



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

Los deseos.

NOVIEMBRE/ DICIEMBRE 2025

Documento accesible para usuarios de lector de pantalla



En este número:

Pgn. Tema:

- 3. Editorial: “La Fuerza de Nuestros Deseos”.
- 6. Artículo: “El deseo como motor terapéutico”.
- 9. Artículo: “La ruta del deseo”.
- 13. Artículo: “ ¿Y si “hablamos” de los deseos?”.
- 15. Artículo: “A la Vida ganas y a los Sueños alas”: El Deseo como Motor de Transformación.
- 17. Artículo: “Los deseos suben montañas”.
- 19. Artículo: “Desear cuando tenemos EM”.
- 21. Artículo: “El deseo del optimismo”.
- 23. Cocina sin límites: “Tarta de zanahoria suave y fácil: una propuesta amable para este mes de los deseos”
- 26. Actividades y novedades del Centro de Día y de la Asociación.
- 29. Información de utilidad.
- 33. Recordemos nuestros servicios.
- 36. Pasatiempos.

Edición: ADEM Madrid.

Presidente : Manuel Rancés.

Dirección del número: Andrés Cuadrado.

Dirección de la publicación: Loreto Antón.

Colaboran y/o escriben en este número:

Andrés Cuadrado, Beatriz Aramendía, Belén Cancho, Borja Domínguez, Dolores Fernández, Elizabeth Jara, Manuel Rancés, Rocío Quirós, Rosa Arenas, Rosa Sánchez y Samira Regrag.

Editorial: “La Fuerza de Nuestros Deseos: Adaptar el Sueño a la Realidad”



Todos llevamos un motor interno de deseos y anhelos. Son los que nos impulsan a levantarnos, a superarnos y a buscar nuevos retos e ilusiones.

De jóvenes, es natural que esos deseos sean amplios, ingenuos y, casi siempre, irreales. Yo, por ejemplo, soñaba con ese ideal de vida de película americana, tipo Doris Day y Rock Hudson: un matrimonio perfecto, hijos maravillosos, todo armonía. Como todos sabemos, su realidad era diametralmente opuesta a lo que nos contaban. Con el tiempo, la vida nos enseña a ajustar el enfoque.

El Peligro de la Frustración.

A medida que crecemos y maduramos, comenzamos a construir sueños más ajustados a la realidad que nos rodea. Nos fijamos en modelos más cercanos y hacemos que esos deseos sean más posibles y alcanzables.

Este ajuste no es renunciar a soñar; es un acto de inteligencia emocional. Soñar sin una base en lo que sí puede ocurrir en nuestra vida nos expone a la frustración, uno de los mayores peligros del deseo irreal.

Como bien dice el monologuista Odín Dupeyrón, no podemos ser “pendejos” y pretender ser cantantes de ópera si la voz no nos acompaña. Por mucho que lo soñemos, no tendremos la garganta de Pavarotti o la Caballé.

Pero aquí está la clave: que no podamos ser ellos, no significa que no podamos disfrutar del canto.

Podemos soñar con disfrutar de la música, de la canción, dentro de nuestras propias capacidades vocales y de expresión. Tal vez no alcancemos los nueve Do de pecho de Pavarotti en "A mes amis", pero podremos cantar otras piezas, ópera, pop o flamenco, adaptándonos a nuestro nivel y conocimiento. Nuestro sueño se convierte en disfrutar a nuestro modo, sin la necesidad de ser Pavarotti, Lady Gaga o Camarón.

La Asociación Como Tu Cimiento.

Hay momentos en los que, ya sea por la Esclerosis Múltiple o por el simple hecho de que somos humanos, nuestro ánimo o nuestras fuerzas físicas o mentales no nos acompañan. Hay días en que el futuro parece oscuro, las barreras se sienten insuperables y nos cuesta ver más allá para formular un deseo.

Y es justo para eso para lo que estamos en nuestra Asociación.

Si lo que flaquea es el ánimo o la perspectiva de futuro, nuestro servicio de psicología está a vuestra disposición. Con la ayuda de nuestras profesionales, podréis encontrar ese espacio seguro para cimentar nuevos sueños, ajustados a nuestra realidad, que sirvan de impulso y os brinden nuevas perspectivas para ilusionaros.

Si lo que hace que veáis un deseo como una cumbre inaccesible es la falta de fuerza, destreza o dificultad en el habla, hablad también con nuestros equipos de fisioterapia, logopedia y terapia ocupacional. Su objetivo es claro: mejorar y adecuar nuestras capacidades para que la calidad de vuestro futuro siempre sea la mejor posible.



No renunciemos a los deseos y sueños. Son el motor más potente que tenemos para seguir adelante. Adaptémoslos a nuestra realidad para que sigan siendo esa luz que nos motive e ilusione cada mañana.



Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid



Artículo: “El deseo como motor terapéutico”



Quando hablamos de fisioterapia en el contexto de la esclerosis múltiple, solemos emplear palabras como objetivos, metas, planes de tratamiento o expectativas funcionales. Sin embargo, hay un concepto que a veces dejamos fuera del lenguaje clínico, pero que está en el centro de todo proceso de cambio: el deseo.

El deseo no es un capricho, ni una fantasía. Es una fuerza profundamente humana que señala aquello que tiene sentido para cada persona. En el día a día de la fisioterapia, el deseo aparece en formas muy concretas: “quiero poder caminar un poco más sin cansarme”, “me gustaría volver a cocinar de pie”, “quiero llegar a sentarme en la mesa esta Navidad sin ayuda”. Cada uno de estos deseos es, en realidad, un objetivo funcional, pero nace de algo más íntimo: la necesidad de mantener control, autonomía y participación en la vida.

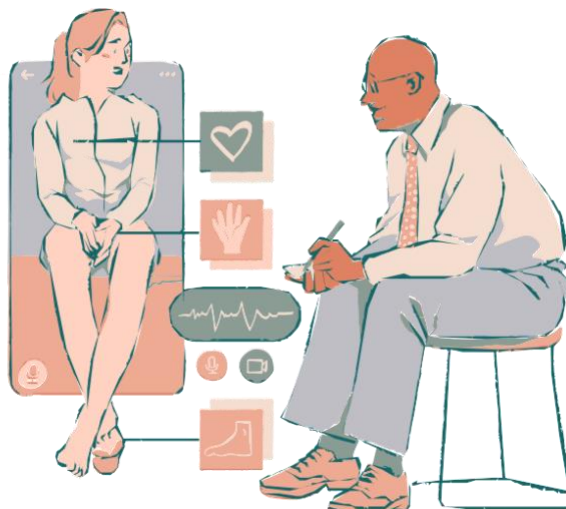
Como fisioterapeutas, a veces pensamos que nuestra labor comienza en la exploración física, pero en realidad empieza antes: en la capacidad de escuchar los deseos reales de la persona. No los deseos abstractos, sino los significativos, los que conectan con su identidad. Porque la motivación no se activa desde fuera, sino desde una meta que emocionalmente importa.

El papel del deseo en la fisioterapia no es solo inspirar, sino orientar y concretar. Transformamos deseos en metas realistas:

- “Quiero mejorar” se convierte en “quiero ser capaz de mantenerme de pie 30 segundos más”.
- “Quiero estar más fuerte” pasa a ser “quiero transferirme de la silla al sofá con menos ayuda”.
- “Quiero participar en mi vida como antes” se traduce en “quiero poder llegar a la cafetería de siempre sin interrumpir el paseo”.

Es en ese proceso —del deseo abstracto a la meta alcanzable— donde aparece la verdadera alianza terapéutica. Cada pequeño avance, por modesto que parezca, se convierte en una victoria compartida. Y cada vez que una persona logra algo que deseaba, por pequeño que sea, refuerza una idea fundamental: el cambio es posible.

El deseo también nos invita a ser flexibles. La esclerosis múltiple es una condición cambiante, y los deseos pueden cambiar con ella. Algunos objetivos se transforman, otros se posponen y otros nuevos aparecen. No pasa nada: la fisioterapia no busca imponer metas, sino acompañar un camino. A veces nuestra labor consiste en ajustar expectativas sin apagar la motivación; otras, en recordar que incluso en los días malos pueden existir pequeñas metas significativas y alcanzables



Por eso, cuando en la consulta pregunto “¿qué te gustaría conseguir?”, no busco un resultado técnico. Busco la brújula que guiara el tratamiento. Porque cuando una persona nombra su deseo, está diciendo: “esto es importante para mí”. Y ahí empieza la fisioterapia de verdad.

Los deseos no siempre son grandes. A veces son gestos cotidianos que para cualquiera pasarían inadvertidos, pero que para quien los expresa significan independencia, dignidad, continuidad. Nuestro trabajo consiste en convertir esos deseos en acciones, y esas acciones en logros. Y así, deseo tras deseo, avanzar juntos.



Borja Domínguez
Fisioterapeuta

Artículo: “La ruta del deseo“



Nos acercamos a una época del año en la que los “buenos deseos” toman gran protagonismo. Con frecuencia escuchamos a nuestro alrededor comentarios de rechazo hacia estos días festivos y, con frecuencia también, observamos como a pesar de la expresión de rechazo, muchas personas se implican, organizan y participan de forma clara y directa en esa especie de “escaparte” que tanto rechazan. A priori, parece esta una gran contradicción, pero, ¿es posible desear algo sin que nos guste?. La respuesta es sí, es más que posible, incluso frecuente, desear algo sin que nos guste o nos produzca placer, de la misma forma que podemos sentir placer sin que previamente haya habido deseo. La tendencia hedonista del ser humano incita a la búsqueda de placer pero, por un lado, proyectar deseos desde una expectativa no realista provocan, con el tiempo, mucha frustración y, por otro lado, esa búsqueda de placer puede funcionar como vehículo para evadirnos de los problemas o huir de la realidad. En ambos casos se contribuye a acumular experiencia con valencia negativa y es ahí cuando se aprecian todas esas contradicciones a pesar de la búsqueda de placer y la proyección de los deseos.

Aún con esto, desde los pequeños gestos cotidianos hasta las experiencias excitantes que estimulan nuestras vidas, el placer, el deseo y las motivaciones son impulsos poderosos que guían nuestro comportamiento, nuestra experiencia y median en nuestras relaciones.

La motivación viene del verbo “moveré” que significa incitar, mover a la acción, cuando una persona tiene un objetivo, hace cosas para conseguirlo y logra lo que quiere. El motivo es la razón específica que nos lleva a actuar. La motivación es una condición o estado interno que genera la energía necesaria para que nuestro organismo pueda actuar y conseguir un objetivo, dicho de otra forma, el impulso que recibimos de nuestro cuerpo para realizar los pasos necesarios que nos llevan a lograr esa meta.

Así que el deseo se puede entender como el desarrollo de esa motivación, como “un movimiento afectivo hacia algo que apetece”, “un conocimiento, una posesión o un disfrute de experiencias a lo que se aspira con muchas ganas”. Puede ser entendido también como “combustible de nuestras acciones” o como un “valor incentivo del placer”.

El placer se revela pues como una “percepción consciente agradable y deseable” que se presenta en nuestra mente y se refleja directamente en nuestro cuerpo a través de las expresiones corporales, la postura, la sonrisa, la mirada, etc... El placer garantiza la satisfacción de las motivaciones (y por tanto del deseo).

¿Qué ocurre en nuestro cerebro cuando estos impulsos poderosos actúan? ¿Qué estructuras se activan cuando deseamos intensamente algo o cuando vivimos una experiencia con mucha satisfacción?

La respuesta a esta pregunta nos trae como protagonista principal una estructura que se aloja en lo profundo de nuestro encéfalo: el área tegmental ventral (VTA). Esta estructura es una de las estrellas de lo que viene a llamarse “circuito de recompensa cerebral”. Se trata de un sistema fundamental para la supervivencia y el aprendizaje que nos conduce a repetir acciones, en principio beneficiosas como beber cuando tenemos sed, comer cuando hay sensación de hambre o relacionarnos con otras personas para estar cubiertas a nivel afectivo. Esta estructura actúa liberando dopamina, neurotransmisor clave para el buen funcionamiento del complejo sistema al que pertenece.

No obstante, este circuito de recompensa se configura como una red de estructuras cerebrales interconectadas que procesan la información que llega sobre estímulos placentero y gustosos. Se podría decir que su función fundamental es motivarnos para buscar y, en su caso, repetir, conductas que son vitales para la supervivencia y que promueven nuestro bienestar. Igualmente, está dentro de su competencia la motivación que se adquiere a través del aprendizaje asociativo o la toma de decisiones que se da tras realizar una valoración de resultados.

Además del área tegmental ventral (VTA), esta red la componen estructuras como el núcleo accumbens, la amígdala, la ínsula o la corteza prefrontal (especialmente la corteza medial y orbitofrontal).

La red que se extiende desde la zona ventral hacia la corteza prefrontal se la llama vía mesocortical y es fundamental en la planificación, la toma de decisiones o en como valoramos la recompensa atribuyéndole una valencia positiva o negativa. La red neuronal que va desde la zona ventral hacia el núcleo accumbens transportando dopamina, se denomina vía mesolímbica, esta vía es crucial para la motivación o la acción dirigida a una meta, algunos autores plantean que la dopamina liberada en el núcleo accumbens no genera sensación de placer, sino que, “incrementa el deseo de sentirlo y es esto lo que promueve la conducta para conseguirlo”, esto lleva a considerar esta vía como la “ruta del deseo” más que del placer.

En definitiva, el deseo es un impulso que nos mueve hacia algo a partir de su representación en nuestra mente, “visualización del vivir”. y el placer, podría decirse que es, en caso de darse, la práctica y el disfrute de ese algo, es decir, la “experiencia de vivir”.



Volviendo al inicio de este texto y pensando en las fechas que se acercan hemos de tener en cuenta esta capacidad de nuestro cerebro de asociar situaciones y experiencias a una o varias sensaciones de placer a partir del buen funcionamiento del sistema de recompensa. Así mismo, hemos de saber que es posible influir en la labor de este sistema y mediar en los niveles de dopamina (al igual que en otros neurotransmisores relevantes para el disfrute). ¿Cómo?: cambiando el foco de atención hacia los detalles de las experiencias que nos sean más favorables; generando rutinas y hábitos regulares que nos den seguridad y reduzcan el impacto del estrés; entrenando la capacidad de anticipar de manera constructiva y no destructiva; realizando actividades que contribuyan a incrementar nuestro bienestar como la meditación o la atención plena; por supuesto, también realizando actividad física de forma regular, comiendo sano y durmiendo suficiente. Finalmente, introduciendo pequeños gestos diarios que nos conecten con el aquí y ahora, con la vida y el disfrute más allá de lo convencional y las tradiciones.



Rosa Sánchez
Neuropsicóloga

Bibliografía:

Morgado. I. (2019) Deseo y placer: la ciencia de las motivaciones. Editorial Planeta S. A.

Valenzuela I. ¿Cómo funciona el sistema de recompensa del cerebro? Vix, revista digital. 2016

Gil-Verona J.A. et al. Los deseos humanos, una revisión desde el punto de vista neuropsicobiológico. Psiq Biol 2002;9 (6):229-32

Artículo: ¿Y si “hablamos” de los deseos?



Difícil tema este de los deseos... porque, seamos realistas:

- Cuando se levantas con las neuronas patinando en tu cerebro, con una fatiga crónica que te duelen hasta las pestañas, con tu cuerpo decidiendo por voluntad propia hacer el baile de San Vito o no moverse en diferentes grados de huelga muscular.
- Cuando tu alimentación está cada día más mermada y tienes que hacer uso de esos deliciosos espesantes, tu voz se apaga y las palabras no hacen por salir cuando quieres....

Es decir, tienes E.M., pues tu lista de deseos cambia. Cambia tanto, que lo único a lo que deseas es pasar un buen día.

Antes de continuar, aclarar que hablamos de deseos, no de necesidades, que sabemos que para vosotros son muchas. La necesidad de una casa adaptada, de una silla de ruedas decente, de que bajen los precios en la ortopedia... Los deseos son otra cosa, son anhelos, ilusiones que parten de lo más hondo de nosotros mismos.



Pues tengo una noticia. Los deseos son intrínsecos al ser humano. Son universales, tengamos EM o cualquier otra patología, o ninguna, que también los hay. No es cuestión de hacerles un feo.

Lo bonito de los deseos es tenerlos, independientemente de si se pueden cumplir. Todos tenemos deseos que sabemos se van a quedar en la mochila y otros que si están en nuestras manos conseguirlos.

¿Entonces? Fácil. Vayamos a por ellos. ¿Cómo?

Los deseos grandes hay que compartirlos, hablar de ellos, que para eso tenemos voz. Porque cuando lo hacemos e imaginamos lo que haríamos al conseguirlo, con otras personas, escuchando también sus propios deseos... os juro que es como si se convirtieran un poco en realidad. Si, ya sé que esto suena muy dramático, pero ¿qué es la vida sino un gran teatro?

Desea tener super poderes, por ejemplo. Al compartirlo, los demás te darán ideas que a ti ni siquiera se te habían ocurrido y lo harán más interesante. Con humor y ganas incluso puedes ganar unas risas, que seguro también deseas.

Y aún nos queda lo mejor. Hay deseos, que no por pequeños dejan de ser importantes, incluso más, porque sí que están a nuestro alcance.

Si deseas un beso de tu hijo, díselo. Si deseas salir a ver las hojas en otoño, pídelo. Si deseas ir al cine, a la peluquería, a tomar un refresco, a cenar con la familia, a.... coméntalo, habla para que se escuchen tus deseos...

Y la buena noticia que me dejaba para el final. Siempre hay alguien a tu lado que te ayudará a cumplir esos deseos.

Y, ADEM Madrid, quiere dar voz a vuestros deseos.



Beatriz Aramendía
Logopeda



Artículo: “A la Vida ganas y a los Sueños alas”: El Deseo como Motor de Transformación.



La palabra deseo proviene del latín "desiderium", que a su vez deriva del verbo "desiderare", cuyo significado original era "echar de menos algo que no está presente". Este verbo está relacionado con la raíz "sidus, sideris", que significa estrella. Así, desiderare podría haber significado originalmente "dejar de ver una estrella", es decir, anhelar algo perdido o ausente, como los marineros que buscaban orientación en las estrellas.

Desde la corriente humanista el deseo no se ve como una simple pulsión instintiva, sino como una fuerza vital que impulsa al ser humano hacia la autorrealización y el crecimiento personal.

Así pues, el deseo no es algo que deba reprimirse, sino comprenderse y canalizarse. Es una expresión de la libertad interior, del poder de elegir, de imaginar y de construir un futuro. El deseo conecta al ser humano con su potencial, con sus valores y con su capacidad de transformación.

El deseo es una fuerza colectiva que moviliza resistencias, entendido como impulso vital, como anhelo de cambio, de dignidad y de plenitud, ocupa un lugar central. No es solo una emoción o una aspiración individual, sino, construye redes de apoyo y desafía estructuras sociales.

En el caso de personas que viven con esclerosis múltiple y sus familias, el deseo se convierte en una herramienta de resiliencia, de empoderamiento y de lucha por sus derechos.

Es deseo situado, que reconoce los límites impuestos por la enfermedad, pero que no se resigna. Es el deseo de seguir siendo sujeto, no objeto de cuidados. De participar, no sólo recibir. De transformar, no solo adaptarse. De ser protagonista de tu vida y de los cambios en la misma.

Desde el trabajo social acompañamos a la persona para sostener el deseo, desde la escucha activa y promoción de la autonomía, reconociendo y validando tanto el sufrimiento como el deseo. Desde la prevención de la claudicación y el respeto a la toma de decisiones propias.

El deseo, entendido como fuerza vital y social, es central en el trabajo social. No se trata solo de cubrir necesidades, sino de reconocer aspiraciones y construir caminos hacia la dignidad y la libertad.

El deseo puede parecer frágil. Pero es precisamente en su fragilidad donde reside su potencialidad. Reconocer el deseo en todos nosotros es reconocer nuestra humanidad, nuestras múltiples capacidades y el derecho a la dignidad de construir todos los futuros posibles.

Reivindico el deseo como una fuerza positiva, creativa y esencial para el desarrollo personal. Comprender el deseo es comprender una parte fundamental de lo que significa ser humano.

Os ánimo a escuchar esta canción de Conchita “*Por las veces*”
<https://www.youtube.com/watch?v=Kj9SxEQY>



Elizabeth Jara Nieto
Trabajadora Social

Artículo: “Los deseos suben montañas”

Creo que los deseos son como soñar despierto: proyecciones de aquello que nos gustaría tener, sentir o vivir. Cuando era niño, deseaba muchas cosas, desde lo más superficial, como unas zapatillas de marca de escaparate (en aquella época casi todo se compraba en tiendas, el comercio online aún no existía), hasta experiencias más vivenciales: ir a la piscina, jugar a *Street Fighter* —mi videojuego favorito—, visitar a mi familia o simplemente salir de paseo con mi madre.

De adulto, mis deseos han cambiado: tener una casa, viajar, disfrutar de la comida, y sobre todo, vivir experiencias con sentido. Como he mencionado en otros escritos, mi madre tiene una discapacidad física adquirida por una severa artrosis, que le ha limitado una de sus actividades favoritas: caminar largas distancias. Uno de mis grandes deseos ha sido siempre que ella pudiera recuperar cierta movilidad para que pudiéramos salir juntos a pasear, caminar y visitar lugares.

Recuerdo que hace unos años, cuando su movilidad era más limitada, salí a caminar por un parque cercano que tiene una elevación natural que funciona como mirador de la ciudad. En ese momento, deseé intensamente que mi madre también pudiera contemplar esa panorámica. Pensé incluso en subirla con ayuda de una silla de ruedas, pero no fue posible.

Tras tiempo de esfuerzo, pequeñas mejoras y perseverancia, ese deseo se hizo realidad: logramos hacer una caminata pausada desde la zona más accesible hasta el mirador, y disfrutar juntos de esa vista. Fue un logro, una meta cumplida, una alegría, un verdadero “sí se puede”.

Quienes vivimos en los brazos de enfermedades que nos limitan física y emocionalmente, no debemos dejar de desear, de proyectarnos más allá, de fijar metas y de intentarlo. Los deseos nos permiten generar vivencias, recuerdos, alegrías y bienestar. Sin duda, no debemos dejar de desear.



Andres Cuadrado
Responsable de Proyectos

Artículo: “Desear cuando tenemos EM”



La Navidad suele ser tiempo de luces, abrazos, y promesas de paz. Pero para quienes vivimos con esclerosis múltiple, estas festividades adquieren un matiz distinto, cuando todo el mundo habla de paz, regalos y celebraciones, yo también deseo. Pero mis deseos son distintos, no se limitan a lo tradicional, sino que se transforman en una fuerza vital, íntima y profundamente humana.

La esclerosis múltiple desafía nuestro cuerpo y nuestra mente. Para quienes la enfrentamos, cada día es una batalla silenciosa contra la fatiga, la pérdida de movilidad, el dolor y la incertidumbre. Sin embargo, en medio de esta realidad, emerge un deseo que no se apaga: el deseo de superación, es el motor de vida.

Más allá de los tratamientos médicos, el deseo de bienestar se convierte en un impulso que guía mis decisiones, y da sentido a mi lucha diaria. No se trata solo de querer estar bien físicamente, sino de buscar caminos que me permitan vivir con dignidad, alegría y con un propósito.

Artículo: “El deseo del optimismo”



La Real Academia Española lo define como “movimiento afectivo hacia algo que se apetece, la acción o efecto de desear algo, o el objeto que se desea”. “Un anhelo vehemente que puede referirse también a un objetivo”.

Hay muchos tipos de deseo, físicos, emocionales, buenos deseos, malos deseos, deseos realizables, deseos imposibles, individuales, colectivos, etc.

En ocasiones como la Navidad, una parte de los deseos se hacen colectivos, generosos, altruistas y desinteresados, otros son más personales y asequibles. Apoyándome en un dicho popular. "Cuidado con lo que desees, que se puede cumplir", (yo añadido, para bien o para mal); nuestra perseverancia en un deseo puede allanar el camino y poner las bases para que lleguemos a realizarlo.

Pero nos advierte este proverbio que a menudo nuestros deseos no están meditados; ponemos la mente en un objetivo que queremos alcanzar, del que no hemos considerado los posibles aspectos negativos.

Por ejemplo: deseamos un Ferrari, pero no tenemos en cuenta que no lo podemos dejar aparcado en la calle, que cada avería nos costará un riñón, que el seguro nos costará el otro riñón, que el consumo de gasolina nos arruinará y que tendremos que ir como mucho a 120 km/h y en carreteras que no tengan demasiados baches.

Sin embargo, esto no quiere decir que no puedas perseguir un sueño; por el contrario, habla de la fuerza que puede tener nuestra constancia en un deseo para que este se cumpla, por lo que tenemos una cierta participación en el proceso; un deseo persistente, pero meditado puede generar que planifiques los medios y las acciones que te pueden acercar a conseguirlo. Tienes que mantener el deseo presente, sin que se convierta en obsesión, visualizarlo, no perder el foco, pero no frustrarte si de momento no lo estás consiguiendo y, sobre todo, hay que creer firmemente que lo conseguirás.

La Navidad es una época del año que invita a la reflexión y a los deseos desinteresados; algunos de estos deseos, como la paz mundial, la vacuna contra todas las enfermedades, o erradicar la pobreza, están más allá de nuestro alcance. Hay otros, en cambio, en los que nuestros pequeños gestos pueden generar grandes resultados.

Un buen deseo para estas fiestas es el de ser más optimista. Esta actitud puede beneficiar a nuestra salud física, cardiovascular, inmunitaria, metabólica..., y si hablamos de la salud mental; el optimismo, reduce el estrés, ayuda a superar dificultades y mejora las relaciones con los demás. Aunque a veces nos resulte difícil, intentemos ver el lado positivo de las cosas o, al menos, el menos negativo.

Fijemos el objetivo en ser más positivos; entre los deseos para el nuevo año, incluid el deseo de ser más optimistas, con constancia en el empeño lo conseguiremos y nuestra salud lo agradecerá. Permitámonos en estas fechas ser menos racionales y soñar como los niños, que es posible hacer realidad cualquier deseo.

Mi deseo para este año: Que seamos más optimistas.



Dolores (Lola) Fernández Narbona.
Miembro de la Junta de ADEM Madrid

Cocina Sin Límites.



Tarta de Zanahoria suave y fácil: una propuesta amable para este mes de los deseos.



En algunos casos, vivir con esclerosis múltiple implica convivir con fatiga, debilidad muscular, dificultades de coordinación o incluso problemas de deglución. Sin embargo, nada de esto debería alejarnos del placer de cocinar —en la medida de cada persona— y, sobre todo, del derecho a comer rico, seguro y con disfrute. En ADEM Madrid mantenemos la convicción de que la alimentación puede ser una fuente de bienestar cotidiano, siempre que se adapte a las necesidades reales de quienes la preparan y la consumen.

Por eso existe Cocina Sin Límites, una iniciativa que propone recetas accesibles, sabrosas y adaptables, junto con trucos que facilitan tanto la preparación como la ingesta. Nuestro objetivo es que la cocina siga siendo un espacio amable y que comer continúe siendo un placer que mejora el día a día.

Este mes proponemos una versión muy sencilla de la clásica tarta de zanahoria (carrot cake), ideal para quienes desean disfrutar de un postre aromático y reconfortante sin invertir demasiada energía. Además, la receta incluye una variante con textura suave, adecuada para personas que necesitan preparaciones más homogéneas y fáciles de manejar.

Tarta de Zanahoria (Carrot Cake) Suave y Fácil



Ingredientes (6 porciones)

- 200 g de zanahoria rallada muy fina o triturada
- 2 huevos
- 100 g de yogur natural
- 80 ml de aceite suave
- 120 g de harina (puede ser sin gluten)
- 100 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de levadura química
- 1 cucharadita de canela
- Opcional: vainilla



Cobertura suave

- 100 g de queso crema
- 2–3 cucharadas de yogur
- 1–2 cucharadas de azúcar o miel



Preparación

1. Mezclar en un bol los huevos, el yogur y el aceite.
2. Añadir azúcar, harina, levadura y canela. Integrar sin batir en exceso.
3. Incorporar la zanahoria rallada fina o triturada.
4. Verter en un molde pequeño y hornear 35–40 minutos a 170 °C.
5. Cuando esté frío, cubrir con la crema suave.

Versión sin horno (microondas)

Colocar la mezcla en un molde apto para microondas y cocinar 5 minutos a potencia alta. Revisar el centro; si aún está húmedo, cocinar 1–2 minutos adicionales. El resultado es un bizcocho esponjoso, rápido y de mínima fatiga.

Adaptación para texturas suaves

- Triturar la zanahoria en lugar de rallarla.
- Añadir 3–4 cucharadas de leche o bebida vegetal para una miga más tierna.
- Una vez cocinado, triturar ligeramente el bizcocho hasta obtener una textura de pudín espeso.
- Servir tibio en cuenco o dejar enfriar para una textura más compacta.

Consejos para evitar fatiga en la cocina

- Usar procesador para minimizar esfuerzo manual.
- Realizar la receta sentado, siempre que sea posible.
- Tener la receta impresa y marcada en pasos cortos para facilitar la memoria.
- Utilizar tazas medidoras para simplificar todo el proceso.



Belén Cancho de la Cruz
Terapeuta ocupacional

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

Taller sobre alimentación, nutrición y diabetes en esclerosis múltiple



En nuestro Centro de Día se llevó a cabo un taller dirigido a personas usuarias, centrado en la relación entre la alimentación, la nutrición y la diabetes en el contexto de la esclerosis múltiple.

La sesión combinó información práctica con la participación activa de los asistentes, fomentando el intercambio de experiencias y la incorporación de hábitos saludables en la vida diaria.

De manera paralela, se habilitó conexión online para que los familiares pudieran participar, reforzando su papel como parte fundamental del apoyo a las personas con esclerosis múltiple y asegurando su inclusión en las actividades de la asociación.

Se trató de un encuentro formativo muy bien valorado por los participantes, que permitió reforzar conocimientos y promover prácticas saludables adaptadas a las necesidades de las personas con esclerosis múltiple y su entorno familiar.

Salidas de ocio y EM



Un grupo de personas de ADEM Madrid participó en una visita guiada a la exposición “Me lo pido: juguetes en el Madrid de nuestra infancia”, desarrollada en la Sala de Exposiciones de la Comunidad de Madrid El Águila. Esta actividad ofreció la oportunidad de realizar un recorrido por los juegos y juguetes que marcaron distintas generaciones, favoreciendo un reencuentro con la propia infancia y con elementos culturales que forman parte de nuestra memoria colectiva.

La iniciativa contó con dos visitas en formato VIP: una de ellas guiada por el comisario de la exposición y otra por la directora del Archivo Histórico, quienes aportaron una perspectiva enriquecedora sobre los contenidos y el valor patrimonial de la muestra.

Estas actividades se llevaron a cabo gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Madrid – Distrito Ciudad Lineal, cuyo apoyo permite continuar impulsando acciones de ocio significativo y accesible para las personas con esclerosis múltiple.



Información de utilidad.



Plan Renove de Electrodomésticos de la Comunidad de Madrid.

La Comunidad de Madrid ha anunciado una nueva convocatoria del Plan Renove de Electrodomésticos. Esta iniciativa está orientada a facilitar la sustitución de electrodomésticos antiguos por modelos más eficientes, como frigoríficos de clases A, B y C, lavadoras A, lavavajillas A y B, y placas de inducción total.

Las solicitudes podrán presentarse hasta el 17 de marzo, o hasta que se agoten los fondos, mediante un formulario disponible en la sede electrónica de la Fundación de la Energía de la Comunidad de Madrid (FENERCOM). Tras la tramitación, las personas interesadas recibirán un bono energético personal e intransferible para canjear en los establecimientos adheridos.

En cuanto a las ayudas, los importes máximos varían según el tipo y la eficiencia del electrodoméstico: los frigoríficos de mayor clase energética pueden optar a hasta 300 euros, con cuantías menores para las categorías siguientes; los lavavajillas más eficientes pueden recibir hasta 200 euros; mientras que las lavadoras y las placas de inducción cuentan con un límite aproximado de 125 euros.

Información de utilidad.



Ayudas al alquiler para jóvenes, mayores y familias vulnerables de la Comunidad de Madrid.

Hasta el 15 de diciembre, puedes solicitar a la Comunidad de Madrid las ayudas al alquiler dirigidas a jóvenes, personas mayores de 65 años y familias en situación de vulnerabilidad. La convocatoria de 2025 cuenta con un presupuesto de 21,7 millones de euros.

Estas ayudas cubren hasta el 50 % del alquiler mensual, con importes máximos que van de 600 a 900 euros para viviendas completas y de 300 a 450 euros para habitaciones en pisos compartidos.

Podrán acceder a las subvenciones residentes en 55 municipios de la región, incluyendo menores de 35 años, mayores de 65, familias numerosas o monoparentales, personas con discapacidad y víctimas de terrorismo.

Se estima que más de 7.000 madrileños se beneficiarán de estas ayudas, gestionadas con fondos del Plan Estatal para el Acceso a la Vivienda 2022/25. Las bases completas estarán disponibles en el Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid y en la web oficial.



Información de utilidad.

No te pierdas nuestra jornada sobre tecnología, software y realidad virtual aplicadas a los tratamientos de esclerosis múltiple



El viernes 12 de diciembre, ADEM Madrid celebrará en la Biblioteca Pública Rafael Alberti (calle Sangenjo, 38) la Jornada sobre tecnología, software y realidad virtual aplicadas a los tratamientos de esclerosis múltiple, un encuentro especializado dirigido a dar a conocer cómo estas herramientas están reforzando la rehabilitación neurológica de la enfermedad.

De 9:00 a 14:00 horas, profesionales de ADEM Madrid, del Hospital Universitario Gregorio Marañón y del Hospital Universitario de la Princesa presentarán experiencias, avances y aplicaciones prácticas basadas en dispositivos inmersivos y soluciones digitales que ya están siendo utilizadas con personas afectadas. Además, se ofrecerá un espacio para resolver dudas y comentar casos de uso con especialistas en esta área.

La asistencia es gratuita y de entrada libre hasta completar aforo.



17 12 de diciembre de 2025
09:00 h
Biblioteca Rafael Alberti
C/ Sangenjo, 38

Te invitamos a “EM Virtual”

**Jornadas sobre tecnología,
software y realidad virtual
aplicadas a los
tratamientos de esclerosis
múltiple**

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENCIA 2018

FOR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

sanofi
NOVARTIS
Bristol Myers Squibb

A.M.A.
Fundación A.M.A.

Hospital Universitario de La Princesa
Hospital General Universitario Gregorio Marañón

AEDM-COCEMFE
A.D.E.M. Madrid



Recordemos nuestros servicios.

Programa de Atención Familiar:



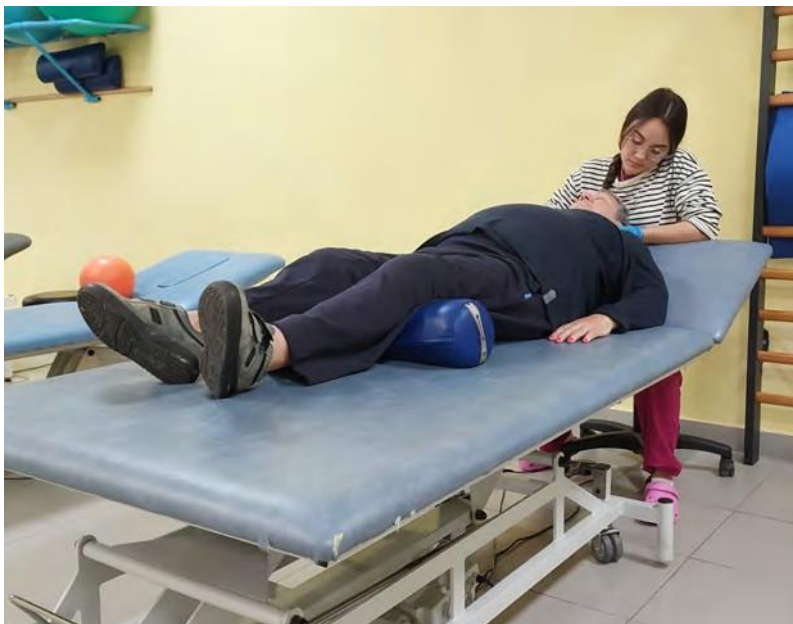
Acompañamos a quienes cuidan

Cada año, a través del Programa de Atención Familiar, ofrecemos acompañamiento especializado a 40 familias que conviven con la esclerosis múltiple.

- ◆ Fisioterapia adaptada, pensada para prevenir lesiones derivadas del esfuerzo físico del cuidado.
- ◆ Atención psicológica, para afrontar el impacto emocional que implica convivir con la enfermedad.
- ◆ Atención social, orientada a facilitar el acceso a recursos y mejorar la calidad de vida del entorno familiar.

♥ Este programa es posible gracias al apoyo de la Comunidad de Madrid, a través del 0,7 % del IRPF.

Servicio de Tratamientos Especializados “Josefina Alarcón”:



Tratamientos especializados para mejorar la vida cotidiana

En ADEM Madrid, cerca de 300 personas reciben cada año miles de sesiones dentro del Servicio de Tratamientos Especializados “Josefina Alarcón”, un espacio de atención integral para personas con esclerosis múltiple.

Este servicio reúne un equipo multidisciplinar que trabaja de forma coordinada para responder a las distintas necesidades que genera la enfermedad:

- ◆ **Fisioterapia:** para mantener y mejorar la movilidad, prevenir caídas y aliviar la espasticidad.
- ◆ **Terapia ocupacional:** para favorecer la autonomía en las actividades de la vida diaria.
- ◆ **Logopedia:** para tratar dificultades en el habla, la deglución y la comunicación.
- ◆ **Psicología:** para apoyar el manejo emocional y la adaptación al proceso de la enfermedad.
- ◆ **Neuropsicología:** para valorar y reforzar las funciones cognitivas afectadas.
- ◆ **Atención social:** para orientar y acompañar en el acceso a recursos y derechos sociales.

♥ Todo esto es posible gracias al apoyo de entidades como la Comunidad de Madrid, a través del 0,7% del IRPF y otras subvenciones destinadas al mantenimiento de tratamientos especializados.

Servicio de Información y Orientación:



Este servicio representa una vía de entrada fundamental para las personas con esclerosis múltiple y otras discapacidades, así como para sus familias. Cada año, damos respuesta a cientos de consultas, organizamos acciones informativas y generamos contenidos especializados que difundimos a través de nuestros canales, alcanzando miles de visualizaciones e interacciones.

El SIO no solo ofrece atención individualizada y orientación personalizada, sino que también contribuye a visibilizar la realidad del colectivo, facilitando el conocimiento sobre recursos, prestaciones y derechos disponibles.

Entre las principales actuaciones, se incluyen:

- ◆ Información actualizada sobre la esclerosis múltiple y sus tratamientos.
- ◆ Difusión de recursos y ayudas públicas o privadas.
- ◆ Resolución de dudas sobre trámites, cuidados y servicios disponibles.
- ◆ Acompañamiento y orientación adaptada a cada situación personal y familiar.

♥ Este proyecto es posible gracias al apoyo de la Comunidad de Madrid, a través del 0,7% del IRPF, y reafirma nuestro compromiso de estar al lado de quienes conviven con la EM, ofreciendo información útil, cercana y de calidad.

Pasatiempos

Sopa de letras:

F	E	S	D	A	D	I	C	I	L	E	F
A	S	P	E	H	C	O	N	T	E	U	A
R	U	E	M							L	M
D	E	L	F							R	I
I	Ñ	U	U							I	L
S	O	I	N							D	I
B	S	F	Y	I	E	H	G	E	T	L	A
R	A	M	I	G	O	S	J	T	V	A	E
A	N	R	K	F	Q	N	O	R	R	U	T
T	A	N	C	N	H	R	A	H	V	Y	U
Q	U	E	R	I	D	O	S	R	X	B	T

ecognitiva.com

- Felicidad
- Familia
- Turrón
- Noche
- Sueños
- Sidra
- Amigos
- Queridos
- Reunión

En esta ocasión, les proponemos completar una sopa de letras con términos asociados a los deseos propios de la Navidad. La actividad está disponible en la [página web gratuita Ecognitiva \(https://www.ecognitiva.com/pasatiempos/sopa-de-letras/sopa-letra-navidad/\)](https://www.ecognitiva.com/pasatiempos/sopa-de-letras/sopa-letra-navidad/), a quienes reconocemos como autores y diseñadores del material que compartimos para su uso.

Esperamos que resulte de su agrado.



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 86/657 707 985.

Apoya nuestra entidad comprando lotería



 Dale fuerza al trabajo asociativo con la Lotería de Navidad 

Este año, tu participación puede marcar la diferencia. Al comprar tu décimo solidario, estarás apoyando directamente nuestras acciones con personas afectadas por esclerosis múltiple.

 **Cómo hacerlo:**

◆ Entra en el enlace: <https://www.chulapuesta.es/loteria-para-empresas.php?id=1732>

◆ Introduce la clave: MMEDA

◆ Selecciona ADEM Madrid como entidad

◆ Añade la cantidad de participaciones que quieras del 24561

🔗 Una parte de cada participación se destina a fortalecer nuestros proyectos.

❄️ Tu ilusión se transforma en apoyo real.





¡Visítanos en nuestro mercadillo solidario!

Ven a descubrir las joyas que hay y colabora con nuestra causa comprándolas.

 **Sáb. 13 dic.** – San Lamberto

 **Mié. 17 dic.** – Sangenjo



Más compras, ¡más impacto!



A lo largo de esta edición hemos reflexionado sobre los deseos, esos motores que nos impulsan a mejorar cada día, tanto en nuestra vida como en la de quienes nos rodean: familiares, amistades y seres queridos. Los deseos nos conectan con lo que anhelamos y con los grandes sueños que nos inspiran.

Para cerrar, les compartimos un fragmento de “Deseos”, la notable canción de Luis Enrique (Nicaragua, 1962).

“Que vivas el doble de lo que has vivido
Y sientas que el mundo se mueve contigo
Que siempre tengas un mejor amigo
Es mi deseo para tu destino”.



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



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

www.ademmadrid.es

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
 28034 Madrid
 91 3785526

