



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

El Bienestar,
poder estar bien

JUNIO 2025

Este Boletín en su versión digital es accesible para lectores de pantalla



En este número:

Pgn. Tema:

- 4. Editorial: “El bienestar”.
- 6. Artículo: “Bienestar viene de estar bien”.
- 8. Artículo: “Cómo la fisioterapia genera bienestar y mejora la vida con esclerosis múltiple”.
- 10. Artículo: “Terapia Ocupacional y Bienestar en Personas con Esclerosis Múltiple: Promoviendo la Autonomía y la Calidad de Vida”.
- 12. Artículo: “Bienestar y logopedia: cuidarnos también en verano”.
- 14. Artículo: “Hacia el Bienestar: El Rol del Trabajo Social”.
- 16. Artículo: “Bienestar y EM: Vivir con esclerosis múltiple, pero marcando mi propio ritmo”.
- 18. ADEM Madrid y el Orgullo 2025.
- 19. Cocina sin Límites: Bienestar y alimentación en EM.
- 22. ¿Qué ha pasado?: Actividades y novedades del Centro de día y de la Asociación.
- 26. Información de utilidad.
- 31. Nuestros servicios.
- 34. Pasatiempos On line.

Edición: ADEM Madrid.

Presidente : Manuel Rancés.

Directora de la Publicación: Loreto Antón.

Director del número: Andrés Cuadrado.

Colaboran en este número:

Rosa Arenas, Belén Cancho, Natalia Cuadrado, Raquel Enriquez, Elizabeth Jara, Rocío Quirós, Samira Regrag.

Especial dedicatoria

En este numero queremos rendir nuestro pequeño homenaje a Mercedes Curto que se jubila, tras años dedicando su profesionalidad y esfuerzo a la Asociación.

En estos años no solo ha dejado su impronta de gran profesionalidad, además, nos deja ese poso que solo dejan las buenas personas.

Muchas gracias Mercedes, te deseamos que en esta nueva etapa de tu vida disfrutes del Bienestar, con mayúsculas, del que vamos a hablar.

Manuel Rancés



Editorial: “El Bienestar”.

Vivimos en una sociedad donde solemos hablar mucho de derechos, y es importante hacerlo. Pero a veces olvidamos que también existen deberes, sobre todo con nosotros mismos. No sabemos si el bienestar es un derecho como tal, pero sin duda es un objetivo. Un horizonte hacia el que vale la pena caminar.

El bienestar, como la felicidad, no es un estado permanente. Es una meta, una dirección. Y para acercarnos a cualquier meta, hay que recorrer un camino. Un camino hecho de pasos pequeños o grandes, propios o ajenos, fáciles o difíciles. Pero cada paso cuenta.

Hoy quiero hablarte de esos pasos que sí están en nuestras manos. Porque cuando hacemos lo que está a nuestro alcance, también facilitamos que lleguen las ayudas que, por ahora, dependen de otros.

El primer paso que propongo es la actitud: poner intención, voluntad, y sobre todo, poner medios —por pequeños que parezcan— para sentirnos mejor. Así empezamos a caminar hacia el bienestar.

Esos medios, muchas veces, son cosas cotidianas, sencillas. Por ejemplo, cuidarnos durante una ola de calor. Ahora que estamos en verano, sabemos que vendrán días duros, y muchos afectados lo pasamos mal. Pero podemos anticiparnos: usar un ventilador o aire acondicionado si lo tenemos, hidratarnos bien, y quedarnos en casa durante las horas más calurosas. Eso, aunque parezca simple, es bienestar. Y también es cuidarnos.

Otro paso importante es cuidar a quienes nos rodean: familiares, personas cuidadoras, amistades que nos acompañan. Agradecer, reconocer su esfuerzo, mostrar afecto... esos pequeños gestos también construyen bienestar, tanto para ellos como para nosotros.



Desde la asociación también estamos aquí para ayudarte a dar pasos hacia tu bienestar. Contamos con un equipo que puede apoyarte en distintas áreas:

- **Bienestar emocional:** si sentís que lo necesitas, nuestro equipo de psicología está para acompañarte en momentos difíciles y ayudarte a adaptarte a los cambios que trae la enfermedad o la vida misma.
- **Bienestar físico y cognitivo:** sabemos que la EM exige trabajo y constancia. Nuestro equipo rehabilitador puede ayudarte a mantener y mejorar tu movilidad, tus habilidades cotidianas, tu memoria, tu lenguaje, y más. Fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales, logopedas y neuropsicóloga están a tu disposición.
- **Bienestar social:** el trabajo social puede orientarte en la búsqueda de recursos, ayudas y derechos, para que no tengas que hacerlo solo.

Todo este equipo, toda esta estructura, existe por y para ti. Porque el bienestar no se alcanza en soledad. Es un camino compartido, que requiere confianza, colaboración y también cuidar a quienes nos cuidan.

Juntos, paso a paso, podemos seguir avanzando hacia ese objetivo común: el bienestar.



Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid

Artículo: “Bienestar viene de estar bien”.



Hace poco, alguien me preguntó: “¿Qué tal estás?”. Y aunque me hubiese encantado decirle que no me sentía bien, respondí con una frase políticamente correcta: “Muy bien, gracias. Espero que tú igual”.

Sentí un gran conflicto. Porque entre mi salud, las cargas personales y un serio problema de convivencia con unas personas de una vivienda cercana, no puedo decir con sinceridad que estoy bien. De hecho, siendo honesto, todo eso me genera malestar, no bienestar.

Ese mismo día, mientras veía el telediario —entre guerras, asesinatos y tragedias— entendí que quizá hice bien en decir que estaba bien.

Porque, sin minimizar ni romantizar lo que me ocurre, soy consciente de que, en términos generales, estoy bien.

Estoy bien porque tengo a mi madre y a mi familia conmigo.

Porque duermo en una cama confortable.

Porque tengo comida rica cada día —y ahora en verano, disfruto a tope de los helados—.

Porque puedo ver pelis.

Porque tengo un trabajo con sentido.

Y porque alguien, ese día, se detuvo y me preguntó cómo estaba.

Crecí con modelos de felicidad muy marcados: ese espejismo de hombre exitoso, saludable, vigoroso, adinerado, con cargos importantes, un tupé espectacular y una sonrisa envidiable. Pensé que eso era ser feliz. Que eso representaba el bienestar.

Durante mi formación académica, parte de mi preparación se centró en comprender, abordar y gestionar el bienestar y el desarrollo humano y social. Existen unos mínimos. Tener salud es sinónimo de esa felicidad que lleva al bienestar, que conduce al desarrollo y a contar con medios para una vida decente, larga y saludable.

Pero ni las visiones románticas de la vida, ni las teorías sobre el bienestar son absolutas.

Y en medio de todo, hay algo que no podemos olvidar: agradecer lo que sí tenemos.

Sí, todos quisiéramos estar mejor.

Pero cuando somos capaces de encontrar elementos que nos permiten decir “estoy bien”, quizá podamos decir que tenemos bienestar.



Andres Cuadrado
Responsable de Proyectos.

Artículo: “Cómo la fisioterapia genera bienestar y mejora la vida con esclerosis múltiple”.



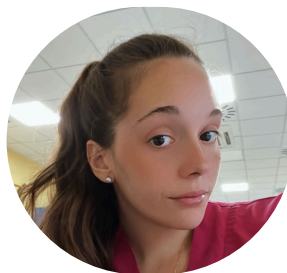
La fisioterapia adquiere un valor fundamental en el abordaje de la esclerosis múltiple debido a su enfoque global, orientado no solo al tratamiento de los síntomas físicos, sino también a la mejora integral de la calidad de vida de quienes la padecen. Su intervención promueve el bienestar físico, emocional y funcional, aspectos especialmente relevantes en el contexto de una enfermedad crónica y fluctuante como esta.

En el ámbito de las enfermedades neurológicas, y en particular en la esclerosis múltiple, el abordaje fisioterapéutico se convierte en una herramienta clave para preservar la funcionalidad, fomentar la autonomía y acompañar al paciente en el proceso de adaptación a los cambios que impone la enfermedad. La fisioterapia neurológica no se limita a tratar los síntomas motores, sino que se centra también en potenciar las capacidades residuales y en ofrecer un apoyo continuo y personalizado.

Las intervenciones en rehabilitación pueden incluir el trabajo sobre el patrón de marcha, el equilibrio, el fortalecimiento muscular y la reducción de la espasticidad. Sin embargo, más allá de estas metas específicas, el objetivo principal sigue siendo mejorar la calidad de vida y el bienestar general del paciente.

La mejora del estado físico, junto con la disminución de la fatiga, uno de los síntomas más debilitantes en la esclerosis múltiple, se traduce en una mayor autonomía, menor grado de dependencia y una percepción más positiva de uno mismo. Esto tiene un impacto directo en el estado emocional y en la motivación para mantenerse activo y comprometido con el propio proceso de salud.

Además, la fisioterapia fomenta el movimiento y la participación activa en las actividades diarias, promoviendo que la persona con esclerosis múltiple se sienta parte activa de su rehabilitación y más capaz de gestionar su salud. Por todo ello, la fisioterapia desempeña un rol esencial dentro del equipo multidisciplinar, contribuyendo significativamente al bienestar global del paciente.



Raquel Enríquez Guzmán
Fisioterapeuta.
ADEM Madrid.

Artículo: “Terapia Ocupacional y Bienestar en Personas con Esclerosis Múltiple: Promoviendo la Autonomía y la Calidad de Vida”.



Como sabemos, la esclerosis múltiple impacta directamente en la capacidad de la persona para llevar a cabo sus actividades cotidianas, influyendo en su bienestar físico, emocional y social.

En este contexto, la Terapia Ocupacional (TO), juega un papel esencial en la promoción del bienestar integral de las personas que viven con EM. Su objetivo es preservar su independencia, fomentar la participación y reforzar el sentido de identidad a lo largo de la evolución de la enfermedad.

¿Qué es el bienestar y por qué importa en la EM?

El bienestar no se limita a la ausencia de enfermedad. Implica un equilibrio entre salud física, emocional, social. En el caso de la EM, mantener este equilibrio es especialmente desafiante debido a la naturaleza impredecible y progresiva de la enfermedad.

La fatiga crónica, las barreras físicas o la incertidumbre respecto al futuro pueden impactar negativamente en la autoestima, el estado de ánimo y la participación social.

Terapia Ocupacional: intervenciones centradas en el bienestar.

La TO desempeña un papel fundamental en la vida de las personas con EM, ya que contribuye de manera directa a mejorar su bienestar y calidad de vida. Más allá de buscar formas alternativas de realizar tareas cotidianas, esta disciplina ayuda a redescubrir actividades que brindan satisfacción, autonomía y sentido personal.

Por ejemplo, si una persona solía disfrutar de la cocina, pero actualmente experimenta fatiga o dificultades para manipular utensilios, un terapeuta ocupacional puede colaborar en la reorganización del espacio, recomendar ayudas técnicas (como cuchillos ergonómicos o taburetes para cocinar sentado) y enseñar estrategias para gestionar la energía y evitar el sobreesfuerzo.

Del mismo modo, si la fatiga o las limitaciones físicas afectan actividades básicas como vestirse, caminar o mantener relaciones sociales, la intervención se enfoca en establecer rutinas realistas, identificar prioridades y adaptar el entorno. Todo esto permite a la persona seguir participando activamente en su vida cotidiana, sin renunciar a lo que le resulta significativo.

Además, la TO también contempla el apoyo emocional, reforzando la autoestima, la autoeficacia y el sentido de propósito.

Si bien la EM presenta desafíos importantes, contar con el acompañamiento adecuado puede abrir nuevas oportunidades. La TO no solo facilita la adaptación funcional, sino que también ofrece herramientas para transformar la experiencia diaria, promoviendo un mayor bienestar integral a lo largo de todo el recorrido vital.



Natalia Cuadrado Susial.
Terapeuta Ocupacional.
ADEM Madrid.

Artículo: “Bienestar y logopedia: cuidarnos también en verano”.



Desde la logopedia, acompañamos a muchas personas en su camino hacia una mayor calidad de vida y bienestar. Con la llegada del verano, es importante prestar especial atención a ciertos aspectos que, si se cuidan, pueden marcar una gran diferencia en nuestro día a día.

Durante esta época del año, muchas personas con esclerosis múltiple notan que su voz se debilita o incluso desaparece momentáneamente. El calor y la fatiga provocan un mayor esfuerzo de la musculatura implicada en la fonación, lo que puede derivar en una voz ronca, apagada o frágil. Para protegerla, es fundamental mantener una hidratación constante, bebiendo pequeños sorbos de agua a lo largo del día. Se recomienda también evitar bebidas excesivamente frías, ya que pueden irritar la garganta. Siempre que sea posible, conviene no forzar la voz, especialmente en ambientes ruidosos donde el esfuerzo vocal aumenta. También es importante hacer pausas vocales durante el día y limitar la exposición prolongada al aire acondicionado, ya que puede reseca las vías respiratorias.

Por otro lado, comer fuera de casa, hacerlo con prisas o en entornos con distracciones puede aumentar el riesgo de atragantamientos, especialmente en personas con disfagia. Para mantener una alimentación segura, es aconsejable elegir texturas adecuadas como purés, cremas frías bien trituradas, yogures o batidos espesados si es necesario. Se deben evitar alimentos secos, de doble textura o difíciles de masticar. Además, es fundamental mantener un nivel óptimo de hidratación, ajustando el espesante según las necesidades individuales. Cabe destacar que una hidratación adecuada no sólo favorece la deglución, sino que también repercute positivamente en la calidad de la voz.

En definitiva, el verano puede seguir siendo una época de disfrute, siempre que escuchemos a nuestro cuerpo y atendamos nuestras necesidades. El bienestar no consiste en hacerlo todo, sino en hacerlo a nuestro ritmo, con apoyos, adaptaciones y estrategias que nos ayuden a mantenernos seguros.

Desde la logopedia trabajamos precisamente en esto: en que cada persona pueda conservar su autonomía, expresarse y alimentarse con seguridad y tranquilidad. Si presentas dificultades en la voz o en la deglución, recuerda que cuidarte también es bienestar. Este verano, date permiso para disfrutar, descansar y pedir ayuda cuando lo necesites. Tu voz y tu alimentación son parte esencial de tu calidad de vida.



Samira Regrag.
Logopeda.
ADEM Madrid

Artículo: “Hacia el Bienestar: El Rol del Trabajo Social”.



Desde el trabajo social, el bienestar se entiende como un estado integral que permite a los individuos y comunidades desarrollarse plenamente y vivir con dignidad. Voy a explorar cómo el trabajo social contribuye al bienestar, destacando sus enfoques, estrategias y desafíos.

El trabajo social adopta diversos enfoques para promover el bienestar, desde la consideración de la persona en su totalidad, incluyendo sus relaciones sociales, su entorno y sus múltiples necesidades . Así como el fortalecimiento de la comunidad donde nos desenvolvemos. Y en la defensa del acceso equitativo a recursos y servicios desde el enfoque de Derechos Humanos. Bienestar integral que se aborda siempre desde equipo multidisciplinar de ADEMMadrid.

Promovemos estrategias para mejorar el bienestar de las personas y comunidades, tanto desde la intervención directa en el apoyo y capacitación de personas y familias como en el empoderamiento de las mismas para una mayor influencia de los colectivos en políticas.

Sin olvidarnos de los Desafíos en la promoción del bienestar que cabe mencionar son tanto los recursos limitados, la estigmatización y el impacto de los cambios sociales y económicos (crisis).

Sumando las herramientas como recursos y derechos como el reconocimiento de discapacidad o dependencia, así como protecciones en distintos ámbitos como el laboral; buscamos crear un entorno donde todos puedan vivir con dignidad y alcanzar su máximo potencial.

Apelando a las “múltiples capacidades” y habilidades potenciales para el desarrollo de las personas .Y promoviendo la participación para en palabras de mi tan admirado Vicente Ferrer: “Todos somos responsables de hacer de esta sociedad una verdadera humanidad”.

Recordaros que desde el departamento de trabajo social de ADEM Madrid, estamos aquí..., para prevenir, sostener, apoyar, impulsar, escuchar y en fin proporcionar recursos para el bienestar.



Elizabeth Jara Nieto.
Trabajadora Social.
ADEM Madrid.

Artículo: “Bienestar y EM: Vivir con esclerosis múltiple, pero marcando mi propio ritmo.”



Convivir con esclerosis múltiple (EM) supone afrontar una realidad cambiante y, a veces, incierta. El bienestar no es solo la ausencia de síntomas físicos, sino un equilibrio entre el cuerpo, la mente y las relaciones. Por eso, me esfuerzo por mantenerme activa y participativa, día a día.

Personalmente, he aprendido que no se trata de negar la enfermedad, sino de conocerla, comprenderla y convivir con ella de la manera más saludable y plena posible.

Fermo parte de varias asociaciones, coordino grupos de apoyo y actividades que fomentan el asociacionismo, asisto 2 días por semana a rehabilitación y terapia ocupacional en ADEMMadrid, además de ir a clases de taichi y yoga entre semana y estudio idiomas para mantenerme activa mentalmente. Aproximadamente una vez al mes organizo el taller de jabones en la Asociación donde compartimos charla con otros compañeros afectados.

Esto me permite no solo cuidar mi salud física y mental, sino también sentirme parte de una comunidad que comparte mis inquietudes y nos apoyamos mutuamente, es realidad es un grupo de encuentro donde compartimos experiencias, nos desahogamos y aprendemos unos de otros, pues cada persona dentro de sus limitaciones puede aportar experiencias muy enriquecedoras.

Mi actitud positiva, el apoyo de los profesionales tanto médicos como fisioterapeutas y mi implicación social son las claves para mantenerme activa y con buena calidad de vida.

Vivir con esclerosis múltiple no es fácil. Es una enfermedad que puede ser impredecible y, a menudo, frustrante. Hay días en los que el cuerpo no responde como quiero, la fatiga me limita, otros días los síntomas me desconciertan. Esos momentos generan tristeza, miedo y, a veces, sensación de impotencia. Pero he aprendido que, incluso en medio de esas dificultades, es posible encontrar espacios de bienestar y construir una vida plena, activa y comprometida.

La EM me ha cambiado la vida, sí, pero también me ha enseñado el valor del autocuidado, la resiliencia y el apoyo mutuo. Y desde mi lugar como mujer, como usuaria, como voluntaria, seguiré trabajando para que otras personas con EM sepan que, a pesar de las dificultades, se puede vivir con sentido, con dignidad y con bienestar.



Rocío Quirós Villena.
Asociada y miembro de junta.
ADEM Madrid.

“ADEM Madrid y el Orgullo 2025”



En estos días de celebración del Orgullo LGTBIQ+, desde la Asociación queremos alzar la voz por la diversidad, la libertad y el respeto.

Porque todas las personas tenemos el mismo valor, la misma dignidad y el derecho a vivir nuestra identidad libremente: a ser quienes somos, amar a quienes amamos y compartir la vida comoelijamos.

La Esclerosis Múltiple no entiende de orientaciones, identidades ni etiquetas. Por eso, desde la Asociación, reafirmamos nuestro compromiso de acompañar a todas las personas que conviven con la enfermedad: quienes han sido diagnosticadas, sus familias y quienes cuidan, sean quienes sean. Aquí encontrarás un espacio donde ser tú mismo, con apoyo, respeto y libertad.

Gracias por formar parte de esta comunidad diversa y valiente.

Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid



Cocina sin Límites: Bienestar y alimentación en EM.

El bienestar también se construye desde la alimentación: cuidarnos con recetas sencillas, nutritivas y agradables que nos aporten energía y placer. Comer bien no solo nutre el cuerpo, sino que también contribuye a nuestro equilibrio emocional y a disfrutar más del día a día.

A continuación, te proponemos una receta ideal para los días de calor, fresca y saludable:

SOPA FRÍA DE MELÓN CON JAMÓN



Una receta fresquita para los días de calor, muy recurrente en verano. Es una propuesta saludable, ya que apenas contiene grasas. La nata aportará una cremosidad irresistible que hará que te entren ganas de meter la cuchara antes incluso de terminar de prepararla.

¡Anímate a hacer esta sopa de melón con jamón y sítvela bien fría! Es una receta sencilla, deliciosa y muy agradecida: ¡les encantará a todos!

INGREDIENTES para 2 personas:

- 1 melón bien maduro
- 100g de jamón en lonchas
- 150ml de nata para cocinar baja en grasa.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- una pizca de sal y pimienta

RECETA DE LA SOPA DE MELÓN FRÍA CON JAMÓN

1. Preparar el melón: Cortamos el melón en cuatro partes a lo largo del mismo, y luego cada una de ellas en otras dos, también longitudinales, así resultará más fácil quitarle la piel y limpiarle las pepitas. Podemos ayudarnos de una tabla adaptada (véase imagen) en la cual fijaremos el melón para que nos resulte más fácil de cortar y en el caso de que nos resulte complicado quitarle la piel con un cuchillo, podemos partirlo a la mitad y vaciar cada una de las mitades con una cuchara. La mitad del melón, lo utilizaremos para hacer la propia sopa y la otra mitad para hacer los tropezones que en ella encontraremos.



2. Elaborar la base de la sopa: Pelaremos la mitad del melón y la cortaremos en trozos no muy grandes que permitan batirlo con facilidad. Coloca los trozos en el vaso de la batidora junto con la nata, el aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta negra al gusto. Añade también la parte central amarillenta del melón (donde están las semillas), pero con cuidado de que no se cuele ninguna pepita. Para asegurarte, puedes pasar esta parte por un pasapurés. Esta pulpa es muy jugosa y le aportará un sabor más intenso a la sopa.

3. Batido y colado: Tritura la mezcla hasta obtener un puré fino y homogéneo. Si usas un robot de cocina potente, como una Thermomix o una batidora de vaso de alta velocidad, la textura quedará especialmente suave.

Una vez triturado, cuela el puré con un colador fino para eliminar cualquier fibra o impureza. Obtendrás un caldo limpio y delicado que debes reservar en un bol grande.

4. Añadir los trocitos de melón: Pica en dados pequeños el resto del melón que habías reservado al principio. Añade estos trocitos al bol con la sopa. Remueve bien con una cuchara para integrarlos.

👉 Nota importante: Si padeces disfagia (dificultad para tragar), omite los trozos de melón para evitar riesgos de atragantamiento. En su lugar, puedes añadir más melón triturado para conservar la intensidad del sabor.

Una vez mezclado todo, mete el bol en la nevera durante al menos una hora. Esta sopa debe servirse bien fría.

5. Emplatar y añadir el jamón: Cuando la sopa esté bien fría, repártela en cuencos o platos hondos. Corta las lonchas de jamón en tiras finas o, si lo prefieres, utiliza jamón en taquitos ya cortados. Coloca el jamón sobre la superficie de la sopa justo antes de servir, para que conserve su textura y contraste con la cremosidad de la base.

👉 Para personas con disfagia: El jamón debe triturarse junto con el melón y la nata, antes del enfriado. Si la mezcla resultante queda demasiado líquida, puedes corregir la textura añadiendo espesante, ajustando según las necesidades individuales.

Y así de fácil tienes lista tu sopa fría de melón con jamón, una receta suave, sabrosa y refrescante que entra sola... ¡especialmente cuando el calor aprieta!



Belén Cancho de la Cruz.
Terapeuta ocupacional.
ADEM Madrid.

Adaptación disfagia: Samira Regrag.
Logopeda.
ADEM Madrid.

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

Taller de lectura del Centro de Día.



Cerramos con libros abiertos

Con mucha alegría despedimos la temporada de nuestros talleres anuales de lectura, una actividad que se ha convertido en una de las más queridas del centro de día. A lo largo del año, el equipo de la Fundación Argadini ha acompañado de forma cercana y maravillosa a nuestras usuarias y usuarios, ayudándoles a descubrir y disfrutar del mundo de la lectura, las historias, los personajes y las palabras.

Como cierre del curso, este mes realizamos una visita muy especial a nuestra vecina, la Biblioteca Rafael Alberti, donde celebramos la última sesión del taller. Rodeadas de estanterías llenas de cuentos, novelas y saberes, las personas del centro vivieron una jornada entrañable, en la que la lectura volvió a ser punto de encuentro, de disfrute y de conexión.

Visita al vivero de las Estufas



El grupo Ocio y EM de ADEM Madrid tuvo la oportunidad de disfrutar de una experiencia enriquecedora en uno de los espacios más singulares y menos conocidos del Parque de El Retiro: el Vivero de Estufas.

Acompañadas por un educador ambiental, las y los participantes recorrieron los distintos invernaderos y espacios emblemáticos del recinto, conociendo de cerca el trabajo viverista y los procesos que sostienen la conservación y reproducción de especies vegetales.

La jornada finalizó con una dinámica participativa en forma de juego de rol, en la que cada persona asumió la responsabilidad de cuidar una planta con requerimientos específicos, promoviendo así la reflexión sobre la diversidad y la importancia del cuidado individualizado.

La jornada dejó una reflexión compartida: cuidar de la naturaleza es también una forma de promover el bienestar personal y colectivo.

ADEM Madrid, visitó el Tribunal Constitucional.



El grupo Ocio y EM de ADEM Madrid disfrutó de una experiencia única durante una visita guiada al Tribunal Constitucional, una institución fundamental para el sistema democrático español.

Durante el recorrido, las y los participantes conocieron espacios emblemáticos como la Sala de Vistas, la Biblioteca, la Galería de Retratos y una parte del Salón de Actos. La visita destacó por la amabilidad y profesionalidad del personal, que enriqueció la comprensión sobre el funcionamiento y la relevancia del Tribunal.

Además, el grupo visualizó un vídeo explicativo sobre la interpretación y protección de la Constitución por parte del Tribunal Constitucional. Entre las obras artísticas más llamativas estuvieron “El juicio de Salomón” y el tapiz “La familia de Darío”, que aportaron un contexto histórico y cultural al recorrido.

La jornada finalizó con la tradicional foto de grupo y una comida compartida que reforzó el buen ambiente y la camaradería entre las personas asistentes.

ADEM Madrid recibe apoyo de Leroy Merlin en el programa Hogares Dignos.



Con gran satisfacción, ADEM Madrid ha participado en la entrega de ayudas del programa Hogares Dignos, iniciativa de Leroy Merlin que este año celebra su cuarta edición.

Nuestra entidad ha sido una de las 25 seleccionadas para recibir apoyo destinado a la mejora de las infraestructuras de nuestros espacios. Este respaldo permitirá avanzar en la creación de entornos más accesibles, seguros y acogedores para las personas con esclerosis múltiple a las que acompañamos diariamente.

La adecuación y transformación de los espacios físicos es una apuesta fundamental para mejorar la calidad de vida, promover la autonomía y garantizar la dignidad de quienes forman parte de nuestra comunidad.

Este impulso representa un paso decisivo para continuar construyendo lugares que fomenten el bienestar integral de las personas con esclerosis múltiple.

Información de Utilidad



Prácticas de bienestar y terapias complementarias para la esclerosis múltiple.

La esclerosis múltiple es una enfermedad que desafía tanto el cuerpo como la mente, y por ello, el bienestar integral de las personas afectadas es fundamental. En este contexto, las terapias complementarias y las prácticas de bienestar cobran un papel importante como apoyo a los tratamientos médicos convencionales.

Compartimos este documento publicado por AEDEM que ofrece una visión amplia y práctica sobre diversas técnicas que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de quienes conviven con la esclerosis múltiple. Entre ellas se encuentran el mindfulness, la relajación, el yoga adaptado, la meditación y técnicas de respiración, que contribuyen a reducir el estrés, mejorar el estado emocional y aumentar la sensación de control sobre la enfermedad.

Además, se destacan beneficios asociados al cuidado físico y emocional, como la disminución de la fatiga, el alivio del dolor y una mejor calidad del sueño. Estas prácticas se proponen como complementos seguros y accesibles, que pueden incorporarse al día a día con la guía adecuada.

Invitamos a nuestros lectores a explorar estas opciones con el acompañamiento de profesionales y a considerar el bienestar como un pilar esencial en el manejo integral de la esclerosis múltiple.

Para más información, puedes consultar el documento completo aquí: [👉](#)

[Prácticas de bienestar y terapias complementarias para la EM](#)

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

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.



Sigue abierto el plazo para las subvenciones del Plan Rehabilita Madrid 2025.

El Ayuntamiento de Madrid mantiene abierto el plazo para presentar solicitudes a las subvenciones del Plan Rehabilita Madrid 2025, una línea de ayudas económicas destinadas a personas y comunidades que deseen mejorar la eficiencia energética y la accesibilidad en sus viviendas.

Este programa busca fomentar la rehabilitación de edificios y viviendas particulares para mejorar la calidad de vida, reducir el consumo energético y adaptar los espacios a las necesidades de quienes viven en ellos. Las ayudas incluyen intervenciones para mejorar la accesibilidad, como rampas o ascensores, así como medidas para aumentar la eficiencia energética, como aislamiento térmico o renovación de instalaciones.

Las solicitudes se pueden presentar en dos periodos:

- Del 4 de junio al 31 de julio de 2025
- Del 1 de octubre al 1 de diciembre de 2025
-

Puedes tramitar y consultar toda la información en la sede electrónica del Ayuntamiento de Madrid:  [Plan Rehabilita Madrid 2025](#)

Animamos a todas las personas interesadas a aprovechar esta oportunidad para mejorar sus hogares y su calidad de vida.

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/servicios/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:

✓ Sesiones de fisioterapia, enfocadas en prevenir lesiones relacionadas con el esfuerzo físico del cuidado.

✓ Apoyo psicológico, para entender la enfermedad y manejar las emociones al convivir con la discapacidad.

✓ Herramientas y estrategias para acompañar mejor a los familiares afectados por 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.

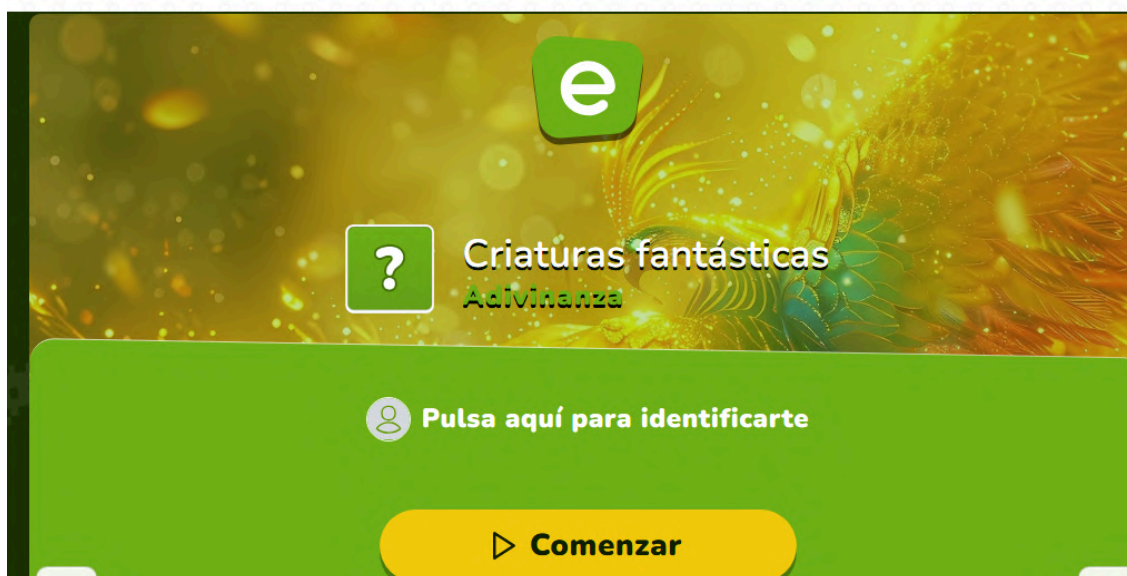
♥ Este proyecto es posible gracias al apoyo de la Comunidad de Madrid, a través del 0,7% del IRPF, reafirmando nuestro compromiso de acompañar a la comunidad afectada por la EM.

Pasatiempos On line



? Crear Adivinanza

La Adivinanza es un juego donde encuentras la solución a un acertijo a partir de una serie de pistas.



En esta edición, te recomendamos explorar los juegos de ordenar disponibles en la plataforma educaplay.com.

El bienestar también se consigue a través de diferentes actividades que nos entrenan y nos mantienen activos, como jugar a las adivinanzas. Para participar, solo necesitas registrarte en la plataforma y seguir el enlace que compartimos (haz clic sobre la imagen). ¡Anímate a jugar y disfrutar aprendiendo!

Háblale a tu empresa de nosotros



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.

Este mes hablamos del bienestar. Ese estado frágil y valioso que no siempre se ve, pero que se siente profundamente. Bienestar no significa estar siempre bien, sino poder reconocer nuestras necesidades, cuidarnos, pedir apoyo y disfrutar de los momentos que nos hacen bien.

Para cerrar, compartimos un fragmento de la canción “Gracias a la vida” de Violeta Parra (1917-1967), cantautora chilena cuya obra ha trascendido generaciones, recordándonos que la vida, incluso con sus retos, también nos ofrece motivos para agradecer y seguir adelante:

“Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me dio dos luceros que, cuando los abro,
perfecto distingo lo negro del blanco,
y en el alto cielo su fondo estrellado,
y en las multitudes el hombre que yo amo.”



Que estas palabras nos animen a seguir buscando —y cultivando— nuestro bienestar, en compañía, con respeto y con la certeza de que hay belleza incluso en los días más grises.



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

