

ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE  
MADRID

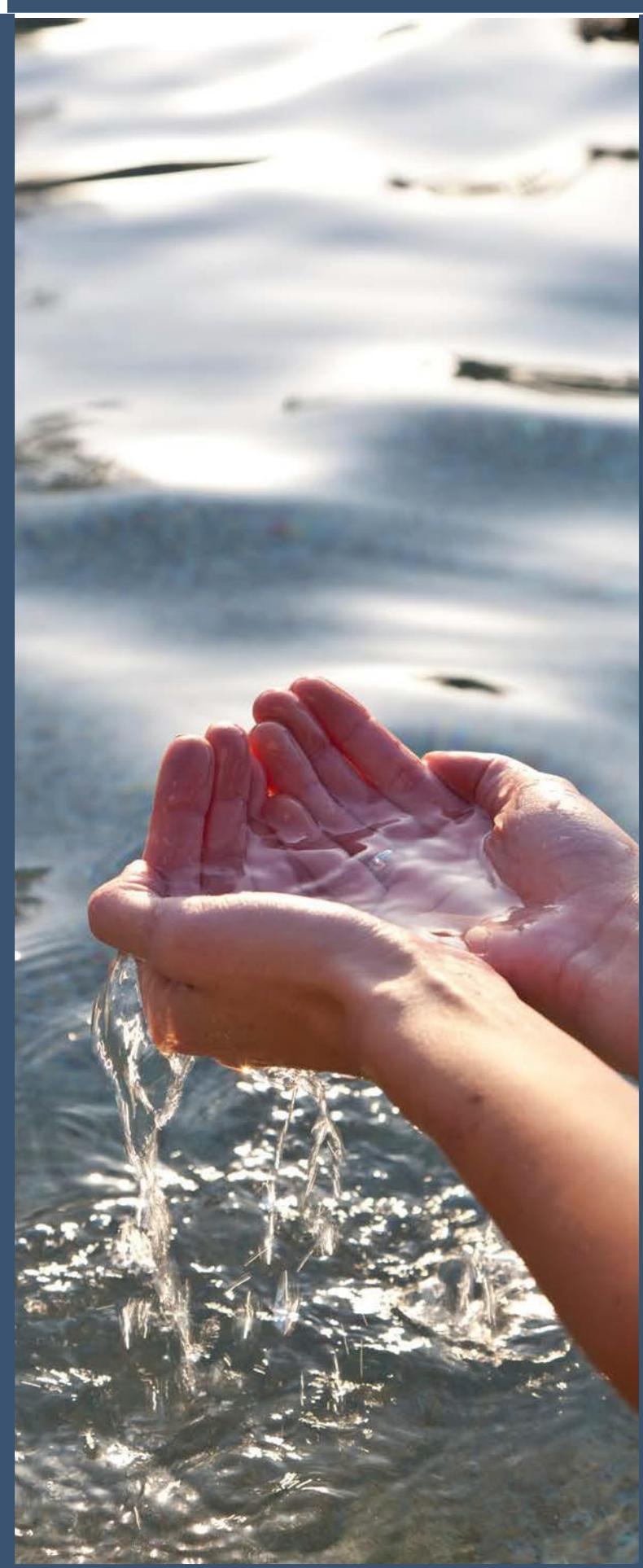
# MADRID ES MÚLTIPLE

**AGUA**

---

JUNIO 2024

**Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla**



- 3** ADEM MADRID  
“FLUIR”
- 5** ALIMENTACIÓN Y SALUD
- 7** PALABRAS QUE SON REGALOS
- 11** BEBIDAS FRESQUITAS Y DISFAGIA
- 13** CAMINEMOS POR LA EM
- 14** CELEBRACIÓN DÍA MUNDIAL EM EN  
EL CENTRO DE DÍA
- 15** NOTICIAS
- 19** NUESTROS SERVICIOS
- 23** ACTIVIDADES SOCIALES
- 24** ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES
- 26** PASATIEMPOS
- 30** AGENDA CHARLAS JUNIO

**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, Julio Sánchez, Samira Regrag, Berta Nieto, Belén Cancho, Rosa Arenas, Elizabeth Jara, Andrés Portero, Mercedes Pantoja, Blanca Fernández.



Este número del Boletín está dedicado al agua.

Los que somos más mayores nos acordamos que Bruce Lee nos regalaba, a los que veíamos extasiados la televisión, su recomendación de ser agua, de fluir. Be water, my friend (sé agua, amigo mío) era lo que nos decía en un viejo video en blanco y negro.

Y es a lo que hoy, desde estas humildes líneas, os animo. A fluir, a ser agua.

La vida, como decía Jorge Manrique, es como un río.

El río de la vida, a lo largo de su recorrido, tiene momentos complicados, como los rápidos de un torrente acuático. En ocasiones, la vida se pone difícil: situaciones familiares complicadas, la salud nos juega malas pasadas, la situación laboral puede ser adversa, nos podemos sentir solos... en esos momentos debemos fluir, intentar capear el temporal y hacer todo lo posible para que pasen con los menores daños posibles, sorteando rocas y dificultades.

Incluso puede haber alguna cascada que nos hace pensar que perdemos pie: un brote, un momento difícil de pareja o incluso una ruptura, nos quedamos en paro..., pero hemos de fluir porque no hubo tormenta que no escampase.

El río de la vida también tiene muchos momentos buenos, en los que el agua se remansa y fluye tranquilo, ancho, y nos permite contemplar el paisaje de forma tranquila y relajada. Son momentos plácidos, que debemos aprovechar para disfrutar al máximo y sacarles el máximo rendimiento.

Pero durante la mayor parte del tiempo, el río de la vida va por su curso ni remansado ni en rápidos, son los momentos más rutinarios y normales, aparentemente aburridos, pero no olvidemos que estos momentos los tenemos que disfrutar también, fluyendo y sabiendo que la vida nos regala esos momentos también de normalidad en los que tenemos que hacer mejor nuestra área de influencia, acumulando energía que después acaso tendremos que usar para solventar los rápidos.

No olvidemos que el agua además es fuente de vida, así como nuestra vida puede regar los campos que tenemos alrededor. Podemos, cada persona en su papel, hacer mejor nuestro metro cuadrado. Solamente un "buenos días", una sonrisa, un esfuerzo por ser amable con quien tenemos alrededor, nuestra familia, nuestro entorno laboral, nuestros amigos, la persona que nos atiende y nos cuida... Haciendo estos pequeños gestos, nuestra pequeña o gran área de influencia se riega y florece.

En todos los momentos de la vida, los rápidos, las cascadas, los remansos o la rutina, podemos fijarnos solo en aquello que nos falta, y ser agua estancada que se pudre. Pero también podemos optar por ser agua viva que fluye, apreciando lo que tenemos. Porque siempre tenemos. Damos por supuesto muchas cosas, y nos parece que siempre tienen que estar. Nuestra familia, nuestra pareja, nuestros cuidadores, nuestro trabajo, la casa que nos cobija, la comida que llena nuestra nevera. Pero, si nos fijamos en nuestro entorno, nos daremos cuenta de que somos afortunados, aunque sea solo por vivir en el primer mundo.

Además, el agua también nos da vida a nosotros. Somos entre el 50 y el 70% de agua y hasta el 90% si nos centramos solo en la sangre. Ella nos hidrata, beberla es esencial en tiempos de calor. Pero también podemos aprovecharla para ejercitarnos haciendo hidroterapia en un balneario o simplemente para disfrutar y refrescarnos tanto en la piscina como en el mar.

Nos rodea y nos ayuda, por eso, fluye como ella. Y sé como ella, aprecia lo que tienes, bébela, diviértete en ella, haz mejor tu entorno, riega los campos que tienes alrededor, tu metro cuadrado. El agua nos da vida.

Be water, my friend.

**Manuel Rancés Jofre**  
**Presidente ADEM Madrid**



Foto de [Pop & Zebra](#) en [Unsplash](#)

# ALIMENTACIÓN Y SALUD



## ¡BEBE, BEBÉ!

¡Que más del 60% de nuestro cuerpo es agua, lo sabe todo el mundo, lo que demuestra la gran importancia de este líquido elemento en nuestro organismo: es el medio en el que tienen lugar todas las reacciones fisiológicas del cuerpo. El buen funcionamiento de nuestros órganos o mantener nuestra temperatura corporal estable depende de ello.

Por lo tanto, estar bien hidratados es fundamental para una correcta funcionalidad y salud en general. Y esto, es más marcado en personas que padecen enfermedades crónicas o ancianas, ya que necesitan de un aporte más continuo y medido debido a la pérdida de líquidos que tenemos de forma constante.

Al sudar, ya sea por ejercicio o altas temperaturas, al orinar o hacer deposición, incluso con cada bocanada de aire, estamos perdiendo líquido.

Y esto es extremadamente importante, pues no rehidratarse convenientemente está asociado a un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como insuficiencia cardiaca, enfermedades neurológicas como demencia, o alterar parámetros fisiológicos como nuestra tensión arterial, colesterol o azúcar en sangre.



Vale, ha quedado claro que hay que hidratarse bien pero, ¿cuánto debería beber al día?

**No hay unas cantidades estándar de líquidos**, que podamos recomendar a todo el mundo por igual; **el sexo, edad, actividad física, enfermedades y temperatura ambiental** son factores importantes a considerar. Podríamos recomendar tomar 1L al día en niños de 1-2 años hasta 2,5L en adultos (hombres y mujeres) sedentarios y sanos.

Entonces, ¿cómo se que estoy correctamente hidratado? La respuesta es fácil, consiste en **observar la primera orina de la mañana**. Normalmente, esta debe ser **abundante y clara**, prácticamente transparente. Sin embargo, en muchos casos, por no decir la mayoría, sucede lo contrario, la pipí se observa escasa, amarilla de tonalidad oscura e incluso con un olor penetrante. Si esto último es el caso, la persona está deshidratada.

Hay que resaltar que para alcanzar estas cantidades cuenta todo: **agua, té, café, leche, jugo, refresco y cualquier otro líquido, así como sopas, alimentos caldosos y fruta**.

Pues os he dejado otra herramienta para beber e hidratarse saludablemente y pasar un verano tranquilo y fresco.

Nos vemos en el próximo número.

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



# PALABRAS QUE SON REGALOS

En este número hemos cambiado los papeles, hoy es Julio Sánchez la persona que habitualmente consigue las Palabras que son regalos el que nos regala doblemente. No ha sido fácil convencerle de que sea uno de sus versos el que sea el regalo de este número.

## JULIO SÁNCHEZ

### LAS FORMAS DEL AGUA

Quisiera ser océano  
que furioso golpea el espigón,  
sobre el que posan negros cormoranes,  
llenando de espuma el horizonte.

Y ser un mar en calma  
que apenas disfraza su verdor  
del cielo azul sin nubes del verano  
cuando me miras despacio.

O esa lluvia fina  
que en esta ciudad del norte  
cae como un manto de seda transparente  
limpiando cuerpo y alma.

Incluso el llanto alegre  
al escuchar el canto del jilguero  
limpiando el corazón y los deseos  
aunque aún es de noche.  
En este estar sin mí encuentro la calma,  
en la fuerza serena de tus mareas,  
en lágrimas de amor que sellan bocas.  
En las formas del agua hay muchas vidas.



II

Eres el océano  
que inmenso apareces  
entre versos de olas desnudando mi alma.

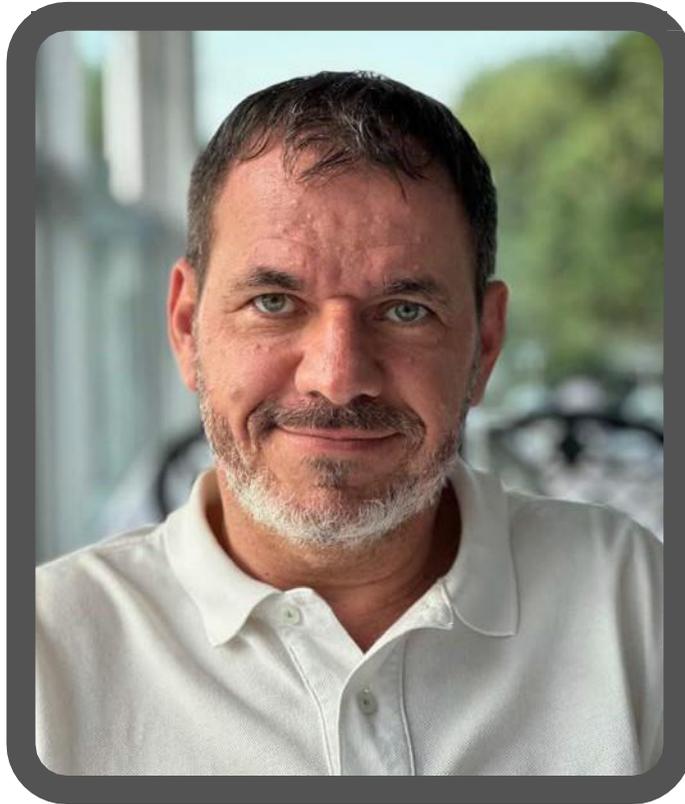
Eres piélago  
donde navego entre arrecifes buscando el norte,  
la magia de Ítaca.

Llueve, el aire deja  
la huella de tu presencia,  
desaparece el dolor.  
La ciudad es azul, la habitas.

Ríes al compás de la noche  
y dejas tu perfume,  
una huella indeleble  
en la carne del poema.

En el centro de ti  
se erige la palabra, solemne, firme, como liquido manantial  
qué sacia el deseo de abrazarte.





### **Julio Sánchez (Zamora, 1975)**

Julio estudió Medicina en Salamanca, especializándose en Medicina familiar y comunitaria, ejerciendo en Zamora y posteriormente en la provincia de Alicante tanto en la sanidad pública como privada. Trabajando gran parte en Urgencias. Tras unos años decidió ampliar sus conocimientos en Medicina y se trasladó a Madrid donde completó la especialidad de Reumatología en el hospital Doce de Octubre. Posteriormente, ejerció, ya como reumatólogo, en Zúrich (Suiza), en Madrid y actualmente en Santander. Una vida muy vocacional que ha dedicado a la ciencia médica, no solo la asistencia (actualmente centrado en el tratamiento del dolor crónico) sino a la investigación, campo en el que ha contribuido con numerosas publicaciones en revistas y libros especializados.

Pero este carácter científico no era suficiente para su espíritu inquieto y empezó a complementar esas inquietudes con su afición al arte. Siempre gran aficionado a la lectura y a la música (ópera, clásica, moderna...) también se adentró en el mundo de la interpretación teatral. Empezó como actor en el grupo Tablas y para la Fundación Sopita en Zúrich, con fines benéficos.

Posteriormente y en la actualidad, en el grupo de teatro Saludarte de Santander y en otras obras con carácter solidario. Ha realizado adaptaciones de obras de teatro tanto en Suiza como en España y ha escrito guiones teatralizados para representaciones en el Hospital Marqués de Valdecilla, donde trabaja. En los últimos años, su afición por la lectura de poesía y su conocimiento de grandes autores de esta le ha animado a empezar a escribir sus propias composiciones como el hermoso poema que hoy nos regala.

Aunque aún no ha publicado, desde aquí le animamos a que lo haga. También es un reconocido epiloguista y crítico de poesía.

Por último, quiero destacar su carácter solidario y altruista, siendo voluntario en diversas organizaciones de carácter social como nuestra Asociación, la fundación Eleos y otras muchas.

**Gracias Julio por tantos años deleitándonos con las obras de tus amigos poetas y, por ser tú el que hoy nos regalas tus palabras generosamente.**





## BEBIDAS FRESQUITAS PARA DISFAGIA

En medio del constante ajetreo de la vida moderna, a menudo pasamos por alto un componente esencial para nuestro bienestar: el agua. Aunque pueda parecer simple, su papel en nuestra salud es fundamental y multifacético. Desde regular nuestra temperatura corporal hasta mantener la función cerebral, cada célula de nuestro cuerpo depende de este recurso vital para funcionar adecuadamente. Es por ello, que las personas con disfagia (dificultad para tragar) deben conocer la manera de mantenerse hidratado sin olvidar que debe realizarse de una manera segura.

Según las características de cada persona y las dificultades que presente, su logopeda o profesional de la salud le indicara que textura o viscosidad es adecuada para su caso (néctar, miel o pudding). Con estas adaptaciones se persiguen diferentes objetivos, desde el control del líquido, hasta disminuir el esfuerzo realizado al tragar.

Con la llegada del buen tiempo, las reuniones sociales aumentan. Las personas con disfagia deben poder disfrutar de estos encuentros y cuidar de esa parte social tan importante para el bienestar. Es por ello que os dejamos unas recetas super sencillas para poder disfrutar de estos ratos con nuestra familia y amigos, sin olvidarnos de la seguridad de los nuestros.

### **Refresco de cola, naranja o limón**

Ingredientes:

- 200 ml de refresco
- Espesante

Elaboración

- Añadir la cantidad de espesante indicada por su profesional y para su caso en el recipiente donde se vaya a tomar.
- Echar el refresco poco a poco y remover con ayuda de un tenedor para evitar la formación de grumos. Dejar reposar un minuto para cerciorarse de que coge la textura adecuada.

\* Si la bebida tiene gas es importante remover previo al espesante para eliminar la mayor cantidad de gas.

### ¿Y por que no un tinto de verano?

Ingredientes:

- 100 ml de gaseosa
- 100 ml de vino de mesa
- Espesante

Elaboración:

- Agrega la cantidad de espesante deseada en un vaso o recipiente. Luego, vierte el vino gradualmente mientras remueves suavemente con un tenedor durante 10-15 segundos. Deja reposar la mezcla durante un minuto para obtener la textura deseada.
- Haz lo mismo con la gaseosa por separado en otro recipiente.

### Presentación

- Servir en una copa la gaseosa en la parte inferior y sobre esta, el vino.

**\*Advertencia\***Esta receta incluye alcohol. No consumir si está bajo un tratamiento que excluye su consumo. Ante cualquier duda, consulta a tu médico o profesional de la salud.

**Berta Nieto y Samira Regrag.**

**Departamento de Logopedia de ADEM Madrid.**



# CaminEMos

por la **esclerosis múltiple**

El pasado lunes 27 de mayo se celebró la III edición de la campaña CaminEMos por la esclerosis múltiple” en la sede que compartimos ADEM Madrid y AEDEM - COCEMFE.

Entre otras intervenciones queremos destacar la de Marga Recarte, fisioterapeuta de ADEM Madrid, que nos habló sobre Ejercicio Físico y EM.

Y disfrutamos de la actuación de Polo Náñez , embajador de esta edición. Aquí os dejamos algunas fotos del evento.



**MARGA RECARTE FISOTERAPEUTA DE ADEM Madrid**



**POLO NÁÑEZ**



**ANXO QUEIRUGA PRESIDENTE DE COCEMFE**



## CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LA EM EN EL CENTRO DE DÍA

El pasado 30 de mayo, con motivo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, los usuarios del Centro de Día disfrutaron de un emotivo concierto personalizado.

Los usuarios y profesionales eligieron sus canciones favoritas y vivimos unos momentos muy emotivos.

Queremos dar las gracias desde aquí a los artistas ex alumnos de musicoterapia: Mónica, cantante; Rodrigo, guitarrista; y Sorkunde, al piano por su acto solidario.



# NOTICIAS



## IX Concurso de Fotografía y V Concurso de Vídeo Generosidad

La Fundación CERMI Mujeres, con apoyo de varias entidades, organiza el IX Concurso de Fotografía y el V Concurso de Vídeo bajo el tema "**Por el futuro que queremos**", con **fecha límite de presentación el 30 de septiembre de 2024**.

La convocatoria busca obras originales e inéditas que reflejen el impacto de las crisis globales, como la pandemia de COVID-19 y la guerra en Ucrania, en mujeres con discapacidad, destacando su vulnerabilidad y necesidad de derechos.

Cada autor/a puede presentar hasta dos obras. Los premios oscilan entre 1,000 y 3,000 euros. Las obras ganadoras se expondrán y la Fundación se reserva los derechos de reproducción para promover su labor sin ánimo de lucro.

Mas información en: <https://fundacioncermimujeres.es/novedad/ix-concurso-de-fotografia-y-v-concurso-de-video-generosidad>

## NOTICIA DE:



**Profesores de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y neurólogos del Hospital Universitario de Getafe, entre ellos la Dra. Yolanda Aladro Benito, Vicepresidenta de nuestro Consejo Médico Asesor, participan en un proyecto para desarrollar una herramienta con inteligencia artificial para monitorizar las alteraciones de la marcha en pacientes con esclerosis múltiple.** Utilizando sensores vestibles, como por ejemplo unos calcetines, se quiere recopilar datos en alta frecuencia y larga duración que complementen los recogidos en la consulta. **Esta herramienta permitiría detectar mejor la progresión de la enfermedad y optimizar el uso de fármacos, así como obtener información más realista sobre la repercusión funcional de las alteraciones de la marcha en la vida diaria del paciente.**

Actualmente, en el proyecto se está analizando el nivel de digitalización de los pacientes para el diseño de la aplicación. **Para realizar este análisis se hace necesaria la colaboración de pacientes de esclerosis múltiple, contestando una pequeña encuesta de no más de 5-10 minutos, preparada para su envío y cumplimentación tanto por WhatsApp como por correo electrónico.**

El link para entrar en la encuesta es el siguiente:  
<https://forms.gle/wYiNTDe3VEZAePpr7>

**NOTICIA VIA:**

- La Comunidad de Madrid abre un buzón de sugerencias para mejorar el servicio de taxi y VTC a los usuarios con movilidad reducida

**RESUMEN:**

La Comunidad de Madrid abrirá un buzón de sugerencias para mejorar la atención que se presta a los usuarios de taxi y VTC con movilidad reducida. Así lo ha anunciado ayer el consejero de Vivienda, Transportes e Infraestructuras, Jorge Rodrigo, que ha presidido la reunión del Consejo para la Promoción de la Accesibilidad y la Supresión de Barreras Arquitectónicas (CPASB), celebrado en la sede de la Consejería en la capital.

En concreto, se trata de una medida que tiene como objetivo canalizar todas las incidencias y posibles incumplimientos en el servicio que afecten a los vehículos adaptados. Los clientes podrán comunicarlo en el correo electrónico [inspeccion.adaptado@madrid.org](mailto:inspeccion.adaptado@madrid.org) que aparecerá insertado en el interior de los coches, a través de pegatinas o chapas alusivas.

Reciban un cordial saludo, **LEER AQUÍ**

**NOTICIA :**

Os animamos a inscribiros en los Talleres culturales que organiza el Ayuntamiento de Madrid en sus diferentes distritos. El plazo de inscripción es del 3 al 14 de junio.

Para más información **PINCHA AQUÍ**

# NOTICIAS



Os informamos de que el Programa de Vacaciones de COCEMFE, financiado por el IMSERSO, ha organizado dos turnos nuevos de vacaciones que tendrán lugar este verano.

**Turno de Pamplona (Navarra): del 30 de julio al 6 de agosto. 395 euros por persona**

- Alojamiento en Hotel Maisonnave (c/ Nueva, 20, 31001 Pamplona).
- Salida en autobús desde Madrid.
- Excursiones a: Olite, Logroño, Tolosa/Donosti, Roncesvalles.

**Turno de La Manga (Murcia): del 25 de agosto al 1 de septiembre. 370 euros por persona**

- Alojamiento en el Hotel&Spa Entremares (Segunda Avenida, s/n, 30380 La Manga)
- Salida en autobús desde Madrid
- Excursiones a Murcia, Cartagena, Cabo de Palo. Actividades de piscina y playa.

A estos viajes pueden apuntarse todas las personas que no hayan viajado con el Programa de Vacaciones de COCEMFE 2024.

¡Asegúrate la plaza, rellena el formulario, envíalo a [turismoinclusivo@cocemfe.es](mailto:turismoinclusivo@cocemfe.es) y viaja con COCEMFE!:

<https://www.cocemfe.es/que-hacemos/turismo-accesible/programa-de-vacaciones/>

Para más información sobre estos turno de vacaciones, puedes ponerte en contacto por mail [turismoinclusivo@cocemfe.es](mailto:turismoinclusivo@cocemfe.es), a través de este [formulario de contacto](#) o por teléfono en el 91 41380 01. Nuestro horario de atención telefónica es de lunes a jueves de 10.00 a 14.00 horas y de 16.30 a 18.00 horas y los viernes de 10.00 a 14.00 horas.

Programa de Vacaciones  
COCEMFE  
[turismoinclusivo@cocemfe.es](mailto:turismoinclusivo@cocemfe.es)  
91 413 80 01  
[www.cocemfe.es](http://www.cocemfe.es)  
C/ Eugenio Salazar, 2, 28002, Madrid

## NUESTROS SERVICIOS

### SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN



🧠 La esclerosis múltiple puede llevarnos a enfrentar desafíos. 💪

En España, el reconocimiento de la situación de discapacidad permite acceder a ayudas, obtención de tarifas reducidas, y otras que mejoren nuestra calidad de vida. 📄👜

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de información y orientación, al que puedes acudir para informarte más sobre la tramitación del reconocimiento o revisión del grado de discapacidad. 📄🔍.

👤 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.



## NUESTROS SERVICIOS

### SERVICIO DE TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS



🧠 Cuando tenemos dificultades cognitivas, las terapias nos ayudan a mejorar afecciones en la memoria, en nuestra fluidez verbal y en la velocidad de procesamiento de la información. 📖

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de tratamientos especializados con profesionales de la neuropsicología altamente cualificadas para ayudarnos. 🇪🇸

👤 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.



## NUESTROS SERVICIOS

### SERVICIO DE ATENCIÓN FAMILIAR



💪 Las personas que cuidamos, corremos el riesgo de lesionarnos y de ahí, la importancia de la fisioterapia preventiva. ▼

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de atención familiar, con profesionales de fisioterapia altamente cualificadas para ayudarnos a familiares y cuidadores de personas con esclerosis múltiple. ¿🇪🇸🇬🇧?

👤 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.



# 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)**



# ACTIVIDADES SOCIALES

## “Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple”

Miércoles 12 de Junio 2024. 12,00h

VISITA GUIADA

MUSEO ABC DE DIBUJO E ILUSTRACIÓN

EXPOSICIONES

“LA JAULA DE LOS MONOS”/”ESTE MADRID”



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/ Amanuel, 29. Madrid.

Transporte público :

- Metro: San Bernardo (Líneas 2, 4), Noviciado (Línea 2), Ventura Rodríguez (Línea 3), Plaza de España (Líneas 3, 10).

- Bus: M2, C1, C3, 1, 2, 3, 21, 44, 133, 147, 001, 002.

# ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES

El pasado 30 de Abril se realizó la actividad de “Ocio y EM” visita guiada a la Fundación Francisco Giner de los Ríos. Aquí podéis ver algunas fotos del grupo que asistió.



# ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES

El pasado 21 de Mayo se realizó la actividad de “Ocio y EM” visita guiada a la Sala Histórica de la Guardia Real. Aquí podéis ver algunas fotos del grupo que asistió.



😊 ¡Animaos y venid con nosotros!

# PASATIEMPOS



Forma el mayor número de palabras con las siguientes letras:

## A M E T U S O N B P I U C A

---

---

---

---

Escribe 8 palabras acabadas en:

**-JA**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**-INO**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**-DOR**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MENSAJE OCULTO

Ordena las letras para descifrar el mensaje.

**“ON OOEDPMS NOROLRCTA LA  
IÓECIRCDN DLE NVTIEO, OPER ÍS  
AJTUASR SAL ELVAS”**

“

\_\_\_\_\_

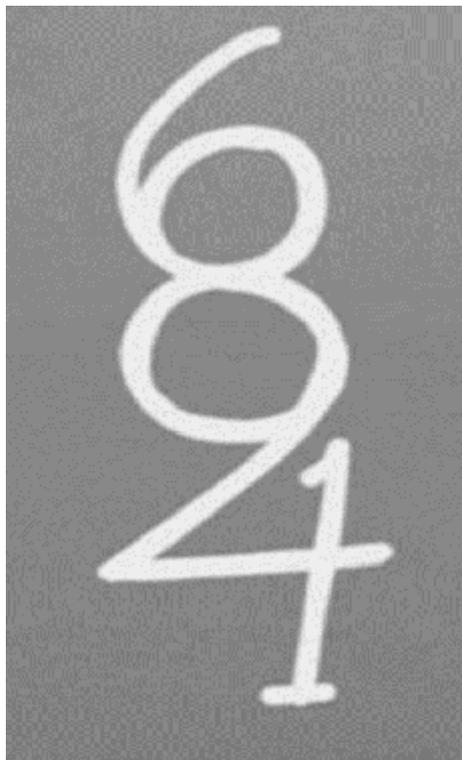
\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_

”

\_\_\_\_\_

## RETO VISUAL

¿Cuántos números ves?



**RESPUESTA:**

\_\_\_\_\_



## SOLUCIONES

### MENSAJE OCULTO:

**“No podemos controlar la dirección del viento, pero si ajustar las velas”**

### RETO VISUAL:

**Hay un total de 7 dígitos diferentes. El 6, el 9 y el 4 son los protagonistas de la imagen. También, se puede identificar fácilmente el 8 y el 1. El número 3 y 2 son los más difíciles de percibir.**



# AGENDA JUNIO

## CHARLAS INFORMATIVAS HGU GREGORIO MARAÑÓN

**28**

JUNIO  
17:00

### "FACTORES MEDIOAMBIENTALES EN LA EM"

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

[Inscripciones aquí](#)

Las jornadas será a las 17:00h a través de la plataforma ZOOM. Son gratuitas y libres, podéis 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