacunas y embarazo:
<https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/las-vacunas-y-el-embarazo.aspx>

5. Evite fumar, tomar alcohol y consumir otras drogas durante el embarazo.

- ✓ No hay una cantidad mínima segura de alcohol que se pueda beber durante el embarazo.
- ✓ Beber alcohol durante el embarazo puede producir una discapacidad física e intelectual en su bebé para toda la vida.
- ✓ Fumar durante el embarazo puede producir determinados defectos congénitos.
- ✓ Si está buscando un embarazo o está embarazada y consume drogas, ¡Pida ayuda! Un profesional sanitario puede ayudarla a conseguir asesoramiento, tratamiento, y otros servicios de apoyo.

✓ Recursos

- Consumo de drogas durante el embarazo:
<https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/las-drogas-ilegales-y-el-embarazo.aspx>
- Alcohol y embarazo:
<https://nacersano.marchofdimes.org/embarazo/el-alcohol-durante-el-embarazo.aspx>
- Marihuana durante el embarazo:
<https://www.cdc.gov/marijuana/health-effects/es/pregnancy.html>

6. La vigilancia e investigación de los defectos congénitos puede ayudar a mejorar los resultados del embarazo y del bebé.

- ✓ Establecer sistemas de vigilancia permite que las regiones y los países dispongan de estimaciones certeras y actualizadas sobre los defectos congénitos.
- ✓ Hace falta más investigación sobre defectos congénitos para identificar sus causas y así poder prevenirlos y tratarlos.

Ejemplos de Actividades del Día Mundial de los Defectos Congénitos

¿Cómo puede ayudar a diseminar el conocimiento y la concientización sobre el Día Mundial de los Defectos Congénitos? Utilice las ideas listadas a continuación y/o cree su propio plan de acción.

1. **¡Sea activo en las redes sociales! Utilice #WorldBDDay #DiaMundialDefectosCongenitos o #ManyBirthDefects1Voice #MuchosDefectosCongenitos1Voz.**
 - ❖ ¡Cree publicaciones en Facebook, Twitter e Instagram que resalten los mensajes sobre defectos congénitos! Busque ejemplos de mensajes clave en la página de recursos de esta guía y en el kit de herramientas de las redes sociales.
 - ❖ ¡Antes del 3 de marzo, haga que otros tomen conocimiento que el Día Mundial de los Defectos Congénitos está por llegar!
 - Mensaje de muestra: ¡Acompáñenos el 3 de marzo en el Día Mundial de los Defectos Congénitos para mejorar la prevención e investigación de los defectos congénitos alrededor del mundo!
 - ❖ Siga, comparta/ retuitee, comente y conecte publicaciones de colegas defensores de los defectos congénitos en plataformas de redes sociales.
 - ❖ Agregue vínculos desde uno de los Recursos de esta guía para apoyar su mensaje y provea a quienes lo vean más información sobre defectos congénitos.
 - ❖ Comparta historias sobre el impacto de los defectos congénitos en usted o en alguien que conozca.
2. **Publicite el Día Mundial de los Defectos Congénitos en la página principal de la web de su organización.**
 - ❖ Destaque el logo e información del Día Mundial de los Defectos Congénitos en la página de inicio de su sitio de internet o cree una página del Día Mundial de los Defectos Congénitos en su sitio web. Para ver un ejemplo haga clic en la página de la March of Dimes Nacer Sano:
 - <https://nacersano.marchofdimes.org/quienes-somos/el-dia-mundial-de-los-defectos-de-nacimiento.aspx>
3. **Agregue el logo y hashtag del Día Mundial de los Defectos Congénitos en la firma de su correo electrónico.**
 - ❖ <https://www.worldbirthdefectsday.org/use-wbdd-logo/>
4. **Organice un evento para celebrar el Día Mundial de los Defectos Congénitos.**
 - ❖ Sea anfitrión de un webinar, conferencia, “almuerce y aprenda” o un taller sobre defectos congénitos.
 - ❖ Organice un evento social (ej. Una carrera de 5 km o una cena).
 - ❖ Haga folletos y comparta su evento en las redes sociales.

5. Propague información sobre las actividades de su organización respaldando el Día Mundial de los Defectos Congénitos.

- ❖ Escriba un artículo o en el blog para un periódico o revista local o para cualquier recurso en línea, Mire la muestra más abajo.
- ❖ Postee en las redes sociales sobre los eventos que su organización está haciendo para el Día Mundial de los Defectos Congénitos. Comparta el sitio web: www.worldbirthdefectsday.org
- ❖ ¡Comparta sus actividades con nosotros! Envíe lo que hizo a WorldBDDay@gmail.com para ser compartido en el sitio web.

Muestra de Comunicado de Prensa



“Muchos Defectos Congénitos, Una Voz”: Día Mundial de los Defectos Congénitos 2023 [Ciudad, País]--- Cada año, 8 millones de niños nacen alrededor del mundo con un defecto congénito grave. En [País], 1 de cada [X] bebés nacen con un defecto congénito. Los defectos congénitos contribuyen como causa principal en la mortalidad infantil y los bebés que sobreviven resultan muchas veces con una discapacidad física y mental a lo largo de la vida. Eso por ello que [Nombre de la Organización] se une a otras organizaciones de prevención de defectos congénitos, incluyendo la Organización Mundial de la Salud, March of Dimes (Nacer Sano) y el CDC (Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos), para aumentar la concientización y conocimiento de los defectos congénitos el 3 de Marzo, Día Mundial de los Defectos Congénitos.

No todos los defectos congénitos pueden prevenirse, pero las mujeres pueden aumentar la probabilidad de tener un bebe sano si adoptan comportamientos sanos antes y durante el embarazo. Como, por ejemplo, comer una dieta sana, tomar 400ug de ácido fólico por día, hacer controles prenatales, estar al día con las vacunas y evitar beber alcohol y fumar, lo que reduce el riesgo de defectos congénitos.

Para mejorar los resultados de los niños, los programas de vigilancia y de investigación en defectos congénitos son esenciales. La vigilancia permite contar con estimaciones precisas del número de niños con defectos congénitos, así como investigar los factores que pueden contribuir a la aparición de defectos congénitos. Esto permite a las organizaciones de Salud Pública e investigadores identificar oportunidades para intervenciones que pueden llevar a mejores resultados de salud.

El 3 de Marzo, únase a [Organización] para promover la concientización y el conocimiento de los defectos congénitos haciendo [inserte la lista de las actividades de las organizaciones anfitrionas]. Para conocer más sobre qué está realizando la [Organización] el 3 de Marzo visite [el sitio web de la Organización]. Para saber más sobre el Día Mundial de los Defectos Congénitos, visite: www.worldbirthdefectsday.org.

Ejemplos de Mensajes para Redes Sociales



Mensajes de ejemplo para Facebook/Instagram

- Más de 8 millones de niños alrededor del mundo nacen con algún defecto congénito grave cada año. Los defectos congénitos causan 1 de cada 5 muertes en la infancia y conducen a discapacidad a lo largo de la vida y retos para aquellos que sobreviven. Hoy en el #DiaMundialDefectosCongenitos, nos unimos con otras organizaciones para aumentar la concientización y el conocimiento sobre los defectos congénitos. Conozca más en: www.worldbirthdefectsday.org #MuchosDefectosCongenitos1Voz
- Muchos defectos congénitos pueden ser prevenidos y tratados. Ayúdenos a aumentar el conocimiento y la concientización sobre la prevención de los defectos congénitos en el 3 de marzo para el #DiaMundialDefectosCongenitos. Conozca más en: www.worldbirthdefectsday.org #MuchosDefectosCongenitos1Voz
- Los defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral son afecciones que alteran la vida, a menudo fatales, que pueden ser causadas por la deficiencia de una vitamina B y/o folato en el tiempo antes y poco después de la concepción, a menudo antes de que una mujer sepa que está embarazada. #DiaMundialDefectosCongenitos #MuchosDefectosCongenitos1Voz
- La fortificación de alimentos a gran escala, la suplementación con ácido fólico y la educación son estrategias para reducir los defectos congénitos prevenibles con ácido fólico del cerebro y la columna vertebral. #DiaMundialDefectosCongenitos #MuchosDefectosCongenitos1Voz
- ¿Sabía usted que se previnieron aproximadamente 61.677 defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral en 2020 debido a que los granos estaban fortificados con ácido fólico, lo que representa un promedio de 169 bebés más saludables cada día! Aprende más aquí: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36345648/> #DiaMundialDefectosCongenitos #MuchosDefectosCongenitos1Voz

Mensajes de ejemplo para Twitter

- Más de 8 millones de niños alrededor del mundo nacen con algún defecto congénito grave cada año. Hoy en el #DiaMundialDefectosCongenitos, nos juntamos con otras organizaciones para aumentar el conocimiento y la concientización sobre defectos congénitos. Conozca más en: www.worldbirthdefectsday.org #MuchosDefectosCongenitos1Voz
- Muchos defectos congénitos pueden ser prevenidos y tratados. En el #DiaMundialDefectosCongenitos, ayúdenos a aumentar el conocimiento y la concientización sobre la prevención de los defectos congénitos. Conozca más en: www.worldbirthdefectsday.org #MuchosDefectosCongenitos1Voz

¡Permítanos saber lo que está haciendo!

- 1 Utilice #WorldBDDay #ManyBirthDefects1Voice
#DiaMundialDefectosCongenitos #MuchosDefectosCongenitos1Voz.
- 2 Envíe un correo electrónico a WorldBDDay@gmail.com para que sepamos y podamos ayudar a diseminar sus actividades.

