



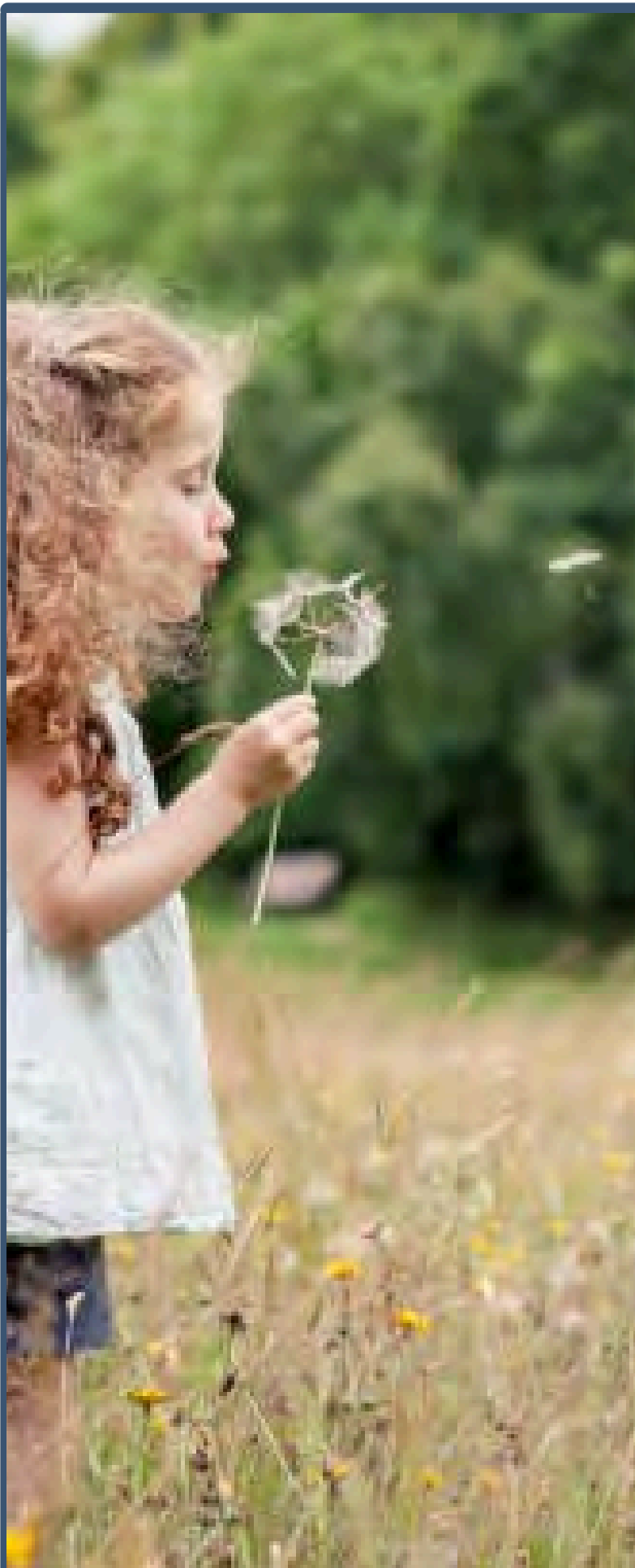
ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

La Vulnerabilidad

MAYO 2025

Documento accesible para usuarios de lector de pantalla

**En este número:****Pgn. Tema:**

4. Editorial: “La fortaleza de la vulnerabilidad”.
6. Artículo: “La vulnerabilidad entre nosotros”.
8. Artículo: “Ritmos propios: la fisioterapia frente a la vulnerabilidad cotidiana en la Esclerosis Múltiple”.
10. Artículo: “Hacia una vida plena: Intervención de Terapia Ocupacional en las actividades de la vida diaria”.
13. Artículo: “No somos Superman ... y está bien no serlo”.
15. Artículo: “Fragilidad y vulnerabilidad cognitiva en esclerosis múltiple”.
18. Artículo: “Logopedia en EM: más que palabras es acompañamiento cuando nos sentimos vulnerables”.
20. Artículo: “Diagnóstico, vulnerabilidad y derechos: el papel del trabajo social en EM”.
23. Palabras que son regalos.
27. 30 de mayo: Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.
29. ¿Qué ha pasado?: Actividades y novedades del Centro de día y de la Asociación.
34. Información de utilidad.
37. Nuestros servicios.
40. Pasatiempos On line.

Edición: ADEMM Madrid.**Presidente: Manuel Rancés****Directora publicación: Loreto Antón****Director del numero: Andrés Cuadrado****Colaboran en este número:**

Ana Patón, Berta Nieto, Blanca Fernández, Elizabeth Jara, Julio Sánchez, Manuel Rancés, Margarita Recarte, Paloma Otero, Rosa Arenas, Rosa Sánchez.

Especial dedicatoria

En este número, por razones personales, Loreto Antón, la directora de la publicación, no ha podido participar. En su lugar, ha tomado las riendas Andrés Cuadrado, colaborador habitual y responsable de Proyectos de la Asociación.

Desde estas líneas quiero agradecer a Loreto su dedicación, esperando que pronto se pueda reincorporar para continuar su buen hacer al frente de este Boletín. También, quiero dar las gracias a Andrés por estar siempre disponible cuando es necesario, más allá de sus ya muchas responsabilidades.

Orgulloso del equipo que forman.

Manuel Rancés



Editorial: La fortaleza de la vulnerabilidad

Creo que no hay mayor fortaleza que la capacidad de reconocer y aceptar nuestras vulnerabilidades. Porque sí, es un hecho: todos somos vulnerables. Y si no enfrentamos esa realidad, difícilmente podremos estar en paz con nosotros mismos y seguir adelante.

Todos tenemos límites. Sin embargo, vivimos en una época en la que se promueve la idea de que todo es posible si te lo propones, que basta con tener fuerza de voluntad. Pero no es así. No todo se consigue con esfuerzo porque hay muchas cosas que se escapan de nuestro control y tenemos limitaciones. La vida no siempre es justa, y debemos aceptarlo. El diagnóstico de una enfermedad como la nuestra y sus consecuencias es un claro ejemplo de esta injusticia, y pone de manifiesto nuestra fragilidad, tanto para nosotros como para quienes nos rodean.

Frente a esto, hay dos formas de mirar la realidad. Podemos elegir el enfado y la frustración porque el mundo —a través de películas o publicidad— nos vende una vida idealizada que probablemente no alcanzaremos. O podemos optar por conocernos mejor, identificar nuestras vulnerabilidades y convertirlas en herramientas para potenciar nuestras fortalezas. Porque sí, también tenemos muchas fortalezas.

En el análisis de una empresa se utiliza el modelo DAFO: Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. Conocer estos aspectos permite enfrentar los desafíos y avanzar. En la vida personal ocurre lo mismo. Si somos capaces de identificar nuestras debilidades y las amenazas que enfrentamos, podremos apoyarnos en nuestras fortalezas y buscar oportunidades para seguir adelante. Pero es fundamental no quedarnos anclados en lo negativo; debemos mirar hacia lo que sí tenemos y lo que sí podemos hacer.

Reconocer nuestras debilidades puede ser el primer paso para descubrir nuestras verdaderas fortalezas. Nunca debemos subestimar la fuerza de quien se reconoce débil y lo enfrenta. Aceptar nuestras limitaciones también nos ayuda a evitar la frustración.

Como dice el mexicano Odín Dupeyrón: aunque la vida sea injusta, aquí estamos, y eso ya es “padrísimo”. Así que si te caes, levántate. Deja de pensar que tu vida debería ser otra. Deja de enfocarte solo en lo que te falta y en tus debilidades. Lucha por construir la mejor vida posible. Y si no puedes hacerlo solo, pide ayuda. Estamos aquí para apoyarte.



Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid

Artículo: “La vulnerabilidad entre nosotros”.



Vivimos en una sociedad que nos impone modelos de éxito, de grandeza, de fortaleza, de vigor, de salud... Cánones difíciles de cumplir para la mayoría de nosotros, tristes mortales, y aun así, nos aferramos a ellos con tal intensidad que, a veces, nos dejamos la vida en el intento.

Cuando caemos, nos levantamos, a veces con la rapidez de un ave que planea en pleno vuelo, buscando que nadie lo note, que no se sepa. Nos mordemos los labios para no llorar, porque no queremos mostrarnos vulnerables. Después de todo, ¿quién quiere parecer débil, si desde pequeños se nos ha enseñado que eso es de perdedores?

Pero ante esta fábula social, la realidad es que todos caemos mil veces. Y las heridas merecen ser atendidas, acariciadas, cubiertas... para que sanen, para que las marcas no duelan siempre.

Ser vulnerable no está mal. Al contrario, es un gesto de poderosa valentía: asumir la realidad, reconocer los límites, nombrar lo que nos afecta. Y desde ahí, encontrar las ayudas que nos permitan mejorar, levantarnos más acompañados, más seguros, más cautelosos para no volver a caer.

Es cierto que hay personas que viven en corazas. A menudo lo hacen por miedo al juicio, al rechazo, a que el dolor crezca si se expone. Pero mostrarse tal cual uno es, con la herida abierta y la mirada honesta, es el inicio del verdadero avance. Es la llave para crecer, para aceptar las manos que quieren ayudarnos, para no estar solos.

Si has llegado hasta aquí, piensa: ¿te has sentido vulnerable alguna vez? ¿Qué hiciste al respecto? ¿Lo mostraste o lo escondiste?. Reflexiona sobre qué ayudó más: ¿encerrarte en ti mismo o expresarlo en un espacio donde pudiste encontrar alivio? No temas. No eres la única persona vulnerable. Quizá todos lo somos, en alguna medida, incluso aquellas personas que aparentan ser poderosas e indestructibles, las mismas que nos han vendido como paradigmas de éxito.

A veces nos sentimos así porque la vida es así. Porque todos hemos perdido a alguien que nos importaba. Porque nuestra salud ha cambiado. Porque hemos envejecido. Porque hemos tenido problemas laborales. Porque no logramos aquello que soñábamos... pero seguro dimos lo mejor en el intento.

No temas. Si te sientes vulnerable, pide ayuda. Siempre hay ayuda.



Andres Cuadrado
Responsable de Proyectos.

Artículo: “Ritmos propios: la fisioterapia frente a la vulnerabilidad cotidiana en la Esclerosis Múltiple”.



Como muchos sabéis y como otros (desde fuera) conocemos, la esclerosis viene acompañada de ciertos síntomas que nos pueden hacer sentir vulnerables.

La velocidad de la marcha, la fuerza, el equilibrio, la coordinación, el esquema corporal... son aspectos físicos fundamentales para trabajar en las sesiones de fisioterapia, ya que nos hacen “estar” y nos dan conciencia de “dónde y cómo estamos”.

La sociedad nos hace ir a un ritmo frenético, y los ciudadanos, especialmente de grandes ciudades como Madrid, nos movemos en masa, en grandes oleadas y con un ritmo como si llegáramos tarde a todos los sitios. Desde que trabajo en la Asociación como fisioterapeuta, he aprendido (gracias a todos los usuarios con los que he trabajado y trabajo), que tengo la suerte de caminar a la velocidad que yo elija: puedo acelerar si veo que pasa el autobús, y puedo ir lento si no tengo ninguna prisa; y es algo que me hace valorar mi día a día, y me ha hecho aprender mucho de la EM.

Frases como “no logro seguir el ritmo”, “no puedo caminar más de 50 metros sin fatigarme”, “prefiero no salir de casa porque tengo miedo de caerme”, muestran la realidad de un montón de personas con EM que necesitan ayuda. Y pedir ayuda no nos hace más vulnerables, al contrario, nos hace ponernos en el centro de nuestra vida y ser valientes para buscar encontrarnos mejor.

Desde la Fisioterapia trabajamos para intentar reducir, modificar o reconducir esas limitaciones y sensaciones que pueden interponerse en el día a día, con el fin de mejorar la percepción de cada uno y su propia vida.

Esa sensación de fatiga que es tan limitante, podemos poco a poco intentar reconducirla. No se consigue en un mes, pero con cambios en el día a día, una sensación diferente y mejor va a ir apareciendo.

Cuando no se puede o no se quiere salir de casa por el miedo a caerse, trabajamos para disminuir ese miedo y ese riesgo de caída: en un entorno controlado, con profesionales especializados, trabajando conjuntamente con el usuario para ir generando reacciones de equilibrio en el cuerpo, y que éste aprenda cómo reaccionar si de repente tenemos un tropezón en casa o en la calle.

Cuando uno prefiere no arriesgarse a acelerar el paso por si luego no puede seguir con su día, los fisioterapeutas trabajamos tanto para que el cuerpo pueda hacer ese esfuerzo, como para que pueda recuperarse antes.

Siempre intentaremos dar herramientas para que el día a día sea un poco mejor, y aunque a veces los cambios hay que hacerlos muy poco a poco (porque el cuerpo y el cerebro necesitan tiempo para procesar los cambios), podremos avanzar hacia los objetivos que nos marquemos conjuntamente.



Marga Recarte Rico
Directora Servicio de
Tratamientos Especializados.

Artículo: “Hacia una vida plena: Intervención de Terapia Ocupacional en las actividades de la vida diaria”.



Las actividades de la vida diaria (AVD), son las actividades que realizamos cada día o con frecuencia casi cotidiana y que no permiten vivir de manera integrada en nuestro entorno y cumplir nuestro papel social.

Las AVD fueron muy estudiadas en la década de los 80 del pasado siglo XX. Entonces, se estableció una clasificación de las mismas, dividiéndolas en tres grupos:

- Actividades de la vida diaria básicas (ABVD), que comprenden las actividades para cuidarnos a nosotros mismos, denominadas autocuidados (alimentación, baño, cuidado personal, uso del inodoro, vestido, movilidad funcional y actividad sexual)
- Actividades de la vida diaria instrumentales (AIVD): Son las actividades más complejas que nos permiten vivir de manera integrada en el entorno (cuidado del hogar y de personas, compra, uso de los dispositivos de comunicación, uso del transporte, control de la medicación, manejo de la economía doméstica, gestión burocrática...)
- Actividades de ocio tiempo libre y participación social: Son las actividades para el disfrute de la vida (deportes, viajes, hobbies).

Muchos de los síntomas que se pueden experimentar en el curso de la esclerosis múltiple (EM) pueden repercutir directamente en la capacidad para desempeñar las AVD de manera autónoma y segura.

No solo los síntomas físicos como la pérdida de fuerza, las alteraciones del equilibrio o de la coordinación, la disminución de destreza manipulativa, la disminución de la sensibilidad, la espasticidad, las dificultades visuales o el dolor condicionan claramente la participación de la persona en cualquiera de las AVD. También la pérdida de habilidades cognitivas (capacidad de organizar, planificar o tomar decisiones), la fatiga o el estado de ánimo deprimido van a limitar la participación de la persona en sus actividades cotidianas de manera satisfactoria. En conjunto, estos factores pueden generar una profunda sensación de vulnerabilidad, afectando no solo el desempeño funcional, sino también la percepción que la persona tiene de sí misma en su vida diaria.

Los terapeutas ocupacionales somos los profesionales del equipo que intervenimos de manera más directa en las AVD. Nuestro principal objetivo es ayudar a que las personas afectadas de EM mantengan su autonomía y funcionalidad, promoviendo una vida plena en la que sigan siendo protagonistas de su propia historia. Trabajamos creando oportunidades de participación en aquellas actividades cotidianas que resultan significativas para cada persona.

Cuando existen dificultades para el desempeño de las AVD, los terapeutas ocupacionales junto con la persona afectada y sus familias ponemos en marcha diferentes estrategias.

- Estrategias de recuperación: Diseñadas para recuperar las habilidades que están dañadas (problemas de equilibrio, poca sensibilidad, falta de destreza en las manos, disminución de fuerza...) con el fin de volver a realizar las actividades de la misma manera o lo más parecida posible a como las realizaba antes de la aparición del déficit.
- Estrategias de compensación: Diseñadas para lograr ser independientes a pesar de que exista una disminución de habilidades:
 - Modificación de tareas: simplificación física (realizar las actividades sentado, usar elementos más ligeros o más grandes) o simplificación cognitiva (eliminar distractores, disminuir el tiempo de atención...)

- Aprendizaje de nuevos métodos para la realización de las actividades: Hacer las cosas de diferente manera usando las capacidades con la que se cuenta, por ejemplo, aprender a atarse los cordones con una sola mano.
- Adaptación de objetos o herramientas: Modificar su forma, tamaño, peso, textura para poder usar los utensilios con más facilidad.
- Uso de productos de apoyo, por ejemplo: sillas para la ducha, bastones, abrochabotones, cubiertos curvados...
- Modificación del entorno físico. Para mejorar la seguridad (retirada de mobiliario, alfombras...) y para mejorar la funcionalidad (eliminación de escaleras, bañera, ampliar el ancho de las puertas...)
- Educación y entrenamiento a los cuidadores: Entrenamiento para la asistencia directa, uso de productos de apoyo y para dar soporte emocional.
- Técnicas para el manejo de la fatiga: estrategias de conservación de la energía, planificación, priorización, gestión de descansos...

Aunque sobre los terapeutas ocupacionales recaiga la mayor parte de la intervención en las AVD, es importantísimo el trabajo conjunto con el resto de los profesionales del equipo ya que, por ejemplo, el respaldo aportado desde Psicología va a ser fundamental para aliviar el impacto emocional que conlleva la pérdida de autonomía y para adaptarse mejor a las nuevas circunstancias o la labor de Fisioterapia o Neuropsicología para la potenciación de habilidades que se hayan perdido o la contribución de Trabajo Social en la búsqueda de recursos o ayudas.



Ana Patón Montalván
Terapeuta ocupacional
ADEM Madrid

Artículo: “No somos Superman ... y está bien no serlo”.



Creo que no os descubriré el mediterráneo cuando os digo que el convivir con una enfermedad como la esclerosis múltiple es en realidad un tipo de duelo. Entendiéndolo como proceso de pérdida. Bien sea pérdida de la salud percibida, ya sea por cambios que se puedan dar en otros ámbitos de la vida colaterales a la enfermedad o por otra serie de factores. Muchas veces ante este tipo de diagnósticos nos podemos sentir como en un proceso de constante readaptación a las “reglas del juego”.

Esto que os estoy comentando más otros factores externos a la persona hacen que en muchas ocasiones la persona se sienta con mucha incertidumbre y vulnerabilidad ante los diferentes ámbitos de la vida.

Si os paráis a pensarlo esta vulnerabilidad en general el ser humano lo solemos aceptar bastante mal. Socialmente nos llegan mensajes de “querer es poder”, “puedes con todo”, y encima muchas veces con la presión ya externa o la autoexigencia de hacerlo todo con una sonrisa “que no se note que no estoy bien”. Y claro, en este contexto experimentar vulnerabilidad y nuestras “heridas” no entra en nuestros planes. Y es que muchas veces determinadas emociones como la tristeza, el enfado o la frustración las intentamos barrer debajo de la alfombra, hacer como si no existieran. Os diré como dijo una vez un profesor que tuve en la carrera: hay que permitirse a uno mismo y permitir al otro si así lo necesita el momento de no estar bien.

Ante esa vulnerabilidad el primer paso yo diría que es importante que aceptemos la vulnerabilidad como algo inherente a la vida, porque decidme ¿quién no tiene su propio monstruo? Y es que muchas veces lo que aceptamos con naturalidad en los demás nos cuesta aceptarlo en nosotros mismos. Es una de las formas mejores para prevenir que ese malestar continúe con nosotros más tiempo del estrictamente necesario.

Esto que acabo de comentar es fundamental, ya que es lo que nos va a permitir pasar de forma más fácil al planteamiento siguiente que es ¿qué puedo hacer yo ante ello?, ¿hay alguna estrategia que pueda ayudarme a llevar mejor esa vulnerabilidad?, y sobre todo podernos focalizar en aquello que sí está bajo nuestro control con la importancia que esto supone para la autoestima.

Desde la psicología se puede acompañar a la persona a lo largo de este proceso de muchas maneras, por añadir a las ya mencionadas algunas como ese acompañamiento en el proceso de adaptación. También en ayudar a la persona a reconstruir su identidad más allá de la enfermedad o el diagnóstico, haciendo hincapié en aquello que hace a cada persona ser quien es, reconectando con sus propias fortalezas y deseos. Muchas veces también se acompaña desde la psicología en promover el mantenimiento de las redes de apoyo que permitan a la persona no quedar en situación de aislamiento.

Con todo esto que he comentado, creo que conviene resaltar que aceptar la vulnerabilidad no implica en ningún caso resignarse, si no reconocer que no vamos a poder con todo solos todo el rato y que, además no tenemos que enfrentarlo solos. Esta perspectiva fomenta el autocuidado mutuo, la empatía y una perspectiva más conectada con lo esencial y más autocompasiva con nosotros mismos.

“Si caminas solo, irás más rápido. Si caminas acompañado, llegarás más lejos”



Paloma Otero.
Psicóloga
ADEM Madrid

Artículo: “Fragilidad y vulnerabilidad cognitiva en esclerosis múltiple”.



La palabra fragilidad hace referencia a un material “débil”, que se puede “romper o fracturar”. Significa, también, que algo o alguien es susceptible de “dañarse” con facilidad. En las personas se entiende como un rasgo o factor que las predispone a “romperse, deteriorarse o ser dañadas con facilidad”. Se puede considerar como “un estado de vulnerabilidad multidimensional”, secundario a la merma de recursos disponibles para afrontar situaciones estresantes.

La vulnerabilidad se entiende como un estado complejo que puede ser provocado por diferentes componentes interrelacionados. Algunos externos como la situación económica, el contexto cultural, el acceso a los servicios o la discriminación sistemática. Otros, serán componentes más internos y hacen referencia, a la situación emocional, el impacto de las experiencias vitales y los traumas, el autoconcepto y la autoestima, la percepción de apoyo o el deterioro cognitivo. El conjunto de esos componentes internos cuando hay carencias, constituyen esa condición de “fragilidad” que sitúa a la persona en un mayor riesgo de ser herido, o sea, de ser vulnerable.

La alteración de las capacidades cognitivas que subyacen al deterioro cognitivo forman parte de esa fragilidad y son por ello una condición interna que sitúan a la persona en riesgo de vulnerabilidad. Se trata de una sintomatología de las menos visibles pero, más frecuentes en las personas que conviven con esclerosis múltiple. Aunque durante años ha quedado en segundo plano frente a síntomas más evidentes -como la movilidad reducida, falta de equilibrio o sensibilidad-, hoy se reconoce que puede aparecer desde fases muy tempranas, generando un impacto considerable en la dinámica diaria y por ello en la calidad de vida de la persona.

La afectación cognitiva en la EM se manifiesta de forma diferente en cada persona dependiendo de la localización y el número de lesiones en el SNC. Se experimentan cambios en el día a día a partir de los primeros síntomas: disminución o ralentización de la velocidad a la que se procesa la información o alteración en los procesos de atención que, con frecuencia, se traduce en fatiga cognitiva. También se pueden ver afectadas otras funciones como los procesos mnésicos, la percepción visuoespacial o las funciones ejecutivas en las que se incluyen: capacidad de organizar la información, planificación de tareas, manejo del tiempo, memoria de trabajo, desinhibición, impulsividad, etc... Las dificultades en estas últimas pueden reflejarse en una escasa conciencia del déficit, así como, incrementar la experiencia de fatiga mental.

Ese cambio en el estilo y calidad de vida tiene consecuencias a nivel funcional modificando el horizonte de la actividad general, perturbando y con frecuencia truncando su trayectoria profesional y/o laboral, obligando a revisar y a veces cambiar la relación con el ocio y el tiempo libre e impactando en las relaciones afectivas. De igual forma, compromete las estrategias de afrontamiento que hasta ese momento estaban funcionando, interfiere en la adherencia y el vínculo a los diferentes tratamientos y por ello, limita la posibilidad de beneficiarse de las estrategias de neurorehabilitación. En general, esta sintomatología coloca a la persona en un lugar de fragilidad que la hace más vulnerable.

Comprender el estado premórbido de fragilidad además de identificar los factores externos de vulnerabilidad, serán paso previo necesario para valorar de forma exhaustiva el trabajo en equipo de las funciones cognitivas de la persona. De igual forma, no hay que olvidar explorar las fortalezas y oportunidades de las que dispone la persona que puedan facilitar una respuesta más resiliente. Una vez establecida esa línea base y acotadas las capacidades que están comprometidas, se podrán ofrecer los apoyos necesarios para tratar de revertir el proceso lo máximo posible.

En definitiva, además de evaluar el deterioro cognitivo, para que, desde la neurorrehabilitación se pueda trabajar en la recuperación de las funciones cognitivas, motoras y emocionales, será importante conocer y comprender las causas internas (fragilidad) y externas de vulnerabilidad, así como las fortalezas intrínsecas de la persona. Todo ello hará posible, desarrollar estrategias efectivas para abordar y mitigar los efectos adversos consecuencia de esta patología y contribuirá a promover un entorno más justo y equitativo.



Rosa Sánchez
Neuropsicóloga
ADEM Madrid

Referencias:

Revista "Bioética y Ciencias de la Salud" -ISSN: 2659-3467. Enero-Junio: Vol. 7. La vulnerabilidad en situación de enfermedad: una propuesta de cuidado humanizado

Revista Española de Geriatría y Gerontología Vol 53 Núm S1, D. Facal^a, A. Masedab^a, A.X. Pereiro^a, M. Gandoy^c, L. Lorenzo-López^b, J.C. Millán-Calenti^b Fragilidad Cognitiva: revisión de las definiciones empleadas en estudios empíricos

Artículo: “Logopedia en EM: más que palabras, es acompañamiento cuando nos sentimos vulnerables”.



Vivir con esclerosis múltiple no solo implica adaptarse a la fatiga o a los problemas de movilidad. También puede afectar funciones tan básicas como hablar o tragar, lo que tiene un impacto profundo en la vida diaria, la autoestima y las relaciones sociales.

Cuando las palabras no salen: Muchas personas con EM empiezan a notar que su voz se debilita, que se cansan al hablar o que no logran pronunciar con claridad. A veces, las palabras se “atascan” o cuesta encontrar términos conocidos. Esta situación genera frustración y puede hacer que la persona prefiera callar, evite conversaciones o incluso se aíle. La comunicación es el puente con los demás, y cuando se ve afectada, también se resiente el vínculo social.

Algo similar ocurre con la alimentación (cuando comer deja de ser un placer). La disfagia —es decir, la dificultad para tragar— puede comenzar con una leve tos al beber agua o con la sensación de que la comida no baja bien. Estos episodios provocan ansiedad y preocupación, y pueden volverse peligrosos si no se tratan a tiempo. Comer deja de ser un placer para convertirse en una fuente de estrés, no solo para quien lo padece, sino también para su entorno más cercano.

En este contexto, la logopedia desempeña un papel fundamental. Su intervención busca preservar la autonomía y mejorar la calidad de vida. En mi día a día, me encuentro con personas que, en su primera sesión, me dicen: “No sé qué hago aquí, si yo hablo bien”, o “Pensaba que la logopedia era para niños”. Sin embargo, su alcance va mucho más allá: a través de ejercicios, adaptaciones y técnicas personalizadas, trabajamos para recuperar, mantener o compensar la comunicación y la deglución. Esto incluye desde mejorar la articulación, entrenar la voz y reforzar la masticación, hasta lograr que tragar sea más seguro.

Hay casos en los que hablar ya no es posible, y esto sitúa a la persona en una gran vulnerabilidad, al no poder expresarse con claridad. En estos momentos, recurrimos a sistemas de comunicación aumentativa o alternativa, que pueden ir desde tableros con imágenes o micrófonos hasta dispositivos electrónicos con voz digital. Gracias a ellos, la persona puede seguir tomando decisiones, compartiendo pensamientos y participando activamente en su entorno. Estos sistemas no deben considerarse un último recurso, sino una forma válida, digna y eficaz de mantener la comunicación, adaptada a las capacidades, necesidades y contexto de cada persona.

No hace falta esperar a que los síntomas se agraven. Detectar los primeros cambios y acudir a logopedia cuanto antes permite prevenir complicaciones. Nuestro trabajo no es solo rehabilitar, sino también acompañar a lo largo del proceso, adaptándonos a cada etapa para que la persona conserve su voz — en todos los sentidos— y mantenga el contacto con su entorno. En definitiva, la logopedia ayuda a sostener activamente ese vínculo esencial con los demás.



Berta Nieto
Logopeda
ADEM Madrid

Artículo: “Diagnóstico, vulnerabilidad y derechos: el papel del trabajo social en EM”.



Cuando llega el diagnóstico de una enfermedad neurodegenerativa, como es el caso de la Esclerosis Múltiple, surgen muchas dudas, una gran incertidumbre, sobre todo pensando en el futuro, y todas relacionadas con el pronóstico de la enfermedad, que, a pesar de los grandes avances, sigue siendo complejo. Todo esto genera un sentimiento de gran vulnerabilidad en la propia persona y en su entorno más cercano.

La Esclerosis Múltiple, no sólo supone un impacto directo en la propia salud, tanto física, como mental, sino que, colateralmente, tiene un gran impacto en otras esferas de la vida de la persona, como es la laboral, la social, la familiar... que es importante tener en cuenta por parte de todos los profesionales implicados en la red de atención, y poder abordarlo de forma conjunta y coordinada.

Hay una frase que me gusta mucho compartir en los talleres para recién diagnosticados, que dice: “hubo preguntas que tardé mucho tiempo en hacer, porque en ese momento no era capaz de sostener la respuesta” (1).

Desde el punto de vista emocional, no siempre se va a estar preparado en el mismo momento para hacer preguntas, cada persona lleva un ritmo, necesita unos tiempos para el afrontamiento de cualquier adversidad que plantea la vida. Y, en este punto, una vez pasada la “crisis” que supone cualquier cambio, conviene adquirir las herramientas necesarias para poder adaptarse lo mejor posible a esta nueva realidad que va a acompañar de ahora en adelante. Se trata, por tanto, de poner en marcha la resiliencia (2).

Es importante poder escucharse a uno mismo, evaluar las propias necesidades, que siempre van a ser diferentes a las necesidades de la persona que tenemos al lado y, a partir de ahí, seas recién diagnosticado o lleves ya unos años con la EM, poder buscar los recursos que te den esas herramientas, o compensen las limitaciones que puedas encontrar, ya sea comenzando rehabilitación, la cual siempre recomendamos tanto para prevenir como para tratar, mejorando tu situación laboral, o tu protección económica, o mejorando tu calidad de vida en tu entorno familiar y social.

Dos recursos importantes que se pueden movilizar a la hora de mejorar la protección laboral, económica y social son el Grado de Discapacidad y el Grado de Dependencia, ambos trámites son competencia de la Comunidad de Madrid. La solicitud del Grado de Discapacidad supone acreditar que la EM deja secuelas y dificultades en el día a día, las cuales necesitan poder ser compensadas. Si se consigue, al menos el 33% de grado, da lugar a una serie de derechos y beneficios (sociales y fiscales, sobre todo, también protección en el entorno laboral).

Dentro del propio dictamen, hay un apartado específico sobre movilidad, y se trata de poder acreditar la dificultad en el uso del transporte colectivo; si se alcanza un mínimo de 25 puntos en este ítem (según el nuevo baremo), quedará acreditada la movilidad reducida (baremo de movilidad positivo), y esto da lugar al derecho de tarjeta de estacionamiento. La valoración se realiza en los Centros Base de Atención a Discapacidad (demarcación territorial organizada por distritos).

La solicitud del Grado de Dependencia supone acreditar también que la EM deja secuelas y dificultades que hacen depender de otra persona o de otros recursos que compensen las limitaciones para poder mantener la calidad de vida. Hay tres grados, en función del baremo y del nivel de dependencia que se pueda acreditar y que el técnico valore.

La valoración se realiza en el propio domicilio del solicitante, y, en la misma, es muy importante tener previamente analizadas las dificultades que se tienen y poder trasladarlas bien ese día. Se recomienda estar acompañado por una persona de confianza que conozca bien esas limitaciones en el día a día.

Si se consigue el mínimo, que es Grado 1, dará derecho a solicitar ciertas prestaciones, que pueden ser económicas, como el caso de Cheque Servicio para rehabilitación (actualmente Prestación Económica Vinculada al Servicio), la Prestación Económica para Cuidados en el Entorno Familiar, o la Prestación para Asistencia Personal; así como otras que facilitan una mejora en la calidad de vida familiar y social, como el Servicio de Ayuda a Domicilio, que facilita la atención y cuidados en el propio domicilio, o la Teleasistencia, que facilita la atención en caso de emergencia y de encontrarse sola la persona.

También regula otros recursos como es el acceso a Centros de Día, Residencias, así como Centros Ocupacionales y otros centros especializados para circunstancias específicas.

Si en algún momento, sentís la necesidad de poner en marcha estos recursos, precisáis asesoramiento y acompañamiento, o los tenéis iniciados y os surgen dudas, podéis contactar con el Departamento de Trabajo Social.



Blanca Fernández Peralta
Trabajadora Social
ADEM Madrid

Referencias:

(1) Occimorons. (2) Resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares, o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras. Significa “rebotar” de una experiencia difícil, como si uno fuera una bola o resorte. American Psychological Association.

Palabras que son regalos.

Este mes compartimos el poema 'Entrada la primavera', del autor Enrique Andrés Ruiz. ¡Esperamos que lo disfrutéis!

ENTRADA DE LA PRIMAVERA

Al entrar, en abril,
me encuentro con las cosas
todavía dormidas en el frío de invierno
y reconozco en mí, ya familiar,
este viejo deseo.

El deseo, imagino, de existir
en un pasado que se parezca al suyo,
cogido en la sorpresa por este sol de hoy.

El deseo, más fuerte que vivir
(y entonces me arrepiento),
de despertar mañana, si no fuera
porque mañana escapa

interminablemente
en tanto que los pájaros —que huyen el misterio—
se quedan a la puerta gritando, enloquecidos.



Parece que unos dedos de sol han removido
los restos de ceniza.
Y está el olor a sueño
sobre el jersey que cuelga de la silla
y en todo lo demás,
incluido el periódico de hace meses, el cesto
con las piñas, las botas,
los bastones...
Con esa confianza que es señal de su enigma.

Un enigma que mueve en mí las ganas
de obedecer.

Como lo haría, creo,
un corazón vacío que fuera por el mundo
ofreciendo servicios de amor, del que no sabe
de dónde viene ni hacia dónde va
y no encuentra descanso ni sentido
sino en hacerse nuevo a cada instante.

Los aleros están descoloridos
después de las heladas.
Y en la hierba, que ha crecido de nuevo,
se hunde el cuerpo viejo
de las tablas y tejas que han caído.
En las tardes de invierno me imaginaba aquí
—pura imagen de un centro—

y meservía incluso de ciertas ilusiones:
hablarme —por ejemplo—
en segunda persona.

Así que ahora,
lo que ahora quisiera
es que me sorprendiera
mi propia juventud
lo mismo que esta luz de primavera
despierta al fondo de su madriguera
al animal dormido...

Pero ¡basta!

Es día de limpieza.
Y ya me he dado cuenta de que nada
tienen de exactas las comparaciones
de cosas y deseos,
porque ellas se conforman con morir
sin que su muerte se termine nunca.

Lo mismo que la cola de un cometa.

(Poema extraído del libro *Los verdaderos domingos de la vida*, Pre-textos, Valencia, 2017, y revisado posteriormente).

Sobre el autor:



Enrique Andrés Ruiz (Soria , 5 de agosto de 1961) es un poeta, escritor y crítico de arte español.

Algunos críticos como José Luis García Martín o Juan Manuel Bonet lo han considerado entre los mejores poetas españoles que comenzaron a publicar su obra a caballo entre los dos siglos. En sus primeros libros la historia personal y el paisaje adquirían una tonalidad fabulosa y casi mitográfica (Más Valer, 1994; El Reino, 1997). Posteriormente esta perspectiva se ido desvaneciendo en pos de mayor naturalidad y realismo, aunque con el deseo, siempre presente, de trascender la realidad. Sus libros de poemas más recientes son *Los verdaderos domingos de la vida* (2017) y *Ríos de Babilonia* (2021), todos ellos en la editorial Pre-Textos.

También se ha ocupado con ensayos críticos o con ediciones de la obra de otros autores: Julio Garcés, José Jiménez Lozano , José Antonio Muñoz Rojas , Julio Martínez Mesanza, José de Almada Negreiros, Luys Santa Marina o José Gutiérrez Solana.

Es autor asimismo de las novelas *Los montes antiguos*, (2021), y *Las señoritas* (2024), ambas en Editorial Periférica.

Entre sus ensayos se cuentan *Vida de la pintura* (2001), *Santa Lucía y los bueyes* (2008), *La tristeza del mundo* (2010) y *La carroña. Ensayo sobre lo que se pierde* (2017), así como de *Las dos hermanas. Antología de la poesía española e hispanoamericana del siglo XX sobre pintura*, (Fondo de Cultura Económica, 2011), en la que reflexionó sobre las relaciones entre la poesía y las artes plásticas, un tema que ha tratado asiduamente.

Colabora habitualmente en *Babelia*, el suplemento cultural del diario *El País* y en muchas otras publicaciones. Ha escrito numerosos artículos, catálogos y estudios sobre arte y artistas contemporáneos y comisariado muchas exposiciones, como las dedicadas a Ramón Gaya y Juan Manuel Díaz-Caneja en el Museo Nacional Reina Sofía de Madrid.

Esta reseña ha sido escrita por Julio Sánchez, socio de ADEM Madrid, médico y poeta. Como amigo del autor, ha hecho posible que disfrutemos de este maravilloso regalo en forma de poema.

30 de mayo: Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.



La esclerosis múltiple es una enfermedad neurodegenerativa que impacta en España a más de 55.000 personas, así como a sus familias, cuidadores y entornos cercanos. Esta enfermedad no solo afecta a nivel físico y neurológico, sino que condiciona profundamente la vida social, emocional y laboral de quienes la padecen.

Nos enfrentamos a una realidad diversa, pero con un rasgo común: la esclerosis múltiple afecta mayoritariamente a mujeres y a personas jóvenes, muchas de ellas en pleno despertar de la vida adulta, en el inicio de sus trayectorias profesionales, familiares y vitales. Es en ese momento cuando la enfermedad irrumpe, interpellando proyectos de vida y generando un sentimiento de vulnerabilidad que no siempre encuentra respuestas suficientes.

En España contamos con un sistema sanitario que garantiza derechos efectivos en el acceso a tratamientos médicos, pero es importante subrayar que muchas de las terapias neurorehabilitadoras que necesitamos —como la fisioterapia, la terapia ocupacional, la psicología o la logopedia— dependen en gran medida del esfuerzo personal y de la implicación de entidades como ADEM Madrid. Nuestra asociación brinda estos apoyos esenciales, pero lo hace con recursos limitados, y requiere un mayor respaldo por parte de instituciones públicas y entidades privadas para poder sostener esta labor en el tiempo.

En este 30 de mayo, queremos sumarnos al manifiesto conjunto que hemos construido con todas las organizaciones que formamos parte de la Asociación Española de Esclerosis Múltiple, alzando la voz para que ninguna persona afectada quede atrás.

Manifiesto a favor de las personas con Esclerosis Múltiple.

En el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple, queremos hacer un llamamiento al compromiso y la solidaridad con las personas con Esclerosis Múltiple y sus familias, con este Decálogo de Reivindicaciones:



- i. Realización de un diagnóstico temprano de la esclerosis múltiple que garantice desde el principio el acceso a tratamientos farmacológicos y rehabilitadores necesarios, así como a medidas de protección social que faciliten el acceso a prestaciones y recursos esenciales para mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple.
- ii. Garantizar una financiación pública justa, adecuada y sostenible para asegurar el futuro de las asociaciones de esclerosis múltiple, esenciales para ofrecer apoyo desde el diagnóstico, servicios de rehabilitación y recursos que mejoran la calidad de vida de las personas afectadas y sus familias.
- iii. Incrementar los recursos destinados a la investigación de nuevos tratamientos, con el objetivo de avanzar hacia una curación definitiva de la enfermedad.
- iv. Asegurar el acceso a un tratamiento rehabilitador integral, personalizado, gratuito y continuado en todas las comunidades autónomas, reforzando el papel que las asociaciones de pacientes desarrollan en este campo.
- v. Equidad en el acceso al tratamiento farmacológico que precise cada persona, sin desigualdades entre comunidades autónomas ni centros hospitalarios.
- vi. Promover un mayor compromiso de los empresarios en la adaptación de los puestos de trabajo y el cumplimiento del 2% que exige la legislación en la contratación de personas con discapacidad.
- vii. Incrementar el apoyo de las Administraciones públicas hacia las familias, que son los principales cuidadores de las personas con esclerosis múltiple.
- viii. Continuidad en la colaboración de la industria farmacéutica en el apoyo a las asociaciones y en la investigación de tratamientos más eficaces y seguros.
- ix. Garantizar la accesibilidad universal y fomentar una mayor sensibilización de la sociedad hacia las personas con esclerosis múltiple y sus familias.
- x. Puesta en marcha por parte de los Gobiernos central y autonómicos de campañas de información y educación sobre la esclerosis múltiple, respaldadas por materiales educativos que mejoren la comprensión social de la enfermedad.

¿Qué ha pasado?: Actividades y novedades del Centro de día y de la Asociación.

ADEM Madrid en el lanzamiento de la campaña “CaminEMosPorLaEM”



Este mes, ADEM Madrid participó activamente en el lanzamiento anual de la campaña #CaminEMosPorLaEM, una iniciativa nacional promovida por AEDEM- COCEMFE en colaboración con sus asociaciones miembro, que busca visibilizar y concienciar sobre la realidad de la Esclerosis Múltiple.

En esta edición, contamos con la participación de nuestras usuarias y usuarios, especialmente de aquellas personas que forman parte de nuestro Centro de Día, quienes se sumaron con entusiasmo a esta jornada de sensibilización y reivindicación.

Además, pudimos disfrutar de un emotivo espacio musical a cargo del grupo “Dulce Vilma”, que aportó calidez y emoción al encuentro, favoreciendo un ambiente de comunidad, alegría y reflexión compartida.

Desde ADEM Madrid, nos unimos al manifiesto conjunto de la campaña, que recoge demandas clave para mejorar la vida de las personas con Esclerosis Múltiple, tales como:

- El reconocimiento automático del 33 % de discapacidad con el diagnóstico.
- Mayor apoyo gubernamental a la investigación en Esclerosis Múltiple.
- Acceso garantizado a tratamientos rehabilitadores integrales y continuados. Equidad en el acceso a tratamientos farmacológicos eficaces.
- Compromiso empresarial con la adaptación de puestos de trabajo y el cumplimiento de la cuota del 2 % en contratación de personas con discapacidad.

Seguimos sumando esfuerzos, convencidas de que solo con el compromiso colectivo lograremos avances significativos en derechos, bienestar y visibilidad para nuestro colectivo.



Un día entre animales: este mes hicimos una visita al Zoo de Madrid.



Usuarías, usuarios, familiares y profesionales del centro de día de ADEM Madrid compartimos una jornada muy especial: una excursión al Zoo de Madrid. La salida nos permitió comprobar, una vez más, lo valioso que resulta salir del entorno habitual del centro y disfrutar de nuevas experiencias en grupo.

Durante la visita, asistimos a una exhibición de aves, recorrimos el acuario y descubrimos otras especies animales que despertaron nuestro interés y curiosidad. Fue una actividad diferente, enriquecedora y muy bien recibida por todos los participantes.

Además, el buen tiempo nos acompañó, lo que ayudó a que la jornada transcurriera en un ambiente alegre y distendido. Sin duda, un día para recordar.



Presencia activa de ADEM Madrid en la Feria del Asociacionismo del Distrito Ciudad Lineal.



Este mes, ADEM Madrid ha tenido el honor de participar en la Feria del Asociacionismo organizada por el Distrito Ciudad Lineal, un espacio esencial para acercar a la ciudadanía el trabajo y los servicios que nuestra asociación ofrece a las personas con esclerosis múltiple y discapacidad.

En nuestro puesto informativo, presentamos una completa exposición sobre nuestra entidad, mostrando no solo la diversidad de servicios que brindamos — como rehabilitación, apoyo psicológico y actividades de integración— sino también el compromiso y la cercanía con los que acompañamos a quienes forman parte de nuestra comunidad.

Durante la feria, recibimos la visita de destacadas autoridades municipales: Nadia Álvarez, concejala del distrito Ciudad Lineal, y María Inmaculada Sanz Otero, Primera Teniente de Alcalde. Su presencia y el interés mostrado en conocer de primera mano nuestras iniciativas suponen un respaldo invaluable para nuestra labor y refuerzan la colaboración entre las entidades sociales y las instituciones públicas.

Este tipo de encuentros son fundamentales para visibilizar la realidad de las personas con esclerosis múltiple, fomentar la sensibilización social y promover redes de apoyo que mejoren la calidad de vida de nuestro colectivo. Agradecemos a todas las personas que se acercaron a nuestro puesto y a quienes hacen posible que ADEM Madrid siga creciendo y alcanzando a más personas cada día.

Información de utilidad.



Sigue abierto el plazo del “Plan Adapta Madrid 2025” .

El Ayuntamiento de Madrid mantiene abierto, hasta el próximo 9 de julio de 2025, el plazo de presentación de solicitudes para el Plan Adapta 2025, una línea de ayudas económicas destinada a personas con discapacidad o enfermedades raras que residan en el municipio de Madrid.

El objetivo de este programa es facilitar la adaptación de viviendas particulares y elementos comunes de edificios para mejorar la accesibilidad, la autonomía personal y la calidad de vida. Las ayudas están dirigidas tanto a personas con movilidad reducida como a quienes necesitan recursos específicos de comunicación o intervención sensorial. Entre las posibles adaptaciones se incluyen la instalación de grúas, plataformas, domótica, baños accesibles o sistemas de aviso luminoso, entre otros.

El Plan Adapta contempla también subvenciones para comunidades de propietarios que deseen eliminar barreras arquitectónicas en zonas comunes, como la instalación de ascensores, rampas o puertas automáticas.

Desde ADEM Madrid animamos a todas las personas interesadas a consultar los requisitos y tramitar su solicitud a través de la sede electrónica del Ayuntamiento de Madrid: [👉 madrid.es/plandapta2025](https://madrid.es/plandapta2025) En caso de precisar orientación o apoyo durante el proceso de tramitación, pueden contactar con nuestro departamento de trabajo social. Estaremos encantados de ayudarles.

Información de utilidad.



Nuevas ayudas para mejorar la accesibilidad en viviendas y edificios en 2025.

La Comunidad de Madrid ha lanzado una convocatoria de subvenciones para 2025 destinada a mejorar la accesibilidad en viviendas y edificios residenciales. Estas ayudas, enmarcadas en el Plan Estatal para el acceso a la vivienda 2022- 2025, buscan eliminar barreras arquitectónicas y facilitar la autonomía de personas con discapacidad o movilidad reducida.

Plazo de solicitud: Las solicitudes pueden presentarse desde el 27 de mayo hasta el 28 de julio de 2025.

Financiación: El presupuesto inicial asignado es de 25.539.855,07 euros, con una posible ampliación de hasta 25 millones de euros adicionales, sujeta a disponibilidad presupuestaria.

Beneficiarios

Pueden optar a estas ayudas:

- Propietarios o usufructuarios de viviendas unifamiliares aisladas o agrupadas en fila.
- Propietarios o usufructuarios de edificios de tipología residencial de vivienda colectiva.
- Propietarios o usufructuarios de viviendas incluidas en edificios de tipología residencial colectiva.
- Administraciones públicas y demás entidades de derecho público, propietarias de las viviendas.
- Comunidades de propietarios y agrupaciones de comunidades de propietarios.

- Sociedades cooperativas de viviendas.
- Propietarios que, de forma agrupada, sean propietarios de edificios.
- Empresas constructoras, arrendatarias o concesionarias de edificios, así como cooperativas.

Nota: No podrán solicitar la ayuda quienes ya hayan recibido subvenciones de la Comunidad de Madrid para la misma actuación en convocatorias anteriores.

Actuaciones subvencionables

Las ayudas cubren diversas actuaciones, entre ellas:

- Instalación de ascensores, salvaescaleras, rampas y automatismos para la apertura de puertas.
- Dotación de productos de apoyo como grúas, sistemas de guiado, señales visuales, sonoras o vibrotáctiles.
- Instalación de dispositivos de comunicación como videoporteros y alarmas en ascensores.
- Implementación de sistemas domóticos que favorezcan la autonomía personal.
- Adaptaciones en el interior de las viviendas para facilitar la accesibilidad universal, especialmente en vías de circulación, baños y cocinas.

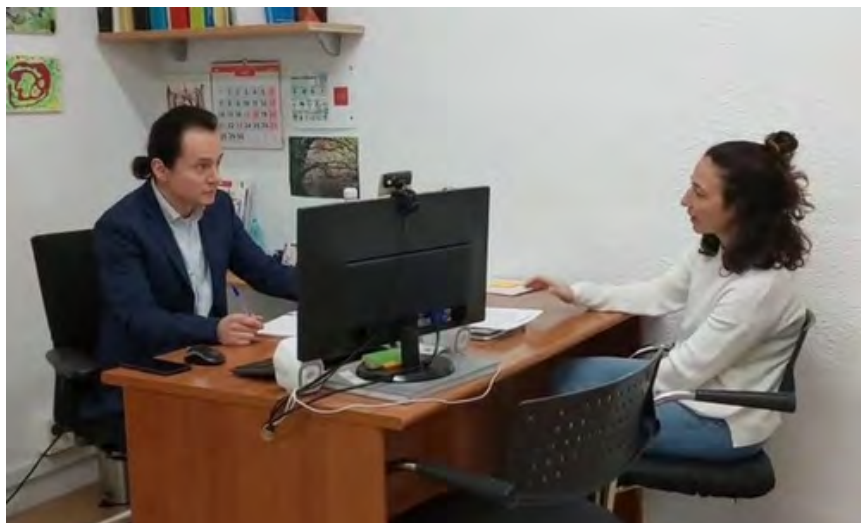
Más información

Para más detalles y acceso a la convocatoria completa, puedes visitar la página oficial de la Comunidad de Madrid:

www.comunidad.madrid/ser-vicios/vivienda/ayudas-rehabilitacion-edificios-2025-accesibilidad

Recordemos nuestros servicios.

Programa de Atención Familiar:



Cada año, a través de nuestro programa de Atención Familiar, apoyamos a 40 familias a quienes brindamos:

- ✓ Apoyo psicológico para entender la enfermedad y manejar las emociones al convivir con la discapacidad
- ✓ Sesiones de fisioterapia enfocadas a prevenir lesiones relacionadas con el esfuerzo físico del cuidado.
- ✓ Herramientas y estrategias para acompañar mejor a los familiares afectados por la EM.

Este programa se realiza gracias al apoyo de la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.

Servicio de Tratamientos Especializados “Josefina Alarcón”:



En ADEM Madrid, ofrecemos miles de sesiones de fisioterapia al año a cerca de 300 usuarios, dentro de nuestro Servicio de Tratamientos Especializados, abordando áreas clave como:

✓ Atención personalizada, adaptada a cada caso. ✓ Ejercicios para prevenir caídas y promover la confianza al moverse. ✓ Técnicas para mejorar el equilibrio, la fuerza y la calidad de vida. ✓ Terapias enfocadas en aliviar el dolor muscular y la espasticidad. ✓ Asesoramiento para realizar actividades cotidianas con seguridad. ✓ ¡Y mucho más! ❤️ Todo esto es posible gracias al apoyo de colaboradores como la Comunidad de Madrid, que a través del 0,7% del IRPF y las subvenciones de mantenimiento de tratamientos, respaldan nuestra misión.

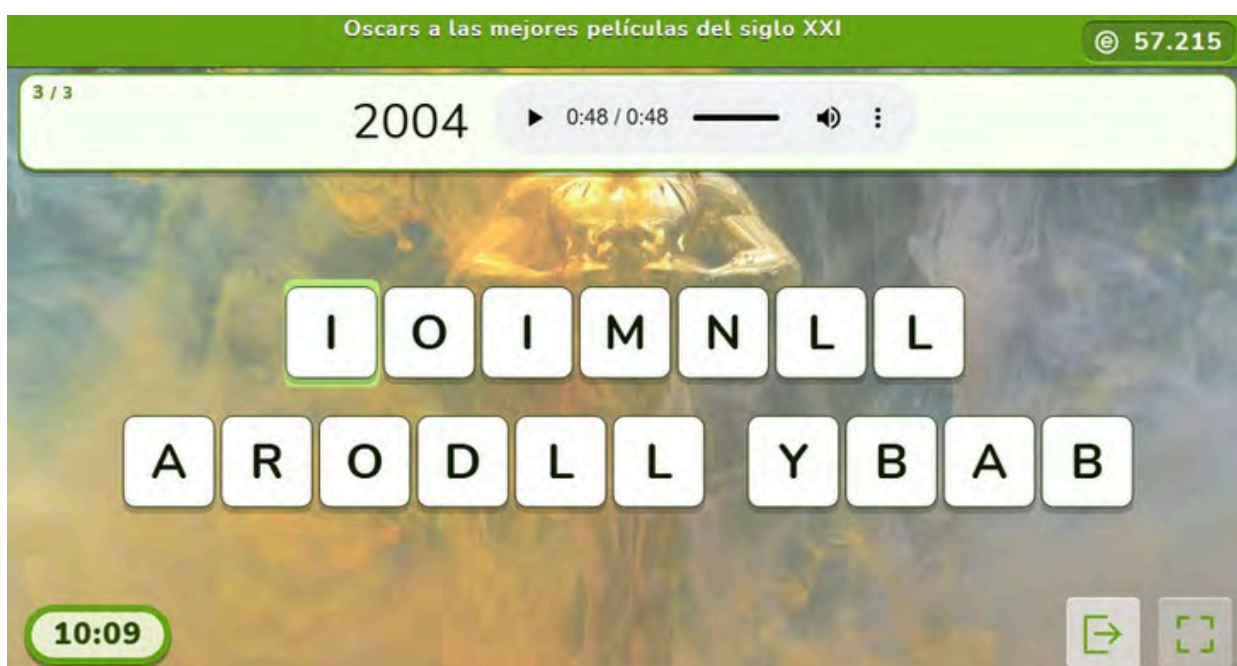
Servicio de Información y Orientación:



Este servicio, es una puerta de entrada clave para las personas con esclerosis múltiple y discapacidad, así como para sus familias. A través de él, cada año damos respuesta a cientos de consultas, organizamos acciones informativas y generamos contenidos que difundimos en nuestros canales, alcanzando miles de visualizaciones e interacciones. Este servicio no solo ofrece apoyo individualizado, sino que también contribuye a visibilizar la realidad del colectivo y a facilitar el acceso a recursos, prestaciones y derechos. Entre las actuaciones desarrolladas destacan:

- ✓ Conocer las últimas noticias y avances sobre la EM
- ✓ Acceder a recursos y ayudas disponibles.
- ✓ Resolver dudas sobre tratamientos y servicios. ✓ Recibir orientación personalizada para cada situación. ❤️ Este proyecto es posible gracias al apoyo de la Comunidad de Madrid, a través del 0,7% del IRPF, reafirmando nuestro compromiso de acompañar a la comunidad afectada por la EM.

Pasatiempos On line



En esta edición, os recomendamos explorar los juegos de ordenar disponibles en la plataforma educaplay.com. La vulnerabilidad también se trabaja a través de los desafíos, y una forma posible es activando la memoria: por ejemplo, recordando películas y ordenando sus títulos. Para participar, solo necesitas registrarte en la plataforma y seguir el enlace que compartimos (haz click sobre la imagen). ¡Anímate a jugar y disfrutar aprendiendo!



Estamos a 25.000 euros de hacer realidad un sueño sobre ruedas.

En ADEM Madrid estamos inmersos en una campaña muy especial: renovar nuestra furgoneta adaptada, un vehículo esencial para que muchas personas con esclerosis múltiple y movilidad reducida puedan seguir accediendo a sus tratamientos de fisioterapia, terapia ocupacional, logopedia o apoyo psicológico. Gracias a este servicio, evitamos que barreras arquitectónicas, dificultades económicas o limitaciones físicas se conviertan en un muro que aísla y agrava la enfermedad.

Hemos conseguido parte del camino, pero aún nos faltan 25.000 euros para llegar a la meta. Y por eso hoy queremos pedirte algo muy sencillo pero poderoso:

Háblale a tu empresa de nosotros.

Tal vez trabajas —o conoces a alguien que trabaja— en una empresa con programas de Responsabilidad Social Corporativa (RSC). Muchas de ellas buscan proyectos sociales reales, con impacto directo y transparente. Este es uno de ellos.

En ADEM Madrid ofrecemos a las empresas la posibilidad de colaborar con una causa concreta, visible y transformadora. Una contribución, pequeña o grande, puede convertirse en kilómetros de autonomía, salud y dignidad para decenas de personas.

✉ Si quieres ponernos en contacto con tu empresa, escríbenos a proyectos@ademmadrid.com, ó ☎ llámanos al 91 404 44 86.

Ante la vulnerabilidad, recuerda que no estás sola ni solo. Cuentas con recursos a tu alcance que pueden apoyarte y acompañarte en los momentos difíciles. Para finalizar, te dejamos un fragmento de la canción "Soy quien da" de Mercedes Sosa (1935-2009), emblemática cantautora argentina, cuya voz y poesía han sido refugio y esperanza para muchas generaciones:

"Soy el que da y no espera,
soy el que ríe y llora,
el que cae y se levanta,
soy tu alma y soy tu sombra."



Que estas palabras te recuerden la fuerza y la compañía que siempre están contigo, incluso cuando la vida parece más dura.



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

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526

