



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE  
MADRID

# MADRID ES MÚLTIPLE

## MUJERES

---

ABRIL 2024

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla

- 
- 3** ADEM MADRID  
“EL OPTIMISTA IRREDENTO”
  - 5** ALIMENTACIÓN Y SALUD
  - 7** PALABRAS QUE SON REGALOS
  - 12** TAL COMO SOMOS
  - 23** EM Y RIESGO CARDIOVASCULAR
  - 25** FUNVIBA
  - 28** NOTICIAS
  - 31** NUESTROS SERVICIOS
  - 35** ACTIVIDADES SOCIALES
  - 37** ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES
  - 38** PASATIEMPOS
  - 45** AGENDA CHARLAS

**Edita:** **ADEMM Madrid**  
(ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS  
MÚLTIPLE MADRID)  
ademmadrid.es  
ademm@ademmadrid.com

**Presidente** Manuel Rancés Jofre

**Directora** Loreto Antón

**Colaboran en este número**

Manuel Rancés, Javier Álvarez, Daniela Álvarez del Hoyo, Alfonso García Aranzábal, Julio Sánchez, Marisa Martínez. Ginés, Haydee Goicoechea, Ariana Meldaña, Irene Ruíz, Yolanda Higuera, Angélica Ramirez, Alfredo Camacho Daza, Mercedes Pantoja, Rosa Arenas, Samira Regrag.



## EL OPTIMISTA IRREDENTO

Siempre he sido un optimista irredento y normalmente me llaman iluso por ver casi siempre el vaso medio lleno.

Creo también que, para embarcarse en cualquier lucha o en cualquier causa, hemos de partir de una concepción positiva de nuestra sociedad, en su capacidad de cambio. Y yo creo mucho en la nuestra, y hablo obviamente del entorno cercano en el que nos movemos. No hay más que mirar las noticias para ver que vivimos en una sociedad especialmente justa comparada con otras.

La Esclerosis Múltiple tiene dos características, produce discapacidad y porcentualmente, la padecen más mujeres que hombres. Dos realidades incontestables.

Ambos colectivos, el de las mujeres, y el de las personas con discapacidad, han sido y siguen siendo víctima de discriminación, de maltrato y de menoscabos. Eso también es otra realidad que no admite discusión.

Pero en ese optimismo patológico que me aqueja quisiera hacer hincapié en lo conseguido, no para bajar los brazos y pensar que hemos llegado a la meta, sino para que no sirva de combustible para seguir avanzando en ambos campos.

La lucha por los derechos de las mujeres lleva mucho tiempo, desde sus primeras pioneras, y esa lucha de tantas ha generado lo esencial, un profundo cambio social. Esa fuerza de tantas y tantas ha conseguido que cambie el concepto de la sociedad sobre la igualdad de género en la mayoría de los ámbitos. Y eso ha sido gracias al trabajo de millones de mujeres de muchas generaciones que han plantado y plantan cara a la discriminación sin cansancio aunque muchas veces suponga arriesgar su integridad física. Su lucha incansable ha ido haciendo que cambiemos como sociedad. Sigue habiendo cavernícolas, sin duda. Arrastramos vicios aprendidos durante siglos, por supuesto. Pero desde luego, el cambio social es notable y, espero, que imparabile.

Por mi parte, llevo muchos años trabajando en el ámbito de la discapacidad, y en concreto en el de la accesibilidad y se han dado pasos de gigante en muchos aspectos: transporte, urbanismo, edificación, tecnología de la información y la comunicación (TIC's) pero también el paso más grande que se ha conseguido es, sobre todo, un cambio de paradigma en la población general. Y creo que en muchos casos ha sido gracias a la lucha previa en la igualdad de género, que abrió caminos para otros cambios sociales profundos. Hoy se habla más de inclusión que de caridad. A las personas con discapacidad cada vez se nos ve menos como "los otros" sino como una parte de la diversidad humana. Y, en general, se condena socialmente cualquier discriminación a una persona con discapacidad.

Obviamente, cuando se juntan las dos circunstancias, la de ser mujer y la de tener una patología discapacitante, el peligro de discriminación no se suma, se multiplica. Y, por si fuera poco, esta circunstancia no te ayuda a tener demasiadas fuerzas para luchar. Pero, el cambio social, la sensibilidad social desarrollada durante años, hace que tengamos recursos para luchar contra cualquier circunstancia discriminatoria.

Con esto también quiero decir que todos estos logros conseguidos, con esfuerzo, con mucho sacrificio, con enorme trabajo, estos cambios sociales, tienen que hacernos redoblar el trabajo para alcanzar la auténtica igualdad, la plena integración de ambas circunstancias en la sociedad. No podemos dormirnos en los laureles a riesgo de perderlo todo, ya se sabe que el pez que se duerme se lo lleva la corriente. Pero sigamos avanzando y luchando con la esperanza de que cada vez contamos con más apoyo social, y que las personas que no creen así son pocos. Muy ruidosos y escandalosos, pero pocos.

La historia es cíclica, daremos pasos hacia adelante y pasos hacia atrás. Pero sigo confiando en el ser humano, en la fuerza de la sociedad, y en el sentido común.

Sé que soy un optimista irredento, incluso un iluso, pero esto me hace tener combustible para seguir luchando por uno de los más altos ideales. Generar entre todos una sociedad más justa, que sea más inclusiva, más respetuosa con la diferencia y más igualitaria. En definitiva, luchar por una sociedad mejor para todas las personas.

**Manuel Rancés**

**Presidente de ADEM Madrid**



# ALIMENTACIÓN Y SALUD

## RECUERDOS A MAGNESIO

Porque es un “vecino” esquivo que apenas vemos, nos cruzamos en el ascensor ni saludamos en el portal. Si es que solo escucharlo recuerda a nombre de rey visigodo. En mi época universitaria , era uno de los grandes marginados frente a otros “más importantes” como el hierro, calcio, sodio o potasio.

Como podéis entender, tenemos ante nosotros al micronutriente “freaky”. Gracias a los avances e investigación se la ha dado el lugar que merece, y es que interviene en muchísimas funciones fisiológicas como la calcificación de huesos, la contracción de músculos, la función inmunológica, el metabolismo del azúcar y la salud cerebral.

A pesar de ello, entre el 10-30% de la población sufre algún grado de deficiencia, ya sea por el tipo de alimentos o la calidad de éstos, la toma de medicación o enfermedades gastrointestinales . Afecta sobre todo a adolescentes, embarazadas, ancianos o deportistas, grupos de edad con altas demandas energéticas.

¿Cómo sabemos que nos falta magnesio?. Sus síntomas no son muy específicos : pérdida de apetito, náuseas, cansancio, calambres musculares, insomnio o cambios de estado de ánimo. La mejor forma de diagnosticarlo sería mediante una analítica, y prevenirlo con unos rutinarios controles médicos.

Como veis, unos correctos niveles de magnesio pueden ayudarnos a movernos mejor, dormir correctamente, tener una mente más lúcida; esencial para muchos de vosotros con algún tipo de dificultad.



Dietéticamente podemos intentar remediarlo introduciendo alimentos ricos en magnesio:

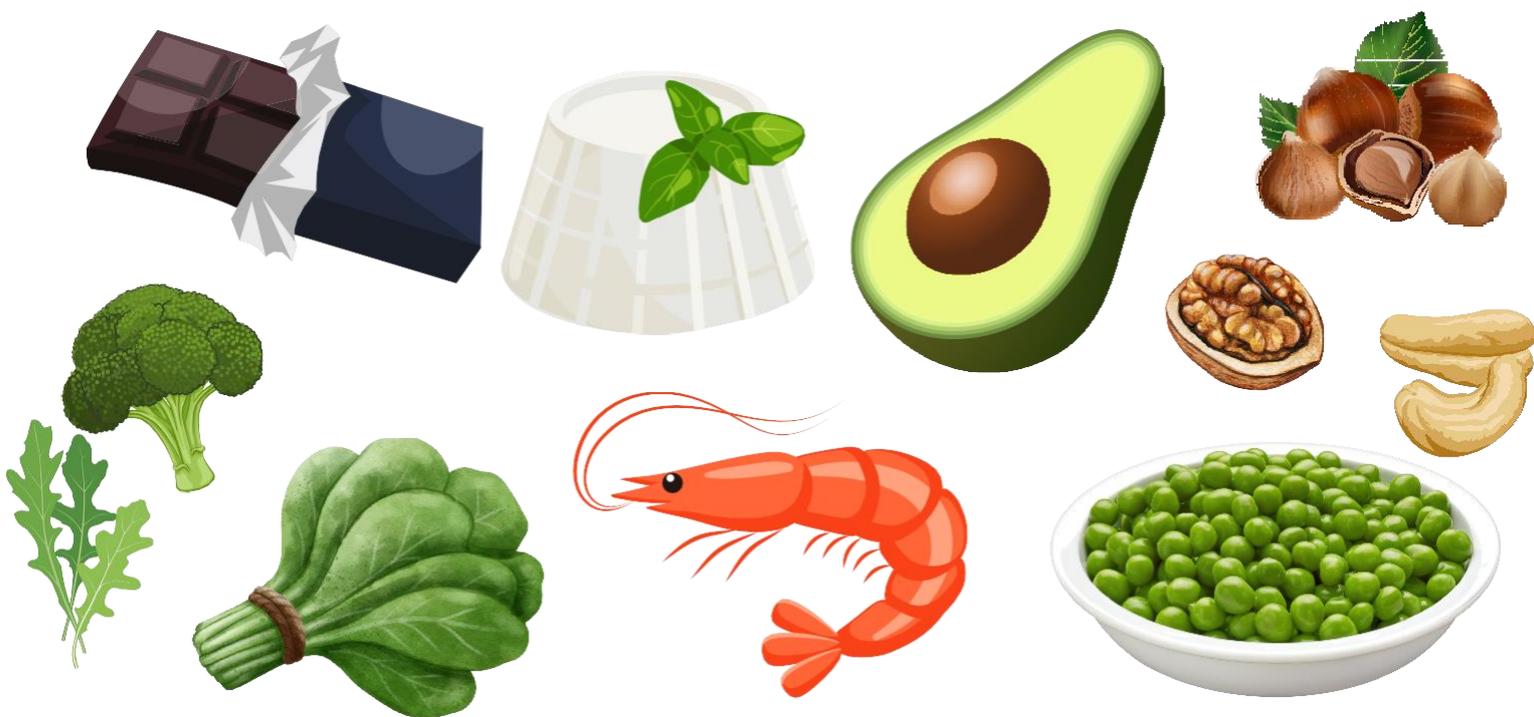
- Verduras de hoja verde: espinacas, rúcula, lechuga, brócoli, kale
- Frutos secos: almendras, nueces, anacardos, avellanas
- Derivados de la soja
- Semillas: pipas de girasol, sésamo
- Frutas: albaricoques, aguacate
- Legumbres: habas blancas
- Guisantes
- Mariscos
- Cereales integrales: arroz integral, mijo, quinoa, avena
- Leche: queso fresco
- Y Chocolate negro (>70% pureza)

Bueno pues ya lo sabéis, son alimentos fáciles de incorporar y encontrar.

Por cierto, si os encontráis con Magnesio...le dais recuerdos míos.

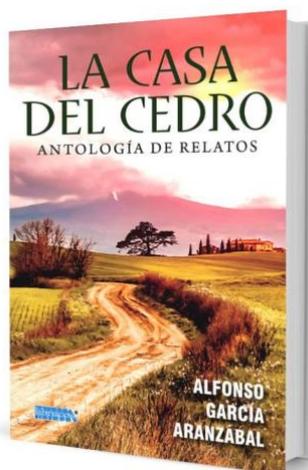
Nos vemos en el siguiente número.

**Javier Álvarez, con la colaboración de Daniela Álvarez del Hoyo.**



# PALABRAS QUE SON REGALOS

## ALFONSO GARCÍA ARANZÁBAL



### AMOR ENAJENADO

Mi muy caro y amado esposo:

A la hora questo escribo está presto el amanecer. Hace frio, las estrellas brillan y los cuerpos sufren las inclemencias del tiempo. Los nobles se han ido y por fin quedo a solas con vos. Desde que partimos, al ponerse el sol, ha sido una dura noche de travesía por la llanura castellana y por fin descanso a vuestro lado.

Grande ha sido mi amor desde el día en que os conocí, allá por Flandes, pero nunca tanto como ahora. Entonces fue pasión arrebatadora, violento frenesí, ardor en las entrañas, loca excitación. Ahora no. Ahora solo deseo que estéis a mi lado, gozar de vuestra presencia, saber que solo sois mío.

Juro que os llevaré a Granada, como vos deseabais, y que este tránsito que ya paréceme dura demasiado, terminará. Podéis fiaros de mí. Os quiero. Solo deseo estar con vos.

Cuando ya cansada hemos llegado a este pueblo pensando en reposar, he comprobado indignada, que pretendían darnos cobijo en un convento de monjas. Encolerizada he ordenado volver al campo e instalar unas tiendas. Luego, una vez más serena, he hecho llamar a unos artesanos, que han abierto vuestro ataúd, con la intención de comprobar que vuestra merced sigue conmigo y aquí estoy, al lado de vuestro catafalco, aprovechando un momento, mientras los demás esperan a que acabe para devolveros a las tinieblas.

Qué recuerdos aquellos, cuando os conocí, en que me amabais a borbotones, apresuradamente, como si el tiempo se nos fuese a acabar y qué hermoso erais, qué cálido y suave, qué buen amante. El placer y la alegría inundaban nuestra vida. Qué distinto es todo ahora.

Seis hijos he tenido con vos, la última, Catalina, hace solo unos meses, de la que no tenéis conocimiento por haber sido póstuma. Sin vos la vida carece de sentido. Mi único fin es conservar vuestro recuerdo, por eso vago por las tierras de Castilla hacia Granada, atesorando vuestra memoria, fijando vuestra imagen en mi mente. Porque lo que más me aterra es pensar que algún día pueda olvidar vuestra hermosura.

Un reino os di para no perderos, un reino que ni entonces ni ahora me interesa. Solo vos me importáis y a pesar de todo os perdí. No me importan el frío, la nieve, la comida, la bebida, no me importan las personas, los vasallos, ni la corte, ni el gobierno. Solo quiero estar con vos. Solos, vos y yo.

Me llegan tristes noticias. Mi padre critica mi viaje. Nunca entendió nuestro amor. Miedo me da que nos quieran separar. No lo soportaría.

Ayer hicimos unas exequias fastuosas, cientos de velas alumbraban a vuestro lado y su luz subía hacia el cielo, los clérigos recitaban y la iglesia estaba llena de cortesanos, como corresponde a un rey como vos.

Siempre me plegué a vuestros deseos, por el amor que os tengo, a pesar de que muchas de vuestras intenciones no eran acordes con el deseo de mis padres y si en alguna ocasión se turbó mi carácter, fue porque no se me trató acorde con la dignidad que me corresponde. A pesar de todo, siempre condescendí con tal de contar con vuestros favores, que a veces me concedíais de forma tacaña y robada.

No me importan las críticas. No estoy loca. En todo caso estoy loca por vos. Y ¿cómo voy a estar? si se apagó el sol que me iluminaba, si se secó el agua de mi manantial, si ya ni bebo ni como, si mi tristeza es infinita y mi sino fatal. Solo vos calmabais mi desasosiego, mi desvelo, mi desazón, mi turbación. ¿Ahora, qué haré? Ya no merece la vida ningún afán.

Creo que acataré los deseos de mi padre y me encerraré de por vida. Gobernaré bien el reino pues yo no tengo ningún deseo de hacerlo. Solo pondré una condición, que desde mi ventana pueda contemplar vuestro sarcófago y que cuando ya no me acuerde de vuestro bello rostro pueda acudir, como ahora, a veros.

Su A.R. Juana I de Castilla

Texto: ©Alfonso García Aranzábal del libro LA CASA DEL CEDRO (Editorial Librucos, 2022).

Fotografía: Óleo por Francisco Pradilla. 1877. Museo del Prado, Madrid.





## **ALFONSO GARCÍA ARANZÁBAL**

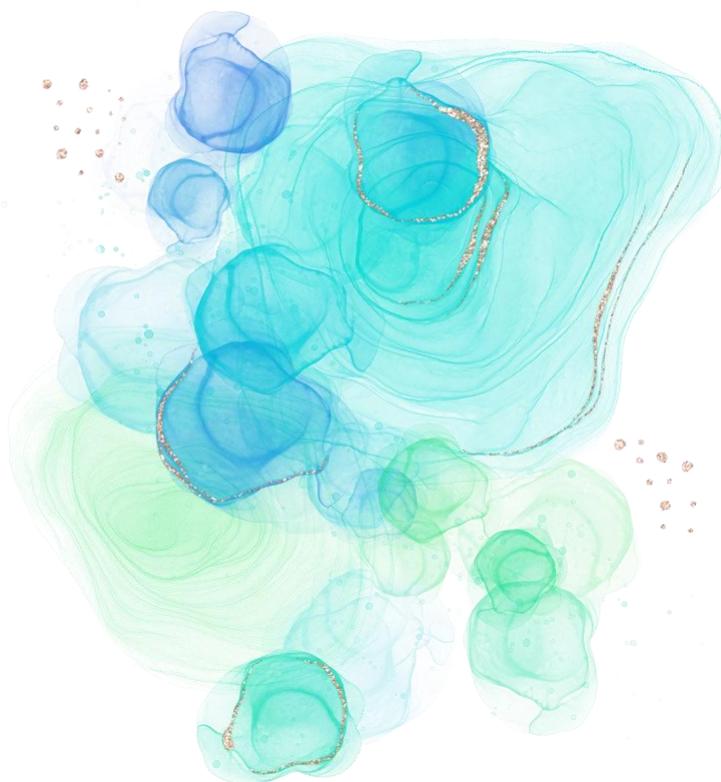
Es licenciado en Medicina y Cirugía y Máster en Drogodependencias por la Universidad de Cantabria.

Nacido en Madrid en 1958, se trasladó a Santander con cuatro años donde vivió hasta 1986, en que comenzó un periplo por Valladolid, Palencia, Zaragoza, hasta volver en 1990 a Torrelavega, en donde reside desde entonces. Su trabajo durante 24 años en problemas sociales, psiquiatría y drogodependencias, marcó de forma importante su personalidad. Entre renglones torcidos e instrumentos desafinados fluyó de forma inopinada la escritura.

En su faceta de escritor, habitualmente de ficción, ha recibido numerosos premios en concursos literarios de relatos, como el Primer Premio del II Certamen de Relato Corto de la Cofradía del Hojaldre de Torrelavega en 2013, el Segundo Premio en el III Concurso de Relato Corto de la Sociedad Cántabra de Escritores en 2015, el Primer Premio del Concurso de Relato Corto del Colegio de Médicos de Cantabria en 2019, 2020 y 2023 o el Segundo puesto obtenido en el VI Concurso de Relato Corto «Miguel Delibes» del Ayuntamiento de Molledo en junio 2020.

Entre sus principales publicaciones destacan **Cuentos ilustrados de baños de ola** (2005 y 2007), editados por el Ayuntamiento de Santander; **Relatos santanderinos de ayer y hoy** (2016), **El secreto del Cerro de San Pedro y otros relatos de Cantabria** (2019), **El Montañés y su tiempo. Un navío cántabro al servicio de Su Majestad** (2020) y **La casa del cedro** (2022), editados estos últimos por Editorial Librucos. Ha participado además en los libros colectivos **Goterales** (2017), **Magia en la Cueva** (2018), **Arca con Arte** (2019), y **Pluma de Tintero** (2022), de la Sociedad Cántabra de escritores, y **Juan de Castillo. De maestro cantero a arquitecto universal** (2023), publicado por Septentrión Ediciones. También colabora con la revista **Los cántabros** con artículos y relatos.

Es miembro de la Sociedad Cántabra de Escritores desde 2018 y miembro del jurado del Certamen de relato corto “Gabino Teira” desde 2019.



Esta reseña ha sido escrita por Julio Sanchez, socio de ADEM Madrid, médico y entusiasta de la poesía. Como amigo del autor, ha hecho posible que disfrutemos de este maravilloso regalo en forma de relato.

## TAL COMO SOMOS: LAS PROFESIONALES DE LA UNIDAD DE DESMIELINIZANTES DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO GREGORIO MARAÑÓN

Para este número del boletín titulado “Mujeres” hemos realizado una pequeña entrevista a las profesionales que trabajan en la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón que dirige la Doctora Marisa Martínez Ginés.

Dado que la EM se diagnostica más en mujeres que en hombres, en una proporción de 3:1, nos parece importante su opinión con respecto al tema de la EM y las mujeres.

Desde aquí todo nuestro agradecimiento por su participación.



## MARISA MARTÍNEZ GINÉS.

Soy María Luisa Martínez Ginés, Neuróloga y Coordinadora de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Servicio de Neurología, del Hospital General Universitario Gregorio Marañón de Madrid.

### ¿Dónde cursaste tus estudios de Medicina?

En la Universidad de Alcalá de Henares en Madrid.

### ¿Qué te motivó a estudiar Medicina y en concreto elegir esta especialidad en Neurología?

Vocación desde la infancia y en honor a mi padre, fue una profesión que le hubiese gustado ejercer, yo lo he hecho en su lugar.

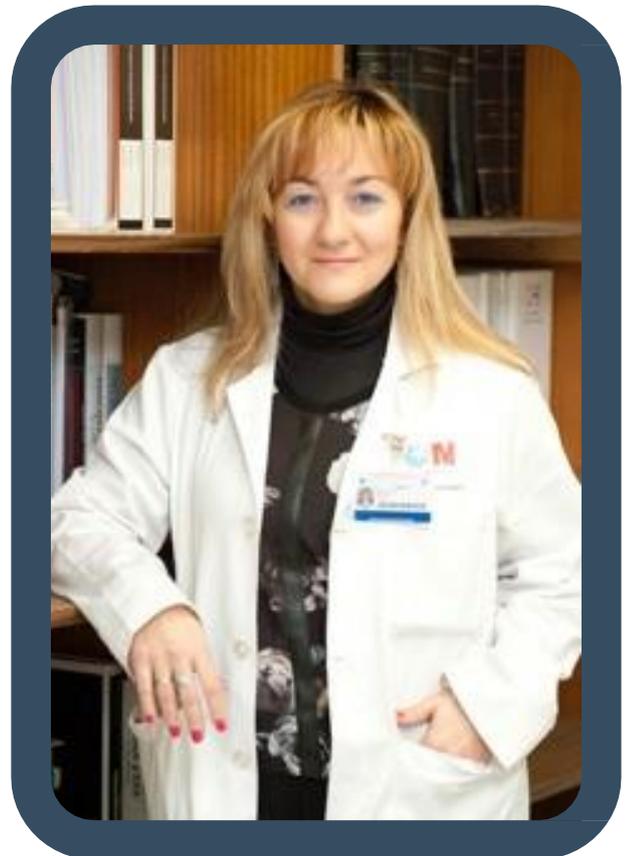
Elegí Neurología porque es una especialidad apasionante donde queda mucho por descubrir y un futuro innovador, con un desarrollo farmacológico abrumador en los últimos años.

### La Esclerosis Múltiple se diagnostica más en mujeres que en hombres en una proporción de 3:1 ¿Se sabe por qué hay más prevalencia en mujeres?

Es probable que se deba a una mayor complejidad del sistema inmunitario en las mujeres, que interacciona más ante estímulos o antígenos propios desarrollando una respuesta anómala ante los mismos estímulos que los hombres y es modulado por el sistema endocrino hormonal femenino, donde los estrógenos, progestágenos y testosterona pueden afectar a la respuesta del sistema inmune, y por tanto repercutir en la enfermedad. También se han postulado, en este sentido, las diferencias genéticas y las exposiciones ambientales, como el déficit de vitamina D, que ocurren entre los dos sexos.

### ¿Ves desigualdad de género en esta patología?

Si, además de una brecha laboral, la esclerosis múltiple, por su desigual incidencia y prevalencia entre los sexos y la forma en que estos afrontan los cuidados, choca con los estereotipos de género tradicionales. La sociedad habitualmente atribuye responsabilidades y roles diferenciados a hombres y mujeres, que están relacionados con el trabajo productivo y reproductivo. La mayor prevalencia de la enfermedad en mujeres hace que una parte importante de las personas que se ocupan de los cuidados informales son varones, a diferencia de otras enfermedades crónicas. La pérdida de funcionalidad que ocasiona el desarrollo de la enfermedad suele obligar a replantear los roles de género.



Esto no es fácilmente admitido por la sociedad, lo que produce disociación y malestar en las personas afectadas. Parece que hoy en día ya se ha conseguido la igualdad de género en el ámbito sanitario

### **¿Sientes que en el entorno profesional de la EM existe igualdad de género?**

No, de hecho hace varios años, se llevó a cabo un estudio, en el que participé, donde se realizó un análisis de la situación actual en España de la “mujer y liderazgo en Neurología”. En el sector de la medicina, el mayor obstáculo es, paradójicamente, que se cree que no hay discriminación de género ni machismo. Pero sí que se observa una desigualdad basada en los roles y los estereotipos de género que perduran en las instituciones sanitarias, ya que, la cultura organizativa en la profesión médica es una de las más predominantemente masculinas. Hoy en día, a pesar de existir una representación muy paritaria de mujeres y hombres en la especialidad de neurología, y por ende en EM, las mujeres no acceden en igual medida a los puestos de liderazgo que los hombres. Además, los obstáculos que impiden avanzar no son fáciles de detectar al no ser evidentes, basándose sobre todo en asunciones sociales y estereotipos, donde la discriminación y el sexismo están a la orden del día y en el que los hombres progresan de forma más fácil y rápida. También se observa como la interacción entre las responsabilidades familiares de las mujeres y una estructura de carrera profesional poco proclive genera unos niveles de experiencia mas bajos y trayectorias profesionales menos favorables para las mujeres.

### **¿Crees que en el entorno de las personas con EM existe esa igualdad?**

No, y me remito a la pregunta anterior de desigualdad de género en esta enfermedad.

### **Tu deseo para una mejor igualdad en el futuro.**

Haciendo referencia al Hospital donde trabajo, como dijo Gregorio Marañón, médico, escritor y pensador español: “ Mujer u hombre, no son los dos sexos superiores o inferiores el uno al otro. Son, simplemente, distintos”. Así, la primera igualdad es la equidad y el alma de la libertad.



## HAYDEE GOICOECHEA



Soy Haydee, enfermera de práctica avanzada en Esclerosis Múltiple trabajo en el hospital general universitario Gregorio Marañón, empecé a conocer más de esta enfermedad en el 2008, donde llegué al servicio de neurología para trabajar en ensayos clínicos con la Dra. Clara de Andres, quien me enseñó y transmitió la pasión por la enfermedad, desde entonces continúo aprendiendo.

### **¿Qué te motivo a estudiar Enfermería y en concreto elegir esta especialidad?**

Desde mi infancia siempre he sentido una profunda inclinación por ayudar a los demás, tanto es aspectos físicos como emocionales. Mis padres solían comentar que poseo una gran fortaleza para enfrentarme a situación complejas, y fue precisamente la combinación de estos factores que me motivo a optar por estudiar enfermería.

En el campo de la enfermería, no contamos con una especialidad específica en neurología. A pesar de ello, decidí especializarme en esclerosis múltiple debido a mi convicción de que puedo ofrecer un acompañamiento integral a lo largo de todo el proceso de la enfermedad.

**La Esclerosis Múltiple se diagnostica más en mujeres que en hombres en una proporción de 3:1 ¿Se sabe por qué hay más prevalencia en mujeres?**

En la actualidad, no contamos con una respuesta definitiva a esa pregunta. No obstante, una de las teorías más sólidas sugiere que las hormonas sexuales femeninas desempeñan un papel crucial en la incidencia, con una proporción de mujeres afectadas frente a hombres de 3 a 1.

**¿Ves desigualdad de género en esta patología?**

En esta patología tanto en hombres como en mujeres no veo desigualdad por género en aspectos relacionados con la atención sanitaria.

**Parece que hoy en día ya se ha conseguido la igualdad de género en el ámbito sanitario ¿Sientes que en el entorno profesional de la EM existe igualdad de género?**

Indudablemente, en enfermería se establecen las mismas condiciones y roles para todos los profesionales.

**¿Crees que en el entorno de las personas con EM existe esa igualdad?**

Considero que la equiparación de la igualdad de género en el entorno laboral de las personas con esclerosis múltiple está progresando, aunque es necesario seguir trabajando en este ámbito.

**Tu deseo para una mejor igualdad en el futuro:...**

Mi deseo y plan de acción es aumentar el conocimiento de la enfermedad, creo firmemente que, al sensibilizar a la sociedad en su conjunto, podemos lograr condiciones equitativas, no solo en cuanto al género, sino también en el proceso de adaptación de las condiciones laborales.



## ARIANA MELDAÑA

Mi nombre es Ariana Meldaña Rivera, neuropsicóloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón desde 2017.

### ¿Dónde cursaste tus estudios de Psicología?

Estudí la carrera en la Universidad Complutense de Madrid, y luego realicé el máster de Neuropsicología en la Universidad Camilo José Cela.

### ¿Qué te motivo a estudiar Psicología y en concreto elegir esta especialidad en Esclerosis Múltiple?

Para mí la psicología fue vocacional, desde pequeña siempre me ha gustado entender el comportamiento humano, y poder encontrar una formación que te enseña a entendernos más.

La especialidad de Esclerosis Múltiple vino de manera fortuita. Al terminar mis estudios de máster busqué con quién podía formarme más en Neuropsicología y llegué hasta la Dra. Yolanda Higuera. Día tras día trabajando con ella y con todo el equipo, mi inquietud sobre aprender más sobre la enfermedad aumentó y sobre todo a acompañar a los pacientes en este camino.

### La Esclerosis Múltiple se diagnostica más en mujeres que en hombres en una proporción de 3:1 ¿Se sabe por qué hay más prevalencia en mujeres?

Las causas concretas no se conocen todavía. Si es cierto, que existen diferentes hipótesis para intentar dar explicación a esto. Dentro de estas hipótesis están los factores hormonales, genética, factores ambientales; o a una mayor complejidad del sistema inmunitario. Sin embargo, se necesita más investigación para comprender completamente estos mecanismos y cómo contribuyen a la disparidad de género en la enfermedad.



**¿Se te ocurre desigualdad de género en esta patología?**

En el ámbito sanitario, desde mi experiencia, esto no ocurre, ya que la atención se da a los pacientes, indistintamente, de qué género se identifiquen o sean. Si es cierto, que hay que tener en cuenta diferentes factores como es el deseo genésico de una mujer. También las mujeres pueden experimentar síntomas diferentes, una progresión de la enfermedad diferente y una respuesta diferente al tratamiento.

**Parece que hoy en día ya se ha conseguido la igualdad de género en el ámbito sanitario****¿Sientes que en el entorno profesional de la EM existe igualdad de género?**

Nuestro equipo multidisciplinar está liderado y coordinado por la Dra. Martínez Ginés y en el que formamos parte diferentes profesionales, como son tres neurólogos, una enfermera de práctica avanzada, una bióloga y dos neuropsicólogas, y a la hora de trabajar todas las opiniones son escuchadas y respetadas de manera igualitaria, sin importar de quien venga.

**¿Crees que en el entorno de las personas con EM existe esa igualdad?**

Esto tendríamos que preguntárselo a los pacientes, ya que son ellos los que se tienen que exponer día a día a diferentes retos, pero actualmente, cuando estamos en consulta, la equidad no es una de las principales quejas que nos reportan, sino el afrontamiento y la gestión de la incertidumbre en esta enfermedad.

**Tu deseo para una mejor igualdad en el futuro.**

Uno de mis deseos sería que el día de mañana no tengamos que plantearnos estas preguntas, y que esté aceptado y normalizado que hay diferentes identidades de género, pero si no es así, que sigamos reivindicando que, ante todo, todos somos personas y tenemos los mismos derechos.



## IRENE RUIZ

Mi nombre es Irene Ruiz, nací en Madrid y soy bióloga. Además de la carrera de Biología, estudié un Máster en Genética y Biología Celular. Trabajo en la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón y me dedico a la investigación gestionando bases de datos y ejerciendo como coordinadora de ensayos clínicos.

### ¿Dónde cursaste tus estudios de Biología?

Cursé mis estudios de Biología en la Universidad Autónoma de Madrid.

### ¿Qué te motivó a estudiar Biología y en concreto elegir esta especialidad?

Desde siempre he tenido curiosidad por los seres vivos y su interacción con la naturaleza, así como un interés especial por la investigación. Estudiar Biología me ayudó a comprender el origen, función y estructura de los diferentes tipos de organismos y me permitió iniciarme en el mundo de los estudios científicos.

Cuando comencé a trabajar con Esclerosis Múltiple, todo era nuevo para mí porque anteriormente no había tenido ningún tipo de trato con esta patología. Sin embargo, me resultó muy interesante poder conocer más acerca de la misma y eso me ha permitido aprender cosas nuevas y mejorar tanto profesional como personalmente.

### La Esclerosis Múltiple se diagnostica más en mujeres que en hombres en una proporción de 3:1 ¿Se sabe por qué hay más prevalencia en mujeres?

Hoy en día no se sabe cuál es la causa por la que hay más prevalencia de Esclerosis Múltiple en mujeres. Quizá podría tener algo que ver con algún tipo de desajuste hormonal que pudiera llegar a afectar al sistema inmune, pero para llegar a comprender mejor esa diferencia, habría que continuar investigando.



**¿Se te ocurre desigualdad de género en esta patología?**

Como se ha comentado, la realidad es que hay una mayor cantidad de pacientes mujeres que hombres, pero si nos referimos a desigualdad de género a nivel de trato con los pacientes, no considero que haya ninguna predilección hacia ninguno de ellos.

**Parece que hoy en día ya se ha conseguido la igualdad de género en el ámbito sanitario  
¿Sientes que en el entorno profesional de la EM existe igualdad de género?**

Bajo mi punto de vista, creo que se ha logrado un gran equilibrio. Por lo que he podido ver en el entorno profesional, tanto mujeres como hombres adquieren las mismas responsabilidades, además de que a ambos se les tiene en cuenta a la hora de participar y colaborar en proyectos de la misma manera.

**¿Crees que en el entorno de las personas con EM existe esa igualdad?**

Si entendemos el entorno de las personas con EM como el conjunto de familiares, amistades o gente con la que se relacionan, no veo ninguna razón para que no existan igualdades en relación al género del paciente.

**Tu deseo para una mejor igualdad en el futuro**

Considero que no existen desigualdades en relación al género de las personas con EM. De todas formas, para evitar que se produzca cualquier tipo de desigualdad, creo que tanto la Esclerosis Múltiple como cualquier otra patología, deberían ser normalizadas dentro de nuestra sociedad y en nuestro día a día.



## YOLANDA HIGUERAS

Mi nombre es Yolanda Higuera, neuropsicóloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón desde 2017

### ¿Dónde cursaste tus estudios de Neuropsicología?

Me licencié en Psicología en la Complutense de Madrid. Mi especialización en neuropsicología vino después, en mis estudios de Master en la Complutense y de Doctorado en Gales (Reino Unido).

### ¿Qué te motivo a estudiar neuropsicología y en concreto elegir esta especialidad?

Me motiva el trabajar con y para personas. El saber que tengo algo que aportar que puede hacer que la vida de otros pueda ser un poco mejor.

### La Esclerosis Múltiple se diagnostica más en mujeres que en hombres en una proporción de 3:1 ¿Se sabe por qué hay más prevalencia en mujeres?

Por ahora sólo hay teorías que hay que demostrar científicamente, pero una de las más nombradas es la de la influencia hormonal en el desencadenamiento de la enfermedad. Necesitamos mucha investigación para entender mejor muchos enigmas que esta enfermedad aún tiene.

### ¿Se te ocurre desigualdad de género en esta patología?

No se me había ocurrido hasta que una persona con EM de nuestra consulta me lo comentó: hay disparidad en los recursos terapéuticos para las alteraciones de la actividad sexual. En hombres hay tratamientos farmacológicos que no están disponibles para mujeres.



**Parece que hoy en día ya se ha conseguido la igualdad de género en el ámbito sanitario ¿Sientes que en el entorno profesional de la EM existe igualdad de género?**

En mi entorno cercano, es decir, en la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes en la que desempeño mi actividad, es un rotundo no. La igualdad no depende sólo de los números, sino del respeto y la actitud de los líderes de equipo y los compañeros con los que trabajas. En mi equipo somos más mujeres que hombres, pero la disparidad de números no conlleva desigualdad.

**¿Crees que en el entorno de las personas con EM existe esa igualdad?**

En este sentido, creo que el entorno de la EM no es especialmente distinto al entorno general de la sociedad. Las personas con EM creo que se enfrentan a los mismos riesgos y ventajas que cualquier otro ciudadano en este país.

**Tu deseo para una mejor igualdad en el futuro**

:Que no existan desigualdades. Ni las de género, las de la edad, las económicas, las asociadas a tu código postal... Que se trabaje para que desaparezcan, cuantas más mejor.





# ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y RIESGO CARDIOVASCULAR

El riesgo cardiovascular se define como la probabilidad de un individuo de desarrollar una enfermedad cardiovascular , que se puede estimar según los factores de riesgo cardiovasculares que tengan, dichos factores se pueden dividir en no modificables (edad , sexo , antecedentes familiares /genética) y modificables ( hipertensión arterial , diabetes mellitus , obesidad , dislipidemia , tabaco) que son los de mayor importancia , dado que son aquellos en los que realmente se pueden impactar.

En España la prevalencia de todos los factores de riesgo modificables viene en aumento en los últimos años , haciendo énfasis en el consumo de tabaco y obesidad .

Por otro lado, la esclerosis múltiple tiene una prevalencia del 18% en España para el año 2023 , dado que son 2 patologías tan prevalentes se han realizado variedad de estudios buscando una relación entre ellos.

Varios estudios de cohorte y transversales ha determinado que el paciente con esclerosis múltiple presenta mayor riesgo de desarrollar accidentes cerebrovasculares tanto hipertensivos como hemorrágicos , infarto agudo de miocardio y trombosis venosa . Además, recientes estudios han demostrado que la obesidad puede representar un factor importante en la fisiopatogenia de la enfermedad dado que la grasa produce ciertas sustancias que producen inflamación.

Ya con toda la información clara , ahora lo realmente importante es lo que estamos dispuestos a hacer para impactar en esos factores de riesgo cardiovasculares modificables , por lo que se tienen 2 opciones :

- Tener claro que la salud está en nuestras manos y que a pesar de que ya se tenga una enfermedad neurodegenerativa , podemos mejorar la calidad y el pronóstico de vida, mejorando hábitos alimenticios disminuyendo el consumo de azúcares y grasas insaturadas, asesorarse para realizar actividad física adaptada a la capacidad física , logrando un peso adecuado , sin olvidar que para lograr esto es necesario tomar la decisión y apoyarse de profesionales que puedan guiarte en el proceso , para encontrar dichos profesionales es muy importante asistir a su médico de familia que lo puede orientar en el proceso.

- También podemos ignorar esta información y permitir que los impulsos emocionales nos conduzcan a consumir alimentos ricos en carbohidratos y pobres en verduras , que generaran una disminución de energía que limitara la realización de actividad física.

Después de exponer esta información, ya la excusa no puede ser el desconocimiento, ahora dime, ¿Qué opción vas a tomar tú?

**Angélica Ramírez**

**Doctora del Centro de Día de ADEM Madrid**

Referencias :

- Christiansen CF. Risk of vascular disease in patients with multiple sclerosis: a review. *Neurol Res.* 2012 Oct;34(8):746-53. doi: 10.1179/1743132812Y.0000000051. Epub 2012 Jun 16. PMID: 22709796.
- Jadidi E, Mohammadi M, Moradi T. High risk of cardiovascular diseases after diagnosis of multiple sclerosis. *Mult Scler.* 2013 Sep;19(10):1336-40. doi: 10.1177/1352458513475833. Epub 2013 Jan 30. PMID: 23364857.
- Mincu RI, Magda LS, Florescu M, Velcea A, Mihaila S, Mihalcea D, Popescu BO, Chiru A, Tiu C, Cinteza M, Vinereanu D. Cardiovascular Dysfunction in Multiple Sclerosis. *Maedica (Bucur).* 2015 Sep;10(4):364-370. PMID: 28465741; PMCID: PMC5394435.
- Hong Y, Tang HR, Ma M, Chen N, Xie X, He L. Multiple sclerosis and stroke: a systematic review and meta-analysis. *BMC Neurol.* 2019 Jun 24;19(1):139. doi: 10.1186/s12883-019-1366-7. PMID: 31234793; PMCID: PMC6591845.
- Correale J, Marrodan M. Multiple sclerosis and obesity: The role of adipokines. *Front Immunol.* 2022 Nov 15;13:1038393. doi: 10.3389/fimmu.2022.1038393. PMID: 36457996; PMCID: PMC9705772.





## FUNDACIÓN VIVIR SIN BARRERAS. CUANDO LAS RUEDAS SON LIBERTAD

Hoy queremos presentar una nueva Fundación VIVIR SIN BARRERAS (**FUNVIBA**) una nueva ONG que lucha para que la eliminación de las barreras arquitectónicas sea real.

**FUNVIBA**, es una entidad sin ánimo de lucro creada en 2020 para potenciar la asistencia, integración e inclusión social y laboral de las personas con discapacidad, especialmente las que tienen problemas de movilidad reducida, ya sea por haber sufrido algún accidente, padecer una enfermedad o simplemente por razones de edad. Todos vamos a ser discapacitados en algún momento de nuestra vida, aunque solo sea por razones de edad.

**FUNVIBA** es fruto de la experiencia personal de su Fundador, **Alfredo Camacho Daza**, que padece **Esclerosis Múltiple**. Como todos sabéis, una de las manifestaciones más habituales de la esclerosis múltiple tiene que ver con los problemas de movilidad.

Es importante **ELIMINAR BARRERAS** para que un colectivo, cada vez más numeroso, pueda ejercer derechos básicos como el acceso a la cultura y al ocio en condiciones de igualdad. No se trata de crear una cultura y un ocio específico para las personas con movilidad reducida, sino de dotar a las personas que lo requieran de la cada vez más amplia variedad de herramientas tecnológicas disponibles.

En **FUNVIBA**, hemos puesto el acento en la importancia de la **ACCESIBILIDAD REAL** a los espacios públicos como medio para lograr la integración de personas con movilidad reducida, dando cumplimiento de este modo a la normativa comunitaria y constitucional en materia de no discriminación. **Solo facilitando la accesibilidad real y la autonomía personal puede lograrse el objetivo de la integración.**

Para lograr nuestro objetivo de IMPACTO SOCIAL de facilitar la autonomía personal de un colectivo tan amplio, la fórmula que hemos encontrado consiste en poner a su disposición scooters eléctricas de movilidad en los distintos espacios públicos (museos, hospitales, centros comerciales, etc.)

A través de la cesión de scooter a los gestores de espacios públicos al mismo tiempo que se salva la falta de medios materiales y se logra el impacto social buscado en el corto plazo, nuestro modelo de cesión también consigue VISIBILIZAR y NORMALIZAR el uso de este tipo de ayudas técnicas y superar el prejuicio social que conlleva su utilización por personas con problemas de movilidad, abriendo el camino del impacto social que queremos lograr en el largo plazo.

Inicialmente hemos puesto el acento en los Hospitales públicos y en los museos por ser los ámbitos más sociales y necesarios, aunque esta fórmula es exportable a cualquier otro espacio público como puede ser un centro comercial.

#### Hospitales

Hospital Universitario Infanta Cristina  
Hospital Universitario del Henares  
Hospital Universitario Severa Ochoa  
Hospital Universitario Infanta Sofia  
Hospital Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda  
Hospital de Guadarrama  
Hospital de La Fuenfria  
Hospital Universitario del Sureste  
Hospital Infantil Universitario Niño Jesús  
Hospital Universitario Infanta Elena  
Hospital General de Villalba.

## Museos

Museo Nacional Thyssen Bornemisza

Museo Arqueológico Nacional

Museo del Traje. Centro de Investigación del Patrimonio Etnológico

Museo Nacional de Antropología.

## Centros Comerciales.

Merlin Properties

Marineda City (2 scooters)

Saler Centro

Arturo Soria Plaza

Centro Comercial. NHoo

La meta es que en todos los espacios públicos existan scooter eléctricas a disposición de las personas que tienen problemas de movilidad. Desde comienzo de nuestra actividad, ya son 30 los proyectos que hemos puesto en marcha, entre Hospitales, museos y centros comerciales.

Website y contacto: <https://www.funviba.org/> – [info@funviba.org](mailto:info@funviba.org)

**Alfredo Camacho Daza**



# NOTICIAS

## ENCUENTROS CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Tres espacios de encuentro y aprendizaje online guiados por conocedores/as y profesionales.

Para conocer tu Esclerosis Múltiple, familiarizarte con ella, estabilizar tu realidad y compartir con iguales, no lo dudes ¡este es tu sitio!

Dirigido a personas jóvenes, menores de 35 años, diagnosticadas de Esclerosis Múltiple.



### FECHAS

18 de Mayo- 7 de Septiembre- 23 de Noviembre



### HORA

Sábado, 10:00 a 13:00 horas.



### MÁS INFORMACIÓN

Correo electrónico: [trabajosocial@aedem.org](mailto:trabajosocial@aedem.org)

WhatsApp: 670443468



**¡PLAZAS LIMITADAS, NO TE QUEDES SIN LA TUYA!**

Inscríbete a través del enlace que encontrarás en el primer comentario o contactando vía WhatsApp

ORGANIZA



AEDEM - COCEMFE organiza tres encuentros online diseñados para proporcionar espacios accesibles, seguros, de conocimiento y reconocimiento, las fechas son las siguientes:

- I Encuentro: 'Coloquio sobre autoestima y autocuidados con EM' (18 de mayo).
- II Encuentro: 'Resolución de conflictos cotidianos con enfoque multidisciplinar' (7 de septiembre).
- III Encuentro: 'Movimiento asociativo e importancia de estar en comunidad con EM' (23 de noviembre).

La inscripción de las personas interesadas se realizará cumplimentando el formulario de inscripción a través del siguiente enlace: <https://forms.gle/MpaQdt8qTHbmUSNg7> o conectando vía WhatsApp a través del 670443468.

# NOTICIAS

## PODCAST DE ASIER DE LA IGLESIA “A VUELTAS CON LA VIDA”



En este podcast **Asier de la Iglesia** charla con sus invitados con el crecimiento personal como protagonista.

En el quinto episodio: **Alberto J. Ruiz Maresca** Psicólogo General Sanitario. La Esclerosis Múltiple como proceso de enfermedad y las personas que la padecen . Para escucharlo. [PINCHA AQUÍ](#)



**COCEMFE** han organizado para el próximo miércoles **10 de abril de 2024 de 9:00 a 14:00h.** la ‘Jornada Salud, bienestar y discapacidad: Presente y futuro de la atención socio-sanitaria’, en el Espacio Zenit de Madrid (Calle Cartagena, 126, Madrid) en formato híbrido, y en la que AEDEM-COCEMFE estará presente participando en una de las Mesas.

COCEMFE ya ha publicado más información del evento y el preprograma en su página web, así que os animamos consultarla y a inscribiros, ya sea de manera presencial u online:

Más información: <https://www.cocemfe.es/evento/jornada-salud-bienestar-y-discapacidad-presente-y-futuro-de-la-atencion-socio-sanitaria/>

Preprograma: <https://www.cocemfe.es/wp-content/uploads/2024/03/cocemfe-jornada-salud-bienestar-discapacidad-presente-futuro-socio-sanitario.pdf>

Inscripciones (hasta el 27 de marzo): <https://forms.gle/NeXQy1b6WKKqTab78>

Con este encuentro se pretende impulsar el conocimiento en torno a los aspectos más relevantes relacionados con la salud y atención socio-sanitaria de las personas con discapacidad física y orgánica en España, reuniendo a personas expertas, profesionales de organizaciones y representantes institucionales.

# NOTICIAS



Convocatoria de ayudas para obras de mejora de accesibilidad en edificios de Comunidad de Madrid de la Fundación Mutua de Propietarios.

- Plazo de presentación de solicitudes: del 12 de marzo al 12 de mayo de 2024.
- Destinado a: Comunidades de Propietarios (en régimen de propiedad horizontal) en las que convivan personas mayores de 75 años o personas con discapacidad con afectación a la movilidad (necesario acreditar baremo de movilidad positivo en certificado de discapacidad), ubicadas en Madrid ciudad o en la Comunidad de Madrid.
- Necesario acuerdo de la comunidad de propietarios (acta de junta donde se acuerde la voluntad de ejecutar las obras).
- Únicamente podrán solicitar las ayudas aquellas comunidades de propietarios que no hayan iniciado las obras.
- La cuantía de las ayudas es el 50% de la suma de los costes subvencionables.

Toda la información en el siguiente enlace:

[Convocatoria de ayudas directas para obras de accesibilidad a los edificios de comunidades de propietarios \(Madrid 2024\) – Fundación Mutua de Propietarios \(fundacionmdp.org\)](https://fundacionmdp.org)

Correo electrónico de la Fundación para consulta de dudas:  
[solicitudes@fundacionmdp.org](mailto:solicitudes@fundacionmdp.org)

# NUESTROS SERVICIOS: CENTRO DE DÍA

## ¿QUÉ ES EL CENTRO DE DÍA?

El Centro de Día de ADEM Madrid pertenece a la Red de Dependencia de la Comunidad de Madrid, con dos tipologías de plazas: 38 concertadas y 2 privadas.

Es un servicio, de estancia diurna, para usuarios con discapacidad física.

En el que se prestan los servicios de:

Ocio, Logopedia, Fisioterapia, Terapia ocupacional, atención psicológica y social, cuidados personales y asistencia médica de carácter preventivo, entre otros muchos servicios como es el de comedor y transporte adaptado.

El objetivo es desarrollar las capacidades de los usuarios, con una atención socio sanitaria, y así mejorar su calidad de vida e integración social.

**Si quieres ampliar información ponte en contacto con nuestro departamento de Trabajo Social en el siguiente correo: [trabajosocial@ademmadrid.com](mailto:trabajosocial@ademmadrid.com)**



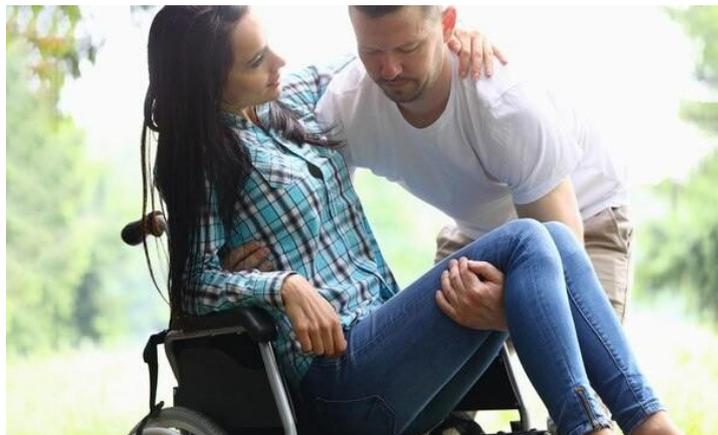
## SERVICIO DE ATENCIÓN FAMILIAR



Cuando Luis fue diagnosticado con EM, su familia fue su principal apoyo. Hoy, 5 años después, Marta y su hijo Eduardo han aprendido a convivir con la esclerosis múltiple, gracias también al apoyo psicológico que desde hace años han encontrado en profesionales de ADEM Madrid. Si tu familia necesita apoyo psicológico, nuestra entidad puede apoyarte.

Antonia es afectada de EM y su hermano Fausto es su cuidador principal. Fausto ha recibido apoyo permanente de ADEM Madrid y con nosotros ha aprendido a movilizar a Antonia, apoyarla en casa y por supuesto a evitar lesiones derivadas del cuidado.

Si eres familiar y precisas apoyo, nuestra entidad está a tu servicio.



Miguel de 75 años convive con su esposa Carmen, afectada de EM desde hace 15 años. Desde hace 4 años atrás, Miguel empezó a sentir el impacto del apoyo que brinda a Carmen, por lo que acude a sesiones de fisioterapia que le ayudan a prevenir lesiones y cuidarse para brindar un apoyo mas sano a su compañera.

Si eres familiar y precisas rehabilitación, nuestra entidad está a tu servicio.

**Si eres familiar y precisas apoyo, nuestra entidad está a tu servicio.**

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**

Nuestra comunicación es posible gracias al apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.

## SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN



Cuando Marta necesitó jubilarse anticipadamente por su discapacidad, encontró una serie de desafíos, pues no conocía el proceso, los requisitos, ni tampoco contaba con un certificado digital para tramitarlo por internet. Cuando esto sucedió, encontró en ADEM Madrid, la información y orientación que le ayudó a realizar la tramitación que a día de hoy le permite contar con una pensión.

Cuando Juan Carlos vio la necesidad de contar con el servicio de tele asistencia y ayuda domiciliaria, encontró en ADEM Madrid la explicación mas adecuada para entender en qué consiste el servicio y cómo tramitarlo. Hoy día, Mari, asiste todos los días a domicilio a Juan Carlos, ayudándole a atenderse mejor en su domicilio.



Cuando Mariano fue recién diagnosticado, tuvo incertidumbres sobre que iba a pasar con su vida. Fue entonces cuando acudió a ADEM Madrid, donde fue acogido con calidez, se le invitó a participar del taller para personas recién diagnosticadas para entender mejor su nueva situación de salud, a la vez, se le comentó sobre los servicios que la entidad ofrece. Hoy en día, recibe acompañamiento de una de las psicólogas de la asociación y nos dice que está feliz con el servicio.

**Recuerda, si tú, o alguien que conoces necesita información u orientación sobre temas relacionados a la EM, tenemos un servicio que puede apoyarte.**

**Nuestra comunicación es posible gracias al apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.**

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad de Madrid**

## SERVICIO DE TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS



Laura lleva asistiendo a fisioterapia en nuestra asociación desde 2010 y este año se ha animado a probar sesiones de ejercitación funcional del nuevo programa EMtremos de ADEM Madrid.

Recuerda que, el servicio de tratamientos especializados de nuestra entidad te ofrece fisioterapia a tu medida para que mantengas y mejores tu salud. Además, si también quieres hacer ejercicio físico funcional, no te olvides preguntar por el nuevo programa de entrenamiento.

Iñaki fue diagnosticado en 2014 y una de sus síntomas fue la afectación cognitiva. Cuando llegó en 2015 a la familia de ADEM Madrid, nos contó sobre sus problemas de memoria que llevaron a que un día inclusive no recogiese a su hija del cole, desde entonces recibe tratamiento de neuropsicología y a día de hoy se siente feliz con su progreso. Recuerda que, el servicio de tratamientos especializados de nuestra entidad te ofrece neuropsicología y psicología a tu medida para que mantengas y mejores tu salud.



Encarni fue diagnosticada con disfagia, después de notar problemas en la voz y atragantamientos al beber y comer. Desde 2015 asiste a terapia de logopedia lo que ha ayudado a gestionar sus problemas y a mejorar su calidad de vida. Recuerda que, el servicio de tratamientos especializados de nuestra entidad te ofrece logopedia para que mantengas y mejores tu salud.

**Si requieres fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional, psicología o neuropsicología, en ADEM Madrid contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas con EM y enfermedades afines.**

**Nuestra comunicación es posible gracias al apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.**

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad de Madrid**

## ACTIVIDADES SOCIALES

**"Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple"**

**Martes 23 de Abril 2024 - 12,30h**

**VISITA GUIADA**

**MUSEO LÁZARO GALDIANO**



**APÚNTATE EN:**  
[ademm@ademmadrid.com](mailto:ademm@ademmadrid.com)

Actividad subvencionada por el Ayuntamiento de Madrid



### VISITA GUIADA

- La visita transcurrirá en espacios accesibles.
- La visita tendrá una duración aproximada de 1,30h.
- La visita está limitada a 18 personas (con acompañante si el asociado lo requiere).

**Dirección: C/Serrano, 122**

# ACTIVIDADES SOCIALES

**"Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple"**

Martes 30 de Abril 2024 - 11,30h

**VISITA GUIADA**

**FUNDACIÓN FRANCISCO GINER DE LOS RÍOS**



APÚNTATE EN:  
[ademm@ademmadrid.com](mailto:ademm@ademmadrid.com)

Actividad subvencionada por el Ayuntamiento de Madrid



## VISITA GUIADA

- La visita transcurrirá en espacios accesibles.
- La visita tendrá una duración aproximada de 1,30h.
- La visita está limitada a 18 personas (con acompañante si el asociado lo requiere).

**Dirección: Institución Libre de Enseñanza (ILE)**

**Paseo del General Martínez Campos, 14. 28010 – Madrid**

## ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES

Aquí os mostramos las fotos que nos ha enviado nuestra querida voluntaria Mercedes Pantoja, a la que nunca podremos agradecer bastante su labor, de la visita al Museo Arqueológico Nacional “ La Grecia clásica“ el pasado 6 de marzo.

Unas fotos tan bonitas que dan ganas de acompañarles en la próxima visita ..... ¿os animáis?.





## PASATIEMPOS

### FRASES CÉLEBRES DE GROUCHO MARX

ESCRIBE UNA PALABRA EN CADA ESPACIO EN BLANCO PARA COMPLETAR LAS FRASES DEL GRAN CÓMICO Y HUMORISTA GROUCHO MARX. A CONTINUACIÓN BUSCA LAS 10 PALABRAS EN LA SOPA DE LETRAS.

1. Éstos son mis \_\_\_\_\_. Si no le gustan, tengo otros.

2. Nunca olvido una cara, pero en su caso haré una \_\_\_\_\_

3. Paren el mundo que yo me \_\_\_\_\_.

4. Jamás aceptaría pertenecer a un club que me admitiera como \_\_\_\_\_.

5. ¿A quién le va usted a \_\_\_\_\_ a mí o a sus propios ojos?

6. La televisión ha hecho maravillas por mi cultura. En cuanto alguien enciende la televisión, voy a la biblioteca y me leo un buen \_\_\_\_\_

7. Debo confesar que nací a una \_\_\_\_\_ muy temprana.

8. Fuera del perro, un libro es probablemente el mejor \_\_\_\_\_ del hombre.

9. Bebo para hacer \_\_\_\_\_ a las demás personas.

10. Disculpen si les llamo \_\_\_\_\_, pero es que no los conozco muy bien.

11. He disfrutado mucho con esta obra de teatro, especialmente en el \_\_\_\_\_.

12. No puedo decir que no estoy en \_\_\_\_\_ contigo.



# SOPA DE LETRAS

U	J	W	L	A	M	I	G	O	I	X	U	X	C
N	X	F	I	F	K	P	X	P	U	O	E	P	E
Q	W	V	N	H	D	U	B	S	B	M	X	N	D
C	K	G	T	Y	E	A	E	D	A	D	C	X	E
A	U	F	E	A	S	W	P	O	R	X	E	P	S
B	C	P	R	I	C	S	A	S	V	E	P	R	A
A	R	J	E	B	A	K	E	O	G	E	C	I	C
L	E	C	S	A	N	J	T	C	S	K	I	N	U
L	E	L	A	J	S	I	J	I	S	K	O	C	E
E	R	I	N	O	O	S	T	O	I	R	N	I	R
R	R	B	T	B	D	W	K	D	S	I	V	P	D
O	V	R	E	M	T	E	L	D	M	W	G	I	O
N	P	O	S	V	U	B	B	O	H	I	L	O	R
C	F	K	F	W	L	Z	F	Y	M	P	H	S	D



# PASATIEMPOS

## PALABRAS REVUELTAS

A	A	C	C	T	L	O
L	I	I	I	U	R	I
R	H	E	A	E	N	L
O	N	E	V	I	L	E
G	T	I	E	A	T	A
Z	A	C	R	L	O	N
N	A	A	I	G	I	E

A continuación, escribe 10 palabras empiecen por la letra V:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



# RETO VISUAL





## SOLUCIONES

### Actividad 1: Frases de Grouche Marx y sopa de letras.

1. Éstos son mis **PRINCIPIOS**. Si no le gustan, tengo otros
2. Nunca olvido una cara, pero en su caso haré una **EXCEPCIÓN**.
3. Paren el mundo que yo me **BAJO**.
4. Jamás aceptaría pertenecer a un club que me admitiera como **SOCIO**.
5. ¿A quién le va usted a **CREER** a mí o a sus propios ojos?
6. La televisión ha hecho maravillas por mi cultura. En cuanto alguien enciende la televisión, voy a la biblioteca y me leo un buen **LIBRO**.
7. Debo confesar que nací a una **EDAD** muy temprana.
8. Fuera del perro, un libro es probablemente el mejor **AMIGO** del hombre.
9. Bebo para hacer **INTERESANTES** a las demás personas.
10. Disculpen si les llamo **CABALLEROS**, pero es que no los conozco muy bien.
11. He disfrutado mucho con esta obra de teatro, especialmente en el **DESCANSO**.
12. No puedo decir que no estoy en **DESACUERDO** contigo.



# SOPA DE LETRAS

U	J	W	L	<b>A</b>	<b>M</b>	<b>I</b>	<b>G</b>	<b>O</b>	I	X	U	X	C
N	X	→	<b>I</b>	F	K	P	X	P	U	O	<b>E</b>	P	E
Q	W	V	<b>N</b>	H	<b>D</b>	U	B	S	B	M	<b>X</b>	N	<b>D</b>
<b>C</b>	K	G	<b>T</b>	Y	<b>E</b>	A	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	X	<b>E</b>
<b>A</b>	U	→	<b>E</b>	A	<b>S</b>	W	P	O	R	X	<b>E</b>	<b>P</b>	<b>S</b>
<b>B</b>	<b>C</b>	P	<b>R</b>	I	<b>C</b>	S	A	<b>S</b>	V	E	<b>P</b>	<b>R</b>	<b>A</b>
<b>A</b>	<b>R</b>	J	<b>E</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	K	E	<b>O</b>	G	E	<b>C</b>	<b>I</b>	<b>C</b>
<b>L</b>	<b>E</b>	C	<b>S</b>	<b>A</b>	<b>N</b>	J	T	<b>C</b>	S	K	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>U</b>
<b>L</b>	<b>E</b>	<b>L</b>	<b>A</b>	<b>J</b>	<b>S</b>	I	J	<b>I</b>	S	K	<b>O</b>	<b>C</b>	<b>E</b>
<b>E</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>O</b>	S	T	<b>O</b>	I	→	<b>N</b>	<b>I</b>	<b>R</b>
<b>R</b>	R	<b>B</b>	<b>T</b>	B	D	W	K	D	S	I	V	<b>P</b>	<b>D</b>
<b>O</b>	V	<b>R</b>	<b>E</b>	M	T	E	L	D	M	W	G	<b>I</b>	<b>O</b>
N	P	<b>O</b>	<b>S</b>	V	U	B	B	O	H	I	L	<b>O</b>	R
C	L	K	F	W	L	Z	F	Y	M	P	H	<b>S</b>	D

## Actividad 2: Palabras revueltas:

- Vainilla
- Vehículo
- Vertical
- Venganza
- Victoria
- Valiente
- Vértigo



## Actividad 3: Encuentra las 9 diferencias



# AGENDA ABRIL



## CHARLAS INFORMATIVAS HGU GREGORIO MARAÑÓN

**18**ABRIL  
17:00

### "LOS LINFOCITOS: QUÉ SON Y POR QUÉ SON IMPORTANTES EN EM "

Impartida por el Doctor García Domínguez, neurólogo de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón

[Inscripciones aquí](#)

**26**ABRIL  
17:00

### "PROGRAMA DE ATENCIÓN PERINATAL PARA MUJERES CON EM"

Impartida por el equipo profesional de FEMM

[Inscripciones aquí](#)



Las jornadas será a las 17:00h a través de la plataforma ZOOM. Son gratuitas y libres, podréis inscribiros a la que queráis. Tan sólo deberéis pinchar en el enlace y escribir vuestra dirección de correo electrónico (cuidado de no equivocaros, que luego no llegan si está mal escrita!), tenéis hasta la noche de antes de la charla para apuntaros.

# REGALA SOLIDARIDAD



Las bodas y comuniones son días especiales en los que compartir con los invitados tu solidaridad. Nuestros productos son perfectos para ofrecer un detalle bonito y solidario con la Esclerosis Múltiple. Además, te preparamos una tarjeta personalizada con los detalles del evento. ¡Pregúntanos!

*Gracias!*

Nuestra comunicación es posible gracias al apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.



## Centro San Lamberto

Calle San Lamberto, 5 (Posterior)  
28017 Madrid  
91 404 44 86

[www.ademmadrid.es](http://www.ademmadrid.es)



**A.D.E.M. Madrid**  
Asociación de Esclerosis Múltiple de Madrid

## Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36  
28034 Madrid  
91 3785526