



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

DE LO QUE NO HABLAMOS

OCTUBRE 2026

En este número:

Pgn. Tema:

3. Editorial: "¿ Bien? o te cuento"

5. "Agradecimiento y bienvenida"

6. Artículo: "Hombres, dolor y silencio: Lo que no hablamos"

9. Artículo: "Cuando el dolor se queda, la vida continúa: «The Show Must Go On»"

11. Artículo: "De lo que No hablamos ¿El Silencio?"

13. Artículo: "El reto de convivir con la incertidumbre: Mi viaje tras el diagnóstico de esclerosis múltiple"

14. Artículo: "Más allá del cuerpo: quererse y querer con esclerosis múltiple."

16. Artículo: ¿Hasta qué punto nos mostramos como somos en nuestra vida diaria?

18. Artículo: "La pescadilla que se muerde la cola"

20. Cocina sin Límites

24. Información y Noticias

Edición: ADEM Madrid.

Presidente : Manuel Rancés.

Dirección: Loreto Antón.

Colaboran y/o escriben en este número:

Manuel Rancés; Andrés Cuadrado; Julio Sánchez; Elizabeth Jara; M^aAuxiliadora Marin; Juan Faraco; Paloma Otero; Alberto Molina; Belén Cancho.



Editorial: ¿Bien? o te cuento.



Escribe: Manuel Rancés Jofre
Presidente de ADEM Madrid

Cuando te encuentras a alguien por la calle, siempre te pregunta, ¿cómo estás?.. Esperan que digas "Bien, gracias, ¿y tú?". No esperan que realmente cuentes qué te pasa o te preocupa. Porque la mayoría de las veces, la respuesta real sería larga y compleja. Y esto no sólo nos pasa a las personas que tenemos esclerosis, le pasa a todo el mundo. Lo que realmente nos pasa y preocupa lo reservamos o bien para el círculo más cercano, o para nosotros mismos.

Nuestra realidad es compleja, todos cargamos con una mochila de preocupaciones y estrés que no vamos contando por ahí y que nos callamos por muchas razones.

La mayoría no queremos andar por ahí como alma en pena. Por ejemplo, los que padecemos de dolor o de fatiga, no solemos andar todo el día llorando y contando, porque la gente nos huiría por no escuchar nuestras quejas. Lo sufres, a veces incluso se nos ve en la cara, pero nos lo reservamos.

Hay otros problemas que son evidentes. Por ejemplo, si padeces una enfermedad degenerativa como la nuestra y usas un producto de apoyo es obvio que no todo funciona. Nadie usa bastón, andador o una silla de ruedas por esnobismo (supongo) pero no puedes estar contando ni las dificultades que te surgen en el día a día ni las consecuencias que tiene para tu cuerpo.

Hay algunas que están más ocultas. Me refiero a aquellas que no se ven, pero que nos pueden afectar muchísimo, y que no contamos por pudor. No es fácil en un encuentro social comentar que tienes incontinencia, falta de deseo sexual, que ves doble o que a veces te cuesta hablar o recordar. Lo añades a la mochila que cada vez pesa más.

Y cargamos en la mochila las consecuencias emocionales. En esta sociedad y trepidante nos callamos los miedos y las incertidumbres que tenemos. En nuestro caso, se suma el miedo a qué va a pasar con la evolución de nuestra amiga la esclerosis, cual va a ser el siguiente paso en su errático desarrollo., y en qué medida me afectará.

En este número hemos pensado que es importante hablar de estas cosas que, aunque las silenciemos, ocupan gran parte de nuestra vida. Ponerlas de manifiesto, no para hacernos los mártires, sino para naturalizar cosas que están en nuestra vida cotidiana y que la condicionan

Que no se hable de un tema no quiere decir que no exista y saber que otros muchos viven lo mismo que nosotros y que tampoco lo manifiestan nos puede servir para pedir ayuda, para buscar recursos y soluciones que nos ayuden mejorar nuestra calidad de vida.

Hablemos de ellos, contémoslo a nuestros terapeutas en la asociación, a nuestros médicos, porque encontraremos comprensión y muchas veces mejoras sustanciales.

Estamos aquí para hablar y compartir, queremos saber, de verdad cómo estas ¿nos cuentas?



Agradecimiento y bienvenida

Durante muchos meses la persona responsable de comunicación, Loreto Antón, ha estado de baja. Después de unos meses duros, poco a poco se ha restablecido y se ha podido volver a incorporar a la vida laboral y nos alegramos mucho de ello y desde aquí queríamos darle la bienvenida.

Durante su baja, como habéis podido observar, los boletines han seguido saliendo con una gran calidad. Quería dar las gracias a Andrés Cuadrado, Responsable de Proyectos de la entidad, que con gran generosidad y profesionalidad y sin dejar de lado sus múltiples responsabilidades, ha asumido la función de dirigir, maquetar y llenar de contenido los últimos números.

Gracias Andrés por tu gran trabajo, bienvenida de nuevo, Loreto.

Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid



Hombres, dolor y silencio: Lo que no hablamos



Escribe: Andres Cuadrado
Responsable de
Proyectos

De las cosas que no se hablan, del sufrimiento que se calla y de lo que preferimos invisibilizar: de eso trata este pensamiento. Y entre todo aquello que ocultamos, hay una realidad particularmente silenciada: cómo el dolor, en su dimensión más absoluta y global, nos atraviesa a los hombres y cómo la soledad se convierte en nuestra única compañía. ¿Sabías que aproximadamente el 75% de los suicidios en todo el mundo son perpetrados por hombres? Detrás de esa estadística demoledora y cruenta no hay una casualidad biológica, sino una tragedia de la que no se habla con propiedad: la de millones de hombres que sufren, se desmoronan y mueren en absoluto aislamiento sin que nadie se atreva a nombrarlo. Vivimos en una sociedad que nos impone un patrón rígido de dureza, vigor y productividad.

Se supone que debemos ser líderes inquebrantables, el roble que jamás se dobla, la cabeza fría que resuelve todo sin inmutarse. Sin embargo, este mandato patriarcal y machista no solo nos aísla, sino que genera desenlaces devastadores. Mostrar una fisura —una lágrima, un atisbo de duda, un grito de auxilio o un dolor insoportable— sigue siendo un tema tabú porque se interpreta como una pérdida de valor o de capacidad para gestionar nuestra propia vida.

A esta presión externa se suma nuestro propio abismo interno: a los hombres nos cuesta horrores hablar. Vivimos paralizados por el miedo, la vergüenza, el corte y el pudor de mostrarnos vulnerables. Nos faltan palabras y herramientas emocionales para pedir ayuda; nos cuesta enormemente decir «necesito auxilio», «tengo un problema», «me duele» o «no sé cómo seguir». En vez de comunicar nuestro sufrimiento, tendemos a replegarnos sobre nosotros mismos, masticando la angustia a solas y construyendo un muro de silencio a nuestro alrededor. Enfrentamos el infierno en la más profunda soledad, atrapados entre la incapacidad de expresarlo y la falta de un entorno seguro que sepa acogerlo.



Cuando las circunstancias se acumulan y el impacto de los problemas de salud, las tensiones familiares, la presión laboral o las crisis personales, ..., se vuelve abrumador, sostener esa armadura pesada y aislada resulta una tarea imposible. Salir de ese "armario social" que nos exige ser siempre fuertes para admitir un simple «no puedo más» provoca un pánico profundo, precisamente porque es una conversación que ni nosotros sabemos iniciar ni la sociedad quiere tener. Y el problema se agrava cuando el entorno responde con invalidez o indiferencia. Lejos de ofrecer escucha y acogida, se suele reaccionar con juicios, con rechazo o con una batería de recetas vacías y condescendientes: «tienes que poner de tu parte», «anímate», «mira a fulano, que pasó por lo mismo y ya está bien», o «no puede ser que a tu edad estés así». Estas frases, aunque a veces provengan de seres queridos o del propio personal sanitario, terminan ejerciendo una violencia sutil pero destructiva, porque minimizan el sufrimiento e invisibilizan la magnitud del impacto emocional y físico que estamos atravesando.

Escribo estas palabras precisamente desde el cuerpo y desde la propia piel, para poner sobre la mesa sin cortapisas lo que normalmente callamos. Convivo con síndrome de dolor crónico desde los 20 años y con un diagnóstico de fibromialgia al que se han sumado el síndrome de intestino irritable y la artrosis. En este trayecto de desgaste acumulado, uno de los diagnósticos más recientes y profundos ha sido el de ansiedad y depresión. Vivir con estas condiciones me ha enseñado que el dolor no es una abstracción ni una falta de voluntad; es una realidad cruda, caótica y diaria que desborda cualquier intento de gestión simplista. Ha habido momentos —e incluso los hay ahora— en los que sientes que todo lo que te ocurre te devasta y te desgasta hasta no poder más. Momentos en los que te encuentras tan abrumado, agobiado y falto de energía para seguir, que resulta casi imposible explicar lo que te pasa. En ese límite, se llega a rozar una suerte de suicidio pasivo: ese dejarte ir lentamente, ese apagarte en silencio porque la carga es sencillamente descomunal.



Es aquí donde aparece otra de las caras más complejas e invisibles de esta realidad: lo que ocurre con las redes de apoyo. En ocasiones reúnes el valor y pides ayuda a las personas más cercanas, a familiares o amistades. Sin embargo, te encuentras con que no todo el mundo cuenta con los recursos emocionales para sostener una situación así. Hay quien simplemente no está preparado para procesar tanto dolor y opta por alejarse o tomar distancia. Por otro lado, quienes sí están presentes y te ofrecen una escucha, suelen hacerlo de forma puntual: un mensaje, una llamada de teléfono, una charla rápida. Pero la vida de los demás continúa, las personas están absorbidas por sus propias rutinas y urgencias, mientras que estos procesos de salud y sufrimiento emocional son largos, duros y, en muchos casos, se van agravando con el tiempo. Así, cuando la ayuda inicial se diluye, vuelve a emerger una soledad profunda. Una soledad en la que terminas convenciéndote de que no quieres molestar a nadie, que no quieres cargar a los tuyos con tus problemas, cerrándote en un círculo de aislamiento y desamparo que, lejos de aliviarte, te hunde un poco más.

Necesitamos empezar a hablar con propiedad de lo que nos pasa, perder el miedo a decir «ayuda» y exigir que dejen de cuestionar nuestro malestar. Necesitamos que se entienda, de una vez por todas, que a los hombres también nos duelen el cuerpo y el alma, que atravesamos momentos en los que nos sentimos completamente hundidos, desbordados y sin herramientas. Para transformar esta realidad invisibilizada y detener sus consecuencias más trágicas, debemos construir espacios donde la empatía reemplace a la exigencia, donde el dolor masculino no se viva en soledad ni se relativice, y donde creerle al otro sea el primer paso hacia una verdadera comprensión humana. Romper el silencio, nombrar lo que no se habla, atrevernos a pedir auxilio, permitirnos sentir y acompañarnos es el acto de valentía urgente que nos debemos.



Cuando el dolor se queda, la vida continúa: «The Show Must Go On»



Dr. Julio Sánchez Martín
Reumatólogo. Especialista en dolor crónico
Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, Santander

Hay dolores que avisan de que algo no va bien y desaparecen cuando solucionamos el problema. Y hay otros que, desgraciadamente, deciden quedarse.

Las personas con esclerosis múltiple lo saben bien. El dolor puede aparecer en diferentes momentos de la enfermedad y hacerlo de formas muy distintas: como una quemazón, una descarga eléctrica o un hormigueo doloroso; como consecuencia de la espasticidad; como dolor muscular o articular provocado por una forma diferente de caminar o moverse; o simplemente como un dolor difícil de explicar y todavía más difícil de localizar.

Por eso, cuando un paciente me dice «me duele», probablemente una de las preguntas menos útiles sea limitarme a preguntarle cuánto, del cero al diez. Me interesa también saber cómo le duele, cuándo, qué le impide hacer y, sobre todo, qué cosas importantes de su vida está perdiendo a causa del dolor.

Porque el dolor crónico tiene una extraordinaria capacidad para ir ocupando espacios. Primero dejamos de hacer aquello que duele. Después dejamos de hacer aquello que tememos que pueda doler. Y, poco a poco, podemos terminar renunciando a pasear, viajar, quedar con amigos, hacer ejercicio o simplemente salir de casa.

Precisamente por eso, tratar el dolor crónico no consiste únicamente en administrar medicamentos. Primero necesitamos comprender qué tipo de dolor estamos tratando. En la esclerosis múltiple pueden coexistir dolor neuropático, musculoesquelético y, en ocasiones, mecanismos de sensibilización del sistema nervioso. Un mismo paciente puede tener varios de ellos simultáneamente, y cada uno puede necesitar un abordaje diferente, de ahí la necesidad de un manejo multidisciplinar del dolor.

Pero junto al tratamiento médico hay pequeñas estrategias que pueden ayudar a recuperar terreno:

- En los días malos, cambia el objetivo. Si hoy no puedes caminar treinta minutos, quizá puedas caminar diez. Si no puedes realizar una actividad completa, intenta hacer una parte. Adaptarse no significa rendirse o dejar de hacerlo.
- No esperes siempre a encontrarte bien para hacer cosas que te hacen bien. Con dolor crónico, ese día perfecto puede tardar demasiado en llegar. A veces conviene empezar con algo pequeño y asumible incluso aunque exista cierto dolor.
- Aprende a dosificar tus fuerzas. Aprovechar un día bueno para hacer todo lo acumulado puede conducir al conocido ciclo de "hacer demasiado-pagarlo después". Alternar actividad y descanso suele ser más eficaz que vivir entre días de sobreesfuerzo y días de recuperación.
- Mantente en movimiento dentro de tus posibilidades. El reposo puede ser necesario puntualmente, pero cuando se prolonga suele aumentar la debilidad, la rigidez y el miedo a la actividad. El ejercicio adaptado no es un castigo ni una merma: es una herramienta terapéutica.
- Cuida también aquello que rodea al dolor. Dormir mal, la fatiga, la preocupación o el aislamiento pueden aumentar nuestra percepción del dolor. Esto no significa que el dolor sea psicológico ni que esté «en nuestra cabeza». Significa que el cerebro no dispone de un interruptor independiente para cada cosa que nos sucede: cuerpo, emociones, sueño y entorno se influyen continuamente.
- Y hay algo especialmente importante: pide ayuda antes de que el dolor haya reducido demasiado tu mundo. Si has dejado de salir, si duermes mal casi todas las noches, si tienes miedo a moverte o si el dolor está afectando a tus relaciones, merece la pena contarlo. Son datos tan importantes para quien te atiende como explicar dónde o cuánto te duele.

No siempre podemos prometer que el dolor desaparecerá. Sería injusto hacerlo. Pero sí podemos trabajar para que sea más llevadero y, especialmente, para que deje de decidir por nosotros.

Quizá ahí esté uno de los objetivos más importantes del tratamiento del dolor crónico: no esperar a que el dolor desaparezca para empezar a recuperar la vida, sino empezar a recuperar la vida para que el dolor, poco a poco, deje de ocuparlo todo.

Porque, incluso cuando el dolor decide quedarse, la vida merece seguir adelante. Y, como cantaba Freddie Mercury con Queen, «The Show Must Go On».



De lo que No hablamos ¿El Silencio?

Escribe: Elizabeth Jara Nieto
Trabajadora Social de ADEM Madrids



Cuando me propusieron la temática del enunciado la primera idea que vino a mi cabeza es que no siempre necesitamos hablar sino la necesidad de acompañar nuestros silencios. Desde el trabajo social la escucha activa es una herramienta fundamental, para un mayor conocimiento de la realidad de la persona, familia y o comunidad. Pero también en la observación se precisa respetar los silencios y validar el acompañar a la persona respetando su necesidad de contar (por distintos factores entre los que destacan que no es el momento, no estamos preparados o no podemos).

La esclerosis múltiple y otras enfermedades crónicas suelen implicar muchas adaptaciones que se van haciendo también a partir de lenguaje y la comunicación tanto con otros como con nosotros mismos. Siendo relevantes también tiempos de silencio que nos ayudan a reflexionar, recolocar y reconstruir de nuevo la realidad así como para desconectar.

Muchos de los vínculos tanto personales como profesionales se afianzan bajo el silencio, donde con la mirada o algún gesto, nos sentimos aceptados y comprendidos.

Además en nuestra sociedad actual, con los ritmos tan vertiginosos y el ruido ambiental. El silencio es un espacio que nos protege por lo que hay que defenderlo y trabajarlo.

La sensación de soledad se asocia muchas veces al silencio, pero es una asociación errónea dado que al contrario de lo que pueda parecer nos podemos sentir mucho más acompañados cuando se respetan nuestros silencios y poder así expresarnos libremente.

Por lo que hago un alegato por transformar el cuidado, no solo en facilitar apoyos, sino en estar de verdad, al lado y dándole su valor a el silencio compartido.



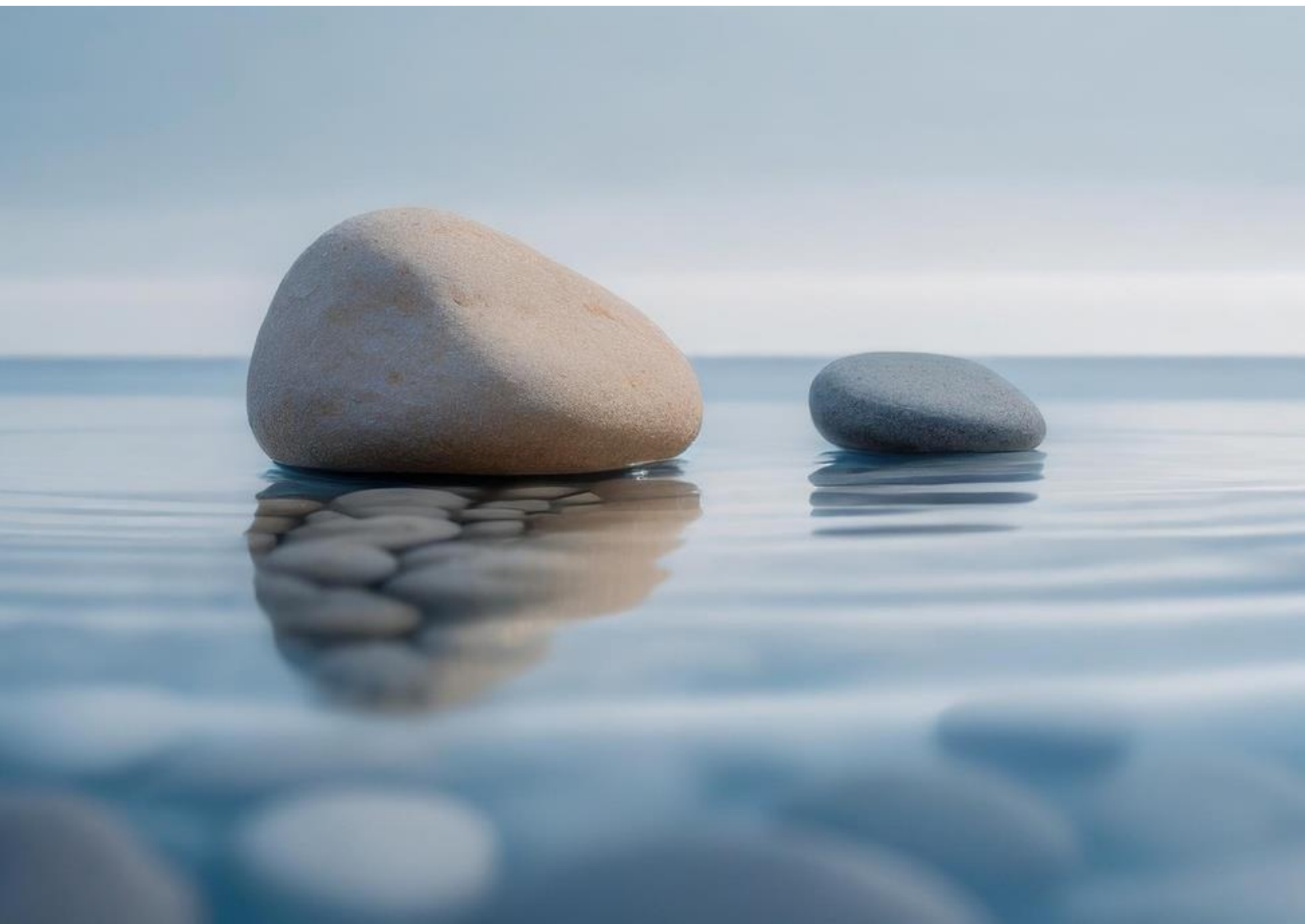
Todos hemos podido experimentar que los espacios donde se guarda silencio nos aportan tranquilidad y bienestar. Por lo que os ánimo a priorizar estos lugares y si son en la naturaleza dejamos a la magia operar en nosotros para transformar nuestros Silencios.

Os invito a escuchar vuestros silencios y los silencios de los otros para experimentar (parar, respirar y respetar lo que el Silencio no quiera regalar).

Al igual que para disfrutar Simon & Garfunkel -The Sound of Silence -1964

[Bing Vídeos](#)

Recomendación de lectura: "Biografía del silencio" Pablo d'Ors



El reto de convivir con la incertidumbre: Mi viaje tras el diagnóstico de esclerosis múltiple

M^a Auxiliadora Marin Rodriguez
Asociada de ADEM Madrid



El diagnóstico de una enfermedad crónica es un terremoto silencioso; un impacto que lo cambia todo. Así fue como la Esclerosis Múltiple llamó a mi puerta en 2023, lo hizo sin avisar, obligándome a rediseñar mi vida por completo. Aceptar este nuevo camino se convirtió de inmediato en mi reto más difícil. Desde entonces, habito en un vaivén emocional donde conviven días mejores y peores. Cuando alguien se interesa por mí, siempre respondo: «Tengo mis momentos». Y es que esa pequeña frase es mi refugio; mi forma de recordarme que tengo derecho a celebrar los días buenos, pero también a parar y escuchar a mi cuerpo cuando lo necesito.

Poco a poco, comencé a aceptar la convivencia con ese "monstruo" que sentía que me devoraba. Me di cuenta que, si nos hacíamos amigos, el viaje sería más llevadero. Hoy ya no me defino por el diagnóstico; me siento una persona que circunstancialmente convive con una enfermedad. De hecho, he ganado una gran batalla: ya no tengo reparo en pronunciar su nombre en voz alta. Nombrarlo ha sido mi manera de quitarle poder.

Por supuesto, la tregua no hace que el camino sea menos complicado. Sigo combatiendo miedos muy reales y humanos: el temor al sufrimiento, a perder la independencia, el impacto económico en mi hogar y, sobre todo, la fatiga emocional y la incomprensión de un entorno que a veces no ve lo invisible. No ha sido fácil ir saltando baches, pero ahora siento que la meta está más cerca. Quizás deba ir más despacio, pero avanzo. Y no lo hago sola: la valiosa ayuda de quienes me cuidan y el amor incondicional de mi familia han sido mis pilares fundamentales.

Descubrí que la vulnerabilidad es, en realidad, nuestra mayor fortaleza; un espacio donde comprendí que ponerle palabras a lo que sentimos sana mucho más que guardárselo en silencio.

Por todo ello, cada mañana me despierto con una certeza en el corazón que me impulsa a seguir: «La Esclerosis Múltiple no es el final del camino, sino el principio de otro». Un camino diferente, sí, pero lleno de vida por delante.

Juan Faraco
Asociado de ADEM Madrid



Más allá del cuerpo: quererse y querer con esclerosis múltiple.

Un invitado que nadie ha llamado

Cuando la esclerosis múltiple entra en tu vida, no pide permiso. Te cambia los planes y te obliga a prestar atención a cosas que antes apenas pensabas. Hay días en los que tienes energía y otros en los que una tarea sencilla se hace cuesta arriba. Y eso también puede afectar al cariño, a la intimidad y a la sexualidad.

De esto se habla poco. Solemos hablar de tratamientos, movilidad, fatiga o brotes, pero cuesta más hablar de cómo nos sentimos con nuestro cuerpo o con la persona que tenemos al lado. A mí me parece una conversación igual de necesaria.

No todo es como en las películas

Cuando oímos la palabra sexualidad, muchas veces pensamos solo en sexo. Y sí, el sexo importa. Pero la intimidad también está en un beso, en una caricia, en dormir juntos, en reírse de una tontería o en quedarse cerca sin tener que decir nada.

Con la esclerosis múltiple, el cuerpo puede responder de forma distinta según el día. A veces aparece el cansancio, cambia la sensibilidad o surge un espasmo cuando menos conviene. Eso puede frustrar, y no hace falta fingir que da igual. Pero tampoco significa que hayas dejado de querer a alguien o que esa persona haya dejado de gustarte.

Quizá ese día toca parar, ir más despacio o cambiar de plan. Parece fácil decirlo; vivirlo no siempre lo es.



El cuerpo también tiene días malos

Una de las cosas que más cuesta aceptar es que no podemos exigirle al cuerpo lo mismo todos los días. Antes igual hacías planes y punto. Ahora puede que tengas que preguntarte: «¿Cómo estoy hoy? ¿Tengo fuerzas?». En la intimidad pasa lo mismo.

Si necesitas parar, paras. Si acabas hablando con tu pareja en el sofá en vez de hacer lo que habíais imaginado, también puede estar bien. Y si te da rabia tener que cambiar de plan, esa rabia es comprensible. No siempre apetece buscarle el lado bueno a todo.

Reírse, cuando se puede

A veces un poco de humor ayuda. Aparece un calambre inoportuno, la pierna no colabora o el cuerpo decide que hoy hasta aquí hemos llegado. Si los dos podéis reiros de la situación, estupendo. Y si ese día no tiene ninguna gracia, tampoco hay obligación de hacer un chiste.

Para mí, el humor sirve cuando nos deja respirar un poco; no cuando nos obliga a quitarle importancia a lo que duele.

Hablar claro evita malentendidos

Hay algo que sí me parece fundamental: hablar. Decir «hoy estoy agotado», «necesito ir más despacio» o «prefiero que nos quedemos tranquilos» puede evitar que la otra persona piense que el problema es ella. Y también merece la pena escuchar cómo lo está viviendo.

No siempre es cómodo. A veces cuesta explicar algo que ni uno mismo entiende del todo. Pero callarse por vergüenza puede abrir una distancia que ninguno de los dos quería. Hablar no arregla automáticamente lo que pasa; al menos permite afrontarlo juntos.

Seguimos siendo nosotros

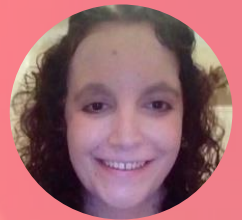
La esclerosis múltiple cambia cosas, y algunas pesan mucho. Hay planes que se aplazan, formas de intimidad que hay que adaptar y días en los que uno simplemente no puede. Reconocer esos límites no es rendirse.

Seguimos teniendo ganas de querer, de sentirnos queridos y de disfrutar. A veces encontraremos otra manera; otras veces habrá que descansar y dejarlo para otro día. Para mí, lo importante es poder decirlo sin culpa y seguir tratándonos con cariño, también cuando el cuerpo no acompaña.



¿Hasta qué punto nos mostramos como somos en nuestra vida diaria?

Paloma Otero
Psicóloga de ADEM Madrid



Es un hecho que las personas adaptamos nuestra forma de comportarnos dependiendo de múltiples factores, como el lugar o las personas con las que nos encontramos. Es por esto que no hablamos igual con un amigo que en una reunión de trabajo, por poner un ejemplo. Esta capacidad de adaptarnos a las diferentes situaciones es lo que llamamos habilidades sociales y tienen un componente que nos permite manejarnos en nuestro entorno. Pero, sin embargo, hay una diferencia entre esto que acabo de mencionar y sentir que tenemos necesidad de no mostrar una parte de nosotros mismos constantemente.

En el espacio de psicología, al tratarse de un entorno considerado seguro, poco a poco las personas nos vamos atreviendo a hablar de aquello que no siempre verbalizamos. En resumen, hablamos de aquello que normalmente no se nombra.

En otros ámbitos de nuestra vida, esto puede resultar mucho más difícil, pues no olvidemos que somos "seres sociales" y todos tenemos necesidad en mayor o menor medida de sentirnos aceptados y valorados por los demás, es por esto que en ocasiones intentamos ofrecer a los demás la "mejor versión" de nosotros mismos. El problema viene cuando en nuestra forma de relacionarnos con los demás aparece de forma muy recurrente miedo: ya sea a decepcionar, a molestar, a lo que los demás puedan pensar sobre nosotros, etc.

Y es cuando pasa esto cuando empezamos a medir excesivamente nuestras palabras o lo que hacemos. Llegamos a decir que sí cuando queríamos decir que no, evitamos pedir ayuda o aceptamos situaciones que no queríamos para cumplir las expectativas que otro tiene de nosotros entre otras situaciones. Es aquí cuando cobra especial relevancia el concepto de asertividad. Ser asertivo consiste en expresar nuestras opiniones necesidades o emociones respetando los de la otra persona.

Aprender a decir que “no” no implica que dejes de querer a la otra persona. Esto puede ser de máxima relevancia para todas las personas, pero con un énfasis quizá mayor cuando se convive con una enfermedad crónica como la esclerosis múltiple. Y se refleja en factores del día a día como reconocer que un día no se pueda llevar a cabo un plan, pedir ayuda cuando se precisa, expresar las necesidades de ese momento. Como dije antes, esto se dificulta cuando tenemos miedo de sentirnos juzgados o incomprendidos, o también ese temor a ser tratados de forma distinta. Sin embargo, hay que tener en cuenta una cuestión, en muchos casos esa expresión es la que puede facilitar que las personas que nos rodean tengan ocasión de comprenderlas o, como mínimo tenerlas en cuenta.

No es una cuestión de una dicotomía entre adaptarnos a los demás o ser nosotros mismos. Ambas cuestiones pueden y deben convivir. Adaptarnos a las realidades y contextos distintos es saludable, renunciar constantemente a expresar nuestras necesidades puede no serlo.

Descubrir que alguien que conoce nuestras dudas, nuestras inseguridades e imperfecciones y aun así permanece a nuestro lado es uno de los hechos que nos permite sentirnos en un vínculo seguro, de apoyo y aceptados.



La pescadilla que se muerde la cola

Alberto Molina
Asociado de ADEM Madrid



Hola, mi nombre es Alberto y voy a escribir sobre un tema que me parece interesante para convivir con la esclerosis múltiple (EM) día a día y lograr la estabilidad y tal vez, la mejoría de una parte de los síntomas.

Llevo muchos años, más de 40, conociendo en primera persona la EM, en mi caso, recurrente remitente. He conocido a muchas personas afectadas y, después de todo ese tiempo, me doy cuenta de que hay formas de actuar ante la EM que te pueden ayudar a conseguir un día a día de calidad.

Por supuesto, la medicina profesional ha permitido un gran avance. Los tratamientos han evolucionado hasta obtener una alta eficacia, manteniendo el sistema inmunitario en un estado de normalidad; lo cual es algo primordial para poder desarrollar una vida más estable.

Por otro lado, he tenido la suerte de constatar cómo el apoyo y cercanía de la familia, amistades y profesionales de las distintas terapias ayuda a mantener una estabilidad emocional y física que considero imprescindible.

Tras daros mi opinión sobre la medicina y la familia os voy a contar la importancia de otro factor que también me parece fundamental: mantener un alto nivel de actividad todos los días. Este punto tan difícil, importante y poco conocido lo voy a desarrollar más en profundidad.

Mantener una actividad de forma diaria, para cualquier persona, considero que es fundamental. En el caso concreto de personas afectadas neurológicamente, opino que es imprescindible; especialmente, cuando vas cumpliendo años. Creo que posibilita conservar nuestras capacidades físicas y mentales.

Para la actividad física confío en profesionales de la fisioterapia y las terapias ocupacionales para la rehabilitación. Pero "no solo", pues sería muy caro financiar todas las actividades terapéuticas que en realidad necesitamos.

Después de las sesiones, todo lo ejercitado y aprendido con las personas profesionales y con las medidas de seguridad adecuadas y conociendo mis límites, lo repito en distintos momentos del día como tarea privada y así voy logrando mejorar la movilidad, la flexibilidad, la musculatura, la capacidad respiratoria y cardiaca y el equilibrio. Aunque este último, a mi, me cueste especialmente.

Es importante repartirlo en sesiones a lo largo del día para obtener el máximo tiempo de actividad con la mínima fatiga muscular; sesiones de ejercicio cortas y repetidas. Trabajamos todo lo que he perdido durante la época que mi EM ha sido más activa y voy consiguiendo algunas mejoras.

La familia y personas cercanas pueden ayudar con estas tareas. Como cuando se hace ejercicio en familia, algo agradable y divertido. También, para rentabilizar el tiempo, puedes, durante las actividades del hogar, hacer algunos ejercicios que tengan similitudes dinámicas.

Al hacer el ejercicio que te permiten tus límites, logramos un bienestar de forma natural por la acción de todas las hormonas que aparecen con la actividad física.

A lo largo del día sientes una sensación de felicidad y de calma muy agradable. Mantener la actividad diaria produce bienestar y, ya sabes, cuanto mejor te sientes, todo es mucho más agradable. Si te sientes bien, también sientes más energía para poder realizar cualquier tarea diaria. Así, todo este proceso de autorrealización se podría asemejar a una pescadilla que se muerde la cola, en el mejor sentido de la expresión.

La estabilidad emocional es otro factor muy importante, es necesaria para ser optimista cada día. A mi me ayuda mucho la terapia emocional profesional en cuanto a conocerme bien: cuáles son los límites y plantarle cara a la frustración que produce la inevitable fatiga. Fatiga que hay que saber gestionar para poder desarrollar un nivel de actividad normal y de relación con otras personas. Tan importante es, que existen talleres específicos para tratarlo profesionalmente en sus varias facetas y lograr que te conozcas mejor física y emocionalmente, lo cual también permite maximizar tu nivel de actividad.

Saber usar las ayudas a la movilidad e incluso el ingenio para superar los retos que aparecen cada día también es importante y merece la pena la consulta y la reflexión. Tener una actitud optimista con iniciativas e ilusión en todos los aspectos de tu vida ayuda a un bienestar básico. Tu estado emocional es muy importante que esté bien rehabilitado por la terapia profesional, también por la cercanía de familia y amistades, lo que, acompañado por la estabilidad que consiguen los últimos tratamientos médicos para la em, con la ayuda del universo y el esfuerzo de una actividad física diaria, como desarrollé en el párrafo anterior, puede ayudar a lograr un estado de felicidad y calma natural.

Puedes conseguir que no exista evolución negativa o, incluso, que experimentes un avance positivo. Ya ves, en el mejor sentido de la expresión: "es la pescadilla que se muerde la cola".



Cocina sin Límites

¿Y si comer delante de los demás nos diera vergüenza? Esclerosis múltiple, disfagia y el derecho a disfrutar de la mesa.

Una receta de crema de calabaza y verduras para hablar de una realidad poco visible: el miedo a que los demás noten nuestras dificultades al comer.

Hay cosas de las que hablamos con naturalidad cuando convivimos con una enfermedad crónica: la fatiga, las visitas médicas, los tratamientos o las dificultades para caminar. Sin embargo, hay otras que permanecen en silencio. Una de ellas es la vergüenza que algunas personas con esclerosis múltiple (EM) pueden sentir al comer delante de los demás.

Una comida con amigos, una celebración familiar o una cena en un restaurante son situaciones cotidianas que pueden convertirse en momentos de preocupación. ¿Y si toso mientras trago? ¿Y si tardo mucho en terminar el plato? ¿Y si alguien se da cuenta de que tengo dificultades? ¿Tendré que explicar por qué necesito una comida diferente?

Estas preguntas pueden parecer pequeñas desde fuera, pero para quién las experimenta pueden condicionar su vida social y su relación con la comida.

La esclerosis múltiple no se manifiesta de la misma manera en todas las personas. Entre sus posibles repercusiones se encuentran la fatiga, las dificultades de coordinación y, en algunos casos, los problemas de deglución o disfagia. Cuando tragar deja de ser algo automático, comer puede requerir más atención, esfuerzo y apoyo.

Y entonces aparece una dificultad de la que se habla poco: no solo importa poder comer, sino también sentirse cómodo haciéndolo delante de otras personas.

Cuando la comida deja de ser un momento sencillo

Comer es una actividad que va mucho más allá de satisfacer una necesidad fisiológica. Compartimos recetas, celebramos cumpleaños alrededor de una mesa, quedamos con amigos para tomar algo y construimos recuerdos a través de los sabores.

Por eso, cuando una enfermedad modifica nuestra manera de comer, el impacto puede ir más allá de lo físico.

Algunas personas pueden sentir temor a toser, atragantarse o llamar la atención durante una comida. Otras pueden experimentar frustración al tener que modificar la textura de sus platos, necesitar más tiempo para terminar o pedir ayuda para determinadas tareas.

En ocasiones, estas dificultades llevan a rechazar invitaciones o a buscar excusas para no acudir a encuentros sociales. No siempre se trata de falta de ganas: a veces, evitar una comida es una manera de evitar preguntas, miradas o situaciones incómodas.

Es importante no dar por hecho que todas las personas con EM viven estas experiencias. Cada historia es diferente. Pero reconocer que pueden existir permite abrir una conversación necesaria sobre la vergüenza, la autoestima y el miedo a sentirse diferente.

Necesitar una adaptación no debería convertirse en un motivo para esconderse. Tampoco debería obligar a nadie a explicar sus dificultades si no desea hacerlo.

Una receta para cuidar el cuerpo sin olvidar las emociones.

La cocina puede ayudarnos a recuperar parte de la comodidad y la confianza en torno a la alimentación. No se trata de encontrar una receta milagrosa, sino de ofrecer opciones prácticas, flexibles y adaptables a las necesidades de cada persona.

La propuesta de hoy es una crema de calabaza, zanahoria y patata. Es una preparación sencilla, elaborada con ingredientes habituales, que permite organizar varias raciones y reducir el trabajo de cocinar cada día.

También nos sirve para recordar que adaptar la alimentación no significa renunciar al placer de comer. Podemos seguir eligiendo ingredientes, cuidando la presentación y compartiendo la mesa, aunque necesitemos introducir cambios.

Receta: crema de calabaza, zanahoria y patata

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Tiempo de cocción: 20-25 minutos aproximadamente.

Raciones: 2.

Ingredientes

- 300 g de calabaza pelada.
- 2 zanahorias medianas.
- 1 patata pequeña.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Agua o caldo suave, según las necesidades de la receta.
- Una pequeña cantidad de sal, si está indicada dentro de las recomendaciones dietéticas individuales.

Preparación paso a paso



1. Preparar los ingredientes

Pela y corta las verduras en trozos pequeños. Si la fatiga o las dificultades de movilidad lo requieren, puedes utilizar verduras ya peladas y troceadas.



2. Cocer las verduras

Colócalas en una olla (evita que sea pesada), cúbre las con agua y cuece hasta que estén muy tiernas. Escurre las verduras y reserva el caldo para modificar la textura final.



3. Triturar y ajustar

Añade el aceite de oliva y tritura hasta conseguir una crema uniforme, sin grumos, pieles ni hebras, para ello se puede utilizar un pasapurés eléctrico o un robot de cocina para todo el cocinado. Ajusta el espesor según la textura prescrita por tu profesional de referencia ayudándote para ello del caldo reservado.



4. Servir con tranquilidad

Comprueba la temperatura y sirve en un entorno cómodo, sin prisas ni presiones. La postura, el ritmo y la consistencia deben adaptarse a las recomendaciones profesionales de cada persona.

Cocinar cuando el cansancio también cuenta

La fatiga puede convertir una tarea aparentemente sencilla en un esfuerzo considerable. Por eso, adaptar una receta no consiste únicamente en modificar los ingredientes: también significa facilitar el proceso.

Algunas estrategias que pueden ayudar son:

- Elegir ingredientes que requieran poca preparación.
- Cocinar sentado cuando resulte cómodo y seguro.
- Organizar los utensilios antes de empezar.
- Preparar varias raciones y conservarlas adecuadamente.
- Repartir las tareas o pedir ayuda cuando sea necesario.
- Utilizar pequeños electrodomésticos que simplifiquen la preparación, siempre, que su manejo sea seguro.

Hablar de la vergüenza también es cuidar

La esclerosis múltiple puede cambiar muchas rutinas, pero esos cambios no deberían obligarnos a renunciar a los espacios de encuentro ni a vivir nuestras dificultades en silencio.

Hablar de la vergüenza al comer permite poner nombre a emociones que pueden pasar desapercibidas. También ayuda a que familiares, amistades y profesionales comprendan que la adaptación alimentaria tiene una dimensión emocional y social, además de física.

Una crema de verduras no elimina la disfagia, no resuelve la fatiga ni hace desaparecer el miedo a ser observado. Pero puede servir como punto de partida para hablar de cómo queremos que nos acompañen, de qué apoyos necesitamos y de cómo conservar el placer de compartir una comida.

Quizá el primer paso no sea aprender una receta nueva, sino dejar de sentir que tenemos que disculparnos por necesitar una adaptación.

Porque merecemos sentarnos a la mesa sin vergüenza, sin prisas y sin tener que demostrar nada.

Y porque disfrutar de la comida no debería depender de poder hacerlo todo como antes, sino de encontrar la manera de seguir haciéndolo con seguridad, dignidad y bienestar.

Belén Cancho de la Cruz
Terapeuta Ocupacional de ADEM Madrid





¡Estamos de celebración en el Centro de Día!

Queremos compartir con todos vosotros una magnífica noticia: ¡hemos conseguido el certificado de calidad UNE 158201! Que junto con la certificación ISO 9001:2015, que ya recibimos, suma reconocimiento a la calidad de nuestro servicio.

Este sello oficial reconoce el esfuerzo, la profesionalidad y el cariño que todo nuestro equipo pone cada día en el cuidado y bienestar de nuestros usuarios.

Queremos dar las gracias de corazón a nuestro personal por su dedicación impecable, y a los usuarios y sus familiares por la confianza que depositáis en nosotros a diario. ¡Este logro es de todos!



¡Ya tenemos la lotería!



SORTEO 22 DE DICIEMBRE

Lotería de Navidad

Número **45570** · Apoya a ADEMMadrid

DÉCIMOS FÍSICOS

**Reserva tu décimo
llamando a
administración**

Centro San Lamberto
91 404 44 86

Centro Sangenjo
91 378 55 26

VENTA EN EFECTIVO

Sangenjo: miércoles de 10 a 15 h
San Lamberto: lunes a viernes de 10 a 14 h

PAPELETAS · SOLO ONLINE

- 1 Entra en www.chulapuesta.es
- 2 Haz clic en el icono «Lotería empresas»
- 3 Haz clic en el logo de ADEMM
- 4 Introduce el código **MMEDA**
- 5 Elige las **papeletas** de cada número y pulsa «Continuar»
- 6 Comprueba cantidad e importe y pulsa «Continuar pedido»
- 7 Elige la forma de pago (habitualmente tarjeta) y **confirma el pago**
- 8 Introduce los datos de tu tarjeta y pulsa «Continuar»

TU CÓDIGO
MMEDA

NOVEDAD
**Ya puedes
pagar con
Bizum**

ContEMos historias

(con Esclerosis Múltiple)



Estimados socios y socias:

AEDEM-COCHEMFE pone en marcha una nueva edición de "Contemos historias con EM", la iniciativa que da voz a quienes conviven con la Esclerosis Múltiple a través de relatos breves y reales. En esta ocasión, la mirada se centra en los logros, aprendizajes y experiencias positivas surgidas tras el diagnóstico: historias que recuerden que la vida continúa, evoluciona y sigue ofreciendo oportunidades para crecer y alcanzar nuevas metas. Os animamos a participar; cada testimonio puede ser una fuente de inspiración para otras personas en un momento parecido.

El plazo para enviar los relatos finaliza el 15 de noviembre. Después, del 22 de noviembre al 17 de diciembre, se compartirá a diario un relato en el blog oficial de la campaña (<https://contemoshistoriasconemaedem.blogspot.com/>) y en Instagram, Facebook y X, además de una exposición física.

El 18 de diciembre, Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, se dará a conocer la historia ganadora.

Os invitamos a leer, emocionarnos y compartir, y sobre todo, a animarnos a escribir la vuestra. Porque cada historia importa, y cada voz cuenta.



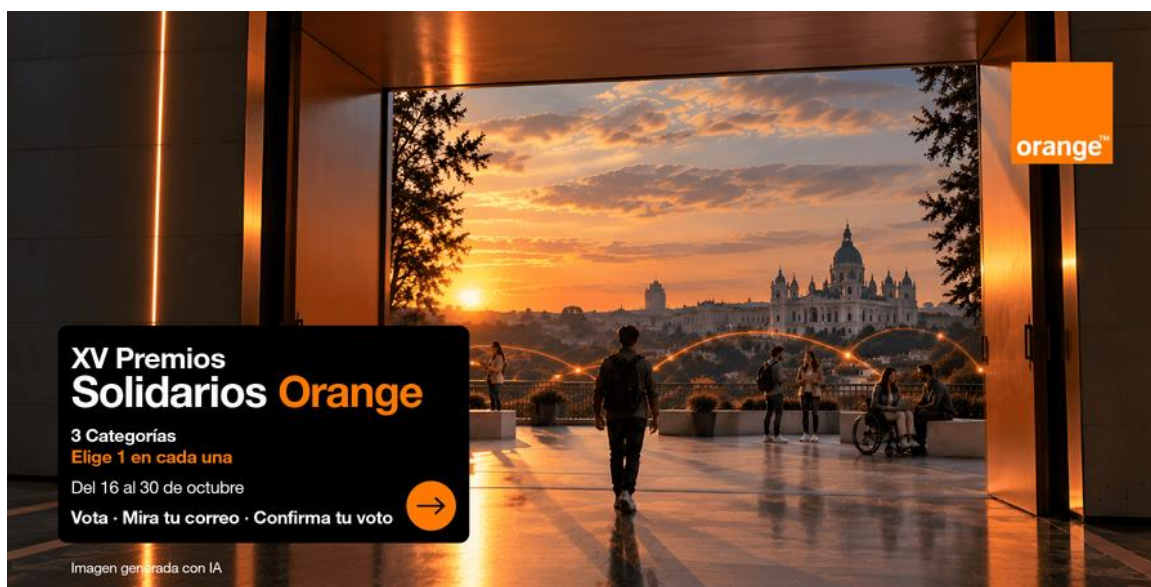
NOTICIAS



Hemos recibido el reconocimiento como “Centro Referente dentro del Programa de Centros Innovadores con Rehabilitación Digital de Rehametrics”.

El Nivel Referente reconoce a los centros que han consolidado la rehabilitación digital en su práctica clínica y que, por su experiencia, pueden además compartir conocimiento e impulsar el futuro de la rehabilitación digital.

[Pinchando aquí](#) podéis acceder a la página, para pacientes y familias, donde se explica el reconocimiento que hemos recibido y el valor de la rehabilitación digital.



😊 Nos alegra muchísimo comunicaros que nuestro proyecto "Software y Tecnología aplicada a los tratamientos especializados en esclerosis múltiple" ha sido aceptado en los XV Premios Solidarios Orange y pasa oficialmente a la fase de votación pública. 🙌



[Nos puedes votar pinchando aquí](#)





“CONECTANDO JUNTOS”

Desde FAMMA - Cocemfe Madrid, nos invitan a participar en "Conectando juntos", un programa totalmente gratuito, diseñado a medida y pensado especialmente para ofrecerte un espacio real donde romper la rutina, conectar con más personas y disfrutar de planes que te motiven.

¿Quién puede participar?

Personas de entre 18 y 65 años, con discapacidad física u orgánica (a partir del 33% de grado reconocido), que sientan la necesidad de ampliar su círculo social, busquen un espacio de apoyo mutuo o deseen redescubrir aficiones e intereses compartidos.

Un formato cómodo y flexible:

- Charlas personalizadas: Nos sentamos contigo de tú a tú para conocer tus gustos, qué echas de menos en tu día a día y qué te apetece mejorar.
- Sesiones online prácticas: 7 encuentros breves y muy útiles para hablar de hábitos saludables, gestionar emociones o ganar seguridad al relacionarnos, adaptándonos por completo a tus horarios.
- Salidas y planes de ocio: Actividades de ocio accesibles y motivadoras para fomentar la participación y el encuentro.

Si deseas más información sin compromiso, puedes ponerte en contacto con nosotros:

- Coordinadora del programa: Aitana Arete Velasco
- Teléfono: 91 593 35 50 (preguntando por Aitana Arete o por el programa "Conectando juntos")
- Correo electrónico: autonomiapersonal@famma.org



Cuidar a quienes cuidan: un programa del Ayuntamiento de Madrid para las personas cuidadoras

La Dirección General de Mayores ofrece apoyo, orientación y espacios de encuentro a quienes atienden a un familiar en situación de dependencia.

Cuidar de un familiar dependiente es una tarea que, con frecuencia, se asume con entrega y sin descanso, y que puede repercutir en la salud física y mental de quien la realiza. Desde esta constatación nace «Cuidar a quienes Cuidan», un programa de la Dirección General de Mayores del Ayuntamiento de Madrid que sitúa el foco en la persona cuidadora y en la importancia de su autocuidado.

La iniciativa está dirigida a familiares que cuidan de una persona mayor dependiente y también a personas mayores que atienden a una persona dependiente menor de 65 años. Esta segunda modalidad puede resultar de interés para algunas familias del ámbito de la esclerosis múltiple, una enfermedad que suele diagnosticarse en edades tempranas.

El programa se plantea mejorar la calidad de vida de las personas cuidadoras de la ciudad de Madrid y, con ello, la de los familiares a quienes atienden. Para lograrlo, impulsa la creación de redes de apoyo entre personas que comparten una experiencia similar, fomenta el cuidado personal y las prácticas saludables, y ofrece asesoramiento sobre recursos. Los grupos también quedan abiertos a cualquier otra necesidad que vaya surgiendo en ellos.

Quienes participan cuentan con un equipo multidisciplinar que realiza una valoración y un asesoramiento personalizados. A ello se suman intervenciones grupales de carácter psicoterapéutico y educativo, pensadas para acompañar a las personas cuidadoras y ofrecerles herramientas útiles en su día a día.

Para obtener más información sobre el programa y sus condiciones de acceso,

[PINCHA AQUÍ](#)

Patient Community Day 2026

Friday, 23 October 2026

Toronto, Canada, & Online

Organised By

ECTRIMS
EUROPEAN COMMITTEE FOR TREATMENT
AND RESEARCH IN MULTIPLE SCLEROSIS

In Partnership With

MSToronto2026
10th Joint ACTRIMS-ECTRIMS Meeting

Queremos compartir con vosotros/as la información recibida, desde AEDEM, sobre el próximo Día de la Comunidad del Paciente de ECTRIMS (Patient Community Day), jornada a la que se puede asistir de forma presencial en Toronto o de forma online. ECTRIMS es una organización de intercambio de conocimientos y, en línea con su misión, creó el Día de la Comunidad del Paciente con el objetivo de simplificar, compartir y explicar el vasto conocimiento de investigación expuesto durante el congreso anual (celebrado para investigadores, clínicos y especialistas en esclerosis múltiple) con el resto de la comunidad.

Este día tiene una importancia significativa para las personas que viven con EM y otras enfermedades neurológicas relacionadas, ya que está dedicado íntegramente a ellas, ofreciendo una plataforma única en la que las personas pueden mantenerse informadas sobre los últimos avances en investigación y recibir respuestas a preguntas sobre atención y tratamiento de las mismas. Es importante destacar que esta información se comunica directamente de expertos en la materia, inmediatamente después de la conclusión del 10º Congreso Anual de ECTRIMS-ACTRIMS MSToronto2026 (21-23 de octubre).

El programa de este año abarca:

- Las últimas actualizaciones de investigación clínica en EM, NMOSD y MOGAD.
- Remielinización y el futuro del tratamiento de la EM.
- Salud cerebral y envejecimiento con EM.
- EM y otras condiciones de salud.
- Hormonas y reproducción.
- Perspectivas de personas con experiencia vivida.

Para concretar, informaros que el Día de la Comunidad del Paciente 2026 tendrá lugar el viernes 26 de octubre, de 15:00 a 18:00 horas (de 21:00 a 00:00 horas en España) en Metro Toronto Convention Centre - Edificio Sur de Toronto (Canadá) y también de forma online. Es gratuito pero será necesario registrarse previamente:

[Regístrate aquí](#)

Este evento está diseñado para ser inclusivo y accesible. Ofrecer participación con un registro totalmente gratuito garantiza que las personas de cualquier lugar puedan beneficiarse de la información compartida durante el Día de la Comunidad del Paciente.

El evento se llevará a cabo en inglés, con traducciones simultáneas impulsadas por IA en más de 50 idiomas.

Se puede consultar el programa en el siguiente enlace:
<https://www.ectrimspatientcommunity.eu/programme>

Y se pueden realizar preguntas de forma previa para que las respondan los ponentes durante el evento, a través de este formulario:
<https://www.ectrimspatientcommunity.eu/ask-the-expert>

Para las personas que no puedan asistir, los videos con las grabaciones estarán disponibles en las semanas siguientes, pero pueden registrarse igualmente y ser los primeros en ser notificados cuando estén disponibles.

Tenéis toda la información sobre este interesante evento anual en la web:
<https://www.ectrimspatientcommunity.eu/>



AGENDA OCTUBRE

CHARLAS INFORMATIVAS
HGU GREGORIO MARAÑÓN

28 Octubre
17:00 h

“Los Biosimilares: qué son y cuáles se usan en EM ”

Impartida por **Marisa Martín Barbero**,
Farmacéutica del Hospital Gregorio Marañón

INSCRIPCIONES AQUÍ

Las Charlas se realizan a través de la plataforma ZOOM. Son gratuitas, tan sólo deberéis pinchar en el enlace y escribir vuestra dirección de correo electrónico (cuidado de no equivocaros, que luego no llegan si está mal escrita!), tenéis hasta la noche de antes de la charla para apuntaros.



¡Lo hemos conseguido! La nueva furgoneta adaptada de ADEM Madrid ya tiene financiación completa

Gracias a empresas, fundaciones y personas solidarias, el proyecto «Transporte adaptado para personas con Esclerosis Múltiple» alcanza su meta.

Hay noticias que se esperan durante mucho tiempo, y esta es una de ellas: el proyecto «Transporte adaptado para personas con Esclerosis Múltiple» ha reunido la financiación necesaria para adquirir una nueva furgoneta adaptada con la que trasladar a las personas usuarias de nuestro Centro de Día.

Llegar hasta aquí ha sido posible gracias a la suma de muchas voluntades. Empresas y fundaciones apostaron por el proyecto, y personas solidarias contribuyeron con su aportación. Otras tantas abrieron puertas en sus empresas y difundieron nuestras comunicaciones para que la iniciativa llegara más lejos. Cada gesto, grande o pequeño, ha contado, y todos han sido imprescindibles para alcanzar este objetivo.

Para ADEM Madrid, el vehículo es mucho más que un medio de transporte. Es lo que permite a muchas personas con esclerosis múltiple llegar cada día al Centro de Día y acceder a las terapias y al acompañamiento que reciben en él. Con la nueva furgoneta, el servicio ganará en seguridad y en comodidad, dos aspectos fundamentales para quienes dependen de un transporte adaptado.

Ya estamos trabajando para que, en los próximos meses, este servicio mejorado sea una realidad.

A todas y todos los que lo habéis hecho posible: gracias de corazón.



Palabras que sanan: Fix You y el valor de lo que no hablamos

Para cerrar esta edición de Madrid es Múltiple, queremos reflexionar sobre la importancia de dar espacio a todo aquello que a menudo guardamos en silencio: los temores, la incertidumbre y la fragilidad con la que convivimos a diario.

Frecuentemente intentamos mostrar nuestra cara más fuerte y reservamos para la intimidad los momentos en los que el cansancio o la frustración nos superan. Sin embargo, hablar de lo que nos duele y permitirnos mostrar esa vulnerabilidad no nos hace más débiles; al contrario, es el primer paso para tender puentes, sentir el respaldo de quienes nos rodean y sanar en comunidad.

Para acompañar esta reflexión elegimos "Fix You", el emblemático tema del grupo británico Coldplay (compuesto por Chris Martin, Jonny Buckland, Guy Berryman y Will Champion). La canción es una cálida invitación al acompañamiento incondicional; habla de estar ahí cuando las cosas no salen como esperábamos, de sostener la mano de quien atraviesa un momento difícil y de cómo la empatía y la luz siempre encuentran un camino para guiarnos de vuelta a casa.

"Lights will guide you home
and ignite your bones
and I will try to fix you..."

(Las luces te guiarán a casa / e encenderán tus huesos / e intentaré reconfortarte...)





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



www.ademmadrid.es

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526

