



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

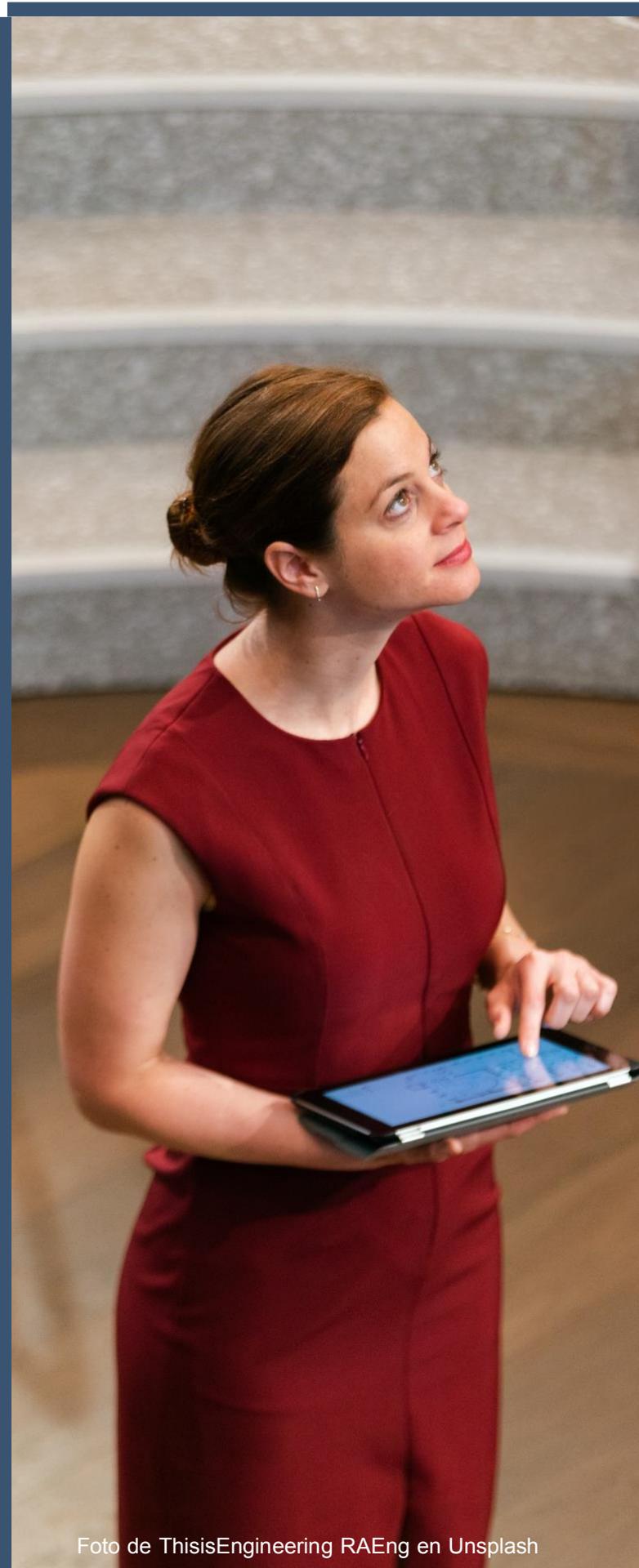
MADRID ES MÚLTIPLE

ADEM MADRID DIGITAL.



ABRIL 2023

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla



3	ADEM MADRID SI PARPADEAS TE LO PIERDES
5	NOVEDADES
6	NEUROCURIOSIDADES
9	RECORDEMOS NUESTROS SERVICIOS
10	ARTÍCULO ADEM MADRID TAL COMO SOMOS
11	PALABRAS QUE SON REGALOS MARIO PÉREZ ANTOLÍN
14	ACTIVIDADES SOCIALES
15	ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES
19	ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA
20	PASATIEMPOS
27	NOTICIAS DE ABRIL
34	AGENDA Y TABLÓN DEL ASOCIADO

Edita: **ADEMM Madrid**
(ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS
MÚLTIPLE MADRID)
ademmadrid.es
ademm@ademmadrid.com

Presidente Manuel Rancés Jofre

Directora Loreto Antón

Colaboran en este número

Manuel Rancés, Yolanda Higuera, Mónica Alarzón, Mario Pérez Antolín, Julio Sánchez, Mercedes Pantoja, Samira Regrag, Elizabeth Jara, Mª Jesús Álvarez.

SI PARPADEAS TE LO PIERDES

Este mundo tecnológico corre que se las pela, es un mundo dinámico y que, cada minuto, saca algo nuevo e innovador, que nos obliga a intentar estar al día constantemente.

La Asociación está haciendo un esfuerzo por introducirla a todos los niveles. En la gestión con nuevos programas, renovando dispositivos y redes. En comunicación con la nueva Web y reforzando la presencia en Redes Sociales. Y en los tratamientos que recibimos, que es algo que nos afecta muy directamente a los afectados. Los tratamientos de Fisioterapia y Terapia Ocupacional introducirán la realidad virtual con gafas 3D hacen la rehabilitación más eficaz, fácil y entretenida. Los tratamientos de Neuropsicología nos permitirán entrenar habilidades en casa, a nuestro ritmo y con el horario que deseemos, pero monitorizados por nuestro profesional.

Es una apuesta firme porque no nos podemos quedar atrás. Debemos meternos en esta rueda, a veces vertiginosa, que nos mantiene al día a través de la mejor tecnología puesta al servicio de los afectados.

Sí, es necesario evolucionar tecnológicamente, pero, desde aquí, quiero reivindicar la necesidad de que la tecnología evolucione con el objetivo de ser cada día más humana.

Si esa evolución la va haciendo incomprensible o nos exige mucho entrenamiento la vuelve elitista e inalcanzable para muchos. Si, por el contrario, hace que se adapte cada vez más a los distintos perfiles de los usuarios facilitándonos la vida a todos sin dejar a nadie en la estacada, irá por el camino correcto.



¿Y cuál es la fórmula mágica? Pues aplicar los principios de la Accesibilidad Universal.

Debe ser intuitiva de forma que nos sea fácil identificar para qué sirve cada elemento sin que nos lo tenga que decir nadie, si no porque se identifique claramente.

Debe adaptarse a nuestras habilidades, nuestra forma de movernos, nuestras capacidades para ver u oír.

Debe darnos alternativas cuando nos “equivocamos” o nos perdemos, permitiéndonos volver a retomar el proceso fácilmente.

Debe hablarnos con un lenguaje que comprendamos todos, independientemente de nuestra edad, origen o cultura, en lugar del lenguaje que solo entienden los técnicos.

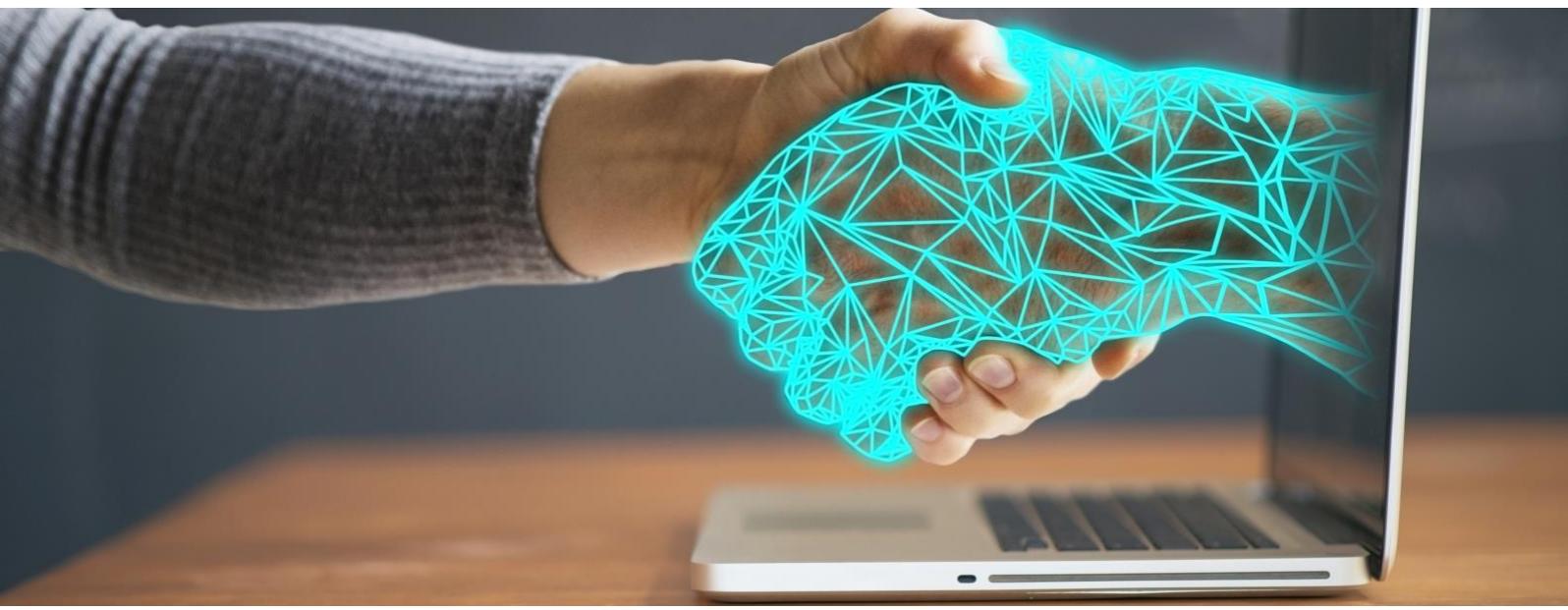
Debe ser una tecnología amable, que nos haga sentirnos cómodos usándola.

Debe ser segura, pero sin que esa seguridad la haga tediosa o te reclame tantas contraseñas y verificaciones que la haga insufrible.

Como os decía, una tecnología para todas las personas, humana y accesible.

Que esta tecnología que tanto avanza y que si parpadeas te la pierdes, haga un mundo mejor y más fácil, pero para todos, en el que ninguno nos quedemos atrás.

Manuel Rancés Jofre
Presidente de ADEM Madrid





NOVEDADES

ADEM Madrid avanza hacia la digitalización y el uso de las tecnologías.

Gracias a la **Comunidad de Madrid** que apoya nuestro fortalecimiento asociativo, con la financiación de los **Fondos Next Generation**, este 2023 estamos implementando dos proyectos orientados a mejorar nuestras tecnologías y competitividad.

El primer proyecto en el que trabajamos es "**ADEMM Digital**", cuyo objetivo es mejorar nuestra tecnología comunicativa y de gestión de la información, como medio para elevar el nivel de atención a nuestras/os socias/os, usuarias/os, aliadas/os y a la colectividad que se relaciona con la esclerosis múltiple. ADEMM Digital, abarcará tres elementos clave: 1. Transformación del sitio web de la asociación; 2. Fortalecimiento del sistema informático de gestión organizacional (software de gestión de la información), y 3. Cambios informáticos: modificación del sistema de almacenamiento de información desde un servidor tradicional hacia la nube y habilitación de accesos remotos de la información para consulta y el trabajo remoto.

El segundo proyecto busca implementar nuevas técnicas de atención a las usuarias y a los usuarios de terapias físicas y cognitivas, para ello incorporaremos un software de ejercicios de rehabilitación a través de la realidad virtual, diseñado para recuperar la funcionalidad de las/los pacientes, el mismo que ofrecerá una gama de ejercicios orientados a fortalecer las actividades de rehabilitación tradicional.

A lo largo del año, os iremos contando sobre estos avances.



**Financiado por
la Unión Europea**
NextGenerationEU



**Comunidad
de Madrid**

NEUROCURIOSIDADES



ENCHÚFATE Y VENCERÁS

En el siglo de la tecnología, en la generación de la información, la rapidez y las aplicaciones que lo hacen todo por nosotros, se nos plantea como sociedad un dilema. Cada vez más adaptamos nuestra vida a cosas que nos la hacen más sencilla, más inmediata, más fácil: comida que la tienes lista a un golpe de microondas, teléfonos móviles que nos acercan de forma inmediata a otros o páginas web que nos abren la puerta a toneladas de información. El marketing nos intenta convencer de que el objetivo de nuestra vida es vivirla con menor esfuerzo, que lo fácil y rápido es lo que todo el mundo debería buscar para sentir que se vive bien. Ahorrar tiempo pero... ¿para invertirlo en qué? (y aquí me planto porque eso es otra reflexión...)

Hasta aquí, todo suena bien, ¿no? Si las cosas pueden ser más fáciles, ¿quién se negaría? El dilema surge cuando hacemos un ejercicio activo de valores: ¿siempre nos interesa que todo sea rápido e inmediato? Sin entrar en cuestiones éticas, me voy a quedar en la orilla del funcionamiento cerebral para seguir con este pensamiento.

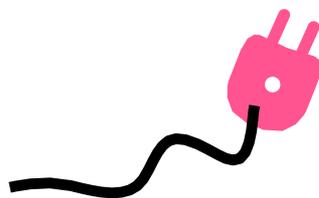
A nuestro cerebro le gusta la rapidez, de eso no hay duda. Es una máquina bien engranada que se jacta de poder hacer las cosas rápido, pero bien. Muchos milenios han conseguido modelar un órgano que se conecta en paralelo para optimizar su ejecución ante los avatares de la vida, en los que muchas ocasiones no sólo necesitamos cumplir el objetivo sino hacerlo en el tiempo que toca (camarón que se despista se lo lleva la corriente, ya sabéis... el sabio refranero español).

Pero, a veces, las prisas no son buenas. La razón y la reflexión exigen demora, la prisa nos carga de sesgos y prejuicios y se relaciona con las malas prácticas. Y esto no lo digo yo, ni siquiera el sentido común. Son palabras de Txetxu Ausín, Científico Titular en el Instituto de Filosofía del CSIC y Director del Grupo de Ética Aplicada, que tiene mucha autoridad. Este señor es miembro del proyecto EXTEND que utiliza el concepto de Sistemas Neurales Hiper- Conectados Bidireccionalmente (BHNS).

Porque la comunidad científica lo ronda y lo ronda, buscando dispositivos externos para mejorar lo que el propio organismo encuentra dificultades para manejar. En concreto, el proyecto BHNS tiene como objetivo desarrollar herramientas que favorezcan el desarrollo de maneras de conectar de forma poco invasiva la actividad neuronal con plataformas externas que ayuden a su funcionamiento. Este esfuerzo científico se está desarrollando desde hace años, sin prisa pero sin pausa, para acercar al ser humano a la tecnología como ese matrimonio bien avenido donde ambas partes se benefician de la relación mutua.

Y me dirás: “pero eso es ciencia ficción. Hacer al ser humano un androide conectado a cables que le influyen en su forma de actuar, eso es de película”. Bueno... si pero no. El futuro ya está aquí, y las películas nos mostraron un camino que tenemos que recorrer despacio, sin prisas, con reflexión y evitando los sesgos de la mala práctica, como decía Txetxu. Ya son varios los dispositivos periféricos que “enchufamos” a nuestro cuerpo para hacerlos la vida más fácil cuando nuestro cuerpo ya ha rendido la batalla. Por ejemplo, la audición se recupera con implantes cocleares: pequeños micrófonos que digitalizan el sonido exterior y lo envían directamente al nervio auditivo para su procesamiento. También se han podido recuperar el sentido de la vista con implantes retinianos, con un mecanismo parecido a los cocleares. Al principio parecía que no era factible eso de que las neuronas y los cables pudieran relacionarse, pero como bien sabéis, nuestro cerebro es increíble cuando de aprender se trata. A fuerza de recibir señales eléctricas extrañas, busca patrones comunes, similitudes con la información que recibe de otros sistemas sensoriales, y acaba entendiendo un lenguaje nuevo e incorporándolo para recuperar la funcionalidad. Nuestras neuronas también pueden aprender idiomas. Flipante, ¿no os parece?

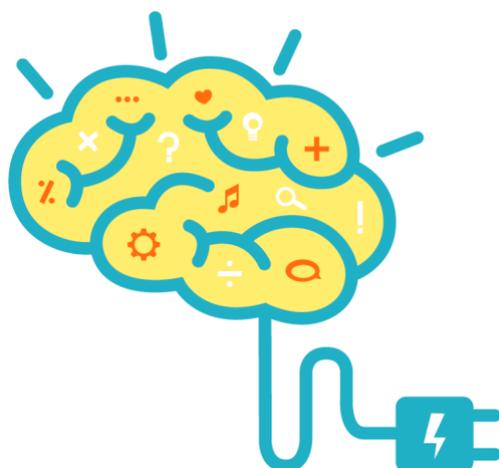
Pero espérame un poco porque esto es presente y ahora vamos a hablar de futuro. Cuando has perdido la vista o el oído, esto sin duda que tiene una utilidad brutal. Pero ¿qué tal si proyectamos esto? ¿Podríamos utilizar esta habilidad y tecnología para “enchufarnos” dispositivos externos que amplíen o modifiquen una percepción que no hemos perdido, tan solo queremos ver si la podemos mejorar? Porque sabemos que hay cosas en el mundo que no podemos percibir tan sólo porque nuestros sistemas sensoriales no están diseñados para llegar. No tenemos los sensores térmicos de las serpientes, ni la capacidad de orientarse con el campo magnético como las vacas o los pájaros, no vemos luz ultravioleta como algunos animales ni podemos olfatear con tanta exactitud como los perros. ¿Pero... y si sí pudiéramos? ¿Y si creamos dispositivos “plug-and-play” (enchúfalo y funciona) que le haga llegar la información al cerebro?



Porque una vez la información dentro, ya se encarga el cerebro de sacarle el mejor provecho. Pues esto se llama sustitución sensorial y tampoco es futuro, sino que ya se hizo y se publicó en la revista Nature en 1969 ni más ni menos. El científico Paul Bach-y-Rita demostró que un ciego podría aprender a ver sustituyendo los ojos por otros sentidos, como la lengua, la parte baja de la espalda, la frente o los oídos. Si, si.. no es broma. Si lo piensas, no es tan loco: el “ver” no es más que la interpretación que nuestro cerebro hace de una serie de impulsos eléctricos que llegan a zonas especializadas para procesarlas y darles sentido. Si por lo que sea, esos impulsos eléctricos provienen de otra fuente, pero consiguen llegar a la zona que toca, el cerebro a base de repetir acaba encontrándole el sentido y “viendo” con ello. Y si no, que le pregunten a Erik Weihenmayer, que hace escalada viendo con la lengua. Y yo, con esto, se puede decir que ya lo he visto todo.

Y aquí hay otro melón por abrir. ¿Y si algunas personas ya lo pueden hacer? ¿Y si algunos elegidos de la evolución natural tienen habilidades parecidas? Una vez más, la ficción nos acerca a esto. Hay una serie que se titula Heroes (os la recomiendo) donde los protagonistas tienen super-habilidades excepcionales y pueden experimentar una percepción aumentada de la realidad. Pero sin tener que ir a la ficción, hay casos reales que experimentan lo que se denomina sinestesia: cuando el tacto de la seda y su suavidad les hace percibir también el sabor dulce a la vez. ¿Son éstos cerebros pioneros que se abren a aprender nuevos idiomas para interpretar información? Interesante cuando menos, ¿verdad?

Nuestro cerebro es rápido, ha aprendido a serlo. Pero también es paciente, inteligente y flexible, consiguiendo adaptarse al entorno para optimizarse siempre con lo que hay, como una buena ama (o amo) de casa que aprovecha todo lo que tiene en la nevera para, con su buen hacer, montarse los mejores pucheros. Se demora algo más, pero le pone cariño y le sale bien resultón el plato.



RECORDEMOS NUESTROS SERVICIOS



¿Has sido diagnosticada/o con Esclerosis Múltiple y necesitas orientación?

En **ADEM Madrid** contamos con un Servicio de Información y Orientación para personas con EM y enfermedades afines.



¿Tienes dudas sobre discapacidad, dependencia u otros recursos de apoyo a los que puedes acceder en Madrid?

En **ADEM Madrid** contamos con un Servicio de Información y Orientación para personas con EM y enfermedades afines.



¿Eres familiar de una persona con EM y necesitas apoyo psicológico o rehabilitación?

En **ADEM Madrid** contamos con un Servicio de Atención Familiar para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.

¿Eres una persona afectada por EM y necesitas rehabilitación?

En **ADEM Madrid** contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.



¿Eres una persona afectada por EM y necesitas terapia ocupacional o servicio de logopedia?

En **ADEM Madrid** contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.

Llámanos a 91 404 44 86 o escríbenos a trabajosocial@ademmadrid.com

ARTÍCULO ADEM MADRID

TAL COMO SOMOS

En este número os presentamos a Mónica Alarzón Grande fisioterapeuta de ADEM Madrid.

MÓNICA ALARZÓN GRANDE

¿Qué te motivó a estudiar Fisioterapia?

No sabía que quería estudiar Fisioterapia pero siempre me ha motivado la rama sanitaria y poder ayudar a los demás. Creo que la fisioterapia es de las profesiones sanitarias donde más se consigue esto porque la interacción profesional-paciente es continua. Acabas conociendo al paciente de manera muy profunda.

¿Dónde estudiaste?

Estudí el grado en la Universidad del País Vasco (UPV)

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en ADEM Madrid?

Llevo poquito, desde marzo de 2023.

¿Tienes mascota y/o alguna afición especial que quieras compartirnos?

No tengo mascotas. Pero me encanta realizar actividad física al aire libre. Mi plan perfecto de fin de semana es pasarlo haciendo rutas por las sierra. De manera habitual practico yoga y escalada en rocódromo.

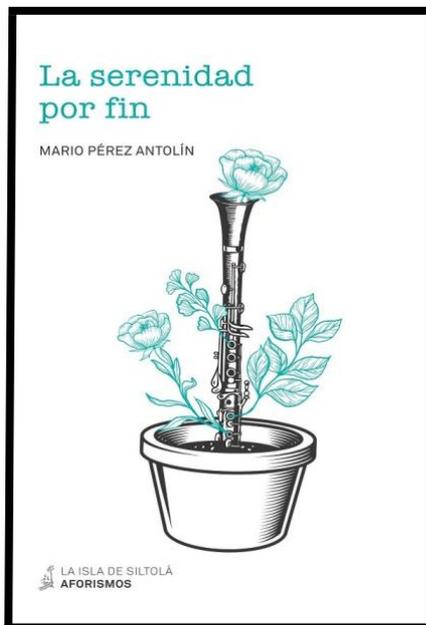
¿Qué nos puedes contar sobre tu experiencia laboral durante la pandemia?

Estuve trabajando durante toda la pandemia en un centro sociosanitario y fue un periodo duro. Fue una etapa para darse cuenta cuánto es de importante el trabajo y el apoyo del equipo al completo (médicos, enfermeras, auxiliares, técnicos, servicio de limpieza...)



PALABRAS QUE SON REGALOS

MARIO PÉREZ ANTOLÍN



PÉRDIDA SENSORIAL

Hay momentos del día en que las imágenes mandan. Todo se deja ver: el volumen compacto del almiar y el amarillento descaro de la colza. Hay momentos del día en que los sonidos imperan. Todo se deja oír: el golpeteo de las gotas en los tejados de pizarra y el rebuzno de los asnos inquietos. Hay momentos del día en que los aromas prevalecen. Todo se deja oler: las hogazas que guarda el panadero y la miera de los pinos inofensivos. Tan solo cuando estoy aquí, meditando, mis sentidos se apagan, durante unos minutos, como una cámara de vacío en un planeta inerte.

SERES ANGELICALES

No debes esperar el zureo de los ángeles, porque la mayoría de las veces carraspean como auténticos adictos al tabaco. Según ciertos tratados teológicos, sus fosas nasales acumulan grandes cantidades de ónice para que los estornudos consigan resplandecer sin necesidad de productos químicos. Dudo que se adapten a la disciplina militar o a los coros solemnes, por eso las imágenes bíblicas apenas les hacen justicia. Yo me los suelo encontrar, casi siempre, formando parejas en los espectáculos teatrales: uno, incapaz de ningún dramatismo; el otro, hartado ya de su papel de comediante. Nadie aplaude cuando, al final, desaparecen. Todos creen que es un simple truco de magia.

(Poemas en prosa inéditos).



Mario Pérez Antolín

Nacido en Backnang (Alemania) el 3 de noviembre de 1964 , reside en la actualidad en Ávila, donde trabaja como Director de la Residencia Universitaria Arturo Duperier. Fue Profesor de Educación Secundaria y Becario del Departamento de Urbanismo del Ayuntamiento de Valladolid. Licenciado en Geografía por la Universidad de Valladolid. Máster y Postgrado en ordenación del territorio, planeamiento urbano y política ambiental. Ha coordinado proyectos de cooperación internacional e impartido conferencias y seminarios en Centroamérica y África.

Ha publicado diversos estudios, comunicaciones y artículos relacionados con el análisis económico, sociopolítico y medioambiental, y es considerado como uno de los responsables del resurgir del género aforístico durante los últimos años y uno de los aforistas más reputados de España. Sus libros en este género ("Profanación del poder", "La más cruel de las certezas", "Oscura lucidez", "Crudeza" y "Contrariedades") han recibido elogios de pensadores tan eminentes como Eugenio Trías, Victoria Camps, Joan Subirats o Jaime Siles y se han convertido, por méritos propios, en lectura obligatoria para aquellos que prefieran la fusión de la buena literatura con una filosofía disidente.

Su obra poética, publicada en cuatro libros ("Semántica secreta", "Yo eres tú", "De nadie" y "Esta ínfima parte de infinito"), destaca por la fuerza expresiva de las imágenes y por la profundidad reflexiva de las ideas, dando forma a un estilo muy innovador que tiene el reconocimiento de la crítica especializada, dentro y fuera de España. Recientemente esta vasta obra poética, que abarca desde 1985 hasta 2016, ha sido reunida en una deliciosa antología, publicada en 2021 por Editorial Lastura, que lleva el sugerente título "Cada vez que muero (poesía reunida)" e Incluye tres extensos poemas inéditos.

Es coautor de numerosas antologías y autor de 11 libros. Colabora habitualmente como articulista y escritor en algunos medios de comunicación. Antólogo del libro titulado "Concisos", que agrupa a algunos de los mejores aforistas españoles contemporáneos. Una selección de sus aforismos ha sido traducida al árabe, al italiano y al francés. Ha participado en la Semana del Aforismo de Sevilla y en las Jornadas Transatlánticas sobre Aforismo en Español, que organizó la Universidad de Granada. Ha sido ponente en el Congreso Nacional de Aforismo, organizado por la Universidad Complutense de Madrid y Apeadero de Aforistas. Mario Pérez Antolín es uno de los autores incluidos en la Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.

Entre su extensa producción literaria cabe destacar, además, una novela de ficción, en la línea de El Quijote, que lleva por título "Vida de ermitaño". Fue publicada en 2022 por la Editorial Páramo y ha recibido numerosos elogios y entusiastas reseñas en revistas especializadas. Su último libro acaba de ser publicado en marzo de 2023 por la Editorial La Isla de Siltolá. Se llama "La serenidad por fin" y supone su esperado regreso a la literatura aforística, asentando aún más al autor como uno de los principales referentes del aforismo en español.

Esta Reseña ha sido escrita por Julio Sánchez, socio de ADEM Madrid, médico y entusiasta de la poesía. Como amigo del autor, ha hecho posible que disfrutemos de este maravilloso regalo en forma de relato.



ACTIVIDADES SOCIALES

“Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple”

Miércoles 19 de Abril 20 2 32h

**MUSEO DE ARTE CONTEMPORÁNEO DEL VIDRIO DEL
ALCORCÓN**

MAA



- ♦ **Visita guiada.**
- ♦ **La visita transcurrirá en espacios accesibles.**
- ♦ **La visita tendrá una duración aproximada de 1,30h.**
- ♦ **La visita está limitada a 18 personas (acompañantes incluidos).**

- ♦ **Dirección: Avenida de los Castillos s/n.**
- ♦ **Castillo Grande de San José de Valderas.**
- ♦ **Alcorcón.**
- ♦ **Metro: Joaquín Vilumbrales L10**
- ♦ **Cercanías: San José de Valderas C5**



IMPORTANTE: EN EL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN A LA ACTIVIDAD HAY QUE INDICAR NOMBRE, DOS APELLIDOS Y DNI DE CADA UNO DE PARTICIPANTES.

Inscripción en: ademm@ademmadrid.com

Con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid



ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES

Aquí os mostramos las fotos que nos ha enviado nuestra incansable voluntaria Mercedes Pantoja, a la que nunca podremos agradecer bastante su labor, de la Visita Guiada al Museo Nacional de Antropología el día 8 de Marzo de 2023.

Unas fotos tan bonitas y alegres que dan ganas de acompañarles en la próxima visita..... ¿os animáis?



ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES



ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES

Aquí os mostramos las fotos que nos ha enviado nuestra incansable voluntaria Mercedes Pantoja, a la que nunca podremos agradecer bastante su labor, de la Visita Guiada al Matadero del Martes 21 de Marzo de 2023. Unas fotos tan bonitas y alegres que dan ganas de acompañarles en la próxima visita ¿os animáis?



ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES



ÁLBUM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

El lunes 27 el Centro de Día de ADEM Madrid tuvo la suerte de disfrutar y aprender de una ponencia dada por **Pedro Rodríguez Pore**. Pedro es **Policia Municipal y pertenece a la Comisaria de Gestión de la Diversidad de la policía municipal de Madrid**, Esta comisaría trabaja apoyando a las víctimas de delitos de odio, discriminación o intolerancia relacionado con colectivos más vulnerables a este tipo de situaciones, entre otros el colectivo de personas con discapacidad. La charla fue sobre como detectar, evitar, y si es necesario, denunciar, este tipo de situaciones delictivas. La charla fue muy constructiva e interesante.

Muchas gracias Pedro por tu conocimiento y hacérselo llegar con tanta cercanía, empatía y tu cariño. Hemos recibido muchas felicitaciones de tus oyentes que te hacemos llegar desde aquí.



PASATIEMPOS



CREANDO PALABRAS

**FORMA PALABRAS CON LAS SIGUIENTES LETRAS
(NO SE PUEDEN REPETIR):**

E-S-C-L-A-R-E-C-I-M-I-E-N-T-O

A-R-O-M-A-T-E-R-A-P-I-A

C-I-N-E-M-A-T-O-G-R-A-F-I-A

A-C-O-N-D-I-C-I-O-N-A-M-I-E-N-T-O

ROSCO DE PASAPALABRA

A	Sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno	
B	Ciencia que estudia el origen, la evolución y las características de los seres vivos, así como sus procesos vitales	
C	Profesional que lleva un registro de contabilidad y movimientos financieros en una empresa	
D	Vehículo capaz de volar y de ser comandado a distancia, sin que se requiera de la participación de un piloto.	
E	Ciencia, técnica y arte de producir vino	
F	Cuento en el que los personajes son animales, con el que se aprende algo a través de una moraleja	
G	Acto de dar sin esperar ni recibir nada a cambio	
H	Red que, colgada por los extremos a dos árboles o cosas semejantes, sirve de cama	
I	Aquello que, por sus características, no puede percibirse mediante el tacto	
J	Persona que ha dejado de trabajar y percibe una pensión	
K	Disciplina que estudia los movimientos del cuerpo con el propósito de encontrar el origen de los dolores, ya sean físicos o emocionales	
L	Alcance de una meta previamente propuesta por una persona o un grupo de personas	
M	Reunión pública, generalmente al aire libre, en la que los asistentes reclaman algo o expresan su protesta por algo.	
N	Infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones	
O	Institución sin ánimo de lucro que no depende del gobierno y realiza actividades de interés social.	

P	Medida o disposición que se toma de manera anticipada para evitar que suceda una cosa considerada negativa	
Q	(Contiene la Q) Cometer delito	
R	Someter materiales usados o desperdicios a un proceso de transformación o aprovechamiento para que puedan ser nuevamente utilizados	
S	Esparcir semillas en un terreno preparado para que germinen y den plantas o frutos	
T	Grado o nivel térmico de un cuerpo o de la atmósfera	
U	Aparición fortuita, en cualquier lugar o actividad, de un problema de causa diversa y gravedad variable que necesita inminente atención	
V	Sonido producido por el ser humano cuando el aire es expulsado a través de la laringe y hace que vibren las cuerdas vocales	
W	Deporte que se practica en el mar, de pie sobre una tabla alargada que lleva una vela triangular.	
X	Instrumento musical de percusión formado por una serie de láminas de madera dispuestas horizontalmente.	
Y	Hueso que se encuentra dentro del oído, situado entre el martillo y el estribo	
Z	Elemento químico esencial de número atómico 30 y símbolo Zn	

PASAPALABRA

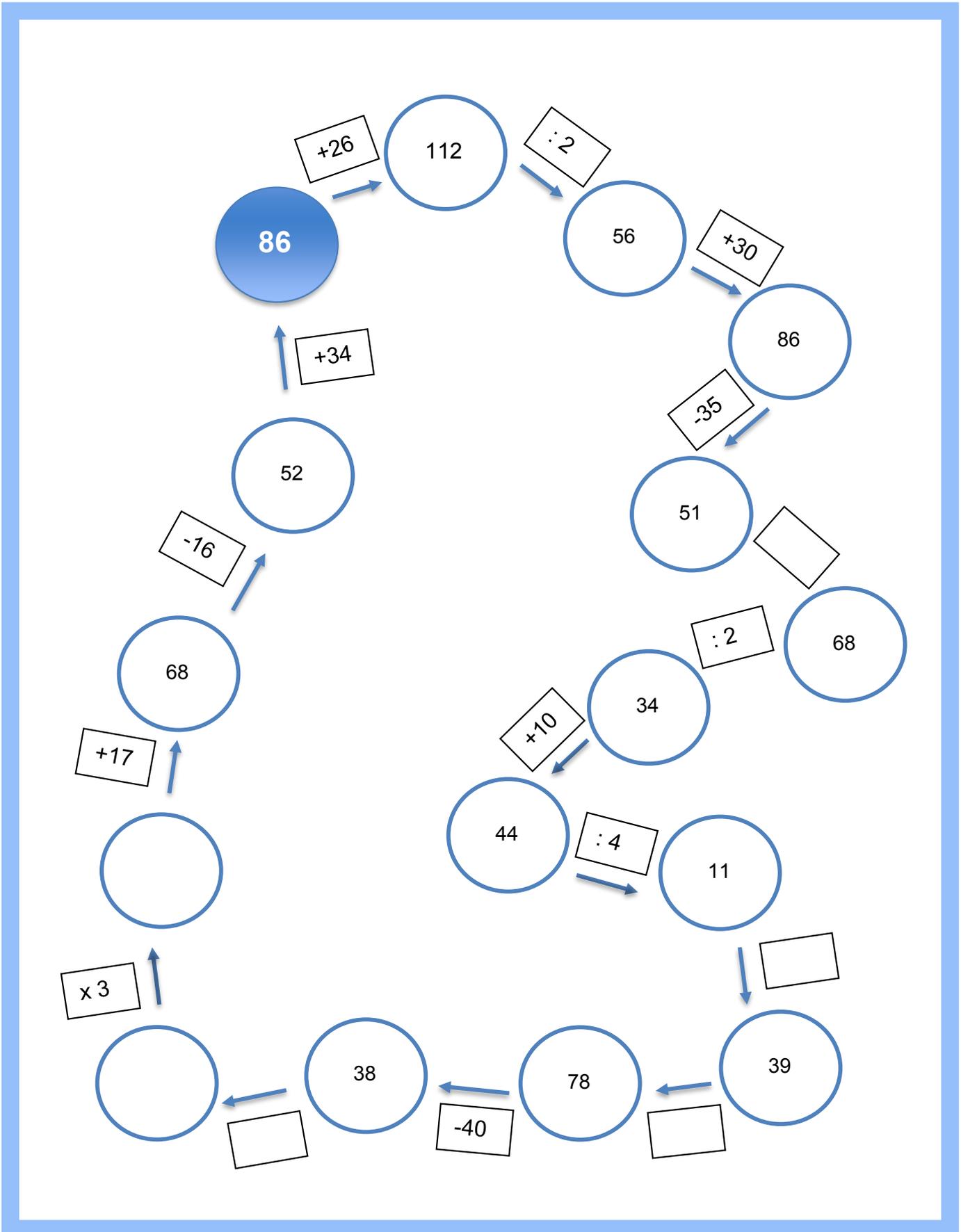


Puntuación: _____

SOLUCIONES

A	Amor
B	Biología
C	Contable
D	Dron
E	Enología
F	Fábula
G	Generosidad
H	Hamaca
I	Intangible
J	Jubilado
K	kinesiología
L	Logro
M	Manifestación
N	Neumonía
O	O. N. G.
P	Prevención
Q	Delinquir
R	Reciclar
S	Sembrar
T	Temperatura
U	Urgencia
V	Voz
W	Windsurf
X	Xilófono
Y	Yunque
Z	Zinc

SOLUCIÓN





NOTICIAS ABRIL

"7º ENCUESTRO NACIONAL DE PACIENTES. CLAVES EN SALUD"

Desde el Foro de pacientes de España nos invitan a ver el evento online: "7º Encuentro Nacional de Pacientes. Claves en salud."

Este evento tendrá lugar el 18 de abril, **Día Europeo de los Derechos de los Pacientes**, en el Auditorio del Hospital Gregorio Marañón de Madrid.

DATOS DEL ENCUESTRO

Fecha: Martes, 18 de abril de 2023.

Horario: 9:30 - 17:30

Programa y ponentes, [pincha aquí](#)

El congreso será transmitido por streaming a través de youtube, facebook y la microsite del evento para poder llegar a todos los ciudadanos interesados en temas de salud.

Inscripción Online, [pincha aquí](#).



BREVE ENCUESTA DE LA ASOCIACIÓN DE URGENCIAS Y EMERGENCIAS (SEMES)

La Sociedad Española de Medicina de Urgencias y Emergencias (SEMES), como miembro de La Sociedad Europea de Medicina de Urgencias (EUSEM), y con motivo del **"Día de las urgencias médicas", (27 mayo)**, quiere concienciar de la relevancia que esta parte de la asistencia médica tiene para los pacientes y familiares.

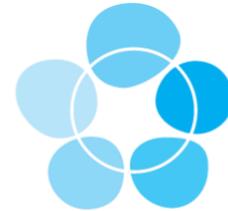
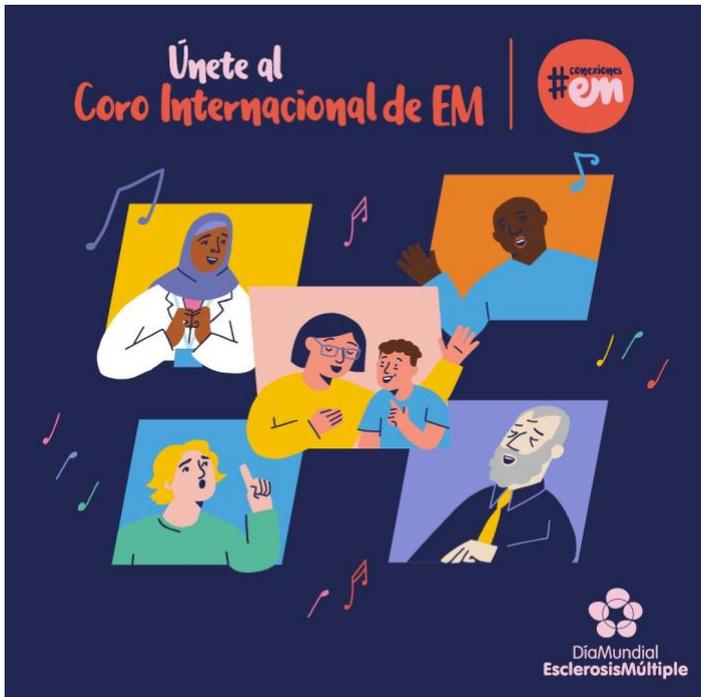
Para aportar la información más realista de la actual situación sobre este tema, EUSEM ha preparado una breve encuesta, en castellano, para usuarios de los servicios de urgencias que agradeceríamos compartieseis con todos vuestros miembros. Vuestra participación nos ayudará a tener una visión desde la perspectiva de los pacientes para trasmitirla a los responsables de la asistencia sanitaria.

En el siguiente link podéis acceder a la encuesta:

Pincha aquí ➡ <https://www.surveymonkey.com/r/MBF58DR?lang=es>



NOTICIAS ABRIL



dia mundial de la **EM**
30 DE MAYO

"Coro Internacional de la EM"

La campaña "**Conexiones EM**" fue creada para su desarrollo en 4 años, de mayo de 2020 a mayo de 2023. Como ya sabéis, consiste en la creación de lazos con la comunidad, con uno mismo y con la atención e investigación de calidad y tiene como objetivo derribar las barreras sociales que generan soledad y aislamiento social entre las personas con EM.

Este año vuelve a crearse el "**Coro Internacional de la EM**" para reunir a personas de todo el mundo y cantar juntos el 30 de Mayo la canción "**Stand by me**", un clásico de Ben E. King. Para celebrar la diversidad global, se cantarán algunas de las líneas en diferentes idiomas, entre ellos el español.

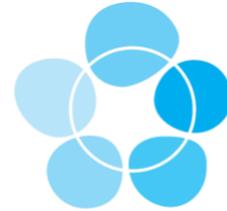
Desde la **MSIF (Federación Internacional de EM)** hacen un llamamiento a todos los miembros del movimiento de la EM para que participemos, desde personas con EM, hasta cuidadores, amigos, Asociaciones de EM e investigadores. Sea cual sea el nivel de canto, todos son bienvenidos.

LA FECHA LIMITE DE INSCRIPCIÓN ES EL LUNES 17 DE ABRIL

Para registrarse al '**Coro Internacional de la EM**', conocer las fechas clave y averiguar su funcionamiento, podéis pinchar aquí  <https://worldmsday.org/global-ms-choir/>



NOTICIAS ABRIL



dia mundial de la **EM**
30 DE MAYO

**"Concurso de Arte del
Día Mundial de la
Esclerosis Múltiple"**



Para celebrar el último año de la campaña '**Conexiones EM**', la **MSIF** ha organizado el '**Concurso de Arte del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**'. El concurso está abierto a todas las personas que viven con esclerosis múltiple o están afectadas por ella de todo el mundo, invitando a los participantes a expresar sus experiencias con la EM y las conexiones que más les importan.

Los artistas deben ser mayores de 18 años. La participación y la preselección son gratuitas. Se admiten todas las formas artísticas: pintura, fotografía, ilustración, escultura... Los trabajos deben enviarse en formato digital para tener la oportunidad de figurar en una galería virtual del **Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**.

Los premios son:

- Los trabajos presentados figurarán en una **galería virtual del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**.
- Los artistas **preseleccionados** recibirán un **certificado del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**.
- **Tres ganadores** recibirán un **trofeo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple**.

Las inscripciones se cierran el 15 de mayo.

Toda la información pinchando aquí 

<https://worldmsday.org/es/competencia-de-arte/>



NOTICIAS ABRIL



PLAN ADAPTA MADRID 2023



El Ayuntamiento de Madrid publica las ayudas del Plan Adapta Madrid 2023 , destinado a la eliminación de barreras arquitectónicas en las viviendas, **se podrán solicitar desde el jueves 28 de febrero hasta el 29 de mayo de 2023.**

La finalidad de estas subvenciones consiste en fomentar la realización de actuaciones de adaptación de las viviendas en donde residan personas con discapacidad y enfermedades raras, para la mejora de su calidad de vida mediante la eliminación de barreras arquitectónicas y la mejora de su autonomía, con el fin de facilitar la movilidad interior o aumentar la seguridad en el entorno doméstico así como en fomentar la realización de actuaciones de accesibilidad en locales situados en la planta baja de edificios de uso residencial con el objetivo de eliminar barreras arquitectónicas.

Requisitos

De las personas con discapacidad:

- Tener reconocido y en vigor un grado de discapacidad igual o superior al 33%, que incluya el grado de movilidad reducida positivo (baremo de movilidad reducida positivo) o que la discapacidad sea de carácter sensorial o intelectual. Excepcionalmente, previa valoración de los técnicos del Servicio de Rehabilitación, y siempre que se tenga reconocida la discapacidad, podrá concederse la subvención con un baremo de movilidad reducida negativo cuando se aporte informe médico oficial en donde se acredite que la actuación que solicita es necesaria para la discapacidad que tiene.
- En los supuestos de discapacidad visual, la discapacidad tendrá que ser igual o superior al 65%.
- Estar empadronados en la vivienda del municipio de Madrid para la que se solicita la subvención, así como residir de manera habitual y permanente en la misma, de forma continuada desde al menos octubre de 2022.
- En aquellos casos que hubiera más de una persona con discapacidad en la vivienda objeto de la subvención, se podrá aceptar más de una solicitud siempre que las actuaciones solicitadas en la vivienda no fueran coincidentes.

De los locales.- Deberán estar ubicados en la planta baja de edificios de uso residencial.

Cómo realizar el trámite:

La solicitud de subvención, junto con los anexos que procedan y la documentación exigida, se dirigirá a la Dirección General de Vivienda, Rehabilitación y Regeneración, y podrá presentarse:

- **En línea:** realizando la solicitud a través del enlace 'Registro Electrónico' disponible en 'Tramitar en línea' (requiere identificación y firma electrónica). Para más información: consultar la ayuda.
- **Presencialmente:** en las Oficinas de asistencia en materia de registro del Ayuntamiento de Madrid, así como en los registros de otras Administraciones Públicas.

Información:

- Teléfono 010 Línea Madrid o al 915298210, si llama desde fuera de la Ciudad de Madrid.
- También a través de la web <https://transforma.madrid.es> en la cual hay habilitado un formulario para consultas.
- En el email rehabilitacion@madrid.es y en el teléfono 915880322.

★ **Estando igualmente el departamento de trabajo social de ADEM Madrid a vuestra disposición para asesoraros y apoyaros en las gestiones que preciséis.**



NOTICIAS ABRIL

"LA MIRADA DEL PACIENTE"



Comienza una nueva edición del **Certamen Fotográfico CinfaSalud: 'La mirada del paciente'** que tiene un **doble objetivo: dar visibilidad a la realidad de los pacientes y sus cuidadores y apoyar a las asociaciones que les ayudáis en su día a día**. Por esta razón, se establecen tres premios dobles: el que recibe el autor o la autora de la fotografía y el que recibe la asociación de pacientes que éste/a elija como beneficiaria.

- **1º Premio:** 3.500 para la entidad de pacientes y 1.500 para el fotógrafo.
- **2º Premio:** 2.500 euros para la entidad y 1.000 euros para el autor.
- **3º Premio:** 1.500 euros para la entidad y 500 euros para el fotógrafo.

El certamen, que a lo largo de las **cinco ediciones anteriores ha recibido más de 1.500 instantáneas**, está dirigido a cualquier persona mayor de edad y residente en España, tanto fotógrafos profesionales como aficionados.

¡Os animamos a participar!

**Plazo de admisión de obras:
Hasta el 25 de abril de 2023 a las 12 del mediodía**

**Consulta las bases en:
Lamiradadelpaciente.cinfa.com**

[Presenta tu fotografía pinchando aquí](#)



NOTICIAS ABRIL



Y para terminar estas abultadas **Noticias de Abril**, hemos pensado que pueden ser de vuestro interés para organizar las vacaciones estos enlaces con herramienta de búsqueda, blogs de interés, viajes organizados y agencias especializadas.

Pincha aquí


<https://www.tur4all.com/es/home>

<https://www.esmadrid.com/madrid-accesible>

<https://sillerosviajeros.com/>

<https://www.accessiblemadrid.com/es/turismo-accesible>

<https://www.predif.org/programa-de-turismo-y-termalismo/>

<https://www.cocemfe.es/que-hacemos/turismo-accesible/>



AGENDA ABRIL

CHARLAS INFORMATIVAS HGU Gregorio Marañón

12
ABRIL

" Investigación en EM, proyectos que están llevando a cabo en la Unidad de Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón"

Impartida por el Dr. García Domínguez, neurólogo de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón.

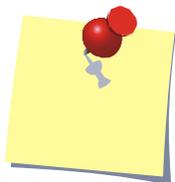
Inscripciones aquí: <https://bit.ly/3xRV8n8>

26
ABRIL

"La fatiga: Cómo se produce y qué hacer para gestionarla"

Impartida por la Dra. Yolanda Higuera, neuropsicóloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón.

Inscripciones aquí: https://bit.ly/FAtig_charla



TABLÓN DEL @SOCIADO

ISABEL ACEITUNO PONE A LA VENTA UNA SILLA DE RUEDAS ELÉCTRICA (MODELO SOROYA) Y UNA SCOOTER. SU TELÉFONO DE CONTACTO ES: 917309282.

REGALA SOLIDARIDAD



Las bodas y comuniones y también la Navidad son días especiales en los que compartir con los invitados tu solidaridad. Nuestros productos son perfectos para ofrecer un detalle bonito y solidario con la Esclerosis Múltiple. Además, te preparamos una tarjeta personalizada con los detalles del evento. ¡Pregúntanos!

Gracias!



Photo by Canva Getty Images Pro

Centro San Lamberto

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



Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526