

KIT DE IDEAS PARA PROCLAMAR MAYO 2011 – MES DE CONCIENCIACIÓN DE LA SQM

<http://mcs-america.org/MCSAwarenessMonthEventPlanningKit2011.pdf>

Carta de la fundadora

Estimados lectores y socios,

La SQM afecta a más de 48 millones de hombres, mujeres y niños de todas las razas. A pesar de que la SQM es de prevalencia epidémica generalizada, siguen limitadas la conciencia pública de la toxicidad de amenazas ambientales habituales y de las maneras para manejar y acomodar la SQM. El mes de la Concienciación de la Sensibilidad Química Múltiple, Mayo 2011, nos brinda una gran oportunidad para trabajar en el aumento de la conciencia pública de la SQM.

Organizaciones en todo el mundo han hecho grandes esfuerzos para establecer Mayo de cada año como **Mes de Concienciación de la SQM** o **Mes de la Concienciación de las Lesiones Tóxicas**. Son muchos los que están trabajando para aumentar la concienciación y los apropiados cuidados sanitarios en todo el mundo. Se organizan actividades para el mes de Mayo que continúan durante todo el año. MCS America juega un papel especial durante este tiempo y está comprometida con la promoción de la concienciación de los productos químicos tóxicos que pueden causar la SQM y desencadenar reacciones en los que ya están dañados por estos productos.

Este mes de Mayo está dedicado a planificar que personas individuales y organizaciones de los EEUU tengan eventos locales durante el mes de la Concienciación de la Sensibilidad Química Múltiple y más allá. Encontrará numerosas ideas para promover la concienciación, educar a otros, incrementar el reconocimiento y planificar eventos de la comunidad. Hay muchas muestras de materiales editables que se pueden bajar de internet y utilizar localmente.

Se esperan miles de eventos de concienciación de SQM en todo los EEUU para este mes de Mayo. MCS America puede ayudar a publicitar tus eventos en news feeds, blogs, periódicos, nuestro boletín y en otros lugares. Envíe tus eventos a admin@mcs-america.org. Valoramos tu feedback sobre la utilidad de las muestras de los materiales y son bienvenidas sugerencias para futuros materiales.

De parte de MCS America, me gustaría agradecerle para cada uno de los esfuerzos para incrementar la concienciación en tu localidad. Te ayudaremos con mucho placer donde podamos. Trabajando juntos, podremos ayudar a América a tomar control de los productos químicos tóxicos y de erradicar la SQM.

Lourdes Salvador

MCS America

COMO PROMOVER LA CONCIENCIACIÓN

Mayo es el mes de la Concienciación de la Sensibilidad Química Múltiple. Esperamos que te reúnas a nosotros para promover la concienciación y tomar control de los productos ambientales tóxicos para erradicar la SQM.

Solamente se necesita una llamada telefónica o una carta para que te implique. Si tienes la energía, incluso puedes optar por planear un evento en tu comunidad.

En este boletín se pueden encontrar plantillas, instrucciones y archivos que se pueden bajar.

Las cosas que se pueden hacer incluyen:

1. Pide a tu gobernador o alcalde de hacer una proclamación del mes de la Concienciación de la Sensibilidad Química Múltiple.
2. Envía por correo paquetes de información y oportunidades con relevante educación continuada para hospitales y clínicas locales.
3. Ten un evento de Concienciación de la SQM en una escuela, librería, hospital, clínica local o en la alcaldía (*state capitol en los EEUU*).
4. Aborda investigadores, médicos tratantes, celebridades con SQM y pídeles de hablar en tu evento.
5. Organiza una muestra y distribución de materiales educativos de SQM en librerías, escuelas, establecimientos médicos y eventos deportivos.
6. Organiza un evento de Concienciación de la SQM en tu estación local de PBS.
7. Pide a estaciones locales de televisión y radio que emitan anuncios de servicio público sobre SQM en sus programas.
8. Pide a organizaciones sanitarias de incluir artículos en sus boletines sobre el papel de los desencadenantes ambientales tóxicos en el desarrollo y la exacerbación de la SQM.

Proclamaciones del Gobernador

Haz una lista de gobernadores, alcaldes u otras autoridades para que hagan una proclamación en el mes de Mayo para apoyar la concienciación, eventos y actividades durante el mes de la Concienciación de la SQM. Hacer esto implica contactar las oficinas de estas personas y pedirles a quién enviar la petición de proclamación, y luego hacer un seguimiento con esta persona o con su departamento. A continuación hay una proclamación muestra y carta de introducción que se puede utilizar para pedir una proclamación.

La muestra de la petición de proclamación se puede bajar para su edición y uso en:

<http://mcs-america.org/MCSproclamationrequest.doc>.

Por favor, haznos saber si has recibido una proclamación, enviando una copia a: admin@mcs-america.org.

Colgaremos tu proclamación y, si tienes uno, un enlace a tu web personal o de la organización.

Para ver y bajar todas las proclamaciones desde 1998 - 2011, visita: <http://tinyurl.com/d3hhe5>

Concienciación de SQM en las escuelas

Planifica una asamblea informativa para estudiantes, personal y padres. Tendrás que contactar la administración escolar del distrito y/o el director para organizar un evento.

Cosas que se pueden hacer en el evento incluyen:

1. Crear actividades educativas sobre sustancias tóxicas y SQM.
2. Planifica un concurso apropiado según la edad para los niños, como un concurso de redacción, dibujo o póster.
3. Discutir desencadenantes de SQM y simples acomodaciones.
4. Discutir prevalencia y manejo de riesgo para los que todavía no están afectados por SQM.
5. Enfatizar que la SQM es real, resultado de toxicidad ambiental.
6. Lee historias educativas, cortas de pacientes sobre la vida con SQM en niños.
7. Invita celebridades, músicos, artistas, activistas, investigadores y médicos tratantes locales para que hablen en la reunión.
8. Considera encontrar patrocinadores que donen premios para juegos, concursos e actividades.
9. Reparte materiales educativos, folletos, letreros y pósters. Algunos hay en: http://www.mcs-america.org/index_files/MCSBrochuresPostersSigns.htm.

Planifica una reunión con refrescos con el personal. Cosas que se pueden hacer en la reunión incluyen:

1. Introducir una sugerida política de "libre de fragancias".
2. Introducir una sugerida política de limpieza verde.
3. Discutir el manejo de reacciones de SQM durante el curso.
4. Planifica noticias de concienciación para enviar a padres y postear en corchos en la escuela.

5. Anima la facultad a discutir la SQM en clases de salud y ciencia.
6. Planifica la inclusión de tópicos de salud, incluyendo SQM, en los boletines escolares.
7. Reparte materiales educativos, folletos y pósters. Hay algunos en:

http://www.mcs-america.org/index_files/MCSBrochuresPostersSigns.htm.

Diez maneras para manejar reacciones de SQM en la escuela

Bajar la hoja de datos de:

<http://www.mcsamerica.org/TenWaystoManageMCSReactionsatSchool.pdf>

1. Cambiar a un programa integrado de manejo de plagas que utiliza los métodos de control de plagas menos tóxico posible cuando haya plagas.
2. Proporcionar ventilación adecuada, un sistema de filtración de aire y limpiar mensualmente los conductos del aire.
3. Utilizar productos de limpieza, verdes, no-tóxicos, libres de fragancias en vez de los tradicionales agentes de limpieza industriales cuando los estudiantes y el personal no están en el edificio.
4. Comprobar si hay humedad y remover el moho.
5. Hacer que el campus sea libre de fragancias y de humo.
6. Ofrecer selecciones orgánicas más sanas y especiales medidas de la dieta en la cafetería.
7. Permitir que los estudiantes ingieran sus suplementos y medicamentos según su esquema.
8. Minimizar la expulsión de gases de buses escolares y asegurarse que los tubos de escape no estén dirigidos hacia los edificios o los patios.
9. Organizar seminarios anuales sobre cuidar a estudiantes con SQM el personal, administradores y el personal de enfermería de la escuela.

Cuando se construye y remodela, seleccionar los materiales de construcción más seguros con el mínimo posible de formaldehído y otros agentes que liberan gases. Poner los estudiantes con SQM en aulas más viejas que no hayan sido pintadas o remodeladas durante los últimos 3 años.

Diez cosas que el personal puede hacer durante una reacción

Baja la hoja de datos de: <http://www.mcs-america.org/TenThingsFacultyCanDoWhenaStudentHasanMCSReaction.pdf>

1. Sacar al estudiante inmediatamente de la fuente de exposición.

2. Ayudar al estudiante a lavar la piel y los pelos expuestos con su propio jabón seguro.
3. Ayudar al estudiante a cambiarse de ropa con su ropa de reserve en caso de contaminación de su vestimenta.
4. Contactar con los padres.
5. Darle al estudiante sitio para respirar y mucho aire fresco.
6. Tranquilizar al estudiante y preguntarle qué necesita.
7. Investigar qué ha ocurrido y, más tarde, tomar medidas para evitar una recurrencia.
8. Llamar una ambulancia si hay graves problemas de respiración o si hay temblores/crisis.
9. Ser paciente con el estudiante durante el periodo de deterioro cognitivo durante y después de una exposición.
10. Monitorizar la capacidad del estudiante para moverse con normalidad y tomar precauciones de seguridad durante y después de exposiciones cuando la coordinación y el equilibrio pueden estar deteriorados.

Profesionales de la salud

Una manera fácil de propagar la conciencia entre los profesionales de la salud sin salir de casa es imprimir y enviar por correo paquetes de información. Estos paquetes están bien diseñados y incluyen hechos y números sobre SQM y también continuadas oportunidades de educación sobre sensibilidad a las fragancias para enfermeras . Se puede bajar y editar el paquete entero en <http://mcs-america.org/MedMailer.doc> y se reproduce aquí para que lo lea.

NT: Varias páginas que no se pueden copiar porque son imágenes. Los enlaces están en la traducción.

Ejemplos de la vida real

Hay muchos ejemplos de la vida real de personas ordinarias que hacen cosas extraordinarias para la concienciación de la SQM, no solo durante el mes de Mayo, pero durante el año entero. Muchas asociaciones también están apoyando la causa.

Pasea-ton del 2009 de la vida real (= Real Life Walk-a-Thon from 2009)

La alianza de Pacientes con Enfermedades Neuroendocrinas (Patient Alliance for Neuroendocrineimmune Disorder = P.A.N.D.O.R.A.) es una organización sin ánimo de lucro para la investigación y la defensa de personas diagnosticadas con SFC. FM, enfermedad de la Guerra del Golfo, SQM, enfermedades ambientales (EI) y enfermedad de Lyme crónica.

P.A.N.D.O.R.A., fundada por una mujer con SFC, anunció su pasea-ton "Ponte en mis zapatos" para el sábado 23 de Mayo del 2009 a las 7:30 AM en el Parque CB Smith en 900 N. Flamingo Road, Pembroke Pines, FL 33028.

Según su web "la participación apoya la investigación que puede llevar a descubrimientos científicos, entrenamiento de médicos, becas para enfermos crónicos, programas para aumentar la calidad de vida e iniciativas de defensa."

Para más información, participar o donar, visitar: <http://tinyurl.com/cc56qx>

Descripción actualizada de SQM en WebMD

Eric White, persona individual, escribió una carta en 2009 a WebMD respecto su anticuada y negativa descripción de SQM que encontró en su web.

La carta de Eric hizo que WebMD actualizó y mejoró la descripción de la SQM.

Ahora la descripción tiene un tono mucho más positivo y reconoce algunos de los hallazgos físicos de la SQM.

Materiales de concienciación

Zona utiliza sus talentos artísticos creativos para crear pósters, colgadores de manillas de puertas y otros materiales graciosos para que cualquiera los pueda utilizar para promover la concienciación de la SQM. Algunos de sus talentos se encuentran en esta web. Para bajar e imprimir sus materiales, ver: <http://members.shaw.ca/zonazone/shop/posters.html>

[Hojas de datos en la web de la plataforma nacional \(traducidos bajo petición de MCS America y con su copyright\)](#)

<http://www.plataformafibromialgia.org/index.php/medicina/ssqm/384-hoja-datos-fragancias-y-perfumes.html>

<http://www.plataformafibromialgia.org/index.php/medicina/ssqm/383-hoja-datos-radiacion-electromagnetica.html>

<http://www.plataformafibromialgia.org/index.php/medicina/ssqm/382-hoja-datos-sqm.html>

Concienciación de SQM en la biblioteca

Planifica una muestra o evento en tu biblioteca pública con la ayuda del bibliotecario en jefe. Las ideas incluyen:

1. Organiza un rato de lectura para niños dedicado a la concienciación de tóxicos, contaminantes y SQM. Crea un cuento corto para leerlo a los niños o comparte una historia real de un niño con envenenamiento por mercurio, SQM u otra lesión tóxica.
2. Organiza una tarde de familia con historias, refrescos y juegos relacionados con la SQM. Intenta encontrar patrocinadores que donen premios para juegos, concursos e actividades.

3. Crea una pantalla informativa sobre SQM en un sitio visible en la biblioteca. Proporciona folletos sobre SQM, posters y materiales para que los visitantes a la biblioteca aprendan más. Un ejemplo de una verdadera pantalla, hecha por Christiane Tourtet se puede ver en este documento y en: <http://www.nettally.com/prusty/Formww.htm>

4. Distribuye materiales sobre asma a los visitantes de la biblioteca.

Hay materiales gratuitamente disponibles para bajar de:

http://www.mcs-america.org/index_files/MCSBrochuresPostersSigns.htm

5. Anuncia el evento en el boletín de la biblioteca, dípticos, corchos, web y con notas de prensa y tu TV y radios locales.

6. Invita a personas con SQM, a médicos, investigadores y defensores para que impartan charlas programadas.

7. Recuerda de dar las gracias al personal de la biblioteca por su ayuda.

SQM en el ayuntamiento

Si consigues ayuda de alguien del gobierno local, podrías planificar eventos del mes de concienciación de SQM en el ayuntamiento. Las ideas incluyen:

1. Contacta con los legisladores locales y pídeles de patrocinar el evento.

2. Pide a un legislador estatal de reservar espacio en el ayuntamiento.

3. Implica a otras personas e organizaciones en el evento.

4. Recluta a médicos, investigadores, negocios orientados a la salud y asociaciones sin ánimo de lucro como patrocinadores.

5. asegúrate de conseguir la proclamación de un gobernador para el mes de concienciación de SQM.

6. El evento puede incluir un rally, oradores, una feria de salud, charlas educativas, etc. No te olvides de incluir actividades para los niños.

7. Anuncia una conferencia de prensa para anunciar la implicación de tu autoridad estatal y anima a las personas de acudir al ayuntamiento.

8. Antes del evento, envía notas de prensa y publica el evento en periódicos, boletines, webs y en canales de tv y radio locales vía anuncios de servicio público. Puede que el estado tenga un departamento de prensa con especialistas que te pueden ayudar con ello.

9. Monta una mesa para los folletos y, si disponible, procura que haya alguien que pueda responder preguntas y repartir materiales y muestras gratuitas de productos sin fragancias y no-tóxicos.

10. Mándanos las imágenes de tu evento a admin@mcs-america.org.

Elaborar una nota de prensa

Se puede adaptar a medida esta plantilla para destacar tu evento de concienciación de SQM. Se pueden obtener datos y cifras adicionales de MCS America en www.mcs-america.org.

Se puede bajar la plantilla para ser utilizada y editada de: www.mcs-america.org/pressreleasetemplate.doc

Concienciación mediante cobertura en medios de comunicación

Periódicos, revistas, canales de radio y televisión, boletines, tablones de anuncios y revistas escolares son parte de las fuentes de medios de comunicación que se pueden utilizar para divulgar información sobre el mes de concienciación de SQM. El buen uso de los medios puede atraer la atención del público de tus eventos e actividades de concienciación.

Diez consejos para maximizar la cobertura de los medios

1. Proporcionar datos, incluyendo los peligros de sustancias tóxicas y prevalencia de la SQM. Ver la hoja de datos en la siguiente página de este boletín para tener ideas.
2. Compilar una lista de posibles fuentes de medios nacionales y locales. Tu lista debe ser exacta e incluir contactos que probablemente publicarán tu material.
3. Contactar periodistas, editores, personalidades de prensa y escritores para introducirte.
4. Los periódicos pequeños también alcanzan las personas, especialmente si se dirigen hacia tu específica audiencia.
5. Llamar por teléfono para averiguar quién será asignado con tu proyecto y cómo esta persona prefiere recibir tu material.
6. Incluir una carta de introducción bien redactada que explica porqué deberían cubrir la SQM. Ser profesional, factual y no emocional.
7. Tener preparado un paquete de materiales para tu contacto, incluyendo nota de prensa, hoja de datos, esquema del evento, folletos, proclamación, oportunidades para hacer fotos, cortos video clips, tu información de contacto y web y otros relevantes materiales que cuben quien, qué, cuando, donde, porque y como.
8. Dejar que tu contacto tenga tiempo para revisar el material, y darle seguimiento con una breve llamada para preguntarle si tiene preguntas o dudas sobre la cobertura de la SQM.

9. Respetar el ocupado programa de tus contactos manteniendo cortas y concisas todas tus comunicaciones.

10. Recordar de contactar con los medios de comunicación para cualquier evento, charla, reunión, rally, seminario y ocasiones especiales, como la firma de una proclamación por el gobernador del estado.

DISCLAIMER:

‘Este paquete tiene objetivos informativos y no tiene intención de reemplazar el examen, diagnóstico y tratamiento de un médico. Nada aquí se debe conseguir como consejos médicos o legales. El contenido no necesariamente comparte la opinión de MCS America y el imprimirlo no constituye que lo endorse. MCS America, Lourdes Salvador, Directores y miembros asociados de MCS America no son responsables del mal uso de esta información.