

BOLETIN N°3  
JUNIO 2026

# Redes con EM



**Asociación de Esclerosis Múltiple  
de Collado Villalba**

[WWW.ADEMCVILLALBA.ORG](http://WWW.ADEMCVILLALBA.ORG)

# ÍNDICE

<b>SALUDA PRESIDENTA</b>	3
<b>ESPACIO PARA LA INFORMACIÓN</b>	4 - 13
Cognición y Esclerosis Múltiple (I)	4
Instrucciones Previas	9
Ansiedad y EM: Entender lo que sentimos para vivir mejor	10
Escalar para vivir mejor	12
<b>EL RINCON DEL SOCIO</b>	14 - 20
¿Quién es quién?	14
¿Quiénes formamos la asociación?	15
Testimonios Reales	16
Lecturas para el verano	18
Receta: pollo al ajillo	20
<b>DE TURISMO POR...</b>	21 - 22
La Galería de las Colecciones Reales	21
<b>PASATIEMPOS</b>	23 - 25
<b>AGENDA DE ACTIVIDADES</b>	26
<b>ULTIMAS NOTICIAS</b>	27 - 29
<b>SOLUCIONES PASATIEMPOS</b>	30
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	31





# SALUDO DE LA PRESIDENTA

Queridos socios, familias, profesionales y amigos:

Es un verdadero placer poder dirigirme a todos vosotros a través de esta nueva edición de la revista de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Collado Villalba. Cada página de esta publicación refleja no solo el trabajo que realizamos día a día, sino también el espíritu de cercanía, compromiso y superación que define a nuestra asociación.

Desde nuestros comienzos, hemos trabajado con un objetivo claro: ofrecer apoyo, acompañamiento y recursos a las personas con esclerosis múltiple y a sus familias, siempre desde el respeto, la empatía y la dedicación. Creemos firmemente en la importancia de construir un espacio humano, inclusivo y lleno de esperanza, donde cada persona se sienta escuchada, valorada y acompañada en su camino.

Si algo nos fortalece y nos hace avanzar es la unión que existe entre la junta directiva, los trabajadores, los voluntarios y nuestros socios. Ese vínculo cercano y constante es la base del buen funcionamiento de nuestro centro y de cada uno de los proyectos que llevamos a cabo. Gracias al esfuerzo conjunto, al diálogo y a la implicación de todos, conseguimos crear una gran familia que trabaja en la misma dirección: mejorar la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple.

Seguimos creciendo y mejorando cada día, incorporando nuevas iniciativas, reforzando nuestros servicios y afrontando nuevos retos con ilusión y responsabilidad. Todo ello es posible gracias a la confianza y al apoyo de quienes formáis parte de esta asociación, porque cada aportación, por pequeña que parezca, suma y nos impulsa a seguir adelante.

Quiero aprovechar estas líneas para agradecer sinceramente el compromiso y la entrega de todas las personas que hacen posible este proyecto. Juntos seguimos construyendo una asociación más fuerte, más cercana y preparada para el futuro.

Recibid un afectuoso saludo.

**Marta Jiménez Serrano**  
**Presidenta de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Collado Villalba**





# COGNICIÓN Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE (I)

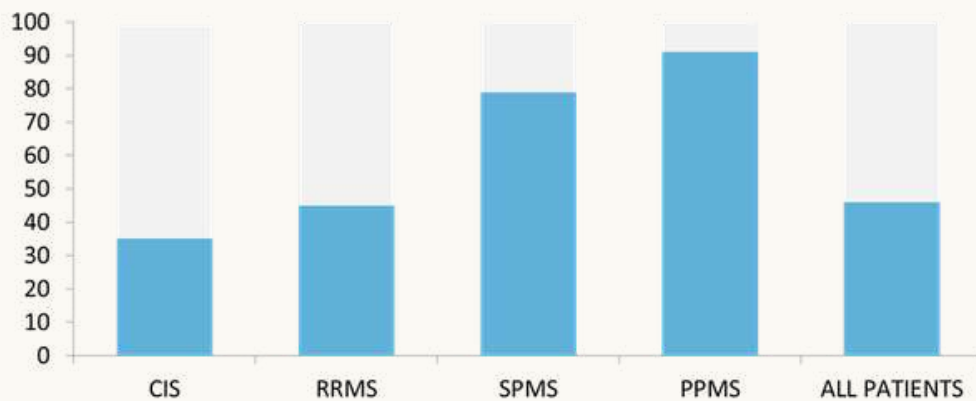
Un diagnóstico de esclerosis múltiple llega siempre acompañado de sorpresa, temor, y un sinfín de preguntas. Entre las preguntas que surgen se encuentran sin duda aspectos relacionados con la sintomatología cognitiva. El objetivo de este primer artículo, en forma de preguntas y respuestas es responder de manera clara y sencilla a algunas de estas cuestiones.

## ¿De qué hablamos cuando hablamos de cognición?

La cognición es el conjunto de procesos mediante los cuales el sistema nervioso adquiere, transforma, almacena y utiliza información para guiar la conducta de forma adaptativa. Incluye funciones como percepción, atención, memoria, lenguaje, y funciones ejecutivas y toma de decisiones.

## ¿Una persona con esclerosis múltiple puede tener deterioro cognitivo?

Una persona con esclerosis múltiple puede tener cambios cognitivos desde el mismo momento del diagnóstico de la enfermedad (25% de los casos), a lo largo de la evolución de la enfermedad, o no tenerlos nunca (Amato, 2012; Ruano, 2017; Benedict, 2020; Amato, 2012).



(Ruano, 2017)

## ¿Por qué se producen los cambios cognitivos en esclerosis múltiple cuándo estos aparecen?

Los cambios cognitivos están relacionados con cambios en el sistema nervioso central.





**¿Por qué se producen los cambios cognitivos en esclerosis múltiple cuándo estos aparecen?**

Los cambios cognitivos están relacionados con cambios en el sistema nervioso central.

**Los procesos asociados** a los cambios cognitivos son los siguientes:

» **La inflamación.** La EM es una enfermedad inflamatoria, y todas las patologías inflamatorias van asociados con cambios cognitivos que tienden a remitir al desaparecer la inflamación (por ejemplo, después de un brote). (Benedict, 2020).

» **La desmielinización.** La EM es una patología desmielinizante por definición. Es decir, afecta a la mielina que es la capa que recubre los axones de las neuronas. Los axones son los encargados de transmitir los impulsos de las neuronas (la información), a otras células. La desmielinización se asocia a mayor enlentecimiento en el impulso nervioso y por tanto mayor lentitud en el procesamiento de la información (Margoni, 2023).



» **Las lesiones en el cuerpo de la neurona (sustancia gris).** Pueden producir cambios asociados a las funciones de las zonas cerebrales afectadas. Pero ¡cuidado! es importante no sacar conclusiones precipitadas. Seguro que cuando leemos esto y sabiendo que en nuestro hospital nos hacen seguimientos periódicos de la enfermedad con RMN, podría pensarse que cada nueva lesión implica un posible nuevo problema cognitivo, ¡error! En EM se da lo que se conoce como la paradoja clínico radiológica, es decir, que el deterioro cognitivo no se relaciona en esta enfermedad con el número de lesiones en resonancia magnética.





» **Atrofia cerebral.** Se trata de un proceso de pérdida de volumen cerebral que nos ocurre a todas las personas a partir de la mediana edad. En las personas con EM este proceso suele iniciarse antes y puede conllevar cambios cognitivos antes que la población sin EM (De Stefano, 2010).

» **Conectividad cerebral.** Nuestro sistema nervioso funciona con conexiones e impulsos nerviosos que transmiten la información de una célula a otra y de un área a otra del cerebro. Las zonas con mayor conectividad cerebral, aquellas por las que pasan mayor cantidad de haces nerviosos son como grandes estaciones de información. Una alteración en estas zonas puede afectar la cognición de un paciente, mientras que muchas lesiones en áreas de menor conectividad pueden pasar desapercibidas. (Dineen, 2009)

Imaginemos una gran conexión entre los aeropuertos españoles, el aeropuerto de Madrid Adolfo Suárez Barajas es el de mayor tráfico aéreo con más de 66 millones de viajeros anuales en conexión con toda Europa, y con América, Asia, y África. Por su parte, el aeropuerto de Murcia-San Javier o el de Ciudad Real apenas tienen movimiento según datos del Ministerio de Transporte y Movilidad Sostenible. Una alteración en el tráfico aéreo en Madrid puede tener consecuencias importantes en la conectividad a nivel nacional e internacional; una alteración del tráfico aéreo en Ciudad Real no tendrá consecuencias.

### **¿En qué consisten los cambios cognitivos que pueden aparecer en la esclerosis múltiple?**

✓ Como consecuencia de los procesos de inflamación y desmielinización, el síntoma más frecuente es el **enlentecimiento en la velocidad de procesamiento**, esto es, necesitar más tiempo para realizar las mismas actividades.





Otros cambios cognitivos que pueden aparecer son:

✔ **Problemas atencionales**, que se traducen en dificultades para concentrarnos ante la presencia de estímulos distractores, o bien limitaciones para realizar dos o más cosas a la vez. Algunos ejemplos serían: dificultades para pensar cuando hay mucho ruido o tráfico en la calle; pérdida del hilo del pensamiento o eficacia en el trabajo si se me cruza otro pensamiento por la cabeza; pasarme la salida cuando voy conduciendo si estoy hablando o escuchando música; aparición de errores cuando realizo dos tareas al tiempo como cocinar y hablar, charlar y caminar, o realizar dos o más actividades laborales al mismo tiempo.

✔ **Problemas de memoria**: aunque puede aparecer una mayor lentitud en el aprendizaje asociada a una pérdida del volumen del hipocampo (la zona de cerebro encargada de generar nuevos aprendizajes), el síntoma más común es la dificultad para acordarnos de información que conocemos, y que cuando revisamos la agenda o nos lo recuerdan nos damos cuenta de que sí lo sabíamos. P.ej.: acordarme del nombre de una persona que conozco y que recordaré más tarde; olvidar felicitar a alguien por su cumpleaños o acordarme de la cita de una cita médica que ya sabía; olvidar algo que me han contado y que me acuerdo cuando me lo recuerdan...

Aunque pueden aparecer otros síntomas, estos son los más comunes (Ruano, 2016).

### ¿Los cambios cognitivos son reversibles?

Los cambios cognitivos se pueden trabajar con diferentes objetivos en función del grado de afectación y dominios cognitivos afectados:

- 📌 **Prevención**: con programas de estimulación cognitiva para aumentar la reserva cognitiva y prevenir la aparición del deterioro.
- 📌 **Restauración**: revertir los síntomas cognitivos y facilitando que nuestro cerebro vuelva a trabajar de manera óptima.
- 📌 **Compensación**: enseñar a nuestro cerebro a compensar las dificultades poniendo en marcha otras estrategias y circuitos cerebrales para realizar la misma función.
- 📌 **Paliando los déficits**: es decir, minimizando su impacto en la vida cotidiana.





Todo esto se realiza con rehabilitación neuropsicológica especializada, basada en el conocimiento del funcionamiento cerebral, el conocimiento de la propia patología y las necesidades de cada paciente.

Hay evidencia científica con la misma calidad metodológica que los medicamentos que usamos habitualmente de cuál es la mejor forma de trabajar en rehabilitación neuropsicológica en esclerosis múltiple.

### **CONCLUSIÓN:**

Aunque los cambios en atención, memoria, función ejecutiva y otras funciones cognitivas pueden aparecer en el paciente con esclerosis múltiple, sabemos que dependiendo de cada caso pueden aparecer al inicio de la enfermedad, a medida que evoluciona o no aparecer nunca.

Por otro lado, algo se tratará en futuros artículos, es importante para el clínico y para el paciente saber que la fatiga y la alteración del estado de ánimo impactan en el rendimiento cognitivo, pero no producen deterioro cognitivo. Por tanto, ser capaces de hacer una valoración adecuada, y un diagnóstico certero es el primer paso para la intervención.

Para la intervención, contamos con herramienta especializadas de intervención que van a mejorar de manera significativa la calidad de vida de persona con EM. Siendo los objetivos de intervención diferentes para cada paciente.

Si el lector tiene alguna duda, o percibe síntomas que le preocupan sobre su funcionamiento cognitivo, es importante que se lo comunique a su neurólogo para poder derivar al neuropsicólogo especializado y poner los medios necesarios para el correcto diagnóstico y tratamiento.

En próximos boletines, seguiremos profundizando sobre este tema que espero haya sido de su interés.

**Fabiola García Vaz**  
**Neuropsicóloga Clínica.**  
*Fundación de Investigación Biomédica. Hospital Universitario Puerta de Hierro.*  
*Profesora asociada de la Facultad de Psicología. (UCM)*





## INSTRUCCIONES PREVIAS



Las instrucciones previas, también conocidas como testamento vital, permiten dejar por escrito qué atención sanitaria queremos recibir si algún día no podemos expresar nuestra voluntad.

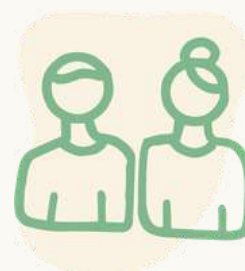
En la Comunidad de Madrid este documento puede realizarse gratuitamente en hospitales públicos, algunos centros privados y centros de salud autorizados. También permite nombrar a una persona representante para que transmita nuestras decisiones ante el equipo médico.

Entre otras cuestiones, se pueden incluir preferencias sobre tratamientos médicos, cuidados paliativos, donación de órganos o situaciones relacionadas con el final de la vida. El objetivo es respetar la autonomía del paciente y evitar incertidumbre a familiares y profesionales sanitarios.

Aunque muchas personas lo asocian a edades avanzadas, cualquier adulto puede formalizar este documento. En Madrid, las instrucciones previas deben hacerse por escrito y quedar inscritas en el registro correspondiente para que puedan consultarse desde cualquier comunidad autónoma.

El próximo 15 de octubre realizaremos unas jornadas informativas donde abordaremos temas legales entre los que se encuentran las instrucciones previas, de mano de profesionales expertos en las materias. Próximamente ampliaremos información.

**Natalia Cano Poza y Arancha Rincón Piña**  
***Departamento de Trabajo Social***





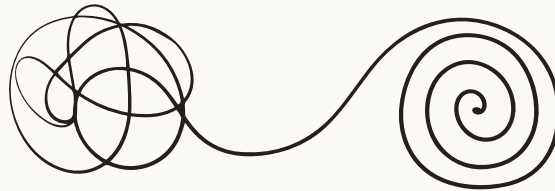
## ANSIEDAD Y ESCLEROSIS MÚLTIPLE : Entender lo que sentimos para vivir mejor



La ansiedad es una emoción que se activa en situaciones que percibimos como amenazante. Nos pone en alerta y permite incrementar nuestros recursos para afrontar circunstancias potencialmente peligrosas. Sin embargo, la ansiedad deja de ser adaptativa cuando es frecuente, intensa, y duradera , ya que esto limita nuestra capacidad de resolver conflictos , agota nuestra energía y puede impedir disfrutar de la vida cotidiana.

En cuanto oímos “esclerosis múltiple” , podemos tender a pensar que todo va a ir mal, que vamos a tener problemas de movilidad, pensamos con horror en silla de ruedas..

Nos planteamos que va a ser de nosotros, qué me va a pasar. Esta incertidumbre es la clave de la ansiedad.



Por ello, lo primero que va a producir ansiedad es la falta de control sobre nuestros pensamientos; muchas veces no sabemos si esos pensamientos son los que nos llevan a la ansiedad o la ansiedad es la que nos lleva a dichos pensamientos, lo que sí es que se retroalimentan.

Estamos convencidos que nos puede ocurrir algo horrible, y así se puede sentir un nudo en el estómago, en el pecho, nerviosismo, angustia...

El autochequeo se puede convertir en constante, cada poco compruebo si tengo hormigueo, si tengo fuerza, si mis movimientos son coordinados, si tengo cansancio...

Y así ocurre que puede que me autosugestione más, y todo aquello que se salga de lo normal piense que puede ser un brote, y eso me provoque más ansiedad.

Puede que deje de hacer lo que esté haciendo y me autochequeo que todo está bien. Puede que no me decida a hacer cosas fuera de casa o tenga miedo de como me voy a sentir ( si voy a estar cansado, si voy a poder..)





## ¿CÓMO IDENTIFICAMOS LOS SÍNTOMAS?

No siempre se presentan de la misma manera, algunas personas sienten síntomas físicos, y otras notan preocupación mental o cambios emocionales.

### Síntomas físicos:

- Palpitaciones o sensación de nudo en el pecho, estómago.
- Respiración rápida o dificultad para respirar.
- Tensión muscular.
- Problemas digestivos
- Mareos/ sensación de inestabilidad
- Sudoración.
- Problemas del sueño.
- Fatiga aumentada

### Síntomas mentales / emocionales:

- Preocupación constante.
- Pensamientos negativos repetitivos.
- Miedo intenso al futuro.
- Irritabilidad
- Sensación de pérdida de control.
- Dificultad para concentrarse.
- Necesidad de estar siempre alerta.



A veces algunos de estos síntomas pueden confundirse con síntomas propios de la EM.(cansancio, dificultad de concentración..).

## FORMAS DE ABORDARLA

La buena noticia es que la ansiedad puede tratarse y mejorar, incluso prevenirla. No existe una solución única pero si herramientas útiles.

- Hablar de lo que ocurre con familiares amigos, profesionales, ayuda a reducir la soledad y así descubrir que a otros también pueden pasarle situaciones similares.
- Evalúa aquello que te preocupa si es una amenaza real o falsa alarma, muchas veces la ansiedad está causada por anticipaciones negativas sobre sucesos que no llegan a ocurrir.
- Identifica si estás teniendo pensamientos catastrofistas y si puedes cambiarlos por otros más realistas y objetivos.

**Maribel Hernández**  
**Psicóloga de la Asociación de**  
**Esclerosis Múltiple de Collado Villalba**





## ESCALAR PARA VIVIR MEJOR

Movimiento, inclusión y nuevas oportunidades a través del deporte.

Como fisioterapeuta, escalador y persona con Parkinson, llevo años viendo algo muy sencillo: moverse cambia cosas. No siempre lo cambia todo, pero sí cambia mucho. Cambia cómo te sientes, cómo afrontas el día y, muchas veces, cómo vuelves a relacionarte con tu propio cuerpo.



La escalada tiene algo especial. Trabaja fuerza, equilibrio, coordinación y concentración, pero también despierta ilusión. Te pone delante de pequeños retos y te devuelve una sensación que a veces se pierde con la enfermedad o con la discapacidad: la de sentirte capaz.

Además, hoy existen sistemas adaptados, como los de descarga parcial de peso, que hacen posible que muchas más personas puedan probarla con seguridad. Eso abre la puerta a que la escalada deje de verse como algo lejano o imposible y se convierta en una actividad accesible para mucha más gente.





Sistema de descarga parcial de peso

Escalada, senderismo, bicicleta, montaña o carrera por montaña. Actividad física adaptada, sí; pero sobre todo vida, comunidad y nuevas oportunidades. Con una parte de investigación, con una línea de desarrollo de la paraescalada y con la idea de abrir camino también a otras enfermedades neurológicas y a diferentes discapacidades.

Porque, al final, muchas veces no se trata solo de hacer ejercicio. Se trata de volver a sentir que todavía hay caminos por recorrer.

Rocódromo Indoorwall de Getafe

<https://www.indoorwall.com/centros-indoorwall-rocodromos/indoorwall-getafe/>

(Rocódromo que dispone del sistema de descarga parcial de peso)

**Jordi Cruz**

**Escalador, fisioterapeuta y persona con Parkinson**



## ¿QUIEN ES QUIEN?

M<sup>a</sup> Paz Montarelo



### MUNICIPIO

Navalagamella

**EN LA ASOCIACIÓN DESDE**  
2020

**LO MEJOR DE LA ASOCIACIÓN**  
El trato y las personas

### UNA VIRTUD

La paciencia

### UN DEFECTO

Obsesiva

### AFICIONES

Ver la tv, cine, estar con amigos

### PELÍCULA FAVORITA

La lista de schindler

### CANCIÓN FAVORITA

Penélope, Serrat

### COMIDA FAVORITA

Tortilla de patatas

### LUGAR FAVORTITO

El salón de mi casa

### LIBRO FAVORITO

Trilogía del Baztán





## ¿QUIENES FORMAMOS LA ASOCIACIÓN?

Ángel León-Sotelo

### ¿Cómo llegaste a formar parte de la asociación?

Mi mujer, afectada de EM, buscaba rehabilitación y desde 2011 somos socios de la entidad.

### ¿Qué te motivó a asumir el cargo de secretario?

Me convenció Arancha, trabajadora social de la asociación. Una vez dentro, me marqué como prioridad que los trabajadores cobraran en su mes, priorizando: trabajadores, seguridad social y proveedores.

### ¿En qué consiste realmente tu trabajo dentro de la asociación?

Soy el secretario y levanto actas de las reuniones, certifico documentación, hago seguimiento de las cuentas, subvenciones, y apoyo en la toma de decisiones estratégicas de la entidad.

### ¿Qué valores crees que definen mejor a la asociación?

Muchos... el seguimiento y atención a los pacientes, el esfuerzo de los trabajadores para que los pacientes vivan mejor a pesar de la enfermedad. También el esfuerzo de la entidad en general, para poder tener unas instalaciones de las que me siento muy orgulloso.

### ¿Qué momento o actividad recuerdas con más cariño desde que entraste?

Las obras de mejora del centro, las salidas a Marea de gEMte, ver como se ayuda a los pacientes, la implicación de los trabajadores...

### ¿Qué has aprendido personalmente gracias a esta experiencia?

Las necesidades de la asociación e intentar solventarlas, búsqueda de financiación, aprender junto al equipo profesional. Me ha ayudado a romper la barrera de no querer figurar, porque a veces lo tengo que hacer.

### ¿Qué es lo que más disfrutas de este cargo?

Poder ser parte de los logros conseguidos en los últimos años.

### ¿Cómo imaginas la asociación dentro de unos años? Habiendo conseguido poner en marcha un centro de día.

### ¿Qué mensaje le darías a alguien que esté pensando en unirse a la junta?

Formar parte de una junta directiva permite crecer, aprender, enfrentarse a retos que sin duda son muy enriquecedores, además de ser parte de un proyecto tan importante para muchas personas.





## TESTIMONIOS REALES

### Borja Fernández

Cuando me pidieron que escribiera un artículo y las razones para hacerlo no lo dudé demasiado. Espero poder ayudar con mi experiencia a algún lector con diagnóstico reciente y sacar una sonrisa a los que lleváis un tiempo con esta compañera de fatigas (nunca mejor traída la expresión).

Mi nombre es Borja Fernández, soy profesor de primaria especialista en Educación física. Fui diagnosticado de EM con 17 años allá por el 2001. La realidad es que yo, como adolescente ignorante e imprudente a partes iguales, no reaccioné con madurez. Mi madre (y mi padre a su forma) creo recordar que sufrieron mucho, tenían miedo y según yo recuerdo la enfermedad en esa época era de difícil diagnóstico. En mi caso decidí ignorar que era una enfermedad. Mis recuerdos son que le decía a la gente que me habían detectado unas lesiones en el cerebro pero que podía haber sido un virus. En mi vida diaria aparte de " vivir cansado" (y unos hormigueos y dolores de cabeza y fatiga sin mucho sentido...) yo no veía ninguna repercusión con lo cual pensé que ignorarla era una opción válida. El deporte era mi vida y me salvaría de cualquier cosa.

Tanto me creí la historia que entre terminar la carrera, mis aficiones, encontrar trabajo, formar familia... dejé de ir a las revisiones durante 10 años. (Muy maduro por mi parte, como aclaración la adolescencia me duró hasta los 30).

Ya me acerco a la actualidad (pero no mucho que tengo 42). Mi vida a los 30 casi perfecta, a punto de casarme, formar una familia. Mi querido deporte parece que me ha salvado de todos los demonios de la "enfermedad" que no tenía y ¡oh sorpresa! En unas vacaciones con la que es mi pareja de toda la vida , estando en la playa me doy cuenta de que no veo un barco que hay en medio del mar, mi mujer alucina y piensa que la estoy tomando el pelo. Esto unido al estrés que me causa otra lesión distinta ( una hernia de disco) me agudiza todos los síntomas de las lesiones neuronales y los síntomas reaparecen. A partir de aquí me tocaron varias pruebas, resonancias y entrevistas.





Digamos que fui “rediagnosticado”. En ese momento hubo un punto de inflexión que me hizo cambiar mi relación con la EM. En las charlas con mi médico me “invitaron” a aceptar mi condición y empezar a medicarme.

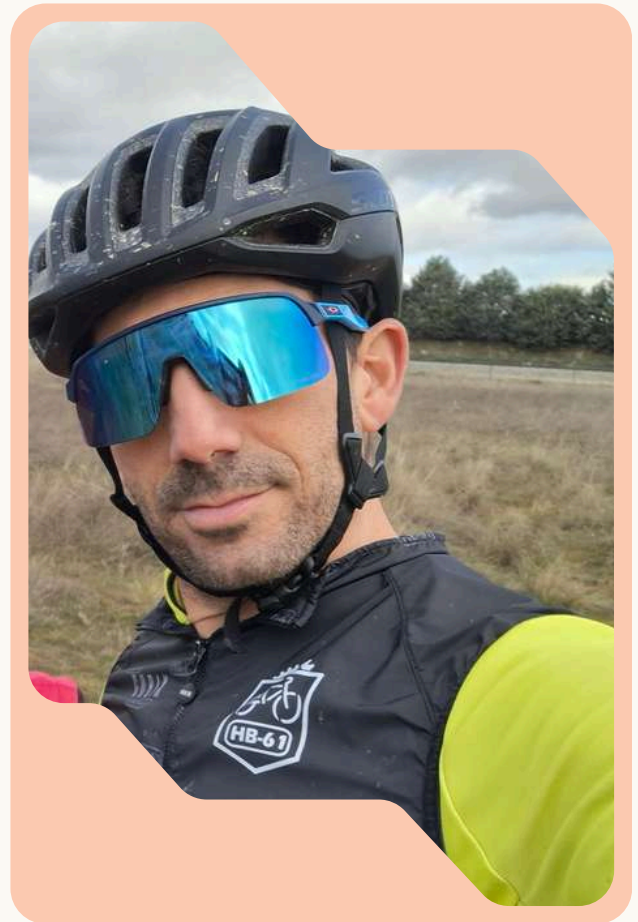
Ya en mi nueva madurez adquirida, en una de mis aficiones (el golf) descubrí una noticia en redes sociales que apareció como una señal, un grupo de personas de la asociación acudía a unas clases de golf . En aquel momento decidí que contar con alguien cercano que entendiera del tema sería importante. Desde entonces soy socio, me siento en un entorno seguro (aunque vaya poco) y hablo con tranquilidad de la enfermedad con gente

que la conoce. He descubierto que algunos de los síntomas de esta enfermedad no pertenecen a la vida cotidiana de las personas y que hay que aceptar tus circunstancias para “madurar”.

Espero que haya “nuevos” que aprendan de mi experiencia y les sirva para crecer un poco antes que yo. A los veteranos si os he sacado una sonrisa con mi experiencia, me doy por satisfecho.

Gracias por leerlo.

***Borja Fernández***  
***socio desde 2021***





# LECTURAS DE VERANO

## María Luisa Romero Fenoll

### EN LA ASOCIACIÓN DESDE: 2023

Marisa es una amante de la lectura (seguro que tiene algo que ver haber nacido el día del libro), por eso nos propone 3 libros, ahora que se acercan las vacaciones.



### LA GOTA DE SANGRE

Emilia Pardo Bazán

Novela gráfica ISBN: 978-8412758542  
Editorial: Grafito PVP: 17,00€  
Nº Páginas: 96

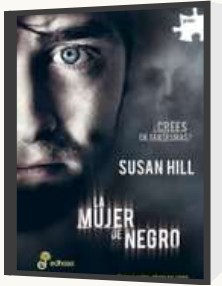


### La primera novela policíaca escrita por una mujer en España.

Una novela de detectives ambientada en el Madrid de los años 20 y protagonizada por un joven aristócrata, Selva. La historia comienza con Selva en la consulta de su médico a quien le traslada su malestar, aburrido por el tedio de una vida acomodada siente un “vacío existencial”. Horas más tarde, después de asistir a una representación teatral, Selva se encuentra con un cadáver en un solar junto a su casa. Rápidamente asume el rol de detective aficionado y se dispone a resolver este terrible crimen, al tiempo que se asegura de demostrar su inocencia, ya que, para la policía Selva es el sospechoso principal.

El trazo principal de este texto es la originalidad. Nos encontramos frente a una doña Emilia que subvierte todos y cada uno de los estereotipos del género. Se las compone para que el detective ocasional sea al tiempo un sospechoso de cara a los agentes de la ley, policías y jueces. Pero no solo eso: suplanta a la policía, les da órdenes, les escamotea información y es él quien impone el ritmo y las pausas de las pesquisas. Finalmente, sin despeinarse demasiado, toma las riendas de la investigación, participa en ella activamente y, a escondidas de los agentes del orden, resuelve el crimen. Lo hace porque puede. Pero, sobre todo, porque se aburre. Justamente en la resolución del crimen es cuando la autora ejecuta la pirueta más llamativa. ¿Resolución del caso implica detención del culpable? No pienso destripar el desenlace. Solo diré que, tal y como es prescriptivo, todo cuadra y, a su modo, la justicia resplandece. La investigación se desarrolla muy diferente a las grandes deducciones de Poirot o Holmes, y es en parte porque a la autora no le hacían gracia los métodos extra-experimentales de los famosos detectives ingleses y recurre, en cambio, a acertadas intuiciones para detectar las pistas.





## LA MUJER DE NEGRO

Susan Hill

Terror

Editorial: Edhasa 2012

Nº Páginas: 192

ISBN: 978-84310105802

PVP: 8,95€

Cuando el joven abogado Arthur Kipps recibe el encargo de viajar a un pueblo remoto del interior rodeado de marismas brumosas para asistir al entierro de una anciana no puede ni imaginar lo que le espera, y sólo ve en ello la posibilidad de progresar profesionalmente, lo que quizá le permita finalmente casarse. La mujer de negro de Susan Hill puede definirse sin problemas como una historia victoriana de fantasmas y el hecho de haber sido escrita en 1983 casi parece un error tipográfico. Contiene todos los elementos necesarios: el protagonista forastero, incrédulo pero valiente que encontrará un aliado, el pueblo que guarda un secreto, una historia pasada terrible, un escenario hermoso pero aterrador, una casa misteriosa... todos estos puntos unidos a una historia en primera persona convierten a esta novela corta en un perfecto ejemplo de novela de fantasmas. Susan Hill demuestra conocer muy bien tanto los elementos más recurrentes de la novela gótica como los mecanismos que hacen que resulten tan efectivos. Sin embargo, su verdadero talento consiste en dotar de una modernidad asombrosa todos estos recursos y conseguir que el lector se sorprenda y atemorice como si fuera la primera vez que lee una historia de fantasmas.

## LA ROSA TATUADA

Tennessee Williams

Teatro

Editorial: Losada 2014

Nº Páginas: 184

ISBN: 978-9500398725

PVP: 13,00€



### Amor y pérdida en medio de un apasionado anhelo.

La Rosa Tatuada es una obra de teatro escrita por Tennessee Williams en 1951. Esta obra se centra en la historia de Serafina Delle Rose, una viuda siciliana que vive en Nueva Orleans y que se encuentra en un estado de profunda tristeza tras la muerte de su esposo. Enfrenta la nostalgia de su esposo fallecido y el deseo de amor. La aparición de un hombre rústico parece interrumpir su ensoñado letargo. Es una mujer atormentada por la idea de ser infiel a su marido muerto. El texto explora temas como la pérdida, el amor, la pasión y la identidad cultural. La obra es conocida por su prosa lírica y su enfoque en la psicología de los personajes, lo que la convierte en una lectura imprescindible para entender las complejidades del espíritu humano.





## POLLO AL AJILLO

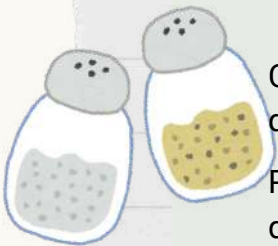
Lorenzo  
Fernández-Cuevas

### INGREDIENTES

- Un pollo grande de kilo y tres cuartos a 2 kilos troceado pequeño.
- Una cabeza y media de ajo desgranada y pelada.
- Orégano, tomillo y perejil
- Un chorro de vinagre de vino al gusto.
- Vino blanco, medio vaso de vino blanco(al gusto)
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta negra.



### PREPARACIÓN



Cogemos el pollo que ya tenemos cortado en trozos pequeños y le quitamos la mayor parte posible de piel.

Pelamos los ajos y los cortamos en trozos, algunos mas grandes que otros.

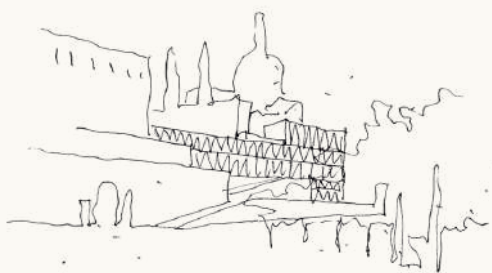
Salpimentamos el pollo.

En una sartén, con un buen chorro de aceite (ser generosos) empezamos a freír el pollo, cuando esté sellado, incorporamos el ajo, el tomillo, el perejil y el orégano.

Cuando el pollo esta tostado, añadimos el vino blanco y dejamos cocinando hasta que se consuma el alcohol del vino. Esto suele pasar después de 5 minutos.

Añadimos el vinagre y dejamos cocinar un par de minutos  
Apagamos el fuego y tapamos la sartén. Dejamos reposar unos minutos





## GALERIA DE LAS COLECCIONES REALES

La Galería de las Colecciones Reales se ha convertido en uno de los grandes referentes culturales de Madrid. Inaugurada en el verano de 2023 y gestionada por Patrimonio Nacional, esta institución nace con la vocación de acercar al público una selección de las colecciones reunidas por los sucesivos reyes de España durante los últimos cinco siglos, combinando historia, arte y modernidad en un impresionante edificio del siglo XXI.

Ubicada junto al Palacio Real y la Catedral de la Almudena, este museo ofrece una forma única de conocer la historia de España a través de las colecciones que durante siglos reunieron los monarcas españoles.

### **Un museo vivo para descubrir el patrimonio nacional**

La Galería no solo expone piezas históricas, sino que también actúa como escaparate de los Reales Sitios y del trabajo de conservación realizado por Patrimonio Nacional ya que muchas de estas piezas originalmente decoraban palacios, monasterios y residencias reales, y ahora pueden contemplarse reunidas en un recorrido organizado cronológicamente y en consonancia con otras obras de su época.

A diferencia de otros museos centrados únicamente en pintura o escultura, aquí se encuentra un diálogo entre distintas disciplinas artísticas y objetos históricos. Pinturas, armaduras, mobiliario, relojes, carruajes, tapices, libros, porcelanas, esculturas e instrumentos musicales permiten comprender cómo evolucionaron el arte, la tecnología, la moda y el gusto estético de cada época.

Entre las piezas más importantes de la colección se encuentran obras de algunos de los artistas más relevantes de la historia del arte, como Velázquez, Goya, Caravaggio, Bernini o Juan de Flandes.

Uno de los grandes atractivos del museo es poder contemplar estas obras en un contexto histórico más amplio, relacionándolas con objetos cotidianos, decorativos o ceremoniales utilizados por la corte real. También destacan las colecciones de tapices, muchas de ellas realizadas a partir de cartones diseñados por Goya, así como las impresionantes armaduras y objetos vinculados a la representación del poder monárquico.

Todo ello convierte a este museo en una visita imprescindible en Madrid, no solo por la riqueza de sus colecciones, sino también por su compromiso con una cultura más accesible, diversa e inclusiva para todas las personas.





### **Cultura accesible e inclusiva**

Pero además de su enorme valor artístico e histórico, la Galería destaca por ser un espacio pensado para que la cultura pueda disfrutarse de una manera más accesible e inclusiva.

La arquitectura contemporánea de la Galería favorece una experiencia cómoda y adaptada a diferentes necesidades. El museo cuenta con ascensores, rampas y recorridos amplios que permiten la circulación de personas usuarias de silla de ruedas o con movilidad reducida sin grandes dificultades.

El museo incorpora recursos de apoyo a la visita y un entorno accesible que favorece la participación cultural de todas las personas. Este tipo de espacios resultan fundamentales para fomentar un ocio inclusivo y garantizar que las barreras arquitectónicas o funcionales no limiten el acceso al arte y al patrimonio.

La Galería de las Colecciones Reales se presenta como un museo abierto a todos, donde no solo se protege y difunde el patrimonio histórico, sino que también se apuesta por acercar la cultura a toda la ciudadanía.

### **Mucho más que un museo**

La Galería de las Colecciones Reales no solo conserva obras de arte: también explica cómo vivían los reyes, cómo evolucionó la sociedad y cómo el patrimonio histórico ha llegado hasta nuestros días gracias al trabajo de conservación realizado por Patrimonio Nacional.

Cada sala permite descubrir una parte diferente de la historia de España, convirtiendo la visita en una experiencia cultural completa donde arte, historia y patrimonio se unen en un mismo espacio.

Por todo ello, la Galería es una visita imprescindible en Madrid y un ejemplo de cómo la cultura puede presentarse de manera moderna, cercana y accesible para todos los públicos.

#### **Natalia Cano Poza**

***Trabajadora Social de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Collado Villalba***





## ¿QUÉ SABES DE LA EM?

Prueba que sabes de la Esclerosis Múltiple con este quiz:

La Esclerosis Múltiple afecta principalmente...

- A) A los músculos
- B) Al Sistema Nervioso Central
- C) Los huesos
- D) La piel

¿El ejercicio físico está recomendado en personas con EM?

- A) No, debe evitarse siempre
- B) Solo si hay síntomas
- C) Si, adaptado a cada persona
- D) Solo en personas jóvenes

¿Cuántas personas aproximadamente tienen EM en España?

- A) Unas 5.000
- B) Más de 1 millón
- C) Unas 500.000
- D) Unas 58.000

La edad más frecuente de diagnóstico de EM suele ser...

- A) Entre 20 y 40 años
- B) Entre 0 y 10 años
- C) Entre los 40 y 60 años
- D) A partir de los 70 años

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad...

- A) Contagiosa
- B) Neurológica crónica
- C) Muscular
- D) Temporal

¿Qué día se celebra el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple?

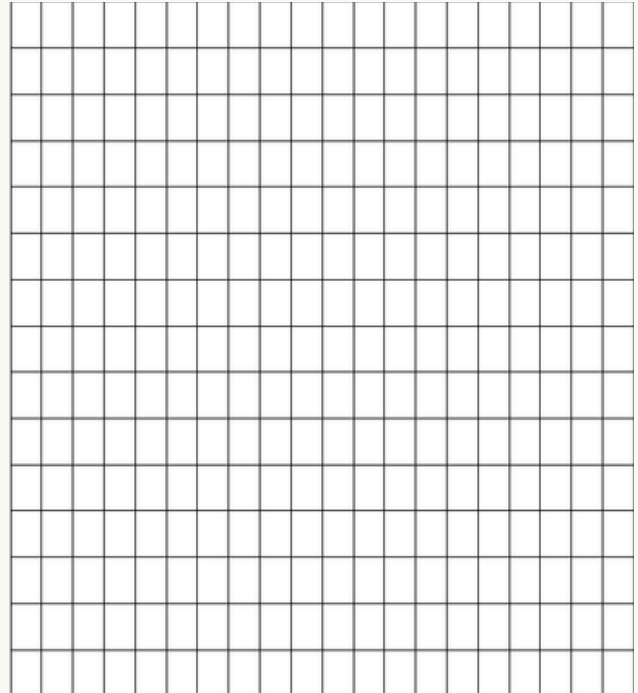
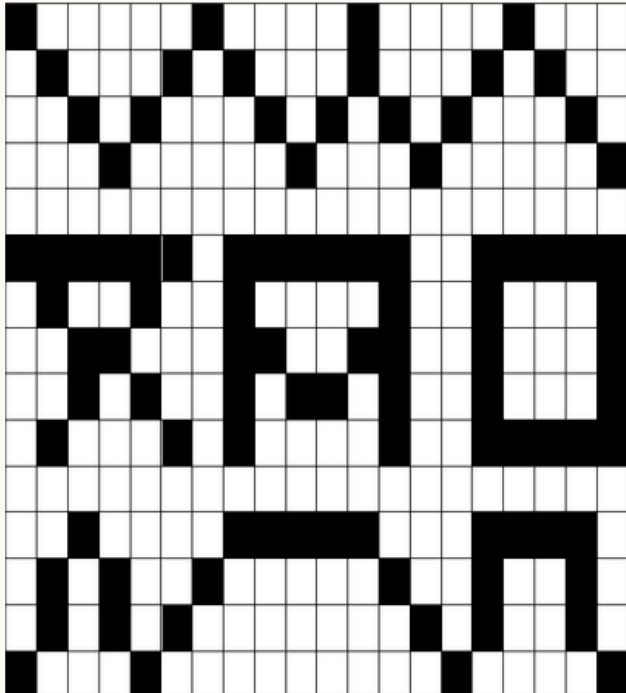
- A) 26 de febrero
- B) 8 de abril
- C) 30 de mayo
- D) 4 de junio





# PASATIEMPOS

Haz un dibujo simétrico al dado



Sopa de letras:

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

- Enero
- Diciembre
- Mayo
- Junio
- Marzo
- Lunes
- Martes
- Abril
- Viernes





Encuentra las 7 diferencias



Sudoku 1

				2	8	5		
			6					7
	8	6			5	3	4	
8	6	9	2	3				
5	1	2			7			
4			5					2
	2	8		6				
		5		4		2	7	
		4				6	3	9

Sudoku 2

	7							6
	3			2				
		9	5		6			8
		7	8	6		4	2	
	4				2	7		5
2	8			4	5			
	5				3	6		
	6		2		7	8	5	4
					4	1		2





# AGENDA DE ACTIVIDADES

junio - diciembre 2026

6

OCTUBRE

Salida de ocio:  
Visita a Alcalá de Henares

15

OCTUBRE

Jornadas informativas:  
Protección Jurídica

17

SEPTIEMBRE

Taller informativo:  
Importancia del ejercicio activo

10

DICIEMBRE

Salida de ocio:  
Madrid en Navidad





# ÚLTIMAS NOTICIAS

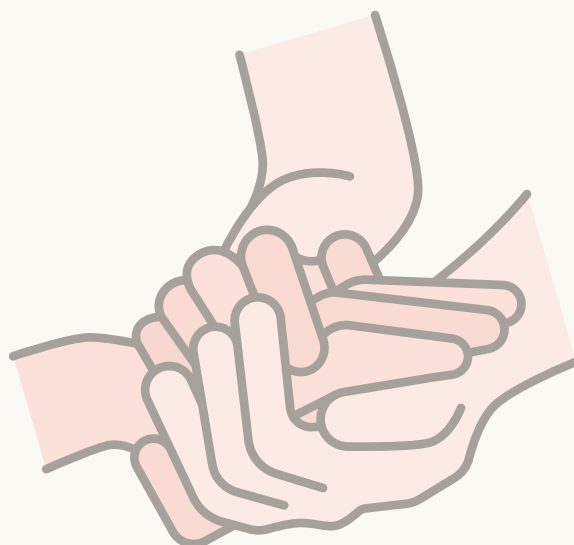
## Reconocimiento del Grado III+

La entrada en vigor del reconocimiento del Grado III+ supone un avance significativo en el sistema de atención a la dependencia en España. Este nuevo nivel, incorporada a través del Real Decreto-ley 11/2025 en desarrollo de la conocida “Ley ELA”, nace con el objetivo de ofrecer una protección específica a personas que padecen enfermedades de alta complejidad y evolución irreversible, como la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) y otras patologías neurodegenerativas graves.

El nuevo Grado III+ reconoce situaciones de dependencia extrema que requieren cuidados permanentes y asistencia continuada durante las 24 horas del día. Hasta ahora, estos casos se incluían dentro del Grado III de gran dependencia.

Entre las principales novedades destaca la agilización de los procedimientos administrativos, estableciendo plazos de resolución más rápidos para personas con enfermedades de rápida evolución. Además, el Grado III+ incorpora prestaciones económicas reforzadas y servicios especializados de atención domiciliaria, asistencia personal y cuidados de alta complejidad. Algunas ayudas pueden alcanzar cuantías muy elevadas en función de las necesidades asistenciales del paciente.

La creación de este reconocimiento representa también un importante avance social y sanitario, ya que visibiliza la realidad de miles de familias que afrontan cuidados intensivos y permanentes. Con ello, el sistema de dependencia se ha adaptado a situaciones de extrema vulnerabilidad y mayor personalización en la atención.





## ÚLTIMAS NOTICIAS

### Ganadores de Euros de tu nómina del Banco Santander

Nuestra entidad está de enhorabuena tras haber sido seleccionada como una de las 17 ONG premiadas en la convocatoria “Euros de tu Nómina”, impulsada por el Banco Santander.

En esta edición se presentaron 279 proyectos sociales, de los cuales un comité interno eligió 32 finalistas. Posteriormente, los proyectos ganadores fueron seleccionados mediante votación online por los empleados del banco en España. Nuestro proyecto fue presentado por nuestra madrina, Ruth Vilchez, empleada del grupo.

La asociación ha sido reconocida por el proyecto “Servicios especializados para personas con Esclerosis Múltiple”, gracias al cual recibirá una importante aportación económica que contribuirá a seguir mejorando la atención y los servicios dirigidos a las personas con Esclerosis Múltiple.

El acto de entrega de premios tuvo lugar el pasado 12 de mayo y contó con la participación de la presidenta de Banco Santander, Ana Botín, y Rafael Nadal, en un evento cargado de emoción y reconocimiento a la labor que desarrollamos las entidades que trabajamos con colectivos vulnerables.





## ÚLTIMAS NOTICIAS

### Últimas adquisiciones para rehabilitación

Desde el Departamento de Rehabilitación –Fisioterapia y Terapia Ocupacional– de la Asociación seguimos apostando por la incorporación de nuevas tecnologías orientadas a mejorar la calidad de las intervenciones terapéuticas y la funcionalidad de las personas con esclerosis múltiple y otras patologías neurológicas.

Durante este año hemos adquirido distintos dispositivos y sistemas de entrenamiento que permiten ampliar las posibilidades de valoración, tratamiento y ejercicio terapéutico.

Entre ellos destaca el **ergómetro reclinado NuStep T6**, una herramienta muy versátil para el trabajo global de fuerza y funcionalidad de miembros inferiores y superiores. Facilita el entrenamiento aeróbico y cardiorrespiratorio, así como el abordaje de la fatiga. Sus accesorios permiten minimizar compensaciones en el movimiento, favoreciendo una ejecución más eficiente y funcional con menor gasto energético. Su adquisición fue posible gracias a Fundación La ONCE.



También hemos incorporado el sistema **Neural Trainer**, que complementa las terapias mediante un enfoque más específico a nivel neurológico, integrando trabajo de movimiento, atención, cognición y control de tronco dentro de actividades dinámicas y funcionales.

Otra de las novedades es **Fesia Cycle**, un dispositivo de neuromodulación que permite realizar tareas cíclicas repetitivas mediante electroestimulación funcional. Su uso facilita la participación activa en ejercicio aeróbico sobre bicicleta estática o ergómetro, promoviendo el movimiento y la activación muscular de forma asistida.

En el área de valoración funcional hemos incorporado los sistemas **KINVENT K-Push** y **KINVENT K-Plate**, que permiten evaluar parámetros de fuerza, apoyo y equilibrio. Además, estos dispositivos ofrecen la posibilidad de trabajar sobre los propios resultados mediante actividades con feedback visual en pantalla, favoreciendo la motivación y el aprendizaje motor durante las sesiones.

Por último, se ha incorporado un sistema de electroestimulación destinado al trabajo específico de fuerza y movimiento en distintos segmentos corporales.

Con estas incorporaciones continuamos avanzando hacia una rehabilitación más tecnológica, personalizada y orientada a mejorar la funcionalidad y la calidad de vida de nuestros usuarios.



# SOLUCIONES PASATIEMPOS

## Quiz

La Esclerosis Múltiple afecta principalmente...

- A) A los músculos  
 B) Al Sistema Nervioso Central  
 C) Los huesos  
 D) La piel

¿El ejercicio físico está recomendado en personas con EM?

- A) No, debe evitarse siempre  
 B) Solo si hay síntomas  
 C) Si, adaptado a cada persona  
 D) Solo en personas jóvenes

¿Cuántas personas aproximadamente tienen EM en España?

- A) Unas 5.000  
 B) Más de 1 millón  
 C) Unas 500.000  
 D) Unas 58.000

La edad más frecuente de diagnóstico de EM suele ser...

- A) Entre 20 y 40 años  
 B) Entre 0 y 10 años  
 C) Entre los 40 y 60 años  
 D) A partir de los 70 años

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad...

- A) Contagiosa  
 B) Neurológica crónica  
 C) Muscular  
 D) Temporal

¿Qué día se celebra el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple?

- A) 26 de febrero  
 B) 8 de abril  
 C) 30 de mayo  
 D) 4 de junio

## Sopa de letras



## Diferencias



## Sudoku 1

7	4	1	3	2	8	5	9	6
9	5	3	6	1	4	8	2	7
2	8	6	9	7	5	3	4	1
8	6	9	2	3	1	7	5	4
5	1	2	4	8	7	9	6	3
4	3	7	5	9	6	1	8	2
3	2	8	7	6	9	4	1	5
6	9	5	1	4	3	2	7	8
1	7	4	8	5	2	6	3	9

## Sudoku 2

8	7	5	4	3	1	2	6	9
6	3	4	9	2	8	5	7	1
1	2	9	5	7	6	3	4	8
5	1	7	8	6	9	4	2	3
9	4	6	3	1	2	7	8	5
2	8	3	7	4	5	9	1	6
4	5	2	1	8	3	6	9	7
3	6	1	2	9	7	8	5	4
7	9	8	6	5	4	1	3	2



**Agradecemos a todos los colaboradores que de forma desinteresada han participado en este boletín:**

Marta Jiménez, Maribel Hernández, Fabiola García, Jordi Cruz, M<sup>a</sup> Paz Monntarelo, Lorenzo Fernández, Borja Fernández, Marisa Romero, , Angel León-Sotelo, Natalia Cano y Arancha Rincón.

Gracias a todos por vuestro tiempo y dedicación.

Si te apetece participar en los próximos números con algún artículo o ideas, contacta con nosotros a través del correo:

***[trabajosocial@ademcvillalba.org](mailto:trabajosocial@ademcvillalba.org)***





**Calle Real 26, Bajos El Pontón**  
**28400 Collado Villalba Madrid**  
**918 493 566 / 629 880 200**  
**[www.ademcvillalba.org](http://www.ademcvillalba.org)**  
**[info@ademcvillalba.org](mailto:info@ademcvillalba.org)**  
**[@ademcvillalba](https://www.instagram.com/ademcvillalba)**



Collado Villalba  
**Asociación de  
Esclerosis Múltiple**