



BOLETIN N°1
JUNIO 2025

Redes con EM



**Asociación de Esclerosis Múltiple
de Collado Villalba**

WWW.ADEMCVILLALBA.ORG

ÍNDICE

SALUDA PRESIDENTA	3
ESPACIO PARA LA INFORMACIÓN	4-13
El Sol, ese amigo que a veces apaga la batería	4
Ejercicios en casa durante las vacaciones	6
Técnicas de ahorro energético	8
Tarjeta Europea de discapacidad	9
Prevención de accidentes domésticos	10
EL RINCON DEL SOCIO	12 - 24
Como fueron los inicios de la asociación	12
¿Quién es quién?	14
El pisto de Rocio	15
Lecturas para el verano	16
5 clásicos que debes conocer	18
Bajo el agua, libre de gravedad y de prejuicios	23
DE TURISMO POR... Alcalá de Henares	25 - 27
HISTORIAS CON ALMA	28 - 29
Los primeros cuidados de la humanidad	28
AGENDA DE ACTIVIDADES	30
AGRADECIMIENTOS	31





SALUDO PRESIDENTA

Estimados/as socios/as, profesionales, colaboradores y amigos/as:

Tengo el placer de presentaros el primer número de nuestro Boletín *Redes con EM*. Es una herramienta que busca ser un lugar donde compartir información de utilidad, de experiencias, conocimientos y donde ese espacio una a profesionales, pacientes, colaboradores, expertos. Todos con un mismo fin: unir intereses comunes en beneficio de las personas que vivimos con Esclerosis Múltiple. Este boletín será altavoz de nuestra asociación y de sus conocimientos, así como de todos los que la formamos.

El lanzamiento de esta herramienta ha sido posible en un momento en que la entidad cuenta con suficientes recursos humanos para poder ampliar nuestras acciones y tareas, donde el contacto y conocimiento de nuestros socios ha facilitado su participación y en el cual nuestra estrecha relación con hospitales y organismos nos permite que especialistas en EM quieran compartir conocimientos en este boletín.

Redes con EM tendrá un lanzamiento semestral y les animo a colaborar en los próximos números con sus aportaciones y propuestas.

Esperamos sea de su interés y provocarles tanta ilusión como la sentimos los que hemos visto como se fraguaba.

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





EL SOL, ESE AMIGO QUE A VECES "APAGA LA BATERÍA"

Llega el verano y con él los días largos, las terrazas, las vacaciones... una época que casi todos esperamos con ganas. Pero para quienes conviven con la Esclerosis Múltiple (EM), el calor a veces es un ladrón de energía. De repente, la fatiga pesa más, la vista se vuelve un poco borrosa o una pierna parece no responder tan bien.

¿Te suena? Esto tiene un nombre: **fenómeno de Uhthoff**.

Pensemos en los nervios de nuestro cuerpo como si fueran cables eléctricos. La mielina es esa capa que los recubre para que la señal eléctrica viaje a una velocidad adecuada. En la EM, esa capa está dañada. Cuando sube la temperatura corporal, la transmisión de esas señales se vuelve más lenta y torpe.

La buena noticia es que este "bajón" es temporal. No significa que la enfermedad esté empeorando. En cuanto el cuerpo se enfría, la conexión se restablece y la batería vuelve a cargarse.

Entonces, ¿significa esto que tenemos que encerrarnos en casa? En absoluto. Solo necesitamos convertirnos en estrategas y tener un buen plan de acción. Aquí tienes algunas normas de supervivencia para el calor.

Tu casa, tu refugio

Convierte tu hogar en una base fresca a la que siempre apetece volver.

- Evita calor acumulado: Durante las horas de más calor (entre el mediodía y la tarde), baja persianas y corre cortinas. Mantener la casa en penumbra es un truco antiguo y eficaz para que no se convierta en un horno.
- Renueva el aire con regularidad: Abre las ventanas a primera hora de la mañana y por la noche.
- Mejora tu ventilador: El aire acondicionado es idóneo, pero si tienes ventilador, puedes potenciarlo. Coloca un bol con hielo y sal justo delante. El aire que mueva será mucho más frío.





Planifica tus salidas

Salir a la calle no está prohibido, solo hay que hacerlo con cabeza.

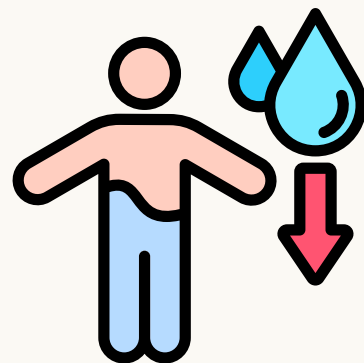
- Las horas valle son tus aliadas: Haz tus recados, paseos o recados a primera hora de la mañana o al atardecer. El sol es mucho más amable en esos momentos.
- Vístete con inteligencia: Usa prendas de algodón o lino, de colores claros que reflejan bien el sol, y que sean holgadas. Permitirán que tu cuerpo respire.
- La comida también cuenta: Las comidas pesadas y calientes producen digestiones más pesadas y generan más calor. Prioriza las ensaladas, el gazpacho, la fruta fresca... además de deliciosos te ayudan a mantenerte fresco.

Hidratación y otros trucos

- No esperes a tener sed para beber: Ten siempre una botella de agua fresca a mano. Y evita bebidas que acaben deshidratando, como bebidas con cafeína, muy azucaradas o alcohólicas.
- Refrigeración en momentos y puntos clave: Puede ser un gran alivio recurrir a duchas con agua tibia. También puedes mojar la nuca, las muñecas y la cara con agua fresca o usar un pulverizador.
- Accesorios para dar frío: Hoy en día existen chalecos, pañuelos y muñequeras refrigerantes. Pueden ser una buena inversión en días en los que sí o sí hay que estar fuera de casa.

Pero más allá de estos consejos, la regla de oro es una y es muy sencilla: escucha a tu cuerpo. Él es el experto, el que mejor te va a decir cuándo parar, cuándo buscar una sombra y cuándo necesitas un respiro. Aprender a interpretar sus señales es tu mayor poder.

Erik Sturla Stiauren Fernandez
Neurólogo Hospital General de Villalba





EJERCICIOS EN CASA PARA LAS VACACIONES

Las personas con esclerosis múltiple y otras condiciones neurológicas, se benefician del tratamiento rehabilitador regular. Este tratamiento ayuda a conservar o mejorar funciones motoras, sensoriales y del equilibrio que suelen verse afectadas por la enfermedad.

Durante las vacaciones o en momentos en que no es posible asistir a sesiones de rehabilitación, es importante mantener una rutina de ejercicios adaptados al hogar. Esto no solo ayuda a prevenir el deterioro funcional, sino que también promueve la autonomía, el uso activo de las extremidades afectadas y el bienestar emocional.

Proponemos una selección de ejercicios sencillos, seguros y efectivos que puedes realizar en casa. Están enfocados en tres áreas clave: sensibilidad, fuerza y equilibrio.

EJERCICIOS PARA FORTALECER LA MUSCULATURA DEL PIE

1

Arrugar la toalla con los dedos del pie

Siéntate, pon una toalla en el suelo y trata de arrugarla con los dedos. Hazlo 10 a 15 veces por pie.

2

Empujar la toalla hacia adelante

Con los dedos, estira la toalla hacia el frente y vuelve a arrugarla hacia ti.

Levantar objetos con la toalla

3

Coloca un objeto pequeño en la toalla. Envuélvelo con los dedos del pie y levántalo. Repite unas 5-10 veces por pie.

4

Estiramiento con toalla

Sienta con las piernas estiradas. Coloca la toalla bajo el pie y tira de ella hacia ti, estirando el pie. Luego empuja hacia delante. Mantén 5 segundos en cada dirección.

5

Arrastrar la toalla con la planta del pie

Pisa la toalla con los dedos y arrástrala hacia atrás. El talón debe quedar en el suelo

Hazlos descalzo y sobre superficie segura. Repite 2 a 3 veces por semana, o cada día si te sienta bien.





EJERCICIOS DE FUERZA

1

Flexiones en la pared

Párate frente a una pared, apoya las manos y haz flexiones suaves (sin mover los pies).

Haz 2 series de 10 repeticiones.

2

Levantar las piernas sentado

Desde una silla, estira una pierna al frente y mantenla unos segundos, luego cambia de pierna.

Haz 2 series de 10 repeticiones por pierna.

3

Apretar una pelota blanda

Usa una pelota de tenis o antiestrés. Aprieta con fuerza y suelta lentamente.

Hazlo 10 veces por mano, 2 veces al día.

EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

1

Equilibrio en una pierna

De pie y cerca de una silla por si necesitas apoyo, levanta una pierna unos segundos. Luego la otra.

Hazlo 3 veces por pierna cada día.

2

Caminar en línea recta

Imagina o marca una línea en el suelo y camina sobre ella, un pie delante del otro.

Hazlo 1 o 2 veces al día.

EJERCICIO DE SENSIBILIDAD

1

Camino sensorial

Crea un caminito con cosas como una alfombra, papel de burbujas, una toalla mojada o cartón. Camina lentamente y descalzo sobre ellas, notando las sensaciones.

Alejandro Campoy
Departamento de Fisioterapia





TECNICAS DE AHORRO DE ENERGIA

La fatiga es uno de los síntomas más frecuentes de Esclerosis Múltiple. Las actividades del día a día implican, esfuerzos continuados que pueden suponer una carga muy grande si se sufre fatiga. Es necesario ser prácticos, eficientes y eficaces e intentar que cada detalle del entorno y cada actividad que se realice utilice la cantidad de energía justa y necesaria; por lo que este grupo estaría orientado a personas presenten fatiga moderadas-severas durante la realización de las actividades de la vida diaria, como: comer, moverse por la casa, cuando se agachan a por algo, subir o bajar escaleras, coger algo a peso...

MEDIDAS EN CASA PARA PREVENIR LA FATIGA

Adaptación de las actividades diarias:

- Simplificar tareas: reducir pasos al mínimo necesario.
- Realizar tareas sentadas, con los codos apoyados.
- Mejor arrastrar que cargar objetos.
- Reposar tras las comidas antes de limpiar.
- Vestirse sentados, apoyando una pierna sobre otra.
- Usar ambas manos para cargar peso y repartirlo.
- Levantarse con ayuda de las manos y girando de lado en la cama.
- Planificar y priorizar actividades; empezar por las más importantes.
- Tener a mano y a buena altura los objetos de uso frecuente.



Técnicas de ahorro de energía y respiración:

- Mantener buena postura y evitar esfuerzos isométricos.
- Respirar de forma controlada:
- Realizar esfuerzo al espirar (ej. subir escalones).
- Inspirar por la nariz y espirar por la boca con los labios fruncidos.
- Hacer pausas frecuentes y descansar entre tareas.

Apoyos y adaptaciones del entorno:

- Usar materiales ligeros y carritos para transportar objetos.
- Mantener el hogar seguro: barras de apoyo, antideslizantes, temperatura estable.
- Evitar sprays y usar toallas grandes o albornoces para secarse.
- La cama y los asientos deben tener la altura y firmeza adecuadas.
- Apoyos útiles: silla de ducha, pinzas de alcance, mango alargado, triángulo de cama, etc

Clara Valor Valencia

Departamento de Terapia Ocupacional





TARJETA EUROPEA DE DISCAPACIDAD

La nueva tarjeta europea reconocerá la condición de persona con discapacidad en todos los países de la Unión Europea.

El servicio de trabajo social de la entidad pretende usar este boletín para informaros de las novedades referentes a cambios, incorporaciones, novedades que afecten a las personas con discapacidad.

En este caso nos vamos a referir a la **Tarjeta de discapacidad europea**, que previsiblemente entrará en vigor en 2029.

La tarjeta europea permitirá circular libremente en la Unión Europea y facilitará el acceso a sus derechos y a condiciones preferentes en todos los países de la UE.

Se ha observado que en la actualidad, las personas con discapacidad se encuentran con que sus tarjetas de discapacidad no son reconocidas en todos los países y no reciben las mismas condiciones especiales, por lo que la tarjeta europea de discapacidad será un medio por el que podamos acreditar la condición de nuestra discapacidad en todos los países de UE.

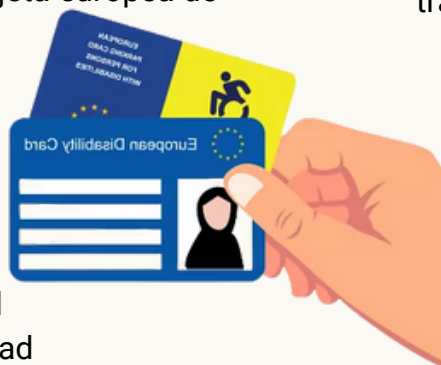
Las personas con una mayor necesidad de apoyo, o con derecho a recibir ayuda de un asistente personal, verán como en su tarjeta se añade la letra A.

¿Cómo será esta tarjeta?

La tarjeta se ofrecerá en formato físico como digital. Los Estados miembros podrán expedir tarjetas bilingües, en inglés y en sus lenguas nacionales. También podrán incluir un código QR en las tarjetas, para facilitar su uso y prevenir el fraude. También se podrá acceder a una nueva tarjeta europea de estacionamiento.

Beneficios

- Entrada gratuita
- Tarifas reducidas
- Acceso prioritario
- Asistencia personal
- Ayudas a la movilidad



¿Quién expedirá esta tarjeta?

Será cada país quien se encargue de su tramitación, así como de determinar los criterios para el acceso a la condición de persona con discapacidad. En España, serán las comunidades autónomas las encargadas de tramitarlas.

¿Cuándo podremos solicitarla?

Los Estados miembros de la UE dispondrán de 2,5 años para adaptar su legislación nacional y de 3,5 años para aplicar la Directiva.

Natalia Cano Poza y Arancha Rincón Piña
Departamento de Trabajo Social





PREVENCIÓN DE RIESGOS EN EL HOGAR

El hogar es, para muchos, el lugar donde más seguros nos sentimos. Sin embargo, es también un espacio donde pueden ocurrir numerosos accidentes si no se toman las medidas adecuadas de prevención. Estos riesgos se incrementan cuando hay personas en situación de vulnerabilidad, como quienes padecen Esclerosis Múltiple (EM). A continuación, abordamos los principales peligros en el hogar, las estrategias para prevenirlos y el rol crucial del cuidador o cuidadora.

Los accidentes domésticos son acontecimientos fortuitos que ponen en peligro nuestra salud o integridad física y suceden en el entorno del hogar. Suelen ocurrir mientras hacemos nuestra vida cotidiana en casa: son impredecibles y pueden suceder en cualquier momento.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los accidentes domésticos representan una de las principales causas de lesiones no intencionadas a nivel mundial. En países como España, el Instituto Nacional de Estadística (INE) estima que más del 70% de los accidentes no laborales ocurren en el hogar. Los más comunes son: **Caídas** (especialmente en escaleras y baños), quemaduras (en la cocina o con líquidos calientes), **intoxicaciones** (por productos de limpieza, medicamentos o alimentos en mal estado), **electrocuciones** (por instalaciones defectuosas o mal uso de aparatos) o **incendios** (por descuidos con estufas, velas, cigarrillos o sistemas eléctricos).

¿Cómo podemos prevenirlos?

La prevención es la mejor herramienta para evitar riesgos en el hogar. Algunas recomendaciones clave incluyen:

- Organización del espacio: Se recomienda mantener los suelos libres de obstáculos, usar alfombras antideslizantes, mantener una buena iluminación e instalar pasamanos en escaleras y barandillas en duchas.
- Supervisión en la alimentación: adaptar la alimentación, asegurar un ambiente tranquilo y seguro durante las comidas, y conocer la maniobra de Heimlich. Se recomienda cortar los alimentos en trozos pequeños, evitar hablar con la boca llena y mantener una postura adecuada durante la ingesta.
- Seguridad eléctrica: Evitar el uso de múltiples enchufes en una sola toma, revisar instalaciones eléctricas con regularidad y desconectar electrodomésticos cuando no se usen.
- Prevención de incendios: No dejar velas o cigarrillos encendidos sin supervisión, instalar detectores de humo y tener un extintor de incendios cerca si es posible (no usar agua contra los incendios)
- Seguridad en la cocina y baño: No dejar utensilios calientes al alcance, verificar la temperatura del agua antes de ducharse y usar guantes al manipular productos de limpieza.

PREVENCIÓN Y ACCIONES A TOMAR CUANDO LA PERSONA PADECE ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Como sabemos, la Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad muy impredecible, y debido a los múltiples síntomas como pueden ser la dificultad para caminar y mantener el equilibrio, entumecimiento o debilidad en brazos y piernas y pérdida de visión hacen que las personas con EM tengan un riesgo elevado de sufrir algún percance en su hogar, lo que puede provocar a su vez lesiones u otros problemas de salud.





La prevención de accidentes domésticos en personas con Esclerosis Múltiple se centra en adaptar el hogar y modificar hábitos para evitar caídas y otras lesiones. En este contexto, el hogar debe adaptarse para reducir riesgos específicos:

Adaptaciones sugeridas dentro del hogar:

- Barreras arquitectónicas mínimas: Eliminar escalones innecesarios, instalar rampas, eliminar muebles que no se necesiten y entorpezcan el libre movimiento.
- Accesibilidad en baños: Sillas para ducharse, barras de sujeción, inodoros elevados.
- Iluminación adecuada: Evitar zonas oscuras para prevenir tropiezos, utilizando bombillas de alta potencia y con luces en lugares estratégicos.
- Suelos seguros: Revestimientos antideslizantes, eliminación de alfombras sueltas.

Hábitos personales:

- Colocar objetos de uso frecuente a una altura accesible.
- Usar productos de apoyo también dentro del domicilio, según necesidad.
- Programar descansos para evitar fatiga y mantener equilibrio físico y mental.

Estas adaptaciones tanto en el hogar como en los hábitos, no solo protegen a la persona con esclerosis múltiple, sino que también fomentan su autonomía e independencia en su hogar.

¿Cómo puede ayudar una persona cuidadora a minimizar y evitar riesgos?

La figura del cuidador o cuidadora es esencial en hogares con personas en situación de dependencia. Sus funciones no solo incluyen acompañamiento, sino también anticiparse a los posibles riesgos. Algunas estrategias efectivas son:

- **Evaluación continua del entorno:** Revisar los espacios para detectar riesgos.
- **Fomentar la autonomía:** Ayudar sin sobreproteger, incentivando a la persona a realizar tareas dentro de sus capacidades.
- **Supervisión en actividades críticas:** actividades en el baño y cocina y uso de medicamentos.
- **Apoyo emocional y físico:** La persona cuidadora debe estar capacitada para manejar emergencias y también para brindar contención emocional.
- **Formación:** Es recomendable que las personas cuidadoras reciban cursos de primeros auxilios y manejo de pacientes con enfermedades neurodegenerativas.

Un hogar seguro es resultado del compromiso y la cooperación entre todos sus miembros, con una atención especial a las personas que requieren cuidados especiales.

La prevención de riesgos en el hogar no es solo una cuestión de seguridad, sino también de calidad de vida. Las acciones preventivas, tanto generales como específicas para personas con Esclerosis Múltiple, deben formar parte de una rutina diaria que permita vivir en un entorno más seguro, inclusivo y accesible. Con la implicación activa de las personas cuidadoras y familiares y la correcta adaptación del espacio, es posible reducir significativamente los accidentes y fomentar un estilo de vida más saludable y digno para todos.

Virginia Martín Cristóbal
Psicóloga y Coordinadora Social y Sanitaria en Qida

Qida, Calidad de vida.





¿CÓMO FUERON LOS INICIOS DE LA ASOCIACIÓN?



Juana María Vico Muro

Presidenta de Honor y fundadora de ADEMCVILLALBA

Soy Juana Vico Muro, la fundadora de la Asociación. Aprovechando que sois muchos los que formáis parte de la entidad desde hace poco tiempo, me gustaría poder contar los inicios de la asociación, que no fueron fáciles...

Soy una persona diagnosticada de Esclerosis Múltiple en el año 1989. Después de siete años sin saber qué era esa enfermedad, enfrentándome con miedos, intentado conocer a alguien que tuviera lo mismo. Fue cuando conocí a Prado Blanco (socia y paciente de la asociación), allá por el 2000. Fuimos juntas a una cafetería para hablar de nuestros problemas con la EM y cómo podríamos ayudar a otras personas que tuvieran lo que nosotras.

Entonces a Prado se le ocurrió la idea de ponernos en contacto con el Presidente de la asociación de Madrid: Gerardo García. Nos entrevistamos y él nos aconsejó que formáramos una delegación. A continuación, pedimos cita con el concejal que en ese momento llevaba Servicios sociales, fue Alveriz, y a partir de ahí nos reunimos con el alcalde y se firmó un convenio de colaboración.

Comenzaron a buscarnos un espacio y fue complicado porque necesitábamos un lugar de fácil acceso y la única opción fue la piscina de verano, que acondicionaron para que pudiéramos dar uso a la zona de las taquillas. En verano, nos trasladaban a un aula en el polideportivo.

El presidente de Madrid, Gerardo, se encargó de llamar a aquellos socios de Madrid que vivían en la sierra para informarles de que se había formado una delegación en Collado Villalba y así fue como conseguimos los primeros socios.





Fue también la asociación de Madrid quién nos prestó una camilla y nos envió a un fisioterapeuta. Mi cometido en ese momento era ponerme en contacto con las personas afectadas y buscar socios. Esto era el 2001, mientras tanto, seguíamos reuniendo en la piscina y lo pasamos mal porque el lugar no era adecuado. Además del frío, Maribel, nuestra psicóloga, atendía a sus pacientes con un biombo, buscando algo de privacidad... todo muy caótico.

Por mi parte, continuaba reuniéndome con los concejales del momento a la espera de espacio más adecuado, porque no era normal donde estábamos, pasando mucho frío y todos los bichitos que veíamos por allí correr.

Pasaron varios años hasta que conseguimos el espacio actual, aunque no estaba como lo encontramos hoy... en ese momento, comenzamos con una mesa y un ordenador en el actual despacho de psicología y logo; allí metíamos a todos: pacientes, familiares, interesados, etc. La sala polifuncional actual, era el gimnasio, en el que había una camilla y en el que también se atendía a los pacientes de psicología. Pasaron varios años hasta que poco a poco fuimos ampliando los espacios hasta el día de hoy.

Como veis, la asociación comenzó desde cero, sin ningún recurso, con mucho esfuerzo, paciencia y lucha hasta que muy poquito a poco fuimos consiguiendo logros y aprendiendo para hoy ser lo que somos, un centro de referencia en EM.

Puedo decir que me siento muy orgullosa de tener el centro que tenemos, para y todo lo conseguido hasta el momento. El camino fue muy duro, pero gracias esta experiencia superé mis miedos, mi es un orgullo conseguir llegar a ser la timidez y me siento muy válida, porque al principio pensé que todo esto no sería posible.

Quiero dar las gracias al Ayuntamiento de Collado Villalba por habernos apoyado desde el principio.

Gracias a Enrique Sanz (actual Tesorero), Prado Blanco (paciente), Tina y Marta Jiménez (actual presidenta), por todo lo que me habéis ayudado.

Muchas gracias.

Juana Vico Muro - Presidenta de Honor de ADEMCVILLALBA





¿QUIEN ES QUIEN?



María del Carmen Muñoz López

MUNICIPIO

Villanueva de la Cañada

EN LA ASOCIACIÓN DESDE

2024

LO MEJOR DE LA ASOCIACIÓN

El trabajo de los fisioterapeutas y la terapia ocupacional. Ojalá lo hubiera conocido antes, todo hubiera sido mejor.

UNA VIRTUD:

Me preocupan los demás e intento ayudar a los demás lo mejor que puedo, cuando pasa algo malo me preocupo.

UN DEFECTO:

Me pone muy nerviosa el desorden, y necesito recogerlo todo.

AFICIONES:

Me encantan las plantas, el mar, el cine, la música, comer con amigos y sus familia.

PELÍCULA FAVORITA:

Que hecho yo para merecer esto

CANCIÓN FAVORITA:

When the men loves a woman de Michael Bolton

COMIDA FAVORITA:

Paella de marisco

LUGAR FAVORTITO:

Daimús, Valencia





EL PISTO DE ROCÍO

Rocio Hernández



Socia de la entidad desde: 2023

Rocio nos trae una receta que hace a menudo y que triunfa en todas las ocasiones en las que la prepara. El equipo técnico corrobora que esta receta es ideal para acompañar cualquier plato, ¡sobre todo una tortilla de patatas!

INGREDIENTES:

- 3/4 calabacines
- 1/2 berenjenas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 3/4 dientes de ajo
- Aceite
- Sal
- Tomate para pisto

INSTRUCCIONES

En una sartén se pone un buen chorro de aceite, se corta en trozos mas bien pequeños la cebolleta, el puerro, pimiento rojo y verde y se pone a pochar a fuego mediano, se echa un poco de sal, cuando este todo pochado se echa el ajo y se espera a que se poche, mientras se mueve varias veces para que se poche todo bien, después de va echando el calabacín (troceado en pequeños trozos), después la berenjena, y se sigue moviendo hasta que este todo bien pochado, si se necesita se añade mas sal. Por ultimo, cuando este todo bien pochado, se echa el tomate y se remueve bien para que quede todo cubierto, se deja cocinar unos 10 minutos, y finalmente se deja enfriar y ¡ya esta!

Lo puedes comer a tu gusto frio y caliente y acompañado de lo que mas te guste, vale con cualquier cosa. Rico, rico...





BAJO EL AGUA, LIBRE DE GRAVEDAD Y DE PREJUICIOS

Pablo Cabanillas Boto. Socio desde 2019

Hace más de 25 años, el rugby era mi vida. Me dejaba la piel en el campo cada fin de semana, con la energía desbordante de quien no se imagina que su cuerpo un día puede decidir ir por libre. Tenía 24 años cuando me diagnosticaron esclerosis múltiple. Y aunque no lo sabía entonces, ese momento fue un antes y un después. El primero de muchos.

Durante años luché por mantener el ritmo, por no perder esa sensación de pertenecer a algo, de estar activo, útil, fuerte. Pero cuando el cuerpo empieza a marcar límites nuevos, uno tiene que reaprender a escucharlo. Así fue como cambié el balón ovalado por el palo de golf. El golf me enseñó a dosificar, a mantener la concentración, a trabajar cuerpo y mente de otra forma. Y funcionó. Me dio aire, me dio calma.

Pero lo que verdaderamente me revolucionó, otra vez, la vida, fue el buceo. Y no lo digo a la ligera.

El mar no juzga

El día que me sumergí por primera vez, entendí que bajo el agua todo cambia. No hay peso. No hay gravedad. No hay tensión. Solo estás tú, flotando, respirando, observando. Y eso, para alguien con una enfermedad como la esclerosis múltiple, es algo casi mágico. De repente, movimientos que en tierra me costaban, en el agua eran fluidos. Mi cuerpo, al que a veces siento como una armadura oxidada, se volvió ligero.

Ese estado de ingravidez que te regala el mar es medicina pura. La resistencia del agua te obliga a moverte con intención, con suavidad, como si bailaras en cámara lenta. Y sin darte cuenta, estás ejercitando músculos, articulaciones, coordinación. Pero sin dolor. Sin impacto. Sin presión.

Y luego está la parte mental, emocional... que es aún más poderosa. La paz que encuentras cuando estás sumergido, rodeado de silencio líquido, mirando cómo se mueven los peces o cómo las algas bailan con las corrientes... eso no se entrena en un gimnasio. Eso se siente. Y cura.

No es solo deporte. Es terapia

Numerosos estudios avalan lo que muchos ya vivimos en primera persona: el deporte es salud para todos, pero en personas con enfermedades neurológicas como la EM, es además un escudo protector. Según explicaba recientemente un artículo en El País, la actividad física es capaz de mejorar la reserva cognitiva, es decir, la capacidad que tiene nuestro cerebro para resistir mejor el daño neurológico. No es solo mover el cuerpo: es entrenar también la mente.





La terapia acuática, además, está cada vez más presente en los programas de rehabilitación para personas con EM. El agua ofrece un entorno controlado donde el riesgo de caídas se minimiza, el esfuerzo se adapta, y la motivación se dispara.

La prestigiosa Mayo Clinic recomienda el ejercicio adaptado para personas con EM, y subraya que hacerlo en el agua puede ser especialmente beneficioso para quienes tienen problemas de movilidad o fatiga.

Nadar hacia nuevas metas

Mi pasión por el buceo no se quedó en lo personal. En algún punto sentí que tenía que compartir esto con más gente. Y así nació Atlantia Dive Center, en Leganés. No fue fácil, pero tenía claro que quería construir algo que combinase mi experiencia como deportista, mi vivencia con la discapacidad y mi amor por el mar. Hoy, desde Atlantia, ofrecemos cursos de buceo para todos los niveles, y estamos especializados en buceo adaptado para personas con discapacidad. Porque el mar es de todos. Porque nadie debería quedarse sin conocer lo que se siente al respirar bajo el agua, sin ruido, sin gravedad... sin prejuicios.

Hay algo que me emociona cada vez que acompaño a alguien en su primera inmersión y veo cómo, al salir a la superficie, su cara ha cambiado. Hay una mezcla de orgullo, sorpresa y paz. Como si se hubieran reencontrado con una parte olvidada de sí mismos.

Nuestro perfil en Instagram (@atlantiadive) se ha convertido en una pequeña ventana a ese mundo silencioso y transformador que es el buceo. Allí compartimos momentos, logros y también la fuerza de muchas personas que, como yo, decidieron no dejar que un diagnóstico les definiera.

Un mar de posibilidades

Lo bonito del agua es que te iguala. Todos flotamos. Todos respiramos. Todos dependemos del otro, del compañero, del instructor, del equipo. En ese entorno, las diferencias desaparecen. Y aparecen nuevas formas de relacionarse, de moverse, de confiar.

Si tienes EM o cualquier otra condición que te ha hecho replantearte tu cuerpo, tu actividad o tus posibilidades, te invito a probar el buceo. No hace falta tener experiencia previa. Solo ganas, y un poco de valor. Porque a veces, lo que más necesitamos no es curar, sino sentirnos vivos otra vez.

Yo no he vencido a la Esclerosis Múltiple. Pero tampoco ella me ha vencido a mí. Solo hemos aprendido a convivir, y a movernos en sincronía. Y en el agua, créeme, es donde mejor nos entendemos."



Pablo Cabanillas Boto





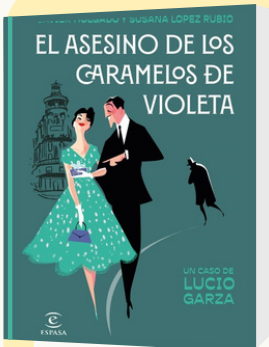
LECTURAS PARA VERANO

Maria Luisa Romero Fenoll



EN LA ASOCIACIÓN DESDE: 2023

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



EL ASESINO DE LOS CAMELOS DE VIOLETA

Javier Holgado y Susana López Rubio

Narrativa
Editorial: Espasa
Nº Páginas: 608

SBN: 978-8467071689
PVP: 21,90€

Un caso de Lucio Garza

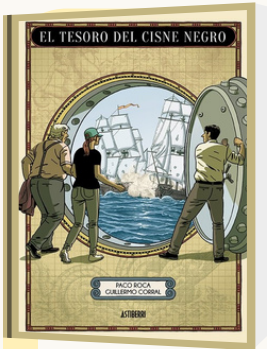
La nostalgia y el suspense se darán la mano en las páginas de este adictivo misterio.

En los años finales de la dictadura de Franco, Madrid está viviendo una ola de muertes que han sido catalogadas como suicidios y accidentes. Todas ellas son mujeres jóvenes, y salvo Lucio Garza, un sagaz médico forense, nadie ha encontrado una relación clara entre sus muertes. Todo cambiará cuando Lucio descubra el terrible modus operandi del asesino, una muerte realmente cruel endulzada con caramelos de violeta. Pero el inesperado asesino no será el único enemigo que Lucio encontrará en sus investigaciones. También deberá enfrentarse a la estrechez de miras de la época, los celos de sus superiores y a una asfixiante autoridad que todavía no concebía el concepto de un asesino en serie. Sin embargo, no estará solo: contará con la ayuda de Teresa, su inteligente esposa, y de sus siete hijos, tan deseosos como sus padres de participar en la investigación. A ellos se les unirá un atípico compañero, Félix, un policía de la brigada de investigación criminal, que ayudará a Lucio Garza en sus pesquisas. Unas pesquisas que sacarán a la luz un oscuro secreto familiar que hunde sus raíces en la guerra civil.

Inspirado en sucesos y personajes reales, El asesino de los caramelos de violeta es una ficción salpicada de personajes reales que aparecen como secundarios de lujo en las aventuras de Lucio.

Consejo: Leer degustando los famosos "caramelos de violeta" típicos de Madrid.





EL TESORO DEL CISNE NEGRO

Guillermo Corral (texto) y Paco Roca (ilustraciones)

Novela gráfica
Editorial: Astiberri2021
Nº Páginas: 224

ISBN: 978-8416880874
PVP: 20,00€

Una intriga trepidante basada en hechos reales

Mayo de 2007. La principal empresa cazatesoros del mundo capta la atención de la opinión pública al anunciar que ha descubierto en aguas del Atlántico el mayor tesoro submarino encontrado jamás. Según la limitada información difundida por la empresa el hallazgo corresponde a un buque misterioso, el Cisne Negro. Sin embargo, hay indicios que apuntan a que se trata en realidad de un pecio español. Comienza así una fascinante trama jurídica y política, cuyas raíces se remontan a hechos acaecidos dos siglos atrás, y en la que un pequeño grupo de funcionarios va a enfrentarse en defensa de nuestra historia a todo el poder mediático y la influencia de la compañía norteamericana.

Con 'El tesoro del Cisne Negro', Paco Roca, a partir de un guión original del diplomático y escritor Guillermo Corral, recupera para los lectores todo el atractivo de la aventura clásica, a la vez que ofrece una perspectiva inédita sobre los entresijos de la política española, del poder y de las relaciones internacionales.

Adaptada a una miniserie de 6 episodios por el director Alejandro Amenábar.

RETRATO DE JENNIE

Robert Nathan

Ficción / Narrativa Ilustrada ISBN: 978-8412354133
Editorial: Avenauta PVP: 20,50 €
Nº Páginas: 155



“Ayer es tan real como hoy, solo que lo olvidamos”

La historia, que cuenta la fascinación de un joven pintor falto de ideas por una niña que, en sucesivos encuentros, irá madurando de forma antinatural y se convertirá en su mayor estímulo creativo, se mueve entre la historia de fantasmas (el fantasma del amor, o de la memoria), el cuento clásico y la poesía, con un romanticismo de tintes fantásticos y góticos. Es una novela sobre la inspiración del artista, que bien podría estar encarnada por el personaje de Jennie, que llega de forma repentina e intermitente a la vida del pintor con una enigmática cancioncilla: “De dónde vengo nadie lo sabe; y a donde voy todo va. El viento sopla, el mar fluye, y nadie lo sabe”. Ambientada en Nueva York, cuyos paisajes acompañan el relato y establecen atmósferas emocionales muy vívidas entre la persistente niebla.

Adaptada al cine por William Dieterle en 1948, con Joseph Cotten y Jennifer Jones.

Publicada originalmente en 1940 De la presente edición: Octubre de 2021





5 CLÁSICOS QUE DEBES CONOCER

Andrés Batutin. Socio desde 2018

Vaya por delante: no soy músico.

Al recibir el encargo de escribir una recomendación de “Cinco obras imprescindibles de música clásica” por parte de la asociación, me vino a la cabeza el verso del maestro Lope de Vega “...en mi vida me he visto en tal aprieto” y todavía no ha salido de ella.

Pero mi natural inconsciencia, largo atrevimiento y cortas luces me llevaron, al repente, a aceptar la imposible misión que, contando con vuestra indulgencia, me dispongo a desarrollar. Por ello me declaro culpable de cualquier desvarío, omisión, equívoco o falta que detecte el lector a cuyo juicio me someto. Dicho queda.

Soy melómano. Lo que significa que voy a recomendar lo que me gusta, pero no todo lo que me gusta. Es literalmente imposible extraer del repertorio universal cinco obras con la calificación de “imprescindibles” cuando tratamos de no menos de cinco siglos de música con épocas brillantísimas, prolíficas, de una belleza que sólo la música puede explicar. La palabra no.

Me incrusto en el primer dilema, Dios me asista: Autores; ¿qué autores escoger entre los de tanta excelencia a lo largo de la Historia?

La respuesta, al final, la da el tiempo. El tiempo que he tardado en decidir y concertar una tregua con la locura. Presentaré cinco autores universalmente conocidos y, de cada uno de ellos, (dilema número dos) una obra que (yo) considere representativa aunque esto último sea arriesgadísimo. Además, daré paso tanto a la sinfonía como al concierto, que ambos son expresiones sublimes de la más sublime de las artes. Así que allá van:



Ludvig Van Beethoven NOVENA SINFÓNIA

De Beethoven (Bonn, dic. 1770 – Viena mar. 1827) poco se puede decir que no se conozca y mucho menos en tan corto espacio. Sólo alguna nota que pueda insinuar la magnitud del genio: Hijo de padre alcohólico y madre tuberculosa comenzó su formación musical a los cuatro años (violín y piano), en 1783 publica su primera obra con 11 años; con 12 es organista y viola de la corte y con 14 viaja a Viena donde conoce al gran Mozart quien dice de él que será famoso.

Su sordera ya no era una sospecha -tal como él mismo manifiesta- cuando compone su 2ª sinfonía en 1802, con 31 años. La enfermedad cada vez le hace más huraño hasta que prácticamente lo aísla de contacto social.

Hombre culto y sensible le impresiona la Oda a la alegría del gran poeta Schiller y en 1793 decide ponerle música. Termina de hacerlo en 1824. Es la maravillosa 9ª Sinfonía Coral y casi su testamento musical; morirá tres años más tarde. Absolutamente toda, desde la primera nota hasta la última, en sus cuatro movimientos, es impresionante. Se estrenó en Viena el 7 de mayo de 1824 (con Beethoven en pie al lado del director) y tuvo tal éxito, despertó tal entusiasmo dentro del teatro, que tuvo que intervenir la policía para mantener el orden.

Escucha su obra pinchando en los siguientes emoticonos:





Piotr Ilich Chaikovsky CONCIERTO PARA VIOLIN

Chaikovsky, o Tschaikowsky (Viatka, may. 1840 – San Petersburgo, nov. 1893) no escuchó una orquesta sinfónica hasta los 10 años, pero fue el determinante de su vida. Su padre hizo que estudiara leyes y le permitió que, simultáneamente, estudiase piano; cosa que hizo con mala disposición y peor resultado. A los 19 era empleado del Ministerio de Justicia y a los 23 abandonó ese trabajo para ingresar en el Conservatorio con increíble aplicación, tanto que llegó al cargo de profesor de Teoría en 1.866 cuando comienza a escribir su 1ª sinfonía ya con 28 años. No fue un niño prodigio, como Mozart o Beethoven, y muchas de sus composiciones fueron duramente criticadas, lo que le llevó a profundas depresiones de las que salía -a duras penas- componiendo sin descanso. Homosexual, melancólico y solitario hablar de Chaikovsky es hablar de una vida de 53 años torturada tanto por la sociedad como por él mismo. Contrajo matrimonio, en 1.877, con una alumna suya, Antonia Milyukova, quien le escribió diciendo que, si él no la amaba, se suicidaría. Fue un desastre que indujo al músico a un intento de suicidio. Lo abandonó todo y se marchó a Italia y Suiza donde una dama viuda muy rica (a la que nunca conoció en persona) interesada en su música le ofreció una pensión anual de 6.000 rublos, lo que ocasionó que el músico pudiera dedicarse plena y febrilmente a la composición de gran parte de sus mejores obras.

Su última sinfonía, la nº 6 *Patética* se estrenó nueve días antes de su muerte en 1.893. Su fallecimiento está envuelto con velos de misterio: hay controversia con la versión oficial que asegura que murió de cólera por beber agua contaminada y otra, que sostiene que fue inducido al suicidio tras descubrirse que mantenía relaciones con un joven ruso de buena familia alumno suyo.

Se trata de un enorme músico con una capacidad melódica e instrumental casi milagrosas. El concierto de violín (el único concierto de violín que compuso) es una muestra de ello: la dificultad técnica -hay que ser un virtuoso para ejecutarlo- y la belleza se dan la mano y dejan fundido en el todo melódico a quien lo escucha.

Paradójicamente, en su estreno (Viena, 1879), no tuvo éxito y recibió críticas feroces. Hoy es una pieza tan codiciada como imprescindible.

Escucha su obra pinchando en los siguientes emoticonos:





Serguei Rachmaninoff CONCIERTO PARA PIANO Nº2

Rachmaninoff (Oneg, abril 1873 – California, marzo 1943) ingresó a los 9 años en el Conservatorio de San Petersburgo, tres años más tarde en el de Moscú conociendo a Chaikovski quien tuvo una gran importancia en su evolución artística. Compone su primera obra a los 19 (una ópera en un acto: *Aleko*) y a los 20 una pieza para piano (él era un maestro, un virtuoso de ese instrumento): El *Preludio en do* que le da fama. Pero sus siguientes composiciones (*Concierto para piano nº 1* y su *1ª Sinfonía*) fueron un fracaso, lo que causó, como a Chaikovski, una severa depresión que le hizo abandonar la composición y someterse a tratamiento médico. El tratamiento fue un éxito y empezó a trabajar en un nuevo concierto (que dedicó a su médico). Se estrenó en Londres en 1.901, con Rachmaninoff como pianista. Fue un gran éxito. El *Concierto para piano nº 2* es, hoy, uno de los más interpretados y mundialmente conocidos.

A partir de ese estreno el músico adquiere merecida fama como compositor e intérprete, realiza giras y dirige el Teatro Imperial de Moscú. Retorna a la composición y nos regala obras preciosas como el *Concierto nº 3* o la *Sinfonía nº 2*. Regresa a Rusia en 1.910 y la abandona en 1.917, al comienzo de la Revolución. Su familia pertenecía a la aristocracia rusa.

Nunca más volverá a su patria, aunque se siente fuertemente ligado a ella. El resto de su vida transcurre en Estados Unidos donde realiza numerosos conciertos como virtuoso del piano y por necesidad económica, de lo que resulta una menor dedicación a la tarea de componer; aunque nos deja, entre otras, una obra maestra: la genial *Rapsodia sobre un tema de Paganini*. Así, sintiéndose decepcionado e incapaz de adaptarse a la nueva situación se torna esquivo y solitario.

Su música, su maravillosa música, en 1.931 fue prohibida en la Rusia soviética por considerarla “*decadente*”

Escucha su obra pinchando en los siguientes emoticonos:





Manuel de Falla EL SOMBRERO DE TRES PICOS

Manuel de Falla (Cádiz, nov. 1876 – Alta Gracia nov. 1.946). Se puede decir de Falla que fue uno de los músicos que daría forma, que definiría la música española después del gigante Francisco Asenjo Barbieri. Falla nace en una familia acomodada de comerciantes. Su madre, pianista, le enseña solfeo y a tocar el piano a temprana edad pero no es hasta los 17 años cuando puede acudir a un concierto sinfónico con piezas de Grieg y Beethoven. Queda atrapado, fascinado por aquel concierto y decide ser compositor.

La vida del artista Falla, su estilo único, se irá detallando gracias a los sucesivos y afortunados encuentros que tuvo residiendo en Madrid, primero, donde conoce a Felipe Pedrell, compositor y maestro de maestros (Granados, Albéniz, Pérez Casas, Turina..., entre otros) quien le contagiará el valor sinfónico del folclore español dándole una visión profunda, mucho más allá de la canción o del baile tradicional. Se interesa, especialmente, por el flamenco e incluirá sus ritmos y “duende” en muchas de sus obras.

De nuevo determinante será su estancia en París donde, después de pasarlo realmente mal (tuvo reunir cupones de periódicos para poder comer), conoció a los grandes del impresionismo musical. Así entabla amistad con Ravel, Debussy, Dukas, Stravinski y también a los españoles Albéniz, Granados, Arbós, Picasso. De París sale un músico renovado, con una intención impresionista pero enraizado profundamente en la tradición del folclore español.

Comienza una carrera de éxitos uno tras otro, recibe condecoraciones en diversos países, es querido y respetado en todo el mundo y, desde luego, considerado por todos como un gran maestro.

En El sombrero de tres picos todo ello está presente. Es un ballet basado en la obra del gaditano Pedro Antonio de Alarcón que narra las cuitas de un muy bien avenido matrimonio de molineros ante los asaltos amorosos que un malvado corregidor intenta a la esposa. Se estrenó en 1.919 en Londres, con decorados de Picasso. En el menú tenemos Fandango, Seguidillas, Farruca y una gran Jota que te quita el aliento. El éxito fue arrollador.

Fue hombre de delicada complexión, de constitución débil, pero de fuertes convicciones. La fe y la religión fueron pilares de su vida. Murió en Argentina, donde se había marchado voluntariamente al acabar la guerra civil en 1.939. Sus restos volvieron a España el mismo año y fue inhumado en la cripta de la Catedral de Cádiz.

Escucha su obra pinchando en los siguientes emoticonos:





Antonin Dvorak SINFONÍA N°5 DEL NUEVO MUNDO

Cuando hablamos de **Antonin Dvorak** (Nelahozeves, sep. 1.841 – Praga, may. 1.904), hablamos de un checo de familia humilde al que su padre descubrió y a los 8 años estaba tocando en la orquesta del pueblo. A partir de ahí tiene una magnífica formación (viola, piano y órgano) que completa en el conservatorio de Praga. La recién creada Orquesta Nacional Checa lo incluye como violinista e inicia su carrera como compositor. Prácticamente, toda su vida en la música es una sucesión de éxitos. Ligado íntimamente a un marcado carácter nacional checo, causa una gran impresión a Brahms con quien entabla buena amistad. Le encargan composiciones, le solicitan obras las casas editoriales más conocidas, se hace popular y viaja a Inglaterra donde continuamente recibe invitaciones para dirigir varias orquestas.

En 1891 se le nombra Doctor Honoris Causa por la Universidad de Cambridge. También en ese año acepta ir a Nueva York como profesor del Conservatorio Nacional, centro que dirige hasta 1.894. Es allí donde compone *la Sinfonía del Nuevo Mundo* (estrenada en 1.893 con gran éxito) con una exquisita devoción por los motivos afroamericanos de la que está plagada.

Pero Antonin es checo, muy checo y, en cuanto tal, regresa Praga para hacerse cargo de la dirección del Conservatorio de esa ciudad y aunque, en repetidas ocasiones fue requerido para volver a Norteamérica, nunca lo hizo. Era un amante de la vida sencilla, su mayor placer lo hallaba en su finca de Bohemia a donde iba cuando las circunstancias se lo permitían y se declaraba feliz cuidando sus plantas y animales.

También fue Doctor Honoris Causa por la Universidad de Praga y el primer músico que ocupó un escaño en el Parlamento austriaco.

Inesperadamente (tenía una imponente presencia física) falleció en 1.904 con 63 años.

Escucha su obra pinchando en los siguientes emoticonos:



Accede a las listas de reproducciones con todas las obras mencionadas en este artículo pinchando en los siguientes emoticonos:





ALCALÁ DE HENARES

La ciudad del saber

Alcalá de Henares es una ciudad declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1998, se encuentra a 1 hora de Collado Villalba, siendo un destino imprescindible y cercano para los amantes de la historia y la cultura.

Grandes literatos del Siglo de Oro español como Francisco de Quevedo, Lope de Vega, Calderón de la Barca, Tirso de Molina o San Juan de la Cruz estuvieron vinculados a ella, por ello es conocida como "la ciudad del saber". Pero entre todos destaca Miguel de Cervantes, que nació en esta ciudad en 1547.



Un paseo por Alcalá de Henares es un viaje en el tiempo que permite conocer la historia de España y de Europa. Con más de 2.000 años de historia, esta ciudad ha sido testigo de diversas civilizaciones, desde los romanos hasta nuestros días, con enclaves romanos de referencia en España, con sus barrios cristiano, judío y musulmán, guarda espacios con recuerdos de mezquitas y sinagogas, de iglesias, y oficios.

Destaca la Semana Cervantina, la cual se celebra cada año en en torno al 9 de octubre, fecha del bautismo de Miguel de Cervantes (el 9 de octubre de 1547, en la iglesia de Santa María la Mayor). Hay más de 500 actividades culturales que transportan al Siglo de Oro. Se incluye teatro, danza, desfiles, pasacalles, música, juegos, justas de caballos, talleres de artesanía, menús de degustación y recreaciones históricas.

En los últimos años, Alcalá de Henares ha dado pasos importantes hacia la inclusión. A través de planes municipales, mejoras urbanas y tecnología, se ha trabajado para que la ciudad sea cada vez más accesible para personas con movilidad reducida. Se han rehabilitado espacios, incorporado rampas, mejora del transporte adaptado, así como herramientas digitales como la app Mapcesible, que todo en conjunto hacen posible recorrer esta ciudad con mayor autonomía y comodidad.



Por todo esto, pensamos que Alcalá de Henares es perfecta para una escapada

Natalia Cano Poza
Trabajadora Social





Lugares que no te puedes perder en Alcalá de Henares

20. La **Plaza Cervantes** es la más importante Alcalá de Henares y rinde homenaje al hijo predilecto de la ciudad. Siendo el centro de la vida social y cultural de la localidad complutense. En el centro se halla una estatua del escritor de Don Quijote de La Mancha

18. El **Ayuntamiento**, al lado oeste de la Plaza, construido sobre la base del antiguo colegio-convento de San Carlos Borromeo o Agonizantes.

15. La **Universidad de Alcalá**, fundada en 1499, por el cardenal Cisneros, fue pionera en el concepto de universidad como campus, entendido como un conjunto planificado de edificios dedicados a la enseñanza, organizados en un mismo espacio urbano y separados del resto de la ciudad. Sirviendo como modelo para otros centros de enseñanza en Europa y América.

16. **Capilla de San Ildefonso**, que es el recinto más antiguo de todos los conservados en la Universidad.

17. El **Corral de Comedias**, es el más antiguo de España documentado. Conserva importantes elementos constructivos que ponen de manifiesto su trayectoria como lugar de espectáculos públicos.

La **Calle Mayor**, cuenta con una estructura soportalada, convirtiéndose en la más grande de España con esas características.

7. El **Museo Casa Natal de Cervantes**, se encuentra en el único tramo sin soportales, ubicado en el lugar donde estuvo el hogar familiar de Miguel de Cervantes Saavedra (1547-1616). Sus diversas estancias recrean las costumbres, gustos y quehaceres cotidianos de los siglos XVI y XVII.

8. El **Hospital de Nuestra Señora de la Misericordia o de Antezana**, fue la casa Palacio de don Luis de Antezana y doña Isabel de Guzmán, fundado para pobres, enfermos, transeúntes y peregrinos. Lleva en funcionamiento más de 500 años ininterrumpidos.

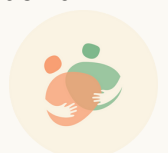
31. La **Catedral Magistral de los Santos Justo y Pastor**, se alza en lo que fue el centro urbano de la villa. Con una estructura circular concéntrica, de aquí partían las calles que desembocaban en las puertas del recinto amurallado.

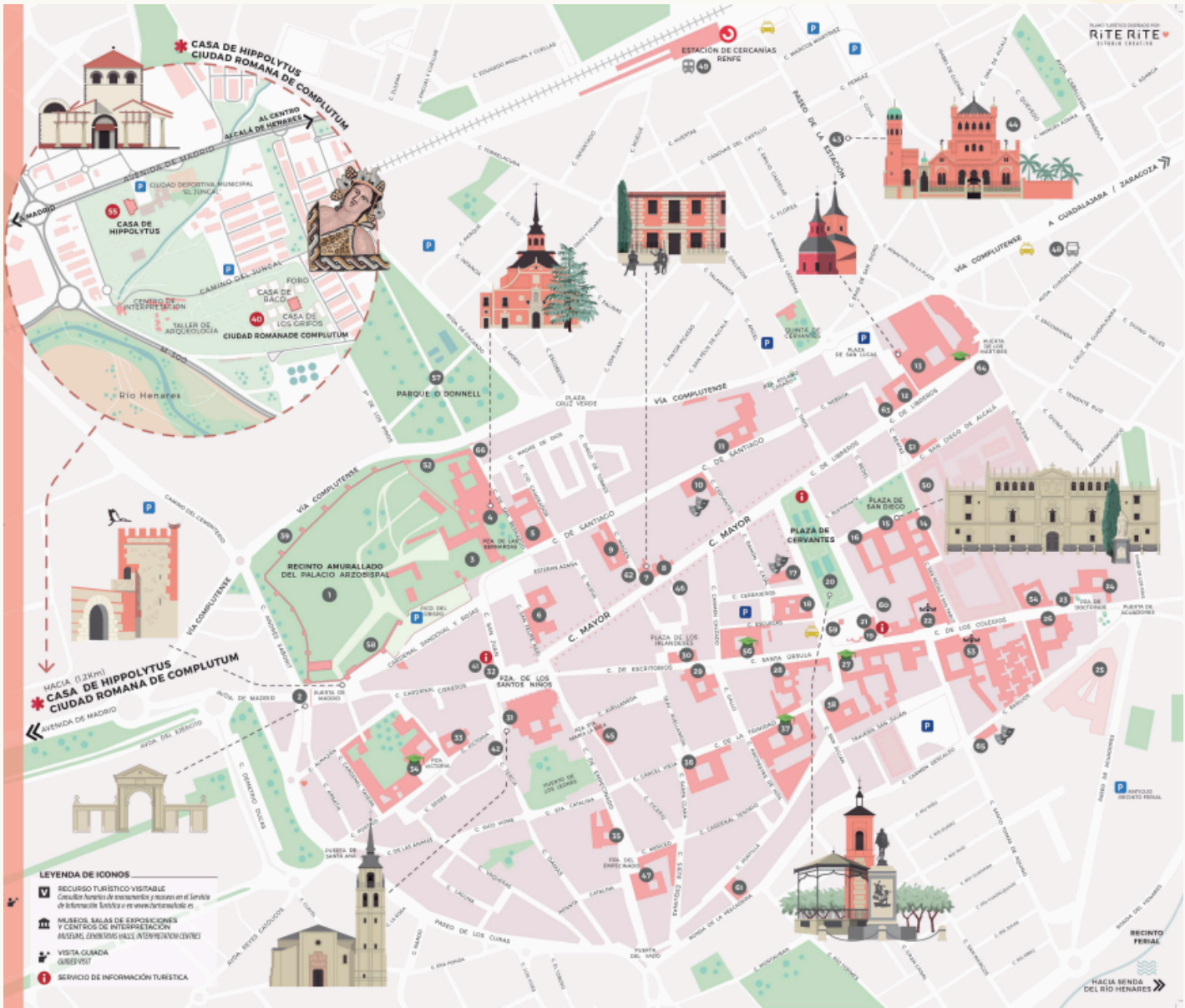
3. 4. 5. En la **Plaza de las Bernardas**, se encuentra el Monasterio de San Bernardo, el Museo Arqueológico Regional y el **Palacio Arzobispal**. El último, fue la residencia de los arzobispos de Toledo y residieron diferentes monarcas. Conocido por ser el lugar donde se reunieron los Reyes Católicos y Cristóbal Colón.

2. **Puerta de Madrid** la cual era un torreón-puerta que permitía salir y entrar en la ciudad hacia Madrid, debido a que la ciudad estaba totalmente amurallada.

40. La **ciudad Romana de Complutum**, incluye el antiguo foro monumental siendo el origen de la ciudad. Se puede contemplar restos de edificaciones como la fachada monumental, calles e infraestructuras hidráulicas, el Paredón del Milagro, la Basílica civil, el mercado o las termas.

55. La **Casa de Hippolytus**, edificio, construido entre los siglos III y IV d.C, formaba parte de una gran finca situada en los suburbios de la ciudad de Complutum. Se trataba de la sede de un Colegio de Jóvenes, siendo uno de los pocos conocidos de la Hispania Romana.





- | | | |
|---|--|--|
| <p>1 RECINTO AMURALLADO</p> <p>2 PUERTA DE MADRID</p> <p>3 PALACIO ARZOBISPAL</p> <p>4 MONASTERIO DE SAN BERNARDO</p> <p>5 CONVENTO DE DOMINICOS DE LA MADRE DE DIOS. MUSEO ARQUEOLÓGICO REGIONAL</p> <p>6 ORATORIO DE SAN FELIPE NERI</p> <p>7 MUSEO-CASA NATAL DE CERVANTES</p> <p>8 HOSPITAL DE ANTEZANA</p> <p>9 CONVENTO DE LA IMAGEN</p> <p>10 TEATRO-SALÓN CERVANTES</p> <p>11 CONVENTO DE SAN JUAN DE LA PENITENCIA. MUSEO</p> <p>12 COLEGIO DEL REY. INSTITUTO CERVANTES</p> <p>13 COLEGIO E IGLESIA DE JESUITAS, IGLESIA DE SANTA MARÍA Y CAPILLA DE LAS SANTAS FORMAS</p> <p>14 COLEGIO DE SAN PEDRO Y SAN PABLO</p> <p>15 COLEGIO MAYOR DE SAN ILDEFONSO. UNIVERSIDAD DE ALCALÁ</p> <p>16 CAPILLA DE SAN ILDEFONSO</p> <p>17 CORRAL DE COMEDIAS</p> <p>18 AYUNTAMIENTO</p> <p>19 OFICINA DE TURISMO CAPILLA DEL OIDOR</p> <p>20 PLAZA DE CERVANTES</p> <p>21 CAPILLA DEL OIDOR</p> <p>22 HOSTERÍA DEL ESTUDIANTE-PARADOR DE TURISMO</p> | <p>23 ERMITA DE LOS DOCTRINOS</p> <p>24 CONVENTO DEL CORPUS CHRISTI</p> <p>25 ARCHIVO GENERAL DE LA ADMINISTRACIÓN</p> <p>26 CONVENTO DE SAN BASILIO MAGNO (AULA DE MÚSICA)</p> <p>27 COLEGIO DE MÁLAGA. FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS</p> <p>28 CONVENTO DE SANTA ÚRSULA</p> <p>29 CONVENTO DE LAS AGUSTINAS</p> <p>30 COLEGIO DE LOS IRLANDESES</p> <p>31 CATEDRAL MAGISTRAL DE LOS SANTOS JUSTO Y PASTOR</p> <p>32 CASA DE LA ENTREVISTA</p> <p>33 CASA DE LOS LIZANA</p> <p>34 COLEGIO-CONVENTO DE MÍNIMOS. FACULTAD DE ECONÓMICAS Y EMPRESARIALES</p> <p>35 CONVENTO DE SANTA CATALINA</p> <p>36 CONVENTO DE NUESTRA SEÑORA DE LA ESPERANZA</p> <p>37 COLEGIO-CONVENTO DE SAN JOSÉ DE CARACCIOLÓS. FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS</p> <p>38 ANTIGUO COLEGIO-CONVENTO DE TRINITARIOS DESCALZOS</p> <p>39 MUSEO DE ESCULTURAS AL AIRE LIBRE</p> <p>40 CIUDAD ROMANA DE COMPLUTUM</p> <p>41 OFICINA DE TURISMO CASA DE LA ENTREVISTA</p> <p>42 ERMITA DE SANTA LUCÍA</p> <p>43 PALACIO DE LAREDO. MUSEO CISNERIANO</p> <p>44 ERMITA DE SAN ISIDRO</p> | <p>45 ANTIGUO HOSPITAL DE SANTA MARÍA LA RICA</p> <p>46 CORRAL DE LA SINAGOGA</p> <p>47 COLEGIO-CONVENTO DE MERCEDARIOS DESCALZOS</p> <p>48 ESTACIÓN DE AUTOBUSES</p> <p>49 ESTACIÓN DE FERROCARRIL RENFE</p> <p>50 ANTIGUOS CUARTELES DEL PRÍNCIPE Y LEPANTO. BIBLIOTECA UAH</p> <p>51 CONVENTO DE CLARISAS DE SAN DIEGO. ALMENDRERAS</p> <p>52 PUERTA DE BURCOS</p> <p>53 COLEGIO DE DOMINICOS DE SANTO TOMÁS DE AQUINO. PARADOR DE TURISMO</p> <p>54 COLEGIO DE TRINITARIOS CALZADOS. ARCHIVOS DEL MOVIMIENTO OBRERO</p> <p>55 CASA DE HIPOLYTUS</p> <p>56 COLEGIO MENOR DE CARMELITAS CALZADOS. ESCUELA SUPERIOR DE ARQUITECTURA</p> <p>57 PARQUE O'DONNELL JARDÍN HISTÓRICO S. XIX</p> <p>58 ANTIQUARIUM Y PASEO ARQUEOLÓGICO DEL PALACIO ARZOBISPAL</p> <p>59 TORRE DE SANTA MARÍA</p> <p>60 ANTIGUA HOSPEDERÍA DE ESTUDIANTES</p> <p>61 ANTIGUO MATADERO. CASAS REGIONALES</p> <p>62 CASA NATAL DE MANUEL AZAÑA</p> <p>63 COLEGIO DE LEÓN</p> <p>64 COLEGIO DE LOS VERDES</p> <p>65 CONVENTO DE SAN CIRILO. TEATRO UNIVERSITARIO</p> <p>66 ARCO DE SAN BERNARDO</p> |
|---|--|--|



[Descarga el mapa pinchando aquí](#)





LOS PRIMEROS CUIDADOS DE LA HUMANIDAD

El cuidado es fundamental para la conservación de la vida y para la mejora de las condiciones de las personas, así procuramos bienestar al individuo y los grupos. Existen muchos tipos de cuidados: el cuidado práctico, el cuidado emocional, el cuidado físico, el cuidado informativo y el cuidado espiritual. Recibimos y ofrecemos cuidado a lo largo de nuestra vida y en distintas fases o por distintos motivos. El cuidado va ligado al ser humano pero, ¿desde cuándo?

Los primeros datos que disponemos de actos de cuidado en la humanidad proceden de la Sima de Huesos, en la Sierra de Atapuerca (Burgos). Se trata de un conjunto de individuos que vivieron hace más de 400.000 años.

En el 2001 el equipo de paleontólogos de Atapuerca descubrieron un cerebro que tras su análisis demostró tener detrás una historia fascinante..

De los 18 cráneos que se han descubierto en este yacimiento, se encontraba uno muy curioso, el cual por su morfología daba a sus descubridores señales de que pertenecía a una persona con rasgos distintos del resto del grupo. Tras mucho estudio se llegó a la conclusión de que era el cráneo de una niña, de unos 10 o 12 años y que sufría una patología llamada craneosinostosis temprana. Se trata de una enfermedad que sella el parietal izquierdo con el occipital, de tal manera que al crecer su encéfalo, su cráneo no podía ajustarse a ese crecimiento.

En encéfalo intentó hacerse hueco y deformó el cráneo, es por eso que el cráneo de esta niña es tan extraño y probablemente su cara era rara. Esta deformidad supone un retraso psicomotor, por lo que su desarrollo físico y mental no estaba al nivel que el resto de sus iguales. Lo fascinante de esta historia, es que esta niña que logró vivir hasta los 12 años. Era distinta, tenía necesidades diferentes y no fue rechazada por su grupo. Esas personas no respondieron a la ley de la selección natural y la cuidaron aceptando sus diferencias, cuidándola mucho más que al resto. Por este motivo, esta niña fue bautizada como **Benjamina (la más querida en hebreo)**.



Posible aspecto de Benjamina

En palabras de Ignacio Martínez Mendizábal. Paleontólogo descubridor de Benjamina:

“Nunca pensé, en mi carrera como paleontólogo, que me iba a encontrar el amor fosilizado, porque eso es lo que es Benjamina, el amor fosilizado, que habla de lo mejor de las personas”





Los primeros cuidados de la humanidad

Otro caso curioso es el **cráneo n°5, conocido como Miguelón**. Fue descubierto en 1992, de ahí su nombre.. por el rey del ciclismo: Indurain. Es el cráneo fósil más completo del mundo, individuo de la especie *Homo heidelbergensis*, antepasado de los neandertales y uno de los primeros homínidos que habitó Europa.

Fue un macho de 35 años. Tiene 13 marcas de traumatismos por todo el cráneo. Uno de ellos fue debido probablemente a una agresión fuerte con una piedra sobre el lado izquierdo de la cara. Este golpe le rompió un diente y aplastó el maxilar, lo cual derivó en una infección en los alvéolos dentarios que se extendió hasta el ojo y el cerebro hasta causar la muerte. Se cree que durante los últimos días de su vida, recibió cuidados, concretamente al alimentarse, donde algún otro individuo o individuos debieron triturarles ellos mismos el alimento.



Posible aspecto de Miguelón



Cráneo N°5 Miguelón

La **pelvis “Elvis”** también nos da pistas de que nuestros antepasados reconocían las diferencias y dificultades entre los miembros del grupo. En este caso, se trata del fósil perteneciente a una pelvis y denominado así por la cadera más famosa de la historia de la música. Se descubrieron varios fragmentos que con el paso de los años ha supuesto la composición de esta pelvis, la más completa del mundo. El individuo al que pertenecía esta pelvis era muy probablemente el abuelo del grupo. Tendría unos 50 años y se cree que sufría varias patologías, entre ellas: patología articular, artritis, artrosis y se le ha diagnosticado la Spondylolisthesis y el síndrome de Baastrup. Este “abuelo” sería un hombre corpulento y necesitaría apoyo para caminar. También él necesitó ayuda de su grupo.



Pelvis Elvis

"Seguro que era todo un personaje, una especie de sabio para su tribu, un abuelo muy querido, ya que tuvo que ser ayudado por sus compañeros para sobrevivir", señaló Juan Luis Arsuaga. Paleontólogo descubridor.

Para más información, podéis visitar

<https://www.museoevolucionhumana.com/es/informacion-y-reservas>





Agenda de actividades

Junio - Diciembre 2025

27

JULIO

Bañate por la Esclerosis Múltiple
Piscina Municipal de Guadarrama

2

OCTUBRE

Salida de ocio a los Jardines de la
Granja de San Ildefonso y un picnic

15

OCTUBRE

Jornadas Incapacidad Permanente,
discapacidad y dependencia.

30

NOVIEMBRE

Comida anual de socios y III Premios
Solidarios

10

DICIEMBRE

Salida de ocio navideña al centro de
Madrid



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

Marta Jiménez, Marisa Romero, Natalia Cano, Arancha Rincón, Pablo Cabanillas, Andrés Batutin, Juani Vico, Alejandro Campoy, Rocío Hernández, M^a Carmen Muñoz , Erik Sturla Stiauren, Clara Valor y Virginia Martín.

Gracias a todos por vuestro tiempo y dedicación.

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

trabajosocial@ademcvillalba.org





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



Collado Villalba
**Asociación de
Esclerosis Múltiple**