

2024



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

PASADO, PRESENTE Y FUTURO

ENERO 2024

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla



3 ADEM MADRID
“PASADO, PRESENTE Y FUTURO;
EXPERIENCIA, CONSCIENCIA Y
OPORTUNIDAD”

5 ALIMENTACIÓN Y SALUD

8 PALABRAS QUE SON REGALOS

12 ¡GRACIAS OK HUMEDADES!

13 NOTICIAS

17 NUESTROS SERVICIOS

20 ENTREVISTA: DRA. YOLANDA
HIGUERAS

23 ACTIVIDADES SOCIALES

24 ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES

25 PASATIEMPOS

30 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, Fernando José Carretero, Julio Sánchez, Yolanda Higuera, Mercedes Pantoja, Rocío Quirós, Samira Regrag, Elizabeth Jara, Andrés Cuadrado.

Pasado presente y futuro; experiencia, consciencia y oportunidad.

Todos hemos oído hablar del “carpe diem”, que nos exhorta a aprovechar el presente ante la constancia de la fugacidad del tiempo (diccionario de la Real Academia Española). Pero me parece una propuesta pobre.

Pobre porque al presente hemos llegado con la experiencia del **pasado** y esa experiencia unida a lo que estamos viviendo en el **presente** nos confiere la capacidad de proyectar hacia el **futuro**, nos ayuda a ser capaces de prosperar.

Tener en cuenta el pasado no quiere decir que debamos vivir de las nostalgias de aquello que ya pasó y que obviamente no volverá. Me refiero a aprovechar el bagaje que nos da la experiencia para ser más sabios, ser más capaces de intentar no cometer los mismos errores y buscar dónde puede estar la oportunidad. Y siempre hay oportunidades, incluso aunque en el futuro solo veas nubarrones, la **experiencia** nos dice que por encima de los nubarrones sigue estando el sol, y que “nunca llovió que no escampara”

En el presente, en lo que vivimos en el momento presente, **debemos ser conscientes de la situación que vivimos**, con realismo y sin edulcorar, pero no con desesperanza. Nadie dijo que fuese fácil la vida, pero hay muchas cosas que merecen la pena ser vividas y de las situaciones difíciles también se aprende. Las personas, las sociedades, las comunidades, y las organizaciones, en los momentos de zozobra aprenden más que en los de bonanza, en los que todo fluye sin contratiempos. Si es capaz de seguir remando, aunque la corriente vaya en contra, aunque parezca que no avanzas, solo mantenerte mirando al frente, y luchando por no dejarte llevar, es una manera importante de salir reforzado.

El futuro es verdad que es aquello por llegar, supuestamente no podemos influir en el, pero yo creo que el futuro se crea con lo que hacemos en el presente apoyados en la experiencia pasada. Y allí es donde nace la oportunidad, cuando no dejamos que el futuro llegue, sino cuando hacemos lo posible por que sea algo mejor.

En nuestra área de influencia, en nuestro metro cuadrado. Las personas influyentes, lo harán a gran escala, las personas normales lo hacemos en nuestro pequeño círculo, en nuestro barrio, en nuestra asociación, en nuestra familia, en aquellos que nos cuidan, en nuestro entorno cercano.

Si cada una de las personas **hiciésemos mejor nuestro metro cuadrado**, como estos metros cuadrados son adyacentes o incluso se superponen, **crearíamos oportunidades**, mejoraríamos el mundo, o al menos nuestro entorno.

Desde nuestra entidad estamos intentando hacer este trabajo, basarnos en nuestra experiencia, aprender de ella. Visualizar el presente, las situaciones que estamos viviendo que no siempre son fáciles. Ser capaces de tomar decisiones, aunque sean a veces difíciles, para afrontar el futuro como lo que es, una oportunidad de seguir adelante, de mantener servicios, de ser más sostenibles y de intentar seguir llegando al mayor número posible de personas intentando **que nadie quede atrás**.

Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid





ALIMENTACIÓN Y SALUD



TENGO UNA VACA LECHERA, NO ES UNA VACA CUALQUIERA.

Introducida en el imaginario colectivo, como el alimento más completo, la leche nos aporta gran variedad de carbohidratos, grasas y proteínas, así como minerales esenciales que hacen de ella un alimento diez.

No cabe duda que ha sido un pilar básico en la alimentación de la especie humana durante los últimos 10.000 años. Nos ayudó a sobrevivir a terribles catástrofes que destruyeron nuestros cultivos, mitigando hambrunas. Fue fuente de cura contra las micotoxinas, que se encontraban en cereales y legumbres, hidratando y reconfortándonos.

Pero claro, el progresivo incremento poblacional y las mejoras en el ámbito sanitario ha llevado a un ajuste para llegar a todos los rincones del planeta con las mayores garantías.

¿Y eso es malo? Pues no. Pero hemos pagado un precio: la pasteurización, necesaria para la lucha contra la tuberculosis, ha empobrecido el producto en vitamina B, C, E y folato, a parte de los fitoquímicos y conservantes añadidos que han alterado nuestra microbiota intestinal produciendo un aumento de las alergias y enfermedades autoinmunes.

Y ya os comenté en artículos previos, la importancia de la microbiota en nuestro organismo: fuente de neurotransmisores que estabilizan y regulan las funciones cerebrales.

Pero no os preocupéis, tenemos una alternativa más saludable: la leche cruda. No tan conocida, debido a su mercado más local, y vista con más recelo por su poca exposición a los medios, es una muy buena alternativa para aquellos que se deleitan con un buen vaso de leche.

Como muestra la tabla, más abajo, la leche cruda conserva todas sus propiedades que redundarán en nuestra buena salud global.

- Refuerzo de sistema inmunológico, gracias a lactoferrina e inmunoglobulinas
- Efecto probiótico, al ingerir bacterias “vivas” que mejoran nuestro medio digestivo
- Gran cantidad de omega 3, proveyendo efectos antiinflamatorios y analgésico
- Un pool importante de vitaminas B, C, D, E y fólico
- Hidratación general por su alto contenido en agua y minerales como sodio, potasio o magnesio
- Acción anticancerosa gracias al ácido linoleico
- Como consejo final, os digo que si os decidís por el consumo de leche cruda lo hagáis en sitios de confianza donde las vacas estén bien controladas y consuman pastos verdes. Dos cuestiones muy importantes para poder beneficiarse de todas las propiedades.

Como consejo final, os digo que si os decidís por el consumo de leche cruda lo hagáis en sitios de confianza donde las vacas estén bien controladas y consuman pastos verdes. Dos cuestiones muy importantes para poder beneficiarse de todas las propiedades.

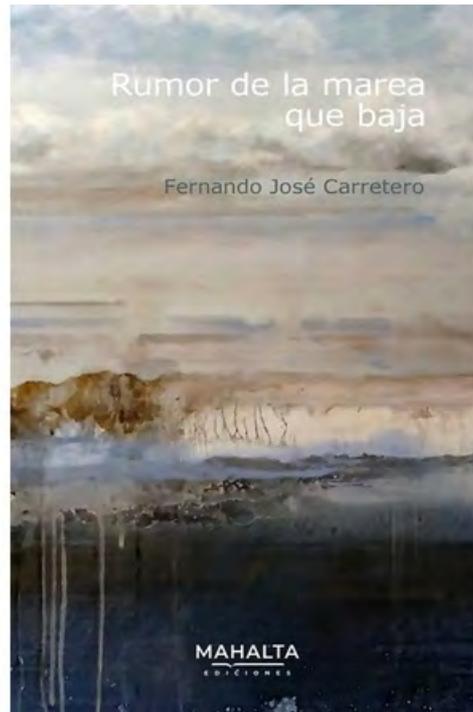
Javier Álvarez, con la colaboración de Daniela Álvarez del Hoyo.



NUTRIENTES Y FACTORES INMUNOLÓGICOS	LECHE MATERNA	LECHE CRUDA DE VACA	LECHE PASTEURIZADA DE VACA	FÓRMULA INFANTIL COMERCIAL
Enzimas antimicrobianas	Activo	Activo	Inhibido	No disponible
Probióticos	Activo	Activo	Destruído	Agregado
Acidos grasos Omega 3 y 6	Activo	Activo	Dañado	Agregado
Bacteria que produce lactasa	Activo	Activo	Destruído	No disponible
Proteínas delicadas	Activo	Activo	Desnaturalizado	Alterado
Proteína que se conjuga con la Vitamina B12	Activo	Activo	Inactivo	Inactivo
Vitaminas biodisponibles	Activo	Activo	Inhibido	Inhibido
Calcio biodisponible	Activo	Activo	Inhibido	Inhibido
Fósforo biodisponible	Activo	Activo	Inhibido	Inhibido
Enzima fosfatasa	Activo	Activo	Destruído	No disponible
Oligosácaridos	Activo	Activo	Reducido	No disponible
Linfocitos	Activo	Activo	Inactivo	Inactivo
Linfocitos B	Activo	Activo	Inactivo	Inactivo
Macrofagos	Activo	Activo	Inactivo	Inactivo
Neutrofilos	Activo	Activo	Inactivo	Inactivo
Anticuerpos IgA/IgG	Activo	Activo	Inactivo	Inactivo
Factor bifidus	Activo	Activo	Inactivo	Inactivo
Fibronectina	Activo	Activo	Inactivo	Inactivo

PALABRAS QUE SON REGALOS

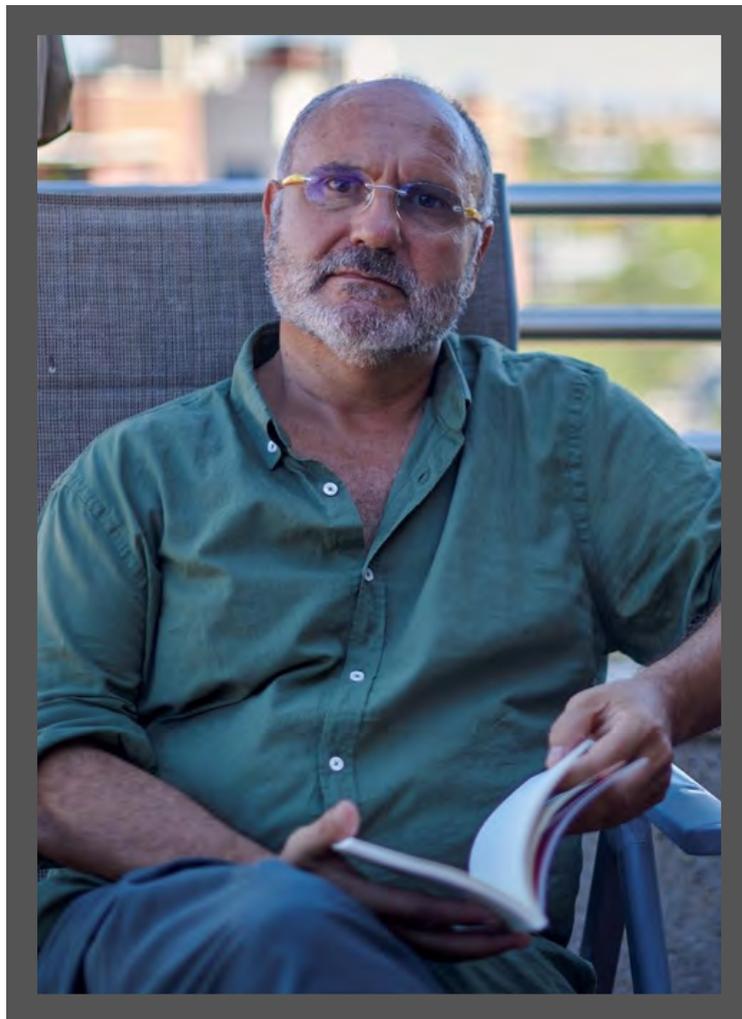
FERNANDO JOSÉ CARRETERO



APENAS un rumor de luz lejano,
apenas su pausado roce,
dócil sobre la piel.

Apenas el desconcierto de un perfume,
la resistencia del azul contra el olvido
o la mansa herida del ahora que sangra
la extinción de su belleza.

Apenas algo de la vida.



Autor: Pepe J. Galanes.

FERNANDO JOSÉ CARRETERO

Nació en Ciudad Real, en 1962. Es licenciado en Filología Hispánica por la Universidad Complutense de Madrid y ha trabajado como profesor de Lengua y Literatura Españolas en institutos de Ceuta, Tomelloso, Alcázar de San Juan, Melilla, Las Pedroñeras y Malagón. Actualmente ocupaba un cargo permanente en el I.E.S. «Maestro Juan de Ávila» de Ciudad Real, hasta su reciente jubilación.

Es autor de los poemarios **Arqueología rota y otras islas** (1984), **Interior beige con ausencia** (1988) -que obtuvo el segundo premio en el Certamen de Poesía de la II Semana de la Provincia- y después de muchos años, durante los cuales estuvo interesado en otros menesteres, **Los días demorados** (2013); todos ellos publicados por la Biblioteca de Autores Manchegos, los dos últimos concretamente en la colección “Ojo de Pez”.

Sus poemas fueron recogidos en la segunda edición de la antología Ciudad Real: Poesía Última (BAM, 1984) y en Cántiga -Poetas de la provincia de Ciudad Real. Primer cuarto del siglo XXI- (Editorial Ledoria, 2016), así como en otras antologías.

En 2018 apareció en la Biblioteca Añil Literaria de la editorial Almud **El cuaderno iluminado**, su cuarto poemario, que en 2020 fue reeditado, corregido y ampliado. En 2022 vio la luz **La agonía de Teresa de Ávila**, una plaquete publicada por Ediciones La Zúa, de Cuenca. **Rumor de la marea que baja**, de Mahalta Ediciones (2023), es su último libro publicado hasta la fecha.

“Soy profesor de literatura, convivo con la poesía todo el tiempo, y confieso no saber qué cosa sea. Ni la mía ni mucho menos la de los demás. Tal vez el placer y el dolor de un lenguaje compartido que se trasciende a sí mismo, caricia y látigo que estremece y atormenta con su perfección como signo e incluso más allá. Tal vez. No quiero ir más lejos. Por naturaleza huyo de dogmas. Entiendo cada uno de mis libros como una aventura, y como la expresión mejor o peor acabada de ciertos momentos de mi vida. Y me gusta creer que lo que escribo tiene la forma que debe según mi manera de sentir y pensar el mundo en esos ciertos momentos.”

Fernando José Carretero.



Esta reseña ha sido facilitada por el propio autor. este maravilloso regalo en forma de poesía podemos disfrutarla gracias a Julio Sanchez, socio de ADEM Madrid, médico, entusiasta de la poesía y amigo del autor



¡GRACIAS, OK HUMEDADES!

Queremos dar las gracias a la empresa **Ok Humedades** por su generosidad, Nos han ayudado a rehabilitar los daños producidos, en nuestra sede de la calle San Lamberto, debido a la humedad por capilaridad. Pero no solo han reparado los daños si no que han tratado las paredes, en particular en el gimnasio de rehabilitación que tanto necesitábamos.

Gran parte de los trabajos ya están realizados, aunque finalizarán en el transcurso de las siguientes semanas.

ANTES



AHORA





NOTICIAS



Con motivo del [#DíaNacionalde laEsclerosisMúltiple](#), en el programa “BUENA GENTE” de Radio Diversiones entrevistaron a nuestro Presidente, Manuel Rancés, y a dos profesionales de la Asociación, Belén Cancho, terapeuta ocupacional, y Andrés Cuadrado, responsable de Proyectos.

📻 Podéis escuchar el programa pinchando [aquí](#)

😊 ¡Mucha gracias a los responsables de “BUENA GENTE” y a Radio Diversiones! Especialmente a su director Mariano Fresnillo y a nuestro Vicepresidente Miguel Domínguez.



MEDICINARESPONSABLE.COM

Vivir con esclerosis múltiple: “Tuve que dejar de trabajar, la vida te cambia por completo” - Medicina Responsable

En este artículo de la web Medicina Responsable podéis leer el testimonio de nuestra asociada Rocío Quirós por el Día Nacional de la Esclerosis Múltiple.



Para leer el artículo pincha [aquí](#)



¡Muchas gracias Medicina Responsable!



NOTICIAS

EMtrenemos

XIIIV JORNADAS MÉDICAS: EM Y EJERCICIO FÍSICO

Para aquellos que no pudisteis acudir a las XXIV Jornadas Médicas sobre EM y Ejercicio Físico del pasado 24 de noviembre y estéis interesados en ellas, tenemos el vídeo completo en este [enlace](#).

Os animamos a que lo veáis porque fueron muy interesantes todas las intervenciones.

XXIV Jornadas Médicas sobre Esclerosis Múltiple y Ejercicio...

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid
3 vídeos · 11 visualizaciones · Actualizada ayer

Reproducir t... Aleatorio

Encuentra las ponencias del evento:

- "Autocuidado y Esclerosis Múltiple" con la Dra. Pilar Hernández, Neuróloga del Hospital Universitario Infanta Cristina.
- "Ejercicio físico: El mejor aliado para mantener tu calidad de vida", facilitado por Margarita Recarte, fisioterapeuta de ADEM Madrid. (Incluye presentación del programa de ejercitación física de ADEM Madrid).

- XXIV Jornadas Médicas sobre Esclerosis Múltiple y Ejercicio Físico: Ponencia de David del Pozo**
Asociación Esclerosis Múltiple Madrid · 30 visualizaciones · hace 5 días
- XXIV Jornadas Médicas sobre Esclerosis Múltiple y Ejercicio Físico: Ponencia de Pilar Hernández.**
Asociación Esclerosis Múltiple Madrid · 20 visualizaciones · hace 5 días
- XXIV Jornadas Médicas sobre Esclerosis Múltiple y Ejercicio Físico: Ponencias de Marga Recarte.**
Asociación Esclerosis Múltiple Madrid · 19 visualizaciones · hace 1 día



NOTICIAS



La Fundación 360, junto con Intereconomía Radio, han creado un espacio radiofónico para abordar los asuntos sociales, desde un prisma positivo. Así nace **«Sin Palos en las Ruedas»**, un programa desenfadado y pionero, a la vez que serio, en su formato y en la discapacidad. Dirigido por **Javier Font**.

Cada lunes de 6 a 7 de la mañana tienes una cita con «Sin Palos en las Ruedas» en el **91.5 FM**. Y si te perdiste algún programa aquí puedes encontrarlos.

- Primer programa (13-11-2023) «El futuro del coche autónomo»: <https://www.fundacion360.org/wp-content/uploads/2023/11/PGM-1-Sin-palos-en-las-ruedas-Sin-becario.mp3>
- Segundo programa (20-11-2023). Una persona con discapacidad preparándose para misiones en el espacio: <https://famma.org/wp-content/uploads/2023/11/Segundo-Programa-Sin-Palos-en-las-ruedas.mp3>
- Tercer programa (27-11-2023). La ley Ela y la Ley de Eutanasia a debate: [añadir un poco de texto](#)
- Cuarto programa (4-12-2023). Farmacéuticos, ortoprotésistas y usuarios analizan el catálogo ortoprotésico y la inversión en sanidad: [añadir un poco de texto](#)
- Quinto programa (11-12-2023). La evacuación de personas con discapacidad y la formación de asistencia personal de Fundación360 y Supercuidadores: <https://www.fundacion360.org/wp-content/uploads/2023/12/Programa-5-Sin-Palos-En-las-Ruedas.mp3>



regala

**SOLIDARIDAD
CON LA EM**



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



ADEM Madrid AVANZA EN TECNOLOGÍA Y REALIDAD VIRTUAL APLICADA A LOS TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS



(Fotos: Rehametrics)

ADEM MADRID, avanza en las tecnologías y la realidad virtual aplicada a los tratamientos especializados para personas con Esclerosis Múltiple y enfermedades neurodegenerativas afines.

El actual avance de la tecnología, permite que utilicemos técnicas complementarias que permitan añadir otros recursos a los tratamientos de las personas con Esclerosis Múltiple, en la expectativa de coadyudar al mantenimiento de las capacidades y habilidades físicas y cognitivas y a evitar el deterioro de la persona afectada.

En este escenario, gracias a la Comunidad de Madrid y a los Fondos Next Generation, nuestra entidad se ha equipado con herramientas que permiten ofrecer nuevas técnicas de rehabilitación física y rehabilitación cognitiva con nuevas tecnologías y el uso de la realidad virtual aplicada.

Desde 2023, nuestra entidad ofrece a nuestras/os usuarias/os, terapias complementarias que refuerzan las actuales terapias físicas y/o cognitivas, a través de un equipamiento tecnológico y un software de cuenta con diversos ejercicios diseñados para recuperar la funcionalidad de las/los pacientes, a través de la realidad virtual y realidad aumentada, la cuantificación de la evolución durante el proceso de recuperación.

Esta tecnología nos ayuda a reforzar los tratamientos de muchas/os de nosotras/os. Si tenéis alguna duda podéis consultar a vuestro profesional de referencia.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y
POLÍTICA SOCIAL

NUESTROS SERVICIOS



Si tienes dudas sobre discapacidad, dependencia u otros recursos de apoyo a los que puedes acceder en Madrid.

En ADEM Madrid contamos con un Servicio de Información y Orientación para personas con EM y enfermedades afines.

Si eres familiar de una persona con EM y necesitas apoyo psicológico o rehabilitación.

En ADEM Madrid contamos con un Servicio de Atención Familiar para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.



Si eres una persona afectada por EM y necesitas algún tipo de rehabilitación.

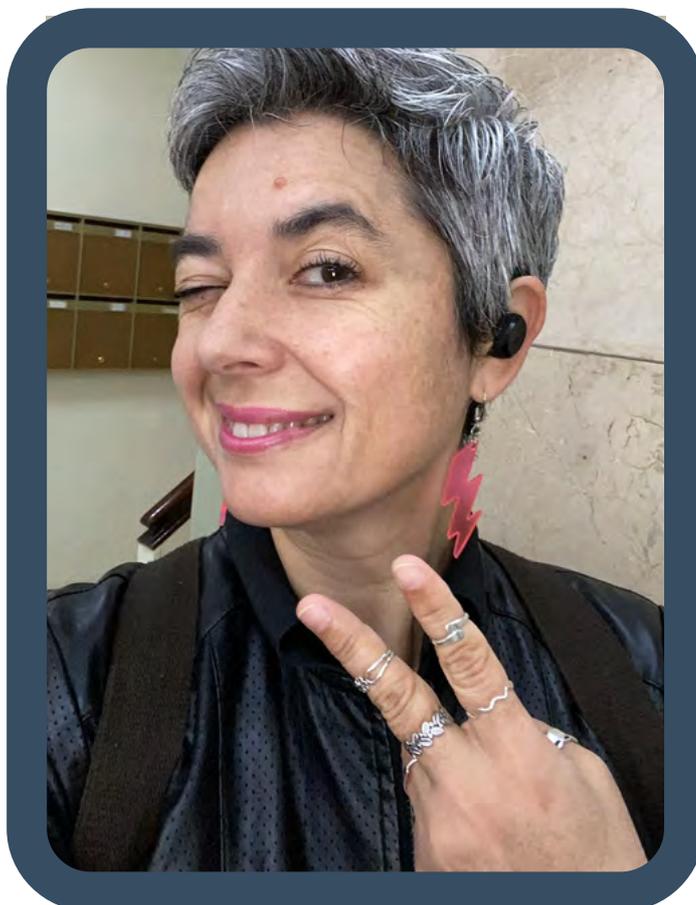
En ADEM Madrid contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.

- **Recuerda, si tú, o alguien que conoces necesita información u orientación sobre temas relacionados a la EM, tenemos un servicio que puede apoyarte.**
- **Si eres familiar y precisas apoyo, nuestra entidad está a tu servicio.**
- **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.**



ENTREVISTA

Dra. Yolanda Higuera, Neuropsicóloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón



Hoy hablamos con nuestra colaboradora la Dra. Yolanda Higuera, a la que muchos de vosotros conoceréis, además de por sus maravillosas Neurocuriosidades, por las estupendas Charlas del Gregorio Marañón que organiza dos veces al mes.

Yolanda, ¿qué te motivó a estudiar psicología y especializarte en Neuropsicología?

La Neuropsicología es un campo de estudio maravilloso que fusiona dos disciplinas muy importantes: la primera es la neurociencia, que es la rama de la neurología que estudia principalmente cómo funciona el sistema nervioso central, el cerebro y la medula espinal; y junto con eso, también tenemos la psicología como la otra disciplina que estudia el comportamiento humano. Con lo cual, neuropsicología es esa fusión entre esas dos disciplinas: es el estudio del comportamiento humano basado en el funcionamiento del sistema nervioso central. Por eso, cuando yo era estudiante me pareció una visión completamente holística y más completa de entender por qué nos comportamos como nos comportamos. Y por eso la elegí.

¿Dónde estudiaste?

Yo soy madrileña de nacimiento y quise estudiar esta carrera en la facultad de Granada porque tenían muy buenos profesores, pero finalmente me quedé en la Complutense. Yo soy Complutense de siempre, estudié la carrera allí, estudié el master en Neuropsicología también allí, comencé mis estudios de doctorado allí. Así que yo soy muy madrileña.

Después quise complementar mis estudios y me fui fuera de España a estudiar el doctorado durante tres años para poder conseguir esas habilidades necesarias para poder hacer la investigación que día a día realizamos en la Unidad y que nos ayuda a entender mejor una patología, en este caso como la Esclerosis Múltiple.

¿Cuándo te incorporaste a la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes?

Mi historia en el Marañón es una historia de amor como la de la Complutense. Porque comencé siendo una alumna de prácticas allá en el 2001 y estuve durante muchos años allí aprendiendo mucha Neuropsicología de los neurólogos. No me lo esperaba, pero hay neurólogos que saben mucha Neuropsicología aunque no lo sepan, y aprendí mucho con ellos durante los primeros años. Luego me fui fuera a estudiar el doctorado, pero volví ya para dedicarme específicamente a la EM y para unirme a la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Marañón que coordina la Doctora Martínez Ginés allá por el 2013.

¿Qué papel juega la Neuropsicología en el tratamiento de la Esclerosis Múltiple?

La doctora Martínez Ginés fue muy visionaria porque consideró que la Neuropsicología era importante como componente de una Unidad que pudiera ofrecer un tratamiento multidisciplinar y concreto a las personas con EM, por eso quiso contratarme para que colaborara con ellos.

La Neuropsicología ayuda en tres fases: ayuda al diagnóstico porque ayuda a entender cual es el perfil neuropsicológico de las personas que tienen esta enfermedad, y si eso corresponde a un diagnóstico o a otro; ayuda también a la intervención, proporcionando las sugerencias y definiendo el patrón cognitivo de las personas con EM que luego van a necesitar un programa de intervención y que, basado en esa valoración, van a poder diseñarlo mucho mejor; y también tiene un papel importante la Neuropsicología en la psicoeducación, tanto de personas con EM como de las personas que les acompañan.

Incluso una labor divulgativa de cara a la sociedad en general de visibilidad y de comprensión de esta patología.

¿Cuéntanos cómo surgió la idea de las Charlas del Gregorio Marañón y desde cuándo eres su responsable?

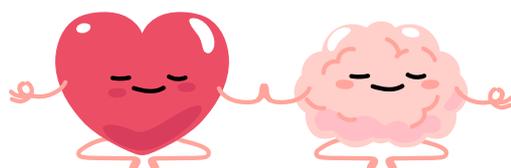
En ese esfuerzo de formación y psicoeducación es donde se enmarcan las Jornadas de Pacientes, que son uno de nuestros proyectos estrella, que comenzó en el 2013 y que llevamos ya diez años cultivándolas. Y que fue otra de las ideas visionarias de la Dra. Martínez Ginés, que me encomendó desde un primer momento, y que he coordinado y gestionado desde entonces, ofreciendo esas Charlas de forma gratuita, de forma accesible y con un lenguaje muy adaptado a las personas que nos escuchan, con un idioma que pudieran entender. Porque el objetivo es que las personas con EM y las interesadas en esa patología aprendan los conceptos básicos, entiendan mejor la enfermedad y puedan utilizar esa información para mejorar su calidad de vida en el día a día.

En ese afán de psicoeducación, quiero comentar la excelente idea de ADEM Madrid y de su responsable de comunicación Loreto Antón para gestar una colaboración preciosa que he disfrutado mucho y espero recuperar pronto. Se trata de las Neurocuriosidades que se incluyeron en este boletín y que tuvieron muy buena acogida. Se basan también en esta idea de conocimiento accesible, en este caso no solo sobre la EM, sino sobre la Neurociencia en general, en una iniciativa para hacer llegar el conocimiento científico a todas las personas que están interesadas. Neurocuriosidades ha sido una iniciativa preciosa y espero recuperarla pronto y seguir colaborando con ADEM Madrid en esta iniciativa.

¿Te gustaría decirle algo a nuestros asociados?

Mi mensaje para los asociados es que no olviden que, a pesar de tener una enfermedad, siguen teniendo una vida y que siguen siendo dueños de esa vida. Y aunque esa vida haya podido cambiar un poco por la presencia de este diagnóstico, el ser flexibles con los cambios vitales forma parte del carácter humano, y no tiene que ver con la enfermedad sino con cómo crecemos como personas. Así que, no se olviden de que tienen ese poder y esa responsabilidad, que se adapten, que evolucionen y que sigan tomando las riendas de sus propias vidas, como quieren y cuando quieren, siempre con la ayuda de los profesionales que están a su disposición tanto en los hospitales como en las asociaciones de pacientes para que lo consigan.

Muchas gracias Yolanda, por dedicarnos tu tiempo.



ACTIVIDADES SOCIALES

"Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple"

Martes 23 de Enero 2024 - 11,00h

**VISITA GUIADA AL PARANINFO DE LA UCM
(UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID)**



**APÚNTATE EN:
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 1,00h.
- La visita está limitada a 20 personas (con acompañante si el asociado lo requiere).
- Dirección: C/ San Bernardo 49. 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 a la exposición de CaixaForum " Veneradas y temidas". el pasado 19 de diciembre.

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





PASATIEMPOS

PROVERBIOS



1. Si que lo vas no más a decir es bello que silencio el, lo no digas.

2. engañes La que primera me vez, culpa será tuya; la vez segunda, será mía culpa la.

3. mirada Quien no una comprende, una tampoco explicación comprenderá larga.

4. árbol La un paciencia raíz es de amarga, pero frutos de muy dulces.

5. te caes Si veces siete, ocho levántate.

1

2

3

4

5



PASATIEMPOS

ANAGRAMAS

MARACA

ENIGMA

VALLE

LABOR

IMÁN

DESTINO

CÓRNEA

NADAR

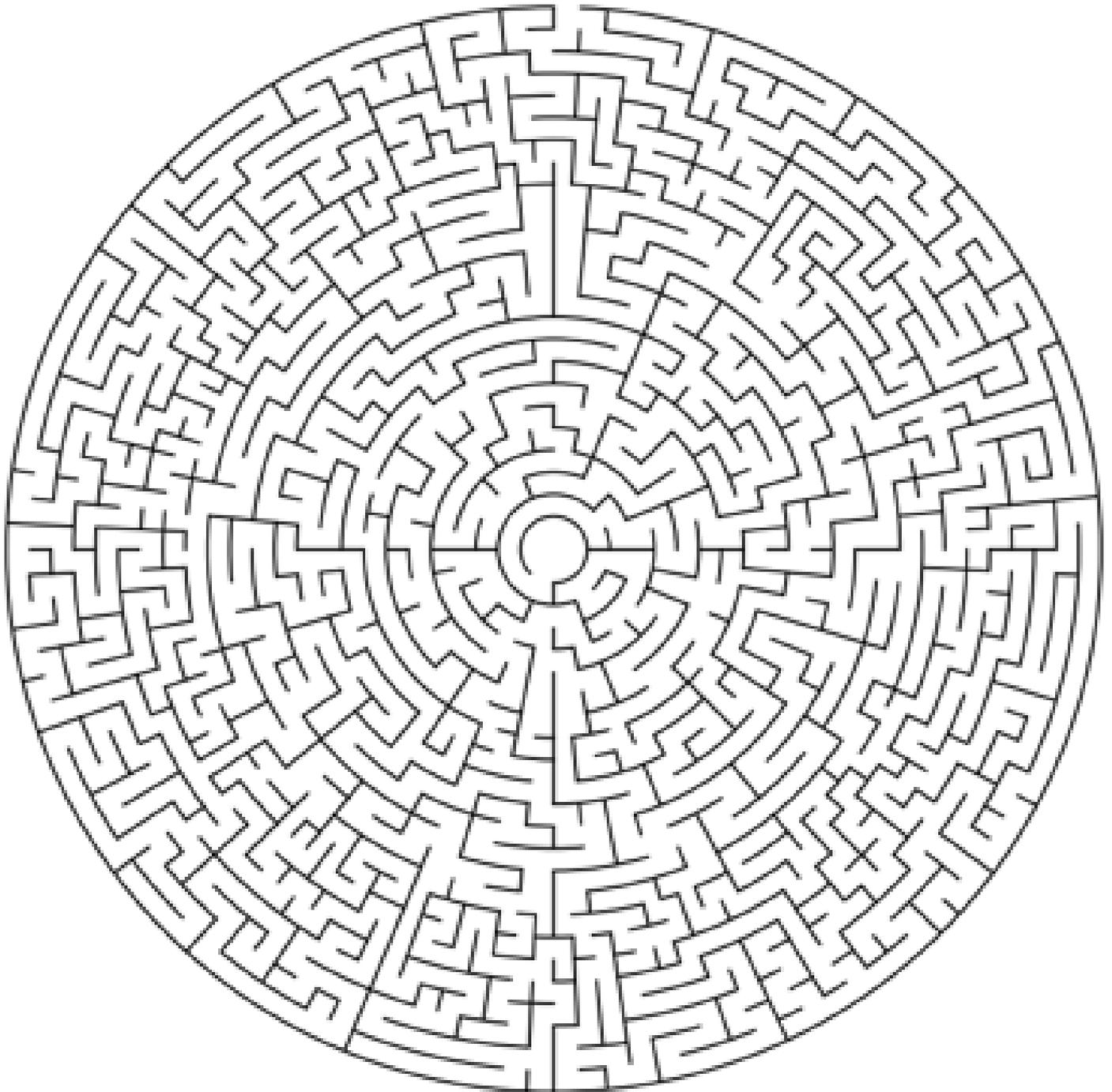
TRIGO

CÁMARA

IMAGEN

LLAVE

LABERINTO



SOLUCIONES

1º PROVERBIOS:

- Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio: no lo digas.
- La primera vez que me engañes, será culpa tuya; la segunda vez, la culpa será mía.
- Quien no comprende una mirada, tampoco comprenderá una larga explicación.
- La paciencia es un árbol de raíz amarga, pero de frutos muy dulces.
- Si te caes siete veces, levántate ocho.
- Distintas cerraduras se deben abrir con diferentes llaves.
- Cuando bebas agua, recuerda la fuente.
- Jamás se desvía uno tan lejos como cuando cree conocer el camino.

2º ANAGRAMAS:

CÁMARA

IMAGEN

LLAVE

ÁRBOL

MINA

SENTIDO

CRÁNEO

ANDAR

GRITO

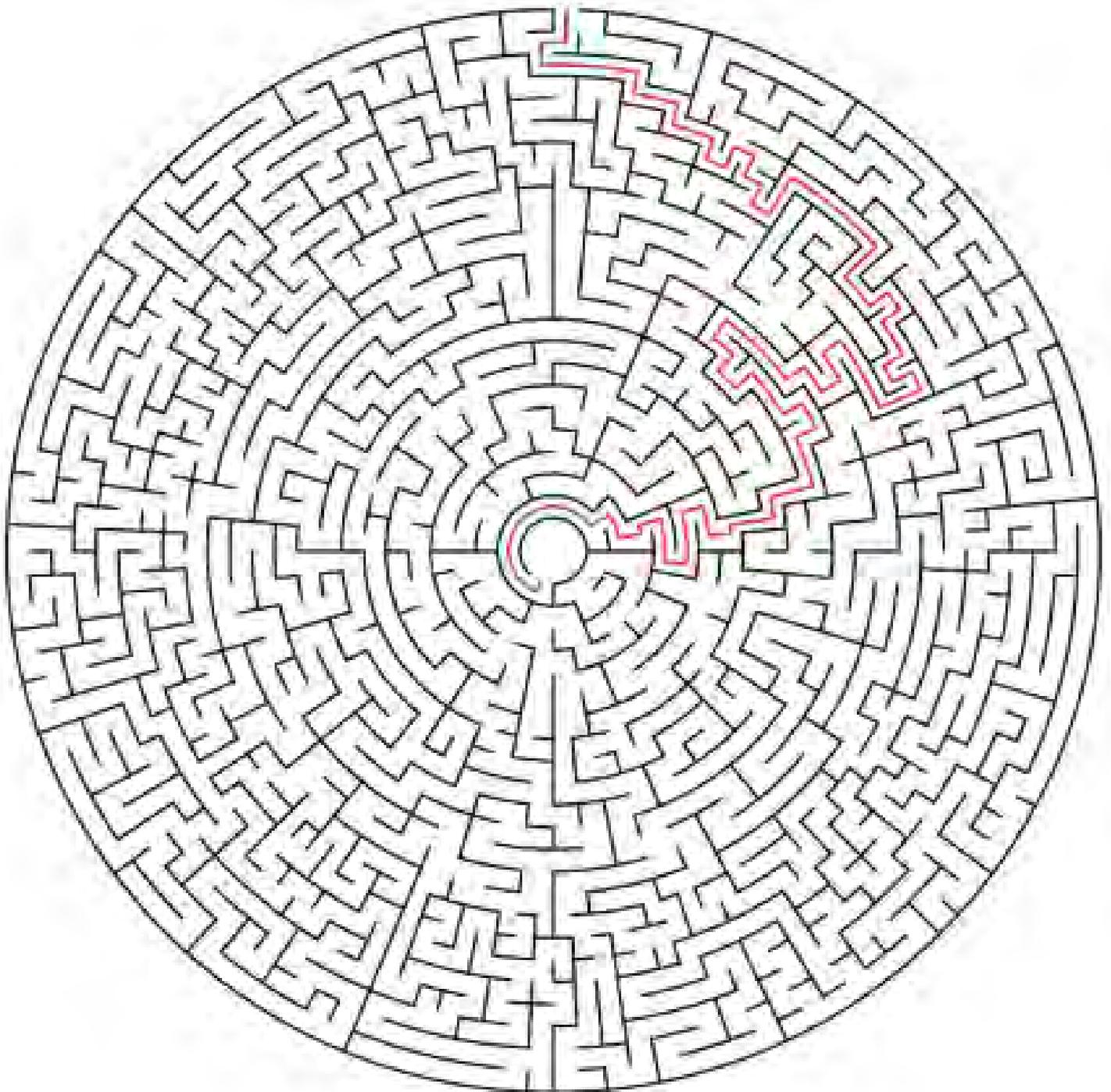
MARACA

ENIGMA

VALLE

SOLUCIONES

LABERINTO





AGENDA ENERO



CHARLAS INFORMATIVAS HGU GREGORIO MARAÑÓN

**11****ENERO**
17:00

"ABC de la EM en neurología"

Impartida por la Doctora Martínez Ginés, Coordinadora de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón

[Inscripciones aquí](#)



"ABC de la EM en neuropsicología"

**25****ENERO**
17:00

Impartida por la Doctora Higuera, Neuropsicóloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón

[Inscripciones aquí](#)



Las jornadas serán 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



La Navidad es un momento especial en el que compartir 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

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526



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