



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE MADRID

# MADRID ES MÚLTIPLE

**EMujer.**

*Publicación especial de marzo,  
mes internacional de los derechos de las mujeres.*

---

Marzo 2026



### Marzo: mes de los derechos de las mujeres.

Este mes de marzo nos interpela de forma especialmente directa a quienes formamos parte del mundo de la esclerosis múltiple. Las mujeres con enfermedades neurológicas crónicas cargamos con una desigualdad que no siempre se nombra: la que existe entre el diagnóstico y el acceso real a apoyos, entre los derechos reconocidos en papel y su ejercicio cotidiano. Y en el caso de la EM, esa desigualdad tiene rostro de mujer en todos los ámbitos:

- Somos la mayoría de las personas diagnosticadas: tres de cada cuatro pacientes de EM son mujeres.
- Somos también la mayoría de quienes trabajamos en su atención: en ADEM Madrid, las fisioterapeutas, psicólogas, terapeutas ocupacionales, logopedas, trabajadoras sociales y directivas somos mayoría en el equipo.
- Y somos la mayoría de las cuidadoras y familiares que acompañan a las personas con EM en su día a día.

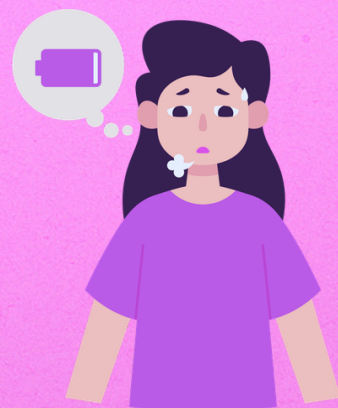
Por todo ello, este número de EMujer da la voz a quienes la viven desde dentro: una mujer afectada de EM, una profesional de la asociación y una familiar, para alzar nuestras voces y reconocernos en ellas. Finalmente, sumamos las palabras de nuestro presidente, desde su compromiso con los derechos de las mujeres.




### ¿Sabías que...?

La esclerosis múltiple afecta a al rededor de 55.000 personas en España, y su frecuencia ha aumentado progresivamente en las últimas décadas. Un dato llama especialmente la atención: 3 de cada 4 personas diagnosticadas son mujeres. Es decir, la esclerosis múltiple es una enfermedad que afecta de forma mayoritaria a las mujeres, algo que la ciencia sigue investigando y que hace más necesario que nunca visibilizar su impacto desde una perspectiva de género.

(Fuente de cifras: Sociedad Española de Neurología, SEN)





*Escribe Rocío Quirós, afectada y miembro de la Junta de ADEM Madrid.*

### Reacomodar para seguir avanzando

Ser mujer implica habitar muchos roles a la vez. Ser mujer con esclerosis múltiple añade matices, desafíos y, sorprendentemente, nuevas formas de fortaleza. Mi vida es un ejemplo de ello: soy pareja, madre de dos hijas, voluntaria, estudiante incansable y, además, una mujer que convive con una enfermedad crónica. Pero lejos de renunciar a lo que soy, he aprendido a reacomodar, a redistribuir mis energías y a seguir adelante con una mirada activa y comprometida.

Mi participación en la Asociación, ha sido una de las experiencias más transformadoras de mi vida. Formar parte de la Junta Directiva me ha permitido comprender de cerca las necesidades reales de las personas afectadas por la esclerosis múltiple y, al mismo tiempo, aportar mi voz y mis manos para construir soluciones. Desde este espacio, he podido impulsar iniciativas que no solo recaudan fondos, sino que también generan comunidad, autoestima y sentido de pertenencia.

Una de esas iniciativas es el taller de jabones solidarios, un proyecto que dinamizo con enorme ilusión. Lo que empezó como una actividad creativa se ha convertido en un espacio terapéutico, colaborativo y profundamente humano. Cada jabón que elaboramos lleva consigo una historia, un esfuerzo compartido y un mensaje claro: seguimos aquí, activas, capaces, aportando. No somos sólo meras espectadoras de nuestra enfermedad; somos protagonistas de nuestra vida.

A este taller se suma otro de los proyectos que coordino con especial cariño: el mercadillo solidario anual. Este evento es mucho más que una actividad de recaudación. Es un punto de encuentro donde familias, voluntarios, socios y amigos se unen para apoyar una causa común.

Cada producto donado, cada compra y cada gesto de colaboración se transforma en recursos que permiten mejorar la calidad de vida de quienes convivimos con esta enfermedad. Por eso, animo siempre a la donación de productos solidarios: porque detrás de cada objeto hay una oportunidad de avanzar, de financiar terapias, de sostener programas y de acompañar a quienes más lo necesitan.

Pero mi actividad no se limita sólo a lo social. Mantenerme mentalmente activa es una parte fundamental de mi bienestar. La esclerosis múltiple puede afectar a la cognición, y por eso he convertido el aprendizaje en una herramienta de autocuidado. Estudio idiomas, practico con aplicaciones que estimulan la memoria y la atención, y busco actividades que mantengan mi mente despierta y flexible. No lo hago solo por prevención, sino por placer: aprender me conecta con el mundo, me da autonomía y me recuerda que sigo creciendo, que sigo siendo yo.

En paralelo a mi labor en la asociación y a mi compromiso con mi salud cognitiva, sigo siendo madre, pareja y mujer. Mis hijas han crecido viendo que la fuerza no siempre se mide en velocidad, sino en constancia. Que la vida no se detiene ante un diagnóstico, sino que se reorganiza. Que una mujer puede seguir siendo activa, creativa y comprometida incluso cuando su cuerpo le pide pausas. Ellas han aprendido —y yo con ellas— que la resiliencia no es un concepto abstracto, sino una práctica diaria.

La esclerosis múltiple me ha enseñado a escucharme, a priorizar y a valorar cada logro, por pequeño que parezca. Pero también me ha mostrado que la participación social es una herramienta poderosa: nos conecta, nos visibiliza y nos permite transformar nuestra realidad. Las mujeres con EM no somos frágiles ni pasivas; somos agentes de cambio que, con nuestras particularidades, seguimos aportando a la sociedad.

Mi historia no es excepcional. Es la historia de muchas mujeres que, como yo, han decidido no renunciar, sino reacomodar. Que han encontrado en la comunidad, en la creatividad, en el aprendizaje y en la solidaridad un camino para seguir avanzando. Y si algo deseo transmitir con este testimonio es que la EM no define nuestros límites: nos invita a reinventar nuestras posibilidades.



### ¿Sabías que...?

El sector sanitario y de salud en España tiene rostro de mujer: el 77,76% de sus profesionales son mujeres, frente al 46,7% que representan en el conjunto de sectores. Una proporción que se refleja también en la atención a personas con esclerosis múltiple, donde las mujeres somos mayoría entre fisioterapeutas, psicólogas, terapeutas ocupacionales, logopedas, trabajadoras sociales y cuidadoras. Cuidamos, tratamos y acompañamos. Y lo hacemos, en su mayor parte, nosotras.

(Fuente de cifras: Informe Mercado de trabajo en el sector de Salud, Randstad Research)





*Escribe Beatriz Montero,  
profesional de ADEM Madrid.*

### Las mujeres en el ámbito sociosanitario de la esclerosis múltiple.

En nuestro ámbito, el sociosanitario, el cuidado y tratamiento de personas con esclerosis múltiple ha contado históricamente con una presencia predominante de mujeres. Hoy en día, la figura de la mujer continúa desempeñando un papel crucial, tanto en los entornos profesionales como en los familiares.

La esclerosis múltiple es una enfermedad neurológica compleja y cambiante, en sus manifestaciones físicas y cognitivas. Ese carácter cambiante exige un modelo de cuidados flexible, especializado y profundamente humano. Es aquí donde quienes trabajamos en este ámbito —auxiliares, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, monitoras de ocio, psicólogas y cuidadoras— desarrollamos una labor que combina conocimiento técnico con capacidad de acompañamiento en cada una de nuestras disciplinas.

Trabajar con personas con EM exige además una observación constante de su evolución y una coordinación permanente dentro del equipo multidisciplinar. Las profesionales que desarrollamos este trabajo lo hacemos desde una formación sólida y una experiencia acumulada que nos ha dotado de habilidades comunicativas, empatía y resiliencia, competencias esenciales para el bienestar de las personas atendidas y para el nuestro propio. Esas mismas competencias las desarrollan también los hombres que forman parte de estos equipos, aunque la socialización tradicional les haya transmitido durante mucho tiempo el mensaje equivocado de que el cuidado no era su terreno.

El cuidado de las personas con EM no se limita a la intervención física: implica acompañar procesos de adaptación, trabajar la tolerancia a la frustración y fomentar la autonomía. Una labor que exige tanto rigor técnico como presencia humana, y que nosotras ejercemos con plena profesionalidad.

Sin embargo, nuestro papel sigue enfrentando obstáculos: falta de reconocimiento social, precariedad laboral en algunos casos, brecha salarial, techo de cristal y dificultades de conciliación. Todo ello en un contexto en el que, pese a ser profesionales en todos los sentidos, seguimos siendo infravaloradas. Y aun así, desarrollamos nuestro trabajo con la mayor dedicación posible.

En los últimos años ha ganado visibilidad el valor de los cuidados, pero sigue siendo necesario impulsar políticas que lo reconozcan de forma efectiva, tanto dentro como fuera del ámbito laboral, y que promuevan una distribución más equitativa de las responsabilidades.

Las mujeres en este ámbito somos una figura imprescindible dentro del sistema sociosanitario. Nuestra labor, que es en sí misma una ciencia, constituye un pilar fundamental para la calidad de vida de las personas con EM. Por eso necesitamos más apoyo y un reconocimiento real de lo que aportamos.

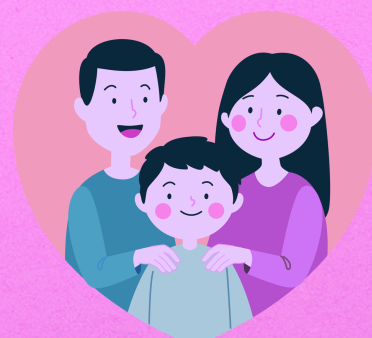
Para terminar, en la Asociación de Esclerosis Múltiple de Madrid contamos con el mejor equipo de mujeres que se pueda tener: Humanas, trabajadoras, sensibles, capacitadas e imprescindibles para este trabajo de cuidados.



### ¿Sabías que...?

El cuidado de las personas con esclerosis múltiple recae de forma abrumadora en el entorno familiar: el 94,7% de quienes cuidan a una persona con EM son familiares directos, principalmente cónyuges, hijos e hijas o padres y madres. Solo un 1,6% son cuidadores o cuidadoras profesionales. Y entre todas esas personas que cuidan, la mayoría son mujeres: el 59,6% de las personas cuidadoras. Un dato que no sorprende, pero que sigue siendo necesario nombrar: el cuidado tiene género, y ese género es mayoritariamente femenino.

(Fuente de cifras: Informe Desafíos y necesidades que enfrentan los/las cuidadores de personas con Esclerosis Múltiple, Esclerosis Múltiple España)



*Escribe Maribel Gallardo,  
familiar.*



Cuidar es lo que nos ha tocado, y lo llevamos lo mejor que podemos.

Hola, mi nombre es Maribel Gallardo. Soy la cuidadora principal de mi hermano Antonio, que tiene Esclerosis Múltiple y grado de dependencia 2, y de mi hijo Javier, con Daño Cerebral Sobrevenido y grado de dependencia 3.

Como cuidadora de personas con gran discapacidad, hay que tener mucha paciencia, aunque a veces esa paciencia se agota. Ser cuidadora principal no es nada fácil. En mi caso llevo desde 2011, cuando empecé cuidando de mis padres, y compaginándolo con trabajo fuera de casa.

Entiendo que haya cuidadores que no lo lleven bien. Yo soy una persona con bastante paciencia y ante una bronca no salto con facilidad, así que la convivencia es bastante llevadera. Los familiares que cuido me hacen la convivencia fácil, aunque como en todo hay algún que otro problemilla, cosas que tienen arreglo. Porque si no fuese así sí que sería un problema: cuando la enfermedad avanza mucho, las personas que cuidamos pueden volverse bastante centradas en sí mismas, y eso también hay que llevarlo.

Ellos van a centro de día, y por lo menos tengo bastantes horas para hacer otras cosas. Es verdad que mi vida está limitada a ellos, así que poder tomarme un café sola durante media hora, o quedar con una amiga una hora, para mí es muy agradable. No pensar en nada más que en ese café.

Me encargo de todo lo relacionado con citas médicas, bancos, gastos de casa, etc. Necesito llevar una agenda para que las citas no se pisen, aunque a veces ya las pido para los dos el mismo día, para aprovechar.



En vacaciones solemos ir a Castellón, donde tenemos una vivienda. Si tuviera que ir a un hotel con los dos, me quedaría en casa, porque eso sí que sería meterme más presión y no merecería la pena. Alguna vez me da por pensar qué pasaría si a mí me ocurriera algo estando fuera. Si me lo pienso demasiado, no saldría de casa del miedo. Pero siempre tengo una voz dentro que dice: no te puedes quedar encerrada. Hay que salir, y si pasa algo, ya nos atenderán.

A los cuidadores solo puedo decirlos: paciencia. Y ya que es lo que nos ha tocado, llevémoslo lo mejor posible. Siempre será mejor que estar amargados.

Y a nuestros familiares, a quienes cuidamos, que valoren el trabajo y el esfuerzo que hacemos. Si no estuviéramos, las cosas serían muy diferentes.

Un saludo a todos. Si mi experiencia os ha servido de algo, me alegraría bastante.





## Buenas Noticias: Contamos por primera vez con un Plan de Igualdad propio.

Queremos aprovechar esta ocasión para compartir con vosotros que este año ADEM Madrid pone en marcha su Plan de Igualdad. Es una iniciativa orientada a garantizar la igualdad de trato y de oportunidades entre todas las personas que trabajan en la entidad, promoviendo un entorno laboral justo, respetuoso y libre de discriminación. Este plan es posible gracias al trabajo conjunto y la colaboración entre la representación de las trabajadoras y los trabajadores y el área de dirección y recursos humanos. Entre sus líneas de actuación se incluyen medidas para fomentar la igualdad en el acceso al empleo, la promoción profesional, la conciliación y la prevención del acoso entre otras.

Con la implantación de este Plan de Igualdad, la asociación reafirma su compromiso con el bienestar de su equipo humano, consciente de que unas condiciones laborales equitativas repercuten directamente en la calidad de la atención que se presta a las personas asociadas y usuarias de los servicios. Se trata de una herramienta dinámica, sujeta a seguimiento y mejora continua, que invita a la participación activa de la plantilla para seguir avanzando hacia una organización más igualitaria.





*Escribe Manuel Rancés,  
mensaje del presidente de  
ADEM Madrid.*

## La igualdad, una tarea compartida.

Llevo vinculado a ADEM Madrid desde mi diagnóstico en el año 2000 y formando parte de sus órganos directivos desde 2003.

Desde sus inicios, la asociación siempre ha sido una entidad feminizada. No es casualidad: como se recoge en este número, tanto las personas afectadas como las profesionales y quienes asumen en mayor medida el cuidado y acompañamiento son, en su mayoría, mujeres.

A lo largo de nuestros 30 años de historia, la sociedad ha experimentado avances significativos en materia de igualdad de género. Me gustaría pensar que nuestra asociación ha acompañado ese camino hacia una sociedad más justa de forma natural y progresiva. Sin embargo, también ha sido un proceso necesario, porque incluso en un entorno tan claramente feminizado como el nuestro, nos han pasado desapercibidas situaciones que, no por estar tan invisibilizadas, han sido menos reales o injustas.

Ámbitos muy cercanos a nuestra realidad, como el cuidado y la atención a las personas con necesidades de apoyo o en situación de dependencia, han estado históricamente vinculados a las mujeres y, con demasiada frecuencia, han sido objeto de precarización. Esta realidad nos interpela directamente.

Por ello, quiero destacar de manera expresa la altísima profesionalidad y el compromiso de las mujeres que trabajan en la entidad y de las que la dirigen. Reconocer también la dedicación de quienes, desde la Junta Directiva o desde el voluntariado, sostienen este proyecto de manera generosa y constante. Y, muy especialmente, poner en valor la labor silenciosa —y demasiadas veces invisible— de tantas mujeres que cuidan, acompañan y atienden las necesidades de las personas afectadas.

Desde la asociación, debemos seguir sumando esfuerzos para mantener un compromiso firme con la defensa de los derechos de las mujeres, avanzando hacia una igualdad real y efectiva. Es una tarea colectiva que nos involucra a todas las personas.

Ojalá llegue el día en que no sea necesario reivindicar lo que debería ser incuestionable, porque hayamos alcanzado una sociedad verdaderamente equitativa en la que la igualdad no sea una aspiración, sino una realidad compartida.

## Un relato en el mes de los derechos de las mujeres.

*Paloma Sampedro Canet, escritora y amiga de ADEM Madrid, nos regala este microrrelato construido a partir de cinco palabras: hacienda, risco, ceguera, arroyo, mujer.*



### *Fidelidad*

*Mire usted, si no me cree, pregúntele al zagal que pastorea la hacienda: fue él quien así me lo contó. Dijo que andaba por allá, al pie del risco, cuando vio acercarse al Efrén y a la perra que, además de compañía, le hacía las veces de lazarillo, pues ya le iba alcanzando la ceguera. No más que llegó al arroyo, cuando la mujer con cola de pez surgió del fondo, lo abrazó y, sin más, se lo llevó con ella. Allí, a la orilla, quedó la perra esperando que su amo vuelva.*

Paloma Sampedro Canet, 2026



Esta publicación por el Mes de la Mujer ha reunido voces diversas que, desde su experiencia, sostienen, transforman y dan sentido a la vida cotidiana, también cuando convive con la enfermedad.

Son historias que no se definen únicamente por la dificultad, sino por la capacidad de construir, decidir y seguir presentes.

Como ya es costumbre en Madrid es Múltiple, cerramos con una canción. En esta ocasión compartimos este fragmento "Ella", de Bebe (María Nieves Rebolledo Vila, Valencia, 1978):

*"Hoy vas a ser la mujer  
Que te dé la gana de ser  
Hoy te vas a querer  
Como nadie te ha sabido querer  
Hoy vas a mirar pa' lante  
Que pa' atrás ya te dolió bastante  
Una mujer valiente, una mujer sonriente  
Mira como pasa"*



**Edición: ADEM Madrid.**

**Presidente: Manuel Rancés.**

**Dirección de la publicación:**

**Andres Cuadrado.**

**Dirección de Madrid es Múltiple:**

**Loreto Antón.**

Esta publicación ha sido elaborada por personas vinculadas a nuestra entidad: profesionales, socios, familiares y miembros de nuestra junta directiva, que han compartido su tiempo, su experiencia y su mirada de forma generosa. Agradecemos su difusión y reproducción parcial citando siempre la fuente. Los textos de esta publicación son propiedad de ADEM Madrid y de sus autoras y autores, por lo que su uso íntegro o con fines comerciales requiere autorización expresa.

© ADEM Madrid, 2026

## Centro San Lamberto

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



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

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

## Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36  
28034 Madrid  
91 3785526

