



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

EL BIENESTAR EMOCIONAL

JUNIO/JULIO 2026

Este boletín es accesible en su formato digital



Convivir con la esclerosis múltiple puede convertirse en una oportunidad para fortalecer nuestro bienestar emocional.





En este número:

Pgn. Tema:

5. Editorial: "Mostrarse vulnerable, símbolo de fortaleza"

7. Artículo: "Nuestro bienestar emocional, la parte de un todo"

10. Artículo: "El bienestar no es una receta: una mirada desde el cerebro y la filosofía"

12. Artículo: "Cuando acompañar también es acercarse": psicología en el domicilio y en remoto"

14. Artículo: "Fisioterapia y ejercicio físico: movimiento para mejorar el bienestar emocional"

16. Artículo: "El papel de la terapia ocupacional en el bienestar emocional de las personas con esclerosis múltiple es fundamental"

19. Artículo: "¿Puede la intervención social aportar al bienestar emocional?"

22. Cocina sin límites: Crema fría de melocotón y yogur.

Edición: ADEM Madrid.

Presidente : Manuel Rancés.

Dirección del número: Andrés Cuadrado.

Dirección de la publicación: Loreto Antón.

Colaboran y/o escriben en este número:

Natalia Alacántara; Noelia Almazán; Belén Cancho; Jeniri Castro; Marta Chico; Andrés Cuadrado; Elizabeth Jara; Laura Lara; Manuel Rancés; Mar Rus; Rosa Sánchez

¿Sabías que el bienestar emocional forma parte del abordaje integral de la esclerosis múltiple?

Aunque solemos asociar los tratamientos a la fisioterapia, la terapia ocupacional, la atención médica, la salud emocional también desempeña un papel fundamental en la calidad de vida de las personas afectadas. Afrontar una enfermedad crónica implica adaptarse a cambios, gestionar incertidumbres y mantener el equilibrio en distintos ámbitos de la vida cotidiana.

Por eso, el bienestar emocional no es un aspecto secundario ni independiente del resto de intervenciones. Al contrario, complementa y refuerza los procesos de rehabilitación, favorece la adherencia a los tratamientos, ayuda a afrontar las dificultades del día a día y contribuye a mantener relaciones personales y sociales satisfactorias.

En este número de Madrid es Múltiple queremos acercarnos a la importancia del bienestar emocional en la esclerosis múltiple, reflexionar sobre los factores que influyen en él y compartir recursos que pueden ayudar a fortalecerlo a lo largo del tiempo.

Editorial: Mostrarse vulnerable, símbolo de fortaleza.



*Escribe: Manuel Rancés Jofre
Presidente de ADEM Madrid*

Cuando leas este número de "Madrid es Múltiple", veremos desde diferentes puntos de vista la importancia del bienestar y el cuidado emocional a la hora de afrontar situaciones en la vida, como puede ser una enfermedad crónica.

En las diferentes secciones se habla desde muchos prismas, desde el trabajo social, desde los tratamientos rehabilitadores y, por supuesto, desde la psicología... A mí me gustaría centrarme en el entorno y como las dificultades emocionales siguen siendo estigmatizadas e incomprendidas en nuestra sociedad.

No está de moda mostrarte vulnerable frente a la sociedad. Estamos viviendo en un mundo en el que prima el postureo. Como máximo exponente están las redes sociales. En la sociedad actual parece que estamos obligados a mostrarnos como ganadores, siempre felices, siempre brillantes. Es un mundo que se mide en "*likes*", pero que no refleja la realidad. Y esta actitud impregna todas las facetas de la vida.

Pero cuando nuestra salud emocional está comprometida, estamos pasando un duelo, estamos vulnerables anímicamente y necesitamos ayuda, sentimos que no encajamos en la sociedad. Incluso que no encajamos en nosotros mismos, porque ni siquiera nosotros nos damos "Like".

Porque creo que los problemas de salud y bienestar emocional se están convirtiendo en la pandemia del siglo XXI.

Y ¿qué podemos hacer, desde nuestra pequeñez, para cambiar esta sociedad? Pues, como me habéis oído otras veces, influir en nuestro metro cuadrado.

Porque los cambios, y este cambio también es posible, se empiezan con pequeños cambios de actitud. Lo primero siendo capaces de mostrarnos vulnerables ante nosotros mismos, reconocernos.

Luego ante nuestro entorno cercano. Manifestar ante los más cercanos que necesitamos ayuda, no nos hace más débiles, al revés, es ese gran paso necesario para salir.

Porque la auténtica fortaleza no reside en esconder la cabeza bajo el ala simulando una sonrisa. El triunfo reside en saber pedir ayuda, aunque exponga tu debilidad ante uno mismo y ante nuestro entorno cercano.

Ser capaz de hacerlo de una forma pública ya es de héroes. Todos, aunque no lo creamos, somos agentes sociales, y podemos ayudar a otros, creando referentes de cómo afronto mis malos momentos. Mi testimonio puede dar pautas a otros para que también lo hagan.

No es un camino fácil, ni rápido, pero es un camino que es necesario recorrer como sociedad. Y en la asociación, apoyado por un gran equipo multidisciplinar, te podemos ayudar a sacar la cabeza de debajo del ala y mostrar esa fortaleza del que conoce sus debilidades.



Nuestro bienestar emocional, la parte de un todo



*Escribe: Andres Cuadrado
Responsable de Proyectos*

Cuando pensamos en salud, con frecuencia la asociamos a la ausencia de malestar físico. Sin embargo, el bienestar es un concepto más amplio: implica cómo nos sentimos en el cuerpo, en las emociones y en el contexto en el que vivimos.

El bienestar emocional tiene que ver con sentirnos razonablemente bien en lo físico, con cómo percibimos lo que nos ocurre y con la calidad de las relaciones que mantenemos con los demás. Estos elementos están profundamente interconectados.

Cuando algo no va bien en lo físico — como bien sabemos quienes convivimos con enfermedades crónicas, en las que el dolor, la fatiga u otras limitaciones forman parte del día a día— esto impacta directamente en nuestra vida cotidiana. A ello se suman otros factores: cómo nos va en casa, en el trabajo, con nuestras amistades o en nuestro entorno más cercano.

Todo ello puede hacer que nuestras emociones no siempre estén en equilibrio y que atravesemos momentos difíciles. Sin embargo, también es importante reconocer la necesidad de cuidar y trabajar nuestro mundo emocional, para generar espacios de bienestar, satisfacción y alivio que nos permitan sonreír, disfrutar o reír incluso en medio de las dificultades que sabemos presentes.

El bienestar depende de múltiples estímulos: por un lado, de pequeñas acciones cotidianas que, aunque puedan parecer simples, tienen un efecto real —dar un paseo, sentir el sol, compartir tiempo con alguien significativo, escuchar una canción que nos emocione, ver una película que nos atrape, disfrutar de una comida, cuidar de nuestras plantas o realizar cualquier actividad que nos conecte con el placer de vivir, aunque sea de forma breve—. Por otro, de intervenciones y apoyos profesionales que también repercuten en nuestro estado emocional: una sesión de fisioterapia que alivia un dolor, o un espacio de terapia psicológica donde trabajar lo que sentimos, pueden marcar una diferencia tan importante como esos pequeños gestos del día a día.



No existen recetas únicas para el bienestar emocional. Cada persona encuentra sus propios recursos — experiencias, terapias, tratamientos, apoyos profesionales, olores, sabores o prácticas de lo más diversas— que le ayudan a sostenerse.

Lo importante es poder encontrar, cada día, pequeños momentos de bienestar que nos atraviesen y nos recuerden que seguimos aquí: vivos, con capacidad de sentir, de disfrutar y de seguir adelante, incluso cuando existen dificultades que no desaparecen.

En la esclerosis múltiple, las enfermedades afines y la discapacidad, resulta imprescindible mirar esta dimensión del bienestar y comprender el impacto profundo que tiene tanto en las personas como en sus familias. Adoptar una mirada holística nos permite entender que la salud no se fragmenta: atender lo emocional es tan vital como tratar lo físico. Solo abordando la realidad desde todas sus aristas podremos ampliar la comprensión de una dimensión que es, en definitiva, fundamental para la vida cotidiana.



El bienestar emocional no lo trabaja una sola disciplina

En la esclerosis múltiple y enfermedades afines, cuidar la salud emocional requiere una mirada amplia. La psicología apunta directamente a ese territorio, pero otras disciplinas contribuyen de forma igualmente poderosa.

Cuando una persona recupera autonomía, retoma una actividad que creía perdida o entiende mejor lo que le ocurre, algo cambia también emocionalmente. El bienestar integral y el bienestar emocional van de la mano.

Psicología

Trabaja directamente el bienestar emocional: gestionar el impacto del diagnóstico, la incertidumbre y los cambios en la identidad y las relaciones.

Fisioterapia

Recuperar movimiento y seguridad física reduce la ansiedad y refuerza la confianza. El cuerpo y la emoción no son mundos separados.

Terapia Ocupacional

Mantener las actividades que dan sentido al día —cocinar, leer, relacionarse— protege la identidad y el equilibrio emocional.

Intervención Social

Acceder a recursos, apoyos y redes comunitarias reduce el aislamiento y la carga emocional de la enfermedad.

Estas disciplinas no trabajan en paralelo: se complementan. Nuestros profesionales lo practican cada día, porque saben que acompañar bien a una persona con EM significa cuidar todas las dimensiones de su vida.

El bienestar no es una receta: una mirada desde el cerebro y la filosofía

Con frecuencia, comprendemos el bienestar como el resultado de una actitud mental positiva que pareciera sencillo de alcanzar siguiendo los pasos de una receta mágica. Esto ocurre porque se fomenta la idea de que se trata de un proceso voluntario que depende del esfuerzo de la persona por conseguir ese estado de dicha. Es decir, a más esfuerzo por nuestra parte, mayor bienestar.

Sin embargo, investigaciones recientes sobre este concepto cuestionan esta idea y plantean que el bienestar no obedece únicamente al poder de una emoción o a un químico que modifique el estado. Los resultados de estos estudios lo definen como una consecuencia del trabajo coordinado que desarrolla el cerebro cuando diferentes estructuras trabajan en equipo de forma coherente. En este proceso son fundamentales: la labor de los circuitos cerebrales de recompensa; la mediación de diferentes neurotransmisores y neuromoduladores; la respuesta de la persona ante situaciones estresantes; la tolerancia a la frustración; la capacidad de relacionarse con el entorno y asimilar los cambios contextuales y relacionales que se dan en el mismo; y, por último, la competencia para dar sentido a la experiencia y entenderla como un aprendizaje que contribuye a una mejor asimilación de la vivencia.

Escribe: Rosa Sánchez
Neurosicóloga ADEM Madrid



Teniendo en cuenta estos puntos, hemos elegido acercarnos al bienestar ofreciendo algunos apuntes breves sobre neurobiología y neuroquímica y su implicación en esta experiencia, pero sin dejar de señalar una visión más filosófica sobre este constructo.



El cerebro del bienestar: estructuras y químicos en acción.

Desde la neurobiología y la neuroquímica se estudian numerosas estructuras que intervienen en la experiencia de bienestar. Alteraciones en su funcionamiento dificultarían, por tanto, una vivencia subjetiva que nos permita prestar atención, regular impulsos y evitar circuitos rígidos. Vamos a señalar algunas de ellas para comprender mejor este funcionamiento.

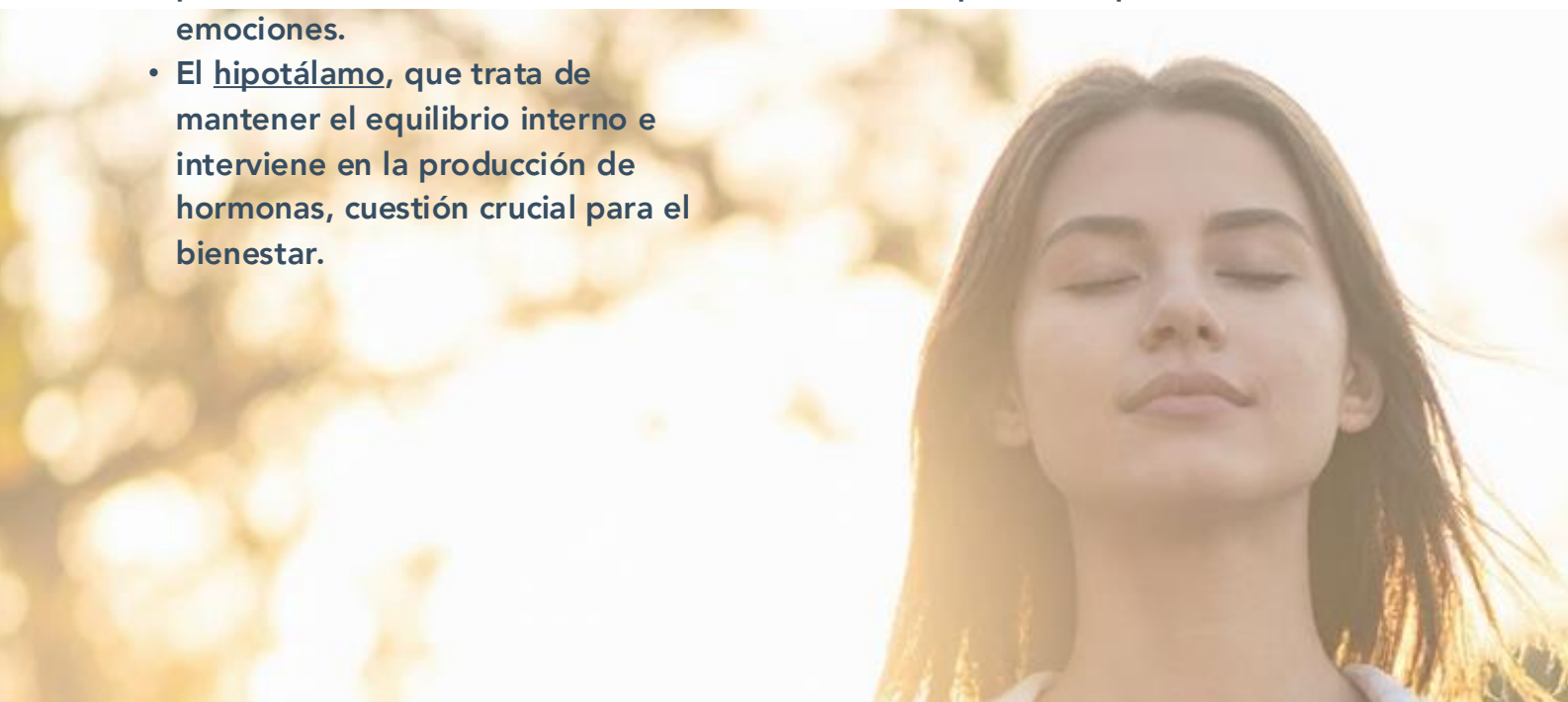
Comenzamos con el sistema límbico, compuesto por distintas estructuras protagonistas en esta experiencia:

- El tálamo, como centro de gestión de la información sensorial (excepto el olfato).
- La amígdala, como un periscopio que vigila el entorno para identificar lo que resulte amenazante.
- El hipocampo, cuyo trabajo es vital para asociar recuerdos con emociones.
- El hipotálamo, que trata de mantener el equilibrio interno e interviene en la producción de hormonas, cuestión crucial para el bienestar.

Continuamos con el giro cingulado, una estructura puente de comunicación entre el sistema límbico y el neocórtex. Esta localización le permite, entre otras funciones, conectar las emociones y los pensamientos; por ello, nos ayuda a relacionar lo que sentimos con lo que pensamos, siendo una de las bases orgánicas que facilita dar sentido a la experiencia.

Por su parte, el neocórtex contribuye a la vivencia de bienestar a través de su participación en la toma de decisiones, la planificación, el pensamiento crítico y la regulación de la conducta social y emocional. Es determinante su función integradora de los procesos emocionales y cognitivos.

Finalmente, la ínsula, una estructura vinculada a los deseos que, además, recoge información del cuerpo, la procesa y la traduce en conciencia emocional y sensorial. Participa también en la experiencia de empatía, permitiéndonos conectar afectivamente con las personas que nos rodean.



Gran parte de los procesos que se llevan a cabo en estas y otras estructuras cerebrales, así como el trabajo coordinado entre ellas, no se pueden dar sin la participación de diferentes químicos, cuya contribución es también imprescindible. Por ejemplo:

- La tan de moda dopamina, que interviene en la motivación, la evaluación de la recompensa, el aprendizaje y la vivencia posterior, gustosa y placentera.
- La oxitocina, que se libera en momentos de afecto y contacto físico.
- Las endorfinas, vinculadas a la sensación de euforia.
- La serotonina, como una "influencer" sobre el estado de ánimo.
- El neuropéptido Y (NPY), cuyo papel es vital para la regulación del estrés y el bienestar.
- Y, por supuesto, el cortisol y la DHEA, cuyo equilibrio contribuye a mejorar la experiencia de bienestar.

Estos son solo algunos aspectos de nuestra fisiología que intervienen en esta vivencia. Comprobamos que se trata de algo lo suficientemente complejo como para no banalizarlo.

Una mirada filosófica: más allá de los placeres inmediatos.

El concepto de eudaimonía proviene del griego antiguo y aludía al "buen espíritu" o a una especie de guía interior que favorece a la persona. En la filosofía griega, se entendía como bienestar o vida buena. Desde esta visión eudaimónica o filosófica, se pone el acento en la búsqueda de una vida plena a través de la autorrealización. Esto es, la búsqueda de una satisfacción profunda a través del desarrollo personal y el autoconocimiento, y no tanto a partir de los placeres temporales más inmediatos.

En diferentes estudios sobre bienestar subjetivo se tienen en cuenta tres dimensiones: los estados afectivos (positivos y negativos), cómo evaluamos la propia vida y la dimensión filosófica o el sentido que le damos a la misma en cuanto a su valor y propósito.



Conclusión: El bienestar como equilibrio y regulación

Se percibe una clara coherencia entre la complejidad neurobiológica y esta visión filosófica. El bienestar no es un estado fijo, sino un proceso dinámico. Un cerebro "sano" es aquel que alterna entre diferentes procesos: motivación, espera y placer; esfuerzo, recompensa y descanso; frustración, recuperación y aceptación. De alguna manera, es ese equilibrio regulador el que se identifica con el bienestar. En otras palabras, nos referimos a la capacidad de regulación frente a los diferentes retos vitales.

Podríamos concluir que un estado de bienestar es el resultado del equilibrio interno entre lo que ocurre en nuestro cuerpo y en nuestra mente, y nuestra capacidad de darle un sentido genuino; y del equilibrio externo respecto a los estados afectivos y a cómo evaluamos nuestra interacción con el mundo, tratando de darle valor y encontrando un propósito. Como señala el psiquiatra Enrique De Rosa Alabaster "La felicidad no consiste solo en 'sentirse bien', sino en que el cerebro pueda discriminar qué vale la pena, sostener la atención, regular impulsos y evitar circuitos rígidos."

Para las personas que viven con Esclerosis Múltiple, esta comprensión del bienestar es especialmente relevante. La enfermedad puede presentar desafíos que afectan a algunas de estas estructuras y procesos (fatiga, alteraciones del estado de ánimo, procesamiento cognitivo más lento). Entender que el bienestar es un equilibrio complejo y no un simple acto de voluntad nos invita a ser personas más compasivas con nosotras mismas y a buscar estrategias de regulación que se adapten a nuestras circunstancias, celebrando los pequeños logros y permitiéndonos los momentos de descanso y recuperación. Habitar la vida, como decíamos, sin que el estrés o la propia enfermedad nos expulsen de ella constantemente, sino aprendiendo a danzar con sus ritmos.

Referencias:

- De Rosa Alabaster, E. (2026, 20 de marzo). La neurobiología de la felicidad: por qué el bienestar no depende solo de una hormona o una idea. Infobae.
<https://www.infobae.com/salud/2026/03/20/la-neurobiologia-de-la-felicidad-por-que-el-bienestar-no-depende-solo-de-una-hormona-o-una-idea/>
- Ensuncho Hoyos, C., & Aguilar Rivero, G. (2023). Bases neurobiológicas de las emociones. Revista Científica de Ciencias de la Salud, 16(1).
- iNeurociencias. (2021, 1 de marzo). Cerebro y Bienestar: ¿Qué Parte lo Controla? <https://ineurociencias.org/neuroscience-of-well-being/>
- Revista Avances en Salud. (2023). Claves del Bienestar: una mirada desde la neurociencia. Revista Avances en Salud, 6(Bienestar: Neurociencia), 25-48. DOI:10.21897/issn.2539-4622

Fisioterapia y ejercicio físico: movimiento para mejorar el bienestar emocional

Habitualmente, al hablar de fisioterapia se tiende a poner el foco únicamente en lo físico. Sin embargo, cuerpo y emociones están profundamente relacionados. La forma en que nos movemos, el nivel de autonomía que mantenemos, la percepción de nuestras capacidades y la posibilidad de participar en actividades significativas influyen directamente en cómo nos sentimos.

En personas con esclerosis múltiple y otras enfermedades crónicas, la fisioterapia y el ejercicio físico adquieren un papel fundamental no solo para preservar la función física, sino también para favorecer la calidad de vida y el equilibrio emocional.

Síntomas como la fatiga, la debilidad muscular, las alteraciones del equilibrio, el dolor, la espasticidad, los problemas de coordinación o dificultades en la marcha pueden generar inseguridad, frustración o miedo al movimiento, por lo que resulta fundamental contar con una intervención adaptada a las capacidades y necesidades de cada persona.

Escriben: Natalia Alacántara, Mar Rus, Noelia Almazán, Laura Lara.

Fisioterapeutas de ADEM Madrid

La fisioterapia y el ejercicio físico, cuando están correctamente pautado y supervisado, debe ser seguro, progresivo y personalizado. No se trata de realizar grandes esfuerzos, sino de incorporar actividades que favorezcan la funcionalidad diaria, como caminar para ir a hacer la compra; trabajar la fuerza para poder coger en brazos a tu nieto; entrenar el equilibrio para evitar caídas; mejorar la movilidad y la coordinación para hacer deporte correctamente o salir con los amigos; o simplemente entrenar la respiración para recuperarse mejor cuando aparezca la fatiga. Estos pequeños avances pueden tener un impacto importante en la autoestima, la motivación y la percepción de control sobre el propio cuerpo.



La fisioterapia y el ejercicio físico, cuando está correctamente pautado y supervisado, debe ser seguro, progresivo y personalizado. No se trata de realizar grandes esfuerzos, sino de incorporar actividades que favorezcan la funcionalidad diaria, como caminar para ir a hacer la compra; trabajar la fuerza para poder coger en brazos a tu nieto; entrenar el equilibrio para evitar caídas: mejorar la movilidad, la coordinación para hacer deporte correctamente, salir con los amigos, etc o simplemente entrenar la respiración para recuperarse mejor cuando aparezca la fatiga. Estos pequeños avances pueden tener un impacto importante en la autoestima, la motivación y la percepción de control sobre el propio cuerpo.

La fisioterapia cumple una función educativa, ya que ayuda a conocer qué tipo de ejercicio es más adecuado, cómo gestionar la fatiga, cuándo descansar, cómo adaptar las actividades y cómo prevenir caídas.

Esta información aporta seguridad y reduce la incertidumbre, especialmente en enfermedades crónicas donde los síntomas pueden cambiar con el tiempo. El fisioterapeuta no solo trabaja sobre músculos, articulaciones o patrones de movimientos, sino que acompaña a la persona en su proceso de adaptación, ajustando los objetivos, respetando sus tiempos y favoreciendo su autonomía.

Además, el movimiento puede convertirse en una fuente cotidiana de bienestar. Un paseo, una sesión de estiramientos, ejercicios en el agua, una rutina suave en casa o una actividad compartida o simplemente recuperar una tarea que antes resultaba difícil pueden tener un impacto significativo.

El entorno familiar y social también puede facilitar la incorporación de la actividad física. Acompañar sin presionar, favorecer rutinas activas, comprender la necesidad de descanso y celebrar los avances ayuda a reforzar la adherencia al ejercicio.

En definitiva, la fisioterapia y el ejercicio físico son aliados esenciales para mejorar la salud física, reducir miedos, ganar confianza y construir mayor seguridad, equilibrio y bienestar en el día a día. Desde el departamento invitamos a mirar la fisioterapia y el ejercicio físico como aliados esenciales en el abordaje integral de la salud, a través del movimiento, de la intervención profesional y de pequeñas rutinas cotidianas, es posible construir espacios de bienestar que ayuden a las personas con esclerosis múltiple, a quienes conviven con otras enfermedades crónicas y a sus familias a afrontar el día a día con mayor seguridad, confianza y equilibrio.



El papel de la terapia ocupacional en el bienestar emocional de las personas con esclerosis múltiple es fundamental.

La terapia ocupacional lleva en su ADN la convicción de que el bienestar emocional se logra a través del equilibrio de lo cotidiano, es decir, de las ocupaciones que dan sentido a la vida de una persona, como el autocuidado, la productividad, el descanso, el ocio y la participación social. En el contexto de la esclerosis múltiple, donde se plantean desafíos físicos, cognitivos y emocionales que cambian a lo largo del tiempo, la incertidumbre sobre la evolución de la enfermedad, la fatiga, las dificultades para desempeñar actividades cotidianas o los cambios en los roles familiares y laborales, pueden afectar profundamente ese equilibrio. Por lo tanto, repercuten a nivel emocional tanto en el usuario como en su red de apoyo. En este escenario, la terapia ocupacional no solo interviene en la función física, sino también en el bienestar emocional y la calidad de vida, trabajando directamente con las capacidades del usuario.

Para rediseñar el día a día y proteger la identidad de la persona, esta disciplina actúa a través de tres ejes clave. En primer lugar, aporta significado y propósito al identificar qué actividades, ya sean del trabajo, del ocio o de los roles familiares, dan sentido a la vida del paciente, buscando formas de mantenerlas activas mediante la adaptación; cuando estas acciones dejan de ser posibles tal y como se realizaban antes, el objetivo no es renunciar a ellas, sino encontrar nuevas formas de seguir participando.

Escriben: *Jeniri Castro*
Manríquez



Marta Chico
Terpeutas Ocupacionales

En segundo lugar, fomenta la autonomía como motor de la autoestima, ya que cada pequeña tarea que la persona logra realizar por sí misma, con o sin adaptaciones, refuerza su confianza para afrontar nuevos retos. Finalmente, interviene en el manejo de la frustración al acompañar al usuario en los cambios físicos o cognitivos que se pueden producir, enseñándole nuevas formas de ejecutar las actividades cotidianas para reducir la ansiedad que provoca la pérdida de habilidades y favorecer una adaptación activa.

Las modificaciones en el entorno del usuario se convierten en herramientas que transforman emociones al aportar seguridad y autonomía. Muchas veces, una adaptación sencilla puede transformar una actividad que genera miedo o dependencia en una experiencia segura y satisfactoria. Dentro de estas adaptaciones, se puede intervenir en el momento del baño, donde la fatiga y el riesgo de caídas suelen complicar la ducha; la instalación de una silla de ducha, asideros colocados de manera funcional o el uso de una esponja de mango alargado pueden ayudar a realizar la actividad de forma segura y autónoma, logrando que se vuelva a disfrutar de ese momento.

Asimismo, en la cocina, el uso de tablas de cortar alimentos, cubiertos y utensilios con mango adaptado, junto con la opción de realizar la actividad sentado, permiten seguir participando en esta actividad instrumental de la vida diaria, que para muchos representa un espacio de desconexión y relajación. El ocio y la tecnología también se benefician de estos cambios, ya que la dificultad para usar el ordenador o el móvil puede limitar la comunicación. Configurar comandos de voz, instalar un ratón de bola, usar soportes articulados para tabletas y recurrir a sistemas de comunicación alternativa ayuda a reducir el aislamiento social, permitiendo a la persona mantener sus aficiones y sus redes socioafectivas.

Junto a estos momentos cotidianos, las intervenciones especializadas desempeñan un papel esencial. La atención interdisciplinar, que integra profesionales de diferentes disciplinas, permite abordar de manera conjunta la salud física, cognitiva, emocional y social, mejorando la calidad de vida de las personas con esclerosis múltiple y de toda su red de apoyo. En este sentido, el terapeuta ocupacional entrena al individuo en herramientas globales que impactan directamente en su entorno. Entre ellas destaca la conservación de la energía, enseñando a simplificar tareas y programar descansos para combatir la fatiga, ya que evitar el agotamiento físico ayuda a no sentirse saturado mental y emocionalmente. También se trabaja en la creación de rutinas equilibradas que ayuden a estructurar el día de forma que coexistan las obligaciones y el cuidado personal con los momentos de disfrute, así como en la adaptación del espacio doméstico o laboral para eliminar barreras, puesto que un entorno accesible reduce notablemente el estrés diario.



En definitiva, la terapia ocupacional trabaja para capacitar a las personas a seguir participando activamente en sus vidas y alivia la carga emocional familiar. Cuando las actividades se adaptan a las capacidades, al momento vital y al entorno de cada persona, se convierten en una verdadera herramienta terapéutica. En este proceso, no debemos olvidar a quienes acompañan el camino; los familiares y cuidadores principales experimentan cambios importantes en su vida diaria y también necesitan apoyo, información y espacios donde cuidar de su propio bienestar emocional, porque cuidar al cuidador forma parte de una atención centrada en la persona. Por todo ello, este número de Madrid es Múltiple nos invita a recordar que el bienestar no es una meta lejana, sino una red que construimos día a día combinando la calidez del apoyo terapéutico con el gran valor de nuestras pequeñas victorias cotidianas.



¿Puede la intervención social aportar al bienestar emocional?

Cuando acompañamos a una persona con esclerosis múltiple, lo primero que aprendemos es que la enfermedad no ocupa solo el cuerpo. Ocupa también la manera en que esa persona se ve a sí misma, la relación con su familia, la pregunta que no se hace en voz alta: ¿seguiré pudiendo hacer lo que hacía? El bienestar emocional no es un añadido a la atención: es parte central de lo que está en juego.

Y sin embargo, no siempre se nombra. A veces queda eclipsado por la urgencia de los síntomas físicos, por los trámites, por las listas de espera. Por eso, desde el Trabajo Social, hemos aprendido a escucharlo incluso cuando no se dice.

Una mirada que va más allá de la crisis.

Desde el Trabajo Social entendemos el bienestar emocional como algo que no ocurre solo dentro de la persona, sino también en su entorno: en cómo se relaciona con los suyos, en si puede participar en su comunidad, en si tiene acceso a los recursos que necesita. Por eso nuestra intervención no empieza cuando hay una crisis, sino antes.

*Escribe: Elizabeth Jara Nieto
Trabajadora Social*



Acompañamos procesos de adaptación. Ayudamos a gestionar la incertidumbre del diagnóstico o de un brote. Fortalecemos las redes que sostienen a cada persona en el día a día. Y cuando hay factores externos que dificultan ese bienestar —el desempleo, las barreras de acceso, la discriminación que a veces acompaña a las enfermedades crónicas— los nombramos también, porque ignorarlos sería atender solo la mitad.



Herramientas que marcan la diferencia

Hay estrategias concretas que, en nuestra práctica, hemos visto funcionar:

–Las intervenciones psicoeducativas — informar bien sobre la enfermedad, de forma clara y sin tecnicismos— reducen la ansiedad y ayudan a tomar decisiones con más seguridad.

–Los grupos de apoyo crean algo que ningún profesional puede sustituir: el reconocimiento entre iguales, saber que lo que sientes lo ha sentido alguien más.

–El trabajo interdisciplinar entre profesionales sanitarios, sociales y psicológicos permite que ningún aspecto de la persona quede sin atender.

–Y la intervención comunitaria, promoviendo entornos inclusivos y accesibles, favorece una participación social que también es fuente de bienestar.

Promover el bienestar emocional no es un gesto amable al margen de la atención: es parte de lo que significa acompañar bien. Y eso, en ADEM Madrid, lo practicamos cada día.

Posdata: porque el bienestar también se construye con pequeñas alegrías cotidianas, os dejo una canción. "Happy", de Pharrell Williams, es un himno sencillo y luminoso que invita a no dejar que nada apague tu alegría. A veces eso también es intervención social.

Finalmente, mira estos recursos recomendados para el bienestar emocional:

- [Bienestar emocional y salud — Comunidad de Madrid](#)
- [Escuela Madrileña de Salud — Bienestar emocional](#)
- [Bienestar emocional y relacional — Espacios de Igualdad \(Ayuntamiento de Madrid\)](#)
- [Salud emocional — Cruz Roja España](#)
- [Escuela Madrileña de Salud \(acceso como invitado\)](#)
- [Podcast: Esclerosis múltiple y psicología — Roche España](#)
- [RADIO BdP – Onda Pingüina — Asociación Esclerosis Múltiple](#)



¿Sabías que la comida puede mejorar el bienestar emocional ?

Esos sabores, esas texturas, esos recuerdos de la niñez haciendo una tarta con nuestras madres...

En este número de Madrid es Múltiple, os traemos una nueva receta, pensada en el bienestar

Crema fría de melocotón y yogur: Un pequeño placer que refresca en verano y alimenta el bienestar



Hay días en los que el calor parece robar las ganas de todo: de cocinar, de comer e incluso de moverse. Para quienes conviven con la esclerosis múltiple, las altas temperaturas pueden hacer que el cansancio y otros síntomas se intensifiquen. Y si, además, existe disfagia, cada comida requiere un cuidado especial.

Sin embargo, cuidarse no significa renunciar al placer de disfrutar de la mesa. Al contrario. A veces, un postre fresco, de textura suave y preparado con cariño puede convertirse en ese pequeño momento del día que invita a hacer una pausa, sonreír y reconectar con el bienestar.

Hoy queremos compartir una receta sencilla, refrescante y fácil de adaptar para que sea segura en personas con disfagia.

Ingredientes (2-3 raciones): a) 4 o 5 mitades de melocotón en almíbar ligero, bien escurridas; b) 2 yogures naturales o griegos; c) 2 cucharadas de queso fresco batido (opcional, para conseguir una textura aún más cremosa); d) Una pizca de canela o unas gotas de esencia de vainilla; e) Espesante alimentario, si fuera necesario, siguiendo las indicaciones del profesional sanitario.

PREPARACIÓN:**1. Abre la lata y escurre el melocotón**

Abre la lata por la anilla o con un abrelatas adaptado. Vuelca las mitades en un colador y déjalas escurrir unos minutos: cuanto menos almíbar lleven, más concentrado quedará el sabor.

2. Tritura todo junto

Pon en el vaso de la batidora el melocotón escurrido, los dos yogures, el queso fresco y el zumo de medio limón. Tritura hasta obtener una crema completamente lisa, sin grumos. Si queda demasiado espesa, añade una cucharada del almíbar reservado.

3. Ajusta el sabor

Prueba la crema antes de enfriarla. Si la quieres más dulce, añade una cucharadita de miel.

4. Enfría y sirve

Reparte en vasitos o cuencos individuales, coloca la canela encima, tapa con film transparente y deja reposar en la nevera al menos una hora antes de servir. Antes de servir, comprueba que la consistencia es la adecuada. Si es necesario, adapta la textura con espesante siguiendo siempre las recomendaciones del equipo sanitario que acompaña a la persona con disfagia.

CONSEJOS DE COCINA SIN LÍMITES:**Mucho más que un postre**

Cada cucharada aporta frescor, hidratación y una textura agradable que facilita la deglución. Pero también ofrece algo que no siempre aparece en las tablas nutricionales: el placer de disfrutar de un alimento apetecible en un día caluroso.

La alimentación también forma parte del bienestar emocional. Compartir un postre con la familia, sentarse unos minutos en la terraza al caer la tarde o disfrutar de un sabor que nos recuerda al verano son pequeños gestos que pueden hacer más amable el día a día.

Cuando convivimos con una enfermedad crónica, es fácil que muchas conversaciones giren en torno a tratamientos, revisiones o limitaciones. Por eso también es importante reservar un espacio para aquello que nos hace sentir bien: una receta sencilla, un momento compartido, una mesa preparada con cariño o una sonrisa después de probar algo rico.

Porque cuidarse también es disfrutar.

Este verano, os animamos a regalaros esos pequeños momentos de frescor y bienestar. Porque, a veces, la felicidad cabe en un cuenco de crema fría, una cucharita y la compañía de quienes nos quieren.



*Belén Cancho de la Cruz
Terapeuta ocupacional
ADEM Madrid*

Un esfuerzo que merece un reconocimiento.



Durante los últimos años, quienes utilizamos el centro de Sangenjo hemos sido testigos de cómo el paso del tiempo había ido deteriorando progresivamente su fachada. Después de casi veinte años, se hacía necesaria una intervención que permitiera sanearla y eliminar los riesgos derivados de las planchas de piedra de pizarra que recubrían distintas zonas del edificio.

La Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM), propietaria del edificio y entidad con la que mantenemos un acuerdo de cesión de parte de las instalaciones, era plenamente consciente de este deterioro y del riesgo potencial de desprendimiento del recubrimiento. Por ello, ha acometido las obras necesarias para resolver el problema y garantizar unas condiciones más seguras y adecuadas.

La intervención ha sido minuciosa y prolongada, ya que ha requerido retirar todas las planchas de pizarra, algunas situadas a considerable altura, y revocar posteriormente las zonas afectadas. Se ha tratado de un trabajo complejo, realizado con precisión y responsabilidad.

Todo este arduo proceso se ha llevado a cabo manteniendo en funcionamiento los servicios de ambas entidades. Esto ha supuesto un importante esfuerzo logístico para reducir al mínimo las molestias y el impacto en las personas usuarias del centro, especialmente durante las semanas de mayor actividad de la obra. Andamios móviles, trabajos en altura y mucho esfuerzo sostenido durante varias semanas han dado como resultado una mejora evidente y muy satisfactoria, tal y como muestran las fotografías que acompañan este artículo.

En estos días continúan los remates de pintura en la parte alta de la fachada. Al realizarse mediante trabajos por descolgamiento, estas tareas no interfieren en absoluto con el funcionamiento ordinario del centro.

Además, es obvia la mejora estética, lo que nos da a las entidades que utilizamos las instalaciones, una imagen estupenda.

El coste de las obras ha sido asumido íntegramente por la Asociación Española de Esclerosis Múltiple, realizando un notable esfuerzo financiero que queremos agradecer expresamente, ya que también somos beneficiarios directos de esta mejora.

Estas actuaciones, unidas a las mejoras realizadas por ADEM Madrid en el drenaje de aguas del aparcamiento, la renovación del hall del aparcamiento, reparando su tejado, renovando y dimensionando las pluviales, aislándolo térmicamente y renovando la iluminación por una más acogedora y sostenible, así como la climatización de algunas zonas como cocinas y aseos del piso superior, contribuirán de forma muy positiva a la calidad de los servicios que prestamos en el centro de la calle Sangenjo.

Desde aquí queremos trasladar nuestro sincero agradecimiento y reconocimiento a AEDEM por su compromiso, responsabilidad y esfuerzo. Asimismo, valoramos muy positivamente el clima de colaboración e implicación entre ambas entidades, orientado siempre a ofrecer el mejor servicio posible a las personas que disfrutaremos del centro ya.



¿Tienes un mal día y necesitas hablar con alguien?



Si en algún momento sientes que necesitas apoyo emocional inmediato, estos son los recursos a los que puedes acudir en Madrid:

- 112: Número de emergencias generales en Madrid. Cuenta con unidades de intervención psicológica presencial, como el SUMMA 112 y [SAMUR - Protección Civil](#), para crisis graves que requieran atención en la calle o en el domicilio.
- [024](#): Línea de atención a la conducta suicida del Ministerio de Sanidad. Es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, atendida por profesionales.

Además, el [Teléfono de la Esperanza](#) (914 59 00 55 / 717 003 717) es una organización sin ánimo de lucro que también actúa en situaciones de crisis, ofreciendo orientación telefónica y escucha activa las 24 horas del día.

*Hay un poder especial que no falla a la hora de cuidar nuestro bienestar emocional, una receta infalible: el abrazo de aquella persona que queremos, de nuestra madre, de nuestro padre, nuestros hijos, amigos, pareja, mascota...
¡Nunca dejemos de abrazarnos!*



Este número de Madrid es Múltiple está dedicado precisamente a ese bienestar emocional que se construye día a día, y a la fuerza silenciosa de quienes lo sostienen desde la psicoterapia, la fisioterapia, la terapia ocupacional y el trabajo social. Cada una de estas disciplinas, desde su propio lugar, acompaña a las personas con esclerosis múltiple y a sus familias en la tarea de seguir adelante, adaptándose, recuperando confianza y encontrando sentido en lo cotidiano. Cerramos estas páginas con un fragmento de una canción que nos invita a dar las gracias a quienes nos acompañan en ese camino y nos hacen partícipes de los momentos en los que buscamos, juntos, estar mejor.

Les dejamos con un fragmento de *"Bienvenida"*, canción de Rozalén (Albacete, 1986).

*"Pero también sé que, tras la tormenta
Todas las nubes logran desaparecer
Y que tus flores heladas y marchitas
Vuelven nuevamente a florecer
La ilusión puede volver
Distinta, pero puede volver
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Conduciría
A todos tus monstruos hacia el paredón
Lo que daría
Por agarrarte a la vida
Pero sólo tú, sólo tú
Puedes jugar a ser Dios"*



Esta publicación ha sido elaborada por personas vinculadas a nuestra entidad: profesionales, socios, familiares y miembros de nuestra junta directiva, que han compartido su tiempo, su experiencia y su mirada de forma generosa. Agradecemos su difusión y reproducción parcial citando siempre la fuente. Los textos de esta publicación son propiedad de ADEM Madrid y de sus autoras y autores, por lo que su uso íntegro o con fines comerciales requiere autorización expresa.
© ADEM Madrid, 2026

Centro San Lamberto

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


A.D.E.M. Madrid
Asociación de Esclerosis Múltiple de Madrid
www.ademmadrid.es



Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526