



Photo by krakenimages on Unsplash

ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

¡PARTICIPA! (CONTIGO TODO ES
MEJOR)

NOVIEMBRE 2022

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla



Photo by Annie Spratt on Unsplash

- 3** **ADEM MADRID**
LA ASOCIACIÓN ESTÁ VIVA Y TE NECESITA
- 5** **NOVEDADES**
- 6** **NEUROCURIOSIDADES**
PARTICIPA ...PORQUE SOMOS BICHOS SOCIALES.
- 9** **ARTÍCULO ADEM MADRID**
TAL COMO SOMOS
- 10** **PALABRAS QUE SON REGALOS**
JOSÉ MARÍA PARREÑO
- 13** **ESPECIAL CIENCIA**
"ESTUDIO BILINGUAL_MS"
- 18** **ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES**
- 19** **ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA**
- 20** **ALBÚM CaminEMos**
- 23** **PASATIEMPOS**
- 29** **NOTICIAS OCTUBRE**
- 33** **AGENDA**

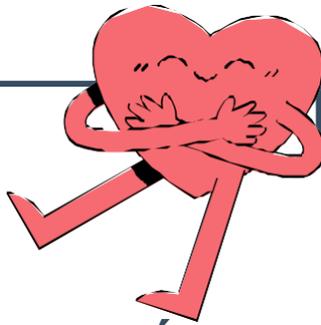
Edita: **A. D. E. M. Madrid**
(ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS
MÚLTIPLE MADRID)
ademmadrid.es
ademm@ademmadrid.com

Presidente Manuel Rancés Jofre

Directora Loreto Antón

Colaboran en este número

Manuel Rancés, Yolanda Higuera, Samira Regrag, José M^a Parreño, Julio Sánchez, Fraibet Aveledo, Mercedes Pantoja, Rosa Arenas Antúnez, Elizabeth Jara.



LA ASOCIACIÓN ESTÁ VIVA Y TE NECESITA

MANUEL RANCÉS, PRESIDENTE DE ADEM MADRID

En este número os quiero invitar a participar. La asociación está formada por todos aquellos afectados por Esclerosis Múltiple que hemos querido juntarnos para luchar por nuestros derechos, conseguir tratamientos especializados de calidad y tener un punto de encuentro donde compartir nuestras experiencias y necesidades. La formamos todos sin excepción, diagnosticados que tenemos más o menos afectación, maridos, mujeres o parejas, padres y madres, hijos e hijas, personas del círculo cercano, personas que conocen la enfermedad o trabajan en ella... en fin, todas las personas que, de alguna manera, sentimos que la enfermedad nos afecta.

Para funcionar, la asociación se apoya en tres patas fundamentales.

Una pata es la parte profesional, en la que contamos con un equipo excepcional. Prácticamente 50 personas que trabajan para que nuestra calidad de vida sea la mejor posible, casi siempre más allá de lo meramente profesional. Pero, no solo es el equipo profesional lo que nos hace seguir vivos.

Otra pata fundamental para funcionar es la parte puramente asociativa donde se toman de decisiones y se decide hacia dónde vamos. Está formada por personas afectadas que participamos de forma voluntaria. Personas que dedicamos parte de nuestro tiempo a que esta organización funcione y mejore. A que se mantenga con este espíritu que pone al afectado en el centro.

Pero la pata esencial, aquella que nos da sentido pleno sois vosotros, los asociados. La esencia de la Asociación. Porque para que todo lo anterior funcione, somos los propios socios los que tenemos que implicarnos. Os invito a que lo hagáis, a que habléis de la asociación en primera persona, a implicaros en este proyecto tan ilusionante, a participar y sentirnos parte de él.

No somos una empresa, aunque en algunas cosas debemos funcionar como tal, somos una asociación de afectados. Nuestro objetivo no es ganar dinero, somos una entidad sin ánimo de lucro, y eso quiere decir que todo lo que generamos se reinvierte en nuestro objetivo, las personas afectadas.

Pensad que, participando en las actividades que se proponen, proponiendo nuevas actividades, disfrutando de las terapias que ofrecemos, nos hacemos más grandes, y nos posicionamos en la sociedad. Pero también podéis implicaros en la gestión de la Asociación. No como sujetos pasivos, sino como parte activa de la misma.

Entramos en un periodo muy importante para nosotros, en breve convocaremos una Asamblea General Extraordinaria para mejorar nuestros Estatutos. El objetivo primero de esta mejora que os propondremos es poder realizar también de forma telemática las Asambleas y reuniones de la Junta directiva. Por imperativo legal también se incluyen las necesarias adaptaciones a la legislación vigente. Además, esta propuesta de mejora nos dará la posibilidad de poder abrir nuevos canales de participación de los socios. De este modo cumpliríamos el mandato de la Asamblea Ordinaria de este año y estamos trabajando para que sea realidad este otoño.

El año que viene, además, habrá elecciones y la asociación necesita personas implicadas y con ganas de aportar. Que traigan ideas nuevas y aire fresco. Personas que nos ponga al día y nos ayuden a conectar cada vez con más gente, con la gente más joven, con los recién diagnosticados, con aquellos que nos ven lejanos o anticuados.

La asociación es tuya, está viva y te necesita.

Manuel Rancés



NOVEDADES



Inauguramos una nueva sección en nuestro boletín "**Especiales sobre avances científicos**" con "**Estudio Bilingual_MS**".

Esta sección no tendrá periodicidad mensual si no que iremos publicando artículos o entrevistas que consideremos relevantes sobre informaciones en torno a la Esclerosis Múltiple.



YA TENEMOS LA LOTERÍA DE LA ASOCIACIÓN

74305

El número elegido es **74305** y está a la venta de forma online, en participaciones de 5 euros (se juegan 4 euros y 1 euro es de donativo) es muy fácil, estos son los pasos:

1. Entrar en la página : www.chulapuesta.es
2. Hacer clic en el icono "[Lotería empresas](#)"
3. Hacer clic en el logo de ADEM Madrid
4. Introducir el código de acceso: MMEDA
5. Seleccionar la cantidad de participaciones que se desea (continuar)
6. Verificar que es correcta la cantidad y el importe solicitado (continuar pedido)
7. Indicar la forma de pago (habitualmente: Tarjeta de crédito)
8. Introducir datos de la Tarjeta de crédito si se seleccionó esta modalidad (continuar)

*Sí se seleccionó transferencia bancaria la propia página explicará los pasos a seguir, número de cuenta, banco donde realizar el ingreso, etc. (continuar)

*Entre alguno de esos pasos pedirá usuario y contraseña, el cliente debe estar registrado en la web/aplicación para comprar.

Aparecerá el siguiente texto de finalización de compra:

Su pedido se ha realizado correctamente, una copia del mismo se ha enviado por email a su dirección de correo electrónico. También puede pulsar el botón imprimir, si desea obtener una copia ahora.

Imprimir pedido

Finalizar



NEUROCURIOSIDADES

PARTICIPA....PORQUE SOMOS BICHOS SOCIALES.

El tema de este número es “participa, contigo todo es mejor”. Y me ha apetecido mucho el ajustarme al tema para contaros unas cuantas cosas sobre un tema muy manido pero sobre el cual quizás reflexionemos poco. Se trata de eso que siempre se dice de que somos “bichos sociales”. ¿Por qué se dice eso?

Lo primero es que somos bichos. Y eso es evolutivamente correcto y en eso se empeñó mucho Darwin que, tras muchas horas de trabajo y observación, nos propuso el contrapunto a la idea religiosa de la creación divina. Aquí no me meto en ideologías, tan sólo pongo datos sobre la mesa, cada cual que sirva el que más le apetezca...

Tenemos muchos estudios ya clásicos que nos dicen cuán cercanos y similares somos a algunos (o varios) de nuestros colegas evolutivos. Pero en este punto siempre hay alguien que contraargumenta con la idea (también clásica) de que “los animales no son como nosotros, les falta la esencia del ser humano”. Ante comentarios así, surgen dos ideas en paralelo que pugnan por un espacio en mi cerebro: la primera es la doctrina de la psicología llamada **Conductismo**, que dictaba que no había diferencia entre hombres y bestias puesto que lo importante era ver cómo un estímulo era capaz de provocar una respuesta y en eso éramos todos iguales. Y la segunda cosa que explota en mi cerebro cual palomita son las ganas de preguntar al que contraargumenta lo siguientes: “para ti, ¿qué es la esencia del ser humano?”. ¿Os importa pensarlo un momento para vuestros adentros? (aunque me encantaría poder escucharlo también, es una encuesta que molaría mucho poder realizar entre todos...).

Lo que me han contestado alguna vez son ideas como “el ser humano es el único que tiene la capacidad de hablar”, o “somos los que nos relacionamos socialmente con unas normas para hacer la convivencia más conveniente”, o “somos los que tenemos la habilidad de sentir emociones y relacionarnos con otros en base a ellas”.

Tendríamos para varios **Neurocuriosidades** con tan sólo la tarea de ilustrar cuán parciales son estos argumentos con lo que hoy en día se conoce sobre el mundo animal. Baste decir que existe protolenguaje, formas de comunicación básicas pero eficientes utilizando los sonidos como emisiones lingüísticas en algunas especies animales (¿no os gusta mucho cómo suenan los delfines? Pues están hablando entre si...). Baste añadir que algunas especies de homínidos desde los mismos tiempos en que nosotros nos pusimos a dos patas por la sabana, ellos han creado y mantenido una estructura social bien establecida para asegurar su supervivencia y convivencia pacífica (os aconsejo cualquiera de los trabajos de **Jane Goodal**, son una delicia). Pero en el último punto, no me basta con añadir, quiero comentar mucho más...

Las relaciones sociales, qué temazo. En psicología han sido el centro de atención durante muchas décadas y en neurociencias empiezan a estudiarse los mecanismos que las sostienen y dimensionan en el tiempo. ¿Por qué nos gusta estar con gente? Aquí os quiero recomendar otro libro, recién publicado por **Aguado**, un estupendo catedrático de mi Facultad, titulado **“El cerebro de la tribu”**. Él responde rotundamente a esta pregunta con un **“porque el sentimiento de pertenencia es una necesidad básica”**. Necesitamos sentir que pertenecemos a un grupo social. TOMACASTAÑA. Hasta los solitarios, hasta los tímidos, hasta los más mayores y refunfuñones... todos lo sentimos como una necesidad. Y si hemos llegado a este grado de necesidad es porque a lo largo de los siglos ha sido una habilidad útil para nuestra supervivencia como especie. sociable hace nuestra vida más fácil, permite contar con más gente para cubrir necesidades, para realizar tareas, para trabajar por la seguridad individual de los miembros. Y esto lo hemos hecho, como otras especies, a base de establecer normas y de utilizar las emociones. Si, si, has leído bien: las emociones en este caso son herramientas que sirven para construir fidelidad social, que es como el perejil de todas las salsas de **Arguiñano**: imprescindible para crear cohesión social. Y para ello, hay que explicar dos conceptos importantes: el apego y la pertenencia.

El apego podría definirse como el bienestar (o malestar) psicológico que sentimos como individuos ante la proximidad (o distancia) de los demás miembros del grupo. El grupo que puede ser social, familiar, personal... ponle el apellido que quieras, aquí y ahora no vamos a hacer distinciones. Necesitamos sentir a los demás cerca, y desde el minuto cero de nuestra vida (pensad en los bebés y las pataletas que muestran cuando se quedan solos y no quieren). El apego permite sociabilizar y establecer coaliciones con miembros de nuestro entorno que nos puedan ser útiles para sobrevivir y sentirnos mejor, y en las mejores condiciones posibles. El apego puede ser un vínculo profundo e importante para ti como ser humano (el que tienes con tus padres o con tu pareja) pero también pueden ser casuales y espontáneos, como las conversaciones con otras personas en la frutería del supermercado o en la sala de espera del médico. Intercambios que nos identifican con otros, que nos permiten encontrar puntos en común y que, aunque sea por unos minutos, nos hacen elegirlos frente a otras personas con las que no hemos tenido al menos eso.

La pertenencia es algo parecido, pero no. No es igual. La diferencia es que el apego es que la gente se acerque a ti y en la pertenencia eres tú el que te acercas a otros por necesidad. Porque quieres que te incluyan, que te vean, que te reconozcan como miembro numerario importante a poder ser. Necesitamos esto, y lo vemos muy claro en los adolescentes que hacen lo que sea por pertenecer a un grupo de rock, a la pandilla de moda del instituto o a un club deportivo. Mírame, estoy aquí y valgo la pena, dame un pase VIP. Buscamos crear conexiones interpersonales duraderas y significativas (en palabras de **Roy Baumeister**) y debe ser mutua y correspondida porque es muy importante. Con esta pertenencia nosotros construimos nuestra identidad individual (“soy del Atleti a muerte”) e incluso nuestra autoestima (“los voluntarios en las ONGs son gente guay y altruista”) y gracias a ello, sobrevivimos como individuos de manera segura.

Perece contradictorio, pero según lo plantea **Aguado** en su libro, yo lo entendí: cubrir la necesidad de pertenecer a algo no te invalida como individuo sino todo lo contrario. Pertenecemos para asegurar nuestra individualidad y seguridad ya que, como decía **Darwin**, nos asegura la colaboración en la explotación de recursos y la defensa mutua en caso necesario.

Sin apego ni sentido de la pertenencia nos sentimos solos. La soledad puede darse incluso rodeado de gente, ¿lo habéis experimentado alguna vez? Eso es porque el ser humano busca la compañía que le haga sentir bien, que sea significativa para él. Que cubra esa necesidad de pertenencia, afecto y conexión desde la percepción completamente subjetiva de cada persona.

No te sientas solo. Conecta con la gente. Genera apego con tus iguales, con los que están cerca de ti y te aportan cosas que te hacen sentir bien y seguro. Busca la pertenencia en aquellos círculos que te hagan más fácil la vida. Es una necesidad porque, al fin y al cabo, somos bichos sociales, ¿verdad?.

Yolanda Higuera

Neuropsicóloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón



ARTÍCULO ADEM MADRID TAL COMO SOMOS

En este número os presentamos a Samira Regrag nueva Logopeda de ADEM Madrid.

SAMIRA REGRAG

¿Qué te motivó a estudiar Logopedia?

Desde siempre me ha gustado mucho la rama sanitaria y el poder ayudar a los demás. Y decidí estudiar Logopedia en especial, porque me parece una profesión muy bonita. El poder ayudar a las personas con diferentes trastornos del lenguaje, habla... a comunicarse mejor con su entorno y mejorar su calidad de vida me parece realmente gratificante.

¿Dónde estudiaste?

Estudí en la Facultad de Psicología y Logopedia, de la Universidad Complutense de Madrid.

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en ADEM Madrid?

En ADEM Madrid llevo trabajando desde este mismo mes de octubre.

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

No tengo mascota, aunque me encantaría. Siempre me han gustado mucho los perritos. Y en cuanto a mis aficiones, me encanta hacer senderismo, la naturaleza y el deporte. Y sobre todo ¡VIAJAR!. Siempre que puedo hago una escapada. Me gusta mucho el poder conocer diferentes lugares y culturas.

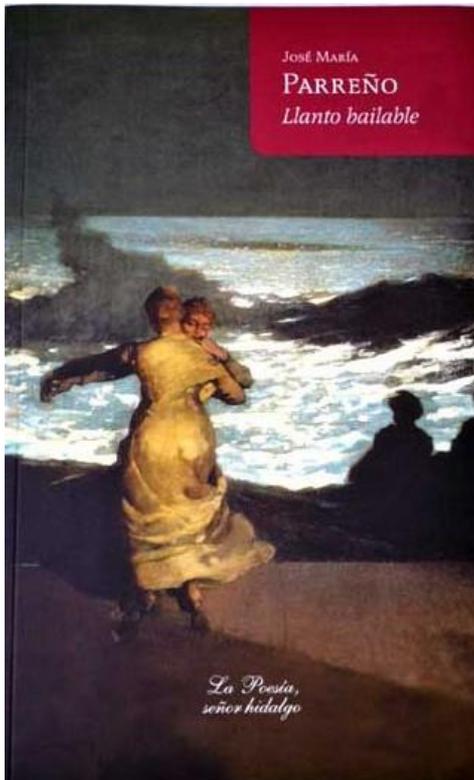
¿Qué nos puedes contar sobre tu experiencia laboral durante la pandemia?

Durante la pandemia me fuí a trabajar a un Centro de Rehabilitación Neurológica en Extremadura. Fue muy duro a nivel profesional, muchas de las terapias se tuvieron que suspender debido a los brotes que tuvieron lugar en el centro. Se suspendieron las visitas de familiares y los pacientes se encontraban muy bajos de ánimo. No obstante, todos nos unimos mucho más. Tanto el equipo multidisciplinar como la relación paciente-profesional fue mucho más estrecha. Las logopedas del centro, tuvimos que intervenir sobre todo a nivel deglutorio. Muchos de los pacientes que se encontraban aislados presentaban disfagia (dificultad para deglutir). Con lo cual, requerían unas pautas adecuadas y cambios en sus dietas. En definitiva, todos los profesionales de los diferentes ámbitos hemos tenido que adaptar las terapias para poder hacer frente a ello y hemos crecido y aprendido mucho durante la pandemia.



PALABRAS QUE SON REGALOS

POEMAS DE JOSÉ MARÍA PARREÑO



CANCIÓN DE AÚN

La primavera existe solamente
 para que podamos en ella confiar
 si fuera necesario, más que en nosotros mismos.
 Es la nostalgia
 hecha paisaje en flor
 del paraíso,
 aquel donde la hierba, el sol, los animales
 estaban enamorados
 de su Creador.
 Donde una telaraña alzaba en vilo
 la lluvia original
 y crecía el bosque pintado hoja por hoja,
 sin envés y sin sombra,
 donde el tiempo sin curso era puro brotar.

Que no se canse de mí la primavera,
 que no se canse
 de mí
 la primavera.
 Que repita su corazonada
 hasta que responda el corazón.
 La verdad verde de la primavera
 es que todo es posible una vez más.
 Íntegra y firme
 como la primera.

Poema extraído del libro *Llanto bailable* (Editorial La poesía, señor hidalgo, 2004)



VIGILIA PASCUAL

Cinco y media
en un hotel
de la mañana.
En la página en negro
de los ojos cerrados
quema más que ilumina
una luz encendida en mi mente
que no puedo apagar.

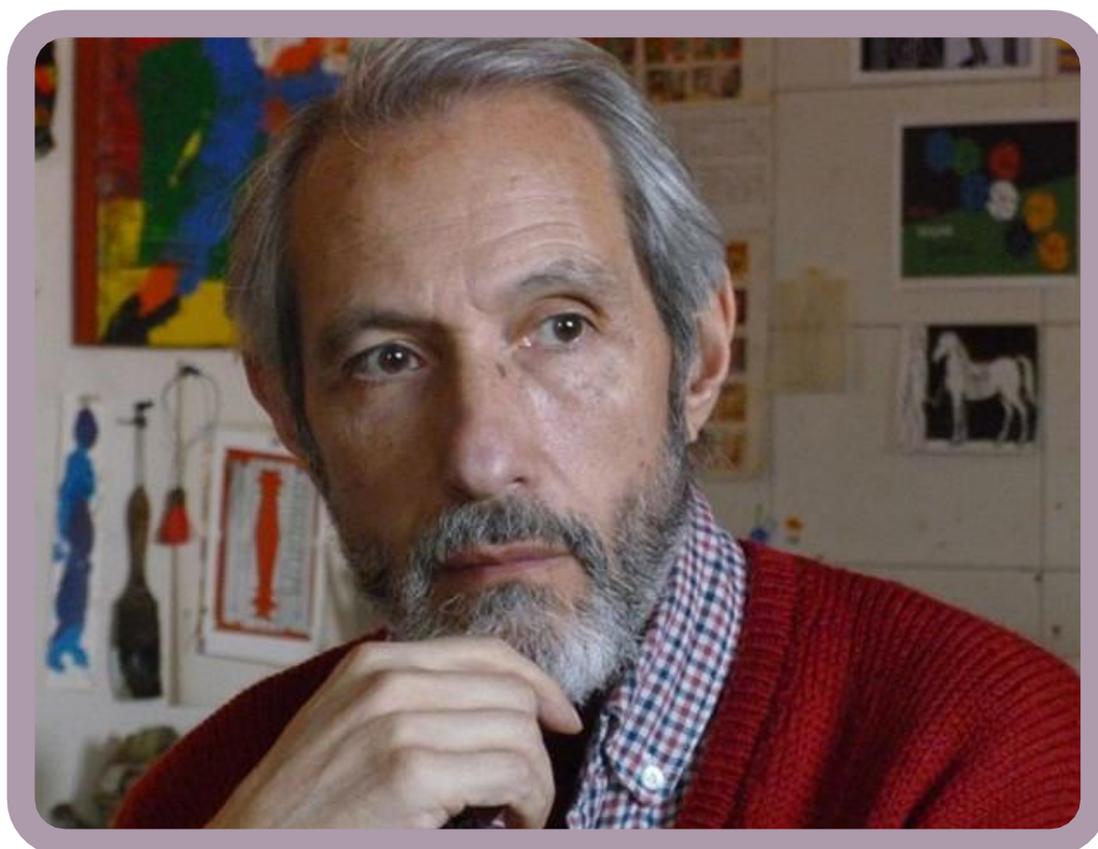
Así que hago cuentas
y concluyo
que 25.000 millones de latidos
aproximadamente,
me han traído hasta aquí.
Que la concatenación
de cambios de pareja, de trabajo y de vicios
conducían a esta noche.
Y que si hubiera dejado de cometer un solo
error
estaría sin duda en otro sitio
indoloro, insípido y dormido.

No vertiendo cal viva sobre el remordimiento,
más pensativo que una nube,
más solo que el único clavo sin cuadro
en un museo,
más seguro que un cordero
disfrazado de lobo.

Es la noche más feliz
de mi vida
y no entiendo por qué.

Inédito





José María Parreño

José María Parreño (Madrid, 1958) publicó su primer libro de poemas en 1981 con el título de **Instrucciones para blindar un corazón**, que obtuvo el **accésit al Premio Adonais** (se reeditó en 2009). En 1985 apareció **Libro de las sombras**, **Premio Leonor de Poesía**; en 1987 **Las reglas del fuego** y en 1990 **Fe de erratas**, que recogía los libros anteriores, ya inencontrables. En **1995 obtuvo el premio de narrativa Torrente Ballester por Las guerras civiles, una novela en obras**. En 2000 publicó el diario **Viajes de un antipático**. Otros libros de poemas son **Llanto bailable** (200), **Poemas de amor y no** (2006), **Pornografía para insectos** (2014) y **Viceversos** (2015).

Doctor en Historia del Arte por la Universidad Complutense de Madrid, su tesis doctoral se tituló **El arte comprometido en España**. Su labor como ensayista, comisario y crítico ha estado centrada en el arte contemporáneo. **Entre 1989 y 1995, fue el coordinador de literatura en el Círculo de Bellas Artes de Madrid. Fue director del Museo de Arte Contemporáneo Esteban Vicente de Segovia entre 1998 y 2008.** Trabaja como profesor en la **Facultad de Bellas Artes de la Universidad Complutense**. Ejerce como crítico de arte y comisario independiente. Está vinculado a distintas iniciativas que investigan el cruce de las prácticas artísticas y la problemática ambiental. Como resultado, ha coordinado varios libros colectivos, el último: **Manual de primeros auxilios (artísticos) para un planeta enfermo (Asimétricas, 2022)**.

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 poesía.



ESPECIALES SOBRE CIENCIA E INVESTIGACIÓN

"ESTUDIO BILINGUAL_MS"

El trabajo de investigación se llama "**Estudio Bilingual_MS**". Es un trabajo que unió al equipo de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del **Hospital Gregorio Marañón** con el Centro para el Estudio del Lenguaje y Multilingüismo de la **Universidad de Reading** para investigar el efecto del bilingüismo en el estado cognitivo de las personas con **EM**. Los investigadores que forman parte de este equipo multidisciplinar son, por parte del Hospital Gregorio Marañón, **Yolanda Higuera** y **Ariana Meldaña** como neuropsicólogas; **Marisa Martínez Ginés**, **Jose Manuel García Domínguez** y **Juan Pablo Cuello** como neurólogos; y **Haydee Goicochea** como enfermera de práctica avanzada. En la **Universidad de Reading** el equipo de investigación lo forman: **Fraibet Aveledo** como profesora de Bilingüismo; **Theodoro Marinis** como director del departamento de Bilingüismo; y **Arpita Bose** y **Christos Pliatsikas** como miembros del departamento de Psicolingüística de dicha universidad.



Entrevistamos a Fraibet Aveledo, profesora de bilingüismo en la Universidad de Reading, por su participación en este trabajo de investigación.



FRAIBET AVELEDO

¿Qué os motivó a iniciar una investigación sobre bilingüismo y Esclerosis Múltiple?

Varios aspectos nos motivaron a realizar esta investigación que se inicia en el 2017. En primer lugar, la reciente evidencia abrumadora de que hablar más de una lengua tendría ventajas para la cognición.

Específicamente estas investigaciones demuestran que el bilingüismo tendría un efecto protector no solo enlenteciendo el declive típico de algunas habilidades cognitivas que se observa con el envejecimiento natural del individuo, sino que también, retrasando la aparición de síntomas de enfermedades neurodegenerativas como las demencias. **Ellen Bialjstok** y un equipo de colegas, quienes han venido investigado las ventajas del bilingüismo por más de dos décadas, encuentran en un análisis de reportes clínicos en pacientes con diferentes demencias que los participantes bilingües presentaron los síntomas 4,5 años después que los pacientes monolingües (**Bialjstok et al., 2007**). Este hallazgo ha tenido implicaciones importantísimas para los estudios de cognición y enfermedades neurodegenerativas, ya que un aspecto tan simple, como saber más de una lengua, o incluso aprender una segunda lengua, podría tener un impacto importante para la vida adulta del individuo y para los que padecen de enfermedades neurodegenerativas.

En segundo lugar, nos motivó a hacer este estudio el hecho de que todavía los estudios sobre la cognición y el lenguaje en la esclerosis múltiple son muy limitados. Adicional a esto, la mayoría de los pocos estudios existentes se han hecho en pacientes exclusivamente hablantes de inglés. Y hoy en día sabemos que diferentes lenguas exigen diferentes comportamientos cognitivos (los interesados en este tema, vean por ejemplo **Blasi et al., 2022**).

Así surgió nuestra investigación. A partir de estos hallazgos, mi colega, la Dra. Yolanda Higuera (neuropsicología de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes, Hospital General Universitario Gregorio Marañón) y mi persona (investigadora en el área de psicolingüística de la Universidad de Reading) empezamos a preguntarnos si dichas ventajas del bilingüismo también se observarían en la esclerosis múltiple (EM). De inmediato tuvimos el apoyo financiero del Centro de Lectoescritura y Multilingüismo (**Centre for Literacy and Multilingualism, Universidad de Reading**) y la aprobación de la **Fundación para la Investigación Biomédica del Hospital General Universitario Gregorio Marañón**. Y empezamos nuestra investigación, la primera, hasta donde llegan nuestros conocimientos, en estudiar el efecto del bilingüismo en la cognición de pacientes con EM.

¿Ahora bien, por qué es importante estudiar el bilingüismo y la EM? Aquí quisiera detenerme y explicar con un poco de más detalle esta pregunta. Se sabe que entre el 43% al 70% de los individuos que sufren de EM tienen dificultades relacionadas con habilidades cognitivas como la memoria, la atención, la fluidez verbal, habilidades de control ejecutivo, como la inhibición). Y hoy en día hay suficiente evidencia que sugiere que muchas de estas habilidades cognitivas se ven positivamente fortalecidas en los individuos bilingües. Por tanto, la pregunta lógica sería si un individuo con EM que hable más de una lengua presenta menos dificultades en estas habilidades cognitivas que un individuo con EM monolingüe.



¿Ahora bien, cómo estas habilidades cognitivas se fortalecen al hablar más de una lengua? La respuesta está en el gran esfuerzo y entrenamiento que hace el cerebro cuando usa varias lenguas. Aunque de manera muy simplificada, la idea es que el cerebro bilingüe tendría las diferentes lenguas que habla activadas constantemente. Esto significa, por ejemplo, que si una persona habla inglés y español, cuando piensa en mesa, también la palabra equivalente en inglés se activa en su memoria (table). Para hablar en la lengua esperada, entonces, el individuo requiere usar aún más de sus habilidades cognitivas, como por ejemplo, presentar atención e inhibir información que no es útil para poder comunicarse efectivamente. Estas habilidades cognitivas, por tanto, se refuerzan por la alta demanda. Hablar varias lenguas sería como un tipo de gimnasio mental.

¿Nos puedes contar brevemente las conclusiones a las que habéis llegado hasta ahora?

Nuestro primer estudio consistió en medir dos habilidades de las funciones de control ejecutivas que se muestran usualmente reforzadas en hablantes bilingües: estas son la atención y la capacidad de inhibición. Hay diferentes tipos de atención, pero no queremos entrar en los detalles para no complicar nuestra explicación. Para explicar brevemente de qué se tratan estas habilidades pongo un ejemplo. Para poder realizar cualquier actividad diaria necesitamos seleccionar en qué vamos a enfocarnos y concentrarnos; eso es la atención.

Cuando estamos enfocados en una actividad, por ejemplo, ensamblando una estantería de IKEA, para terminar el ensamblado y no cometer ningún error necesitamos esta atención pero también necesitamos inhibir (obviar) cualquier otro ruido o actividad que nos impida enfocarnos. Imagina que mientras estas ensamblando la estantería, escuchas una canción muy pegajosa cuya letra te sabes. Pero tienes que olvidarte de esa canción (inhibir) y concentrarse en el ensamblaje; de otra forma, escogerás el tornillo equivocado y no terminarás bien tu armario. En nuestro estudio encontramos que los pacientes con EM bilingües presentaron mejor atención que los pacientes monolingües. No así la inhibición, que estuvo bien en todos los participantes.



¿La colaboración entre estos dos equipos de investigación, Reino Unido y España, se va a limitar al ámbito de este estudio?

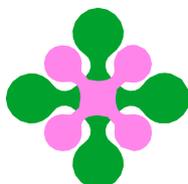
Nuestra colaboración con el Hospital Universitario Gregorio Marañón no se limita exclusivamente al estudio del bilingüismo en la esclerosis múltiple. Adicionalmente, estamos investigando si esta enfermedad afecta otras habilidades lingüísticas y cognitivas. Específicamente estamos estudiando el acceso a palabras, construcción del discurso, como por ejemplo, las habilidades narrativas. Todavía se sabe muy poco acerca de cómo la esclerosis afecta el lenguaje, y como explicamos antes, también la mayoría de los pocos estudios sobre lenguaje y EM se concretan al inglés.

En el 2021 nuestra investigación ganó una beca que nos ha permitido extender aún más nuestro proyecto. Todavía estamos en la fase de recolección de datos. Pero hemos empezado el análisis de estos datos. Con esta segunda fase esperamos poder confirmar nuestros hallazgos del primer estudio y profundizar aun más en las características del lenguaje del individuo con EM.

Nuestra colaboración **Universidad de Reading-Hospital Gregorio Marañón** no se limita a la investigación científica. Tenemos también el compromiso de poder hacer llegar a la sociedad en general los resultados de la ciencia, en búsqueda de una mayor concienciación general sobre esta enfermedad. **Se han planificado sesiones divulgativas impartidas a pacientes con EM y familiares dentro de las Jornadas de Pacientes con EM del Gregorio Marañón. Igualmente, queremos ofrecer una sesión de formación para profesionales de la neuropsicología especializados en EM sobre la importancia del bilingüismo para el estudio de la cognición de pacientes con EM.**

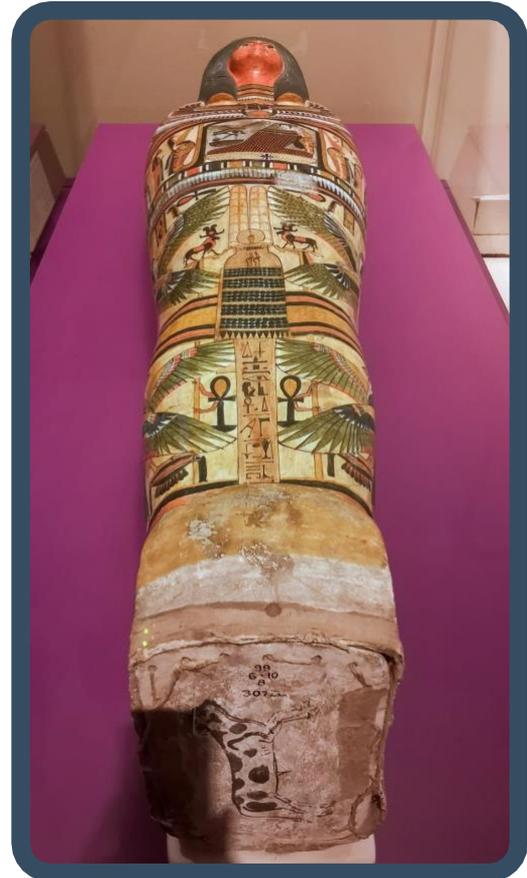
¿Podrías dar alguna indicación práctica a nuestros asociados?

Practicar más de una lengua, así como aprender más de una lengua son actividades muy positivas para el cerebro. Aunque nuestros compromisos de vida no nos permitan dedicarnos a una actividad tan difícil, hoy en día podemos intentar aprender otras lenguas de forma sencilla y gratuita. Intentarlo es ya suficiente. Un estudio reciente muestra cambios en las estructuras del cerebro en participantes que reciben clases de inglés por sólo 8 semanas. Aunque estos estudios tienen muchas limitaciones y deben replicarse, parecieran indicar que cualquier actividad en el aprendizaje de una lengua es buena para el cerebro. Hay aplicaciones gratuitas, como **Duolingo**, que pueden usarse en los móviles y ordenadores que nos permiten aprender. Hablar y usar una lengua extranjera es difícil, pero el solo hecho de tratar de aprender, o practicar esa lengua que casi tenemos olvidada, es ya un ejercicio beneficioso para el cerebro.



ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES

Aquí os mostramos las preciosas fotos que nos ha enviado Mercedes Pantoja de la Visita Guiada a la Exposición: "MOMIAS DE EGIPTO. REDESCUBRIENDO SUS VIDAS" del martes 18 de octubre de 2022.



ÁLBUM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

Los usuarios del centro de día de Sangenjo continúan decorando de otoño y dándole color a esta estación. Han hecho un árbol realmente precioso.



Así de bonito les ha quedado el árbol de otoño.
No le falta detalle.



Caminemos

por la esclerosis múltiple

ÁLBUM EVENTO ADEM Madrid ETAPA CAMINEMOS

Aquí os dejamos algunas fotos del evento del pasado día 30 de septiembre que se celebró en el Centro de Sangenjo.



Intervención de Ignacio Tremiño, Director de Atención a Personas con Discapacidad de la Comunidad de Madrid; junto a él, Pedro Cuesta, Presidente de AEDEM-COCEMFE y Manuel Rancés, Presidente de ADEM Madrid.



Intervención de Manuel Rancés, Presidente ADEM Madrid.



Javier Font, Presidente de FAMMA COCEMFE Madrid; Manuel Rancés, Presidente ADEM Madrid; y Oscar Moral, Presidente de Cermi Madrid.

CaminEMos

por la esclerosis múltiple



Teresa Gonzalez Salvadores, Vicepresidenta 2ª de AEDEM, y responsable de CaminEMos; Manuel Rancés, Presidente de ADEM Madrid.



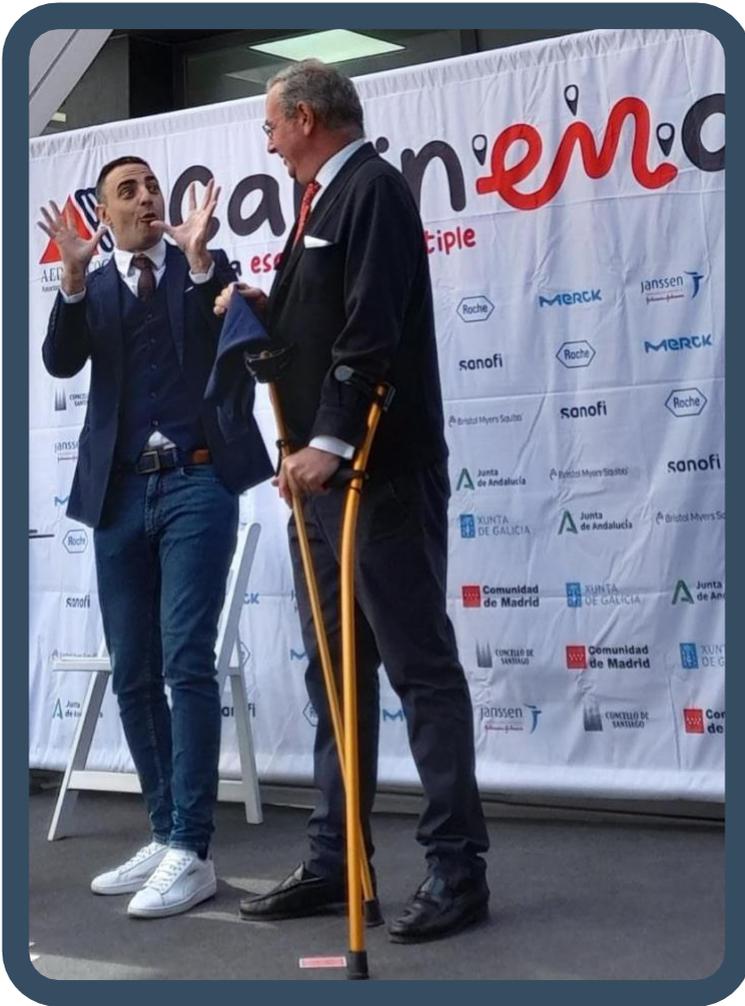
Ignacio Tremiño, Director de Atención a Personas con Discapacidad de la Comunidad de Madrid; Pedro Cuesta, Presidente de AEDEM-COCEMFE; y Manuel Rancés, Presidente de ADEM Madrid.



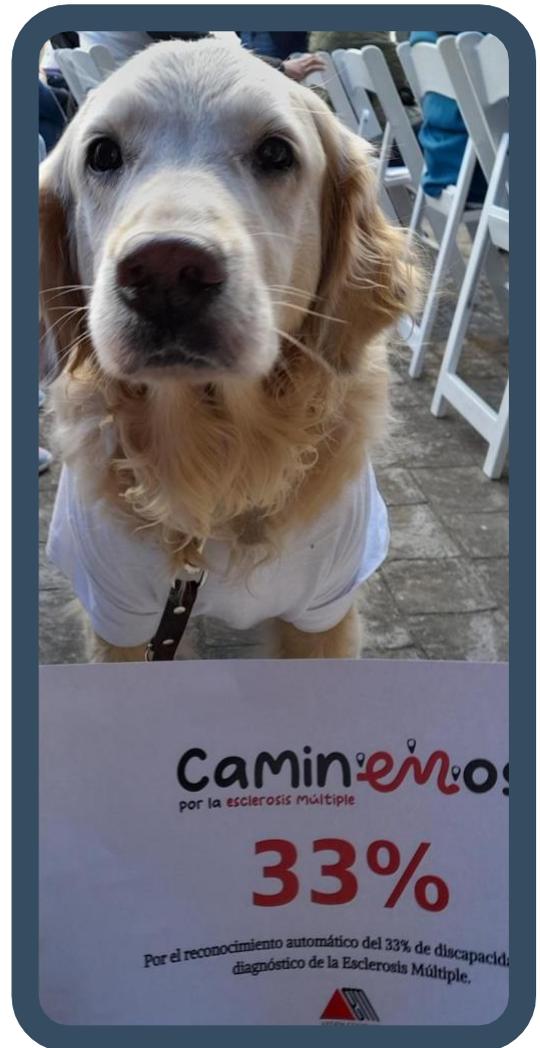
Oscar Moral, Presidente de CerMI Madrid; Teresa Gonzalez Salvadores, Vicepresidenta 2ª de AEDEM, y responsable de CaminEMos; Ignacio Tremiño, Director de Atención a Personas con Discapacidad de la Comunidad de Madrid; Pedro Cuesta, Presidente de AEDEM-COCEMFE; Javier Font, Presidente de FAMMA Cocemfe Madrid; Manuel Rancés, Presidente de ADEM Madrid y Elena Antelo, Directora de COCEMFE.

Caminemos

por la esclerosis múltiple



Iñaki Zabaleta, el mago que amenizó el acto y Manuel Rancés, Presidente de ADEM Madrid.



Roxy, perra guía de Natalia Alcántara, fisioterapeuta de ADEM Madrid, nos acompañó en nuestras reivindicaciones.



Aprovechamos la ocasión para agradecer a Ignacio Tremiño, Javier Font y Oscar Moral su asistencia al evento, así como a todos los usuarios, asociados, voluntarios y profesionales de la Entidad.



PASATIEMPOS

ROSCO DE PASAPALABRA (OFICIOS)

- PERSONA QUE TIENE POR OFICIO TRABAJAR Y CULTIVAR LA TIERRA.
- PERSONA QUE APAGA INCENDIOS Y PRESTA AYUDA EN CASOS DE SINIESTRO.
- PERSONA QUE SE DEDICA PROFESIONALMENTE A CANTAR.
- MÉDICO ESPECIALISTA EN ODONTOLOGÍA.
- PROFESIONAL DE LA SALUD CAPACITADO PARA EL CUIDADO Y ATENCIÓN DE PERSONAS CON DIFERENTES ENFERMEDADES.
- PERSONA ESPECIALIZADA EN LA INSTALACIÓN Y REPARACIÓN DECAÑERÍAS, GRIFOS, ETC.
- PERSONA QUE POSEE UNA GRANJA O TRABAJA EN UNA GRANJA CUIDANDO DE LOS ANIMALES Y DE LOS PRODUCTOS DEL CAMPO.
- PERSONA QUE TIENE POR OFICIO DIVERTIR Y HACER REÍR AL PÚBLICO.
- PERSONA QUE DIRIGE UN ENSAYO CLÍNICO O ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN.
- PERSONA QUE TIENE POR OFICIO CUIDAR O CULTIVAR LOS JARDINES.
- PERSONA QUE PRACTICA EL KÁRATE.
- PROFESIONAL SANITARIO QUE SE ENCARGA PREVENIR, EVALUAR E INTERVENIR EN LAS ALTERACIONES COMUNICATIVAS, DE LENGUAJE, HABLA, VOZ Y AUDICIÓN.
- PERSONA QUE TIENE POR OFICIO DISEÑAR Y CONFECCIONAR PRENDAS DE VESTIR.

- **PROFESIONAL DE LA SALUD EXPERTO EN ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.**
- **(CONTIENE LA Ñ) PERSONA QUE SE ENCARGA DE CUIDAR A LOS NIÑOS.**
- **PERSONA QUE TIENE POR OFICIO HACER UN TRABAJO MANUAL EN UNA INDUSTRIA O EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN.**
- **PERSONA CUYO OFICIO CONSISTE EN MANTENER EL ORDEN PÚBLICO Y LA SEGURIDAD DE LOS CIUDADANOS.**
- **CIENTÍFICO ESPECIALIZADO EN LA QUÍMICA.**
- **PERSONA QUE TIENE POR OFICIO ATENDER AL PÚBLICO EN UNA OFICINA DE RECEPCIÓN.**
- **PERSONA QUE FORMA PARTE DE UN EJÉRCITO, ESPECIALMENTE LA QUE PERTENECE A LA TROPA.**
- **PERSONA QUE TIENE POR OFICIO CONDUCIR UN TAXI.**
- **PERSONA QUE SE ENCARGA DE LA ROPA Y EL MATERIAL DEPORTIVO DE LOS JUGADORES DE DETERMINADOS DEPORTES DE EQUIPO.**
- **PERSONA QUE SE DEDICA A CURAR Y PREVENIR LAS ENFERMEDADES DE LOS ANIMALES .**
- **PERSONA QUE PRACTICA EL WINDSURF.**
- **PERSONA QUE TOCA EL XILÓFONO.**
- **PERSONA QUE PRACTICA LOS EJERCICIOS MENTALES Y FÍSICOS DEL YOGA.**
- **PERSONA QUE SE DEDICA PROFESIONALMENTE A FABRICAR O VENDER.**



DESCUBRE LA PALABRA

Reconstruye palabras a partir de las siguientes sílabas dadas.

COLUMNA 1	COLUMNA 2	COLUMNA 3
A	SE	SA
BRI	MIS	TE
ES	BA	BIR
MA	MI	DO
NU	LLAN	TAD
POR	TA	GAL
CA	CRI	RRA
GUI	BLA	TA
CON	LE	GUIR
CA	TU	LLO

PALABRAS:

1 AMISTAD

2

3

4

5

6

7

8

9

10



DESCUBRE LA PALABRA (SOLUCIONES)

COLUMNA 1	COLUMNA 2	COLUMNA 3
A	SE	SA
BRI	MIS	TE
ES	BA	BIR
MA	MI	DO
NU	LLAN	TAD
POR	TA	GAL
CA	CRI	RRA
GUI	BLA	TA
CON	LE	GUIR
CA	TU	LLO

PALABRAS:

- 1 AMISTAD
- 2 BRILLANTE
- 3 ESCRIBIR
- 4 MALETA
- 5 NUBLADO
- 6 PORTUGAL
- 7 CABALLO
- 8 GUITARRA
- 9 CONSEGUIR
- 10 CAMISA



DESCUBRE EL MENSAJE OCULTO

A = 

B = 

C = 

D = 

E = 

F = 

G = 

H = 

I = 

J = 

K = 

L = 

M = 

N = 

Ñ = 

O = 

P = 

Q = 

R = 

S = 

T = 

U = 

V = 

W = 

X = 

Y = 

Z = 



DESCUBRE EL MENSAJE OCULTO

1.





2.







SOLUCIONES

1. "NADA QUE VALGA LA PENA ES FÁCIL"
2. "CUANDO LAS PALABRAS FALLAN LA MÚSICA HABLA"



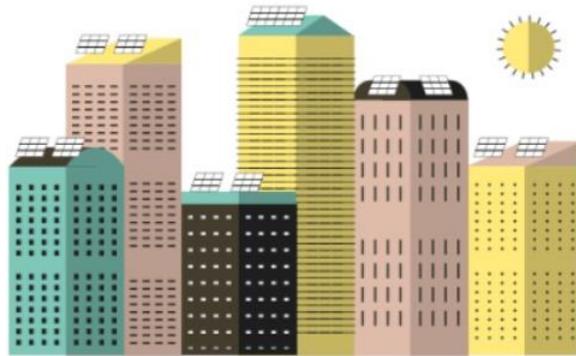
NOTICIAS NOVIEMBRE

ATENCIÓN: SEGUNDO PLAZO PARA PRESENTACIÓN SOLICITUDES PLAN REHABILITA MADRID 2022

Plan Rehabilita Madrid 2022

Ayudas municipales a la rehabilitación de edificios residenciales

Novedad: Subvenciones para comunidades energéticas, fotovoltaicas y renovables.



Conservación → Accesibilidad → Eficiencia energética → Salubridad

PLAZO DE PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES

- EL SEGUNDO PLAZO PARA PRESENTACIÓN DE LAS SOLICITUDES DE SUBVENCIONES OBJETO DE ESTA CONVOCATORIA, **COMENZARÁ EL 1 DE OCTUBRE Y FINALIZARÁ EL 30 DE NOVIEMBRE DE 2022.**

✓ LAS SOLICITUDES PRESENTADAS FUERA DEL PLAZO PREVISTO EN LA CONVOCATORIA NO SE ADMITIRÁN A TRÁMITE. EN EL SUPUESTO QUE, DENTRO DEL PLAZO DE PRESENTACIÓN DE SOLICITUDES ESTABLECIDO EN EL APARTADO ANTERIOR, TENGAN ENTRADA EN EL REGISTRO DEL AYUNTAMIENTO VARIAS SOLICITUDES DE UN MISMO BENEFICIARIO REFERIDAS A ACTUACIONES EN UN MISMO EDIFICIO Y PARA UNA MISMA ACTUACIÓN, SE ADMITIRÁ A TRÁMITE ÚNICAMENTE LA PRIMERA SOLICITUD, TENIÉNDOSE POR INADMITIDAS LAS RESTANTES.

- PARA MÁS INFORMACIÓN [**PINCHA AQUÍ**](#)



Comunidad de Madrid

XIII FERIA DE EMPLEO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Vuelve la FERIA DE EMPLEO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD: Ofertas de empleo el 23 y 24 de noviembre.

Se retoma la actividad presencial con la decimotercera edición de la FERIA DE EMPLEO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD. Además de visitar a las empresas y aprender temas interesantes para mejorar tu candidatura, podrás subir tu CV con su herramienta on line para que puedas ofrecer tus capacidades.

La nueva edición se celebrará los días 23 y 24 de noviembre de 2022 en el pabellón 1 del Recinto del Campo de las Naciones (IFEMA) de la capital. Entrada gratuita.

La Comunidad de Madrid organiza esta cita con presencia de empresas, centros especiales de empleo, fundaciones, asociaciones y otras entidades que ofrecen sus vacantes de diversos sectores del mercado laboral.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ](#)

PROGRAMAS DE AYUDA AL ALQUILER DE VIVIENDA



PLAZO: LA SOLICITUD SE PODRÁ PRESENTAR DESDE EL DÍA 26 DE OCTUBRE Y HASTA EL 17 DE NOVIEMBRE DE 2022, INCLUSIVE.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ](#)



ASESORAMIENTO PARA LA OBTENCIÓN DEL CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD

La **Fundación Inclusión y Diversidad** trabaja en el proyecto de asesoramiento gratuito en la solicitud del certificado de discapacidad colaborando con Fundaciones y ONG's que puedan ofrecer dicho apoyo a sus usuarios y usuarias.

Se trata de un asesoramiento telefónica basado en las gestiones pertinentes para la solicitud del certificado de discapacidad.

El soporte está respaldado por asesoras especializadas en el área de discapacidad.

Podéis ampliar información en siguiente enlace : PINCHA AQUÍ

El usuario al entrar encontrará un formulario de contacto que debe rellenar y posteriormente será atendido por nuestro servicio.

Siempre puedes ver en página web las formaciones que ofrecen de carácter gratuito en:

<https://fundacionid.com/formaciones/>



FUNDACIÓN ADECCO

PLAN FAMILIA ADECCO

El Plan Familia ayuda a las personas con discapacidad a desarrollar competencias, habilidades y autonomía personal para que puedan desarrollar una ocupación o actividad laboral.

Acompañamos a las familias y proponemos un plan de acción para la persona con discapacidad. Esta iniciativa se creó en 2001 y, desde entonces, miles de personas han podido beneficiarse de él. Intervenimos para que las personas beneficiarias puedan tener un futuro laboral. Además, orientamos a las familias sobre las mejores opciones para sus seres queridos con discapacidad.

Más información: [PINCHA AQUÍ](#)

**BASES:**

1.- Pueden participar en el mismo **TODAS LAS PERSONAS ADULTAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA Y ENFERMOS DE LARGA DURACIÓN, ESTÉN O NO VINCULADOS A AUXILIA.**

2.- El tema es la “**NAVIDAD**” en cualquiera de sus expresiones.

3.- Los dibujos han de presentarse en **Formato A4**

4.- Utilizar el mínimo de colores posible. Pueden presentarse dibujos hechos a lápiz, tinta, carboncillo, acrílico, pastel, óleo, acuarela, etc.

5.- **El plazo de entrega finaliza el 21 DE NOVIEMBRE 2022**

6.- Los dibujos han de ir identificados **IMPRESINDIBLEMENTE** en su cara posterior con:

Nombre, Dirección postal completa, Teléfono de contacto y email si se dispone del mismo

7.- Han de enviarse **EXCLUSIVAMENTE por CORREO POSTAL** y en sobre cerrado a:

AUXILIA ENSEÑANZA A DISTANCIA

Para el XXXV CONCURSO DE DIBUJO DE NAVIDAD

c/ Anglí, 50, 2o - 08017 Barcelona

NO SE ADMITEN ENVÍOS POR CORREO ELECTRÓNICO

(Para casos especiales consultar con Auxilia)

8.- **PREMIOS:** 1er PREMIO, dotado con 50 EUROS

2o PREMIO, dotado con 30 EUROS

3er PREMIO, dotado con 20 EUROS



9.- El Jurado calificador formado por expertos en ARTE, se reunirá el 22 de noviembre para levantar el Acta del Concurso. El resultado será publicado en los medios de Comunicación de AUXILIA y los premiados, una vez justificada su discapacidad, recibirán en su domicilio el importe del mismo.

10.- **El Dibujo ganador será el que AUXILIA utilice para imprimir la FELICITACIÓN DE NAVIDAD DE AUXILIA 2022.**

11.- Los Dibujos participantes quedaran en propiedad de Auxilia

AUXILIA

Coordinadora de concursos

octubre 2022

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.

NOVEDADES DEL TALLER DE PRODUCTOS SOLIDARIOS

El equipo de asociad@s del **Taller de Productos Solidarios** ha elaborado nuevos envoltorios para los Jabones Solidarios y nos han enviado estas fotografías. ¡Enhorabuena, son muy bonitos!

Con este nuevo envoltorio se le proporciona un toque de exclusividad a nuestros jabones de cara a: eventos, ceremonias, regalos a particulares y regalos de empresa, Navidad...

El precio de los jabones Solidarios con el nuevo envoltorio es de: 3'50€

♥ Aprovechamos la ocasión para deciros que el Taller de Productos Solidarios está abierto a quien quiera participar. Animaos que es muy divertido.



AGENDA NOVIEMBRE

CHARLA INFORMATIVA HGU Gregorio Marañón

3

“Actividad física: ¿Por dónde empiezo?”

NOVIEMBRE

Impartida por el Aarón Ballesteros, licenciado en Ciencia de la Actividad Física y el Deporte.

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

CHARLA INFORMATIVA HGU Gregorio Marañón

23

"Aprendiendo a gestionar la frustración"

NOVIEMBRE

Impartida por Doña Rocío Montel, psicóloga clínica .

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



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!



Centro San Lamberto

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



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

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526