

BOLETIN N°2
DICIEMBRE 2025

Redes con EM



**Asociación de Esclerosis Múltiple
de Collado Villalba**

WWW.ADEMCVILLALBA.ORG

ÍNDICE

SALUDA PRESIDENTA	3
ESPACIO PARA LA INFORMACIÓN	4-8
Venciendo los síntomas urinarios de la EM	4
Forced Used	6
Espacio familias	8
EL RINCON DEL SOCIO	9-16
¿Quién es quién?	9
Receta: potaje con garbanzos y langostinos	10
Curiosidades Real Monasterio de El Escorial	12
Mir red de apoyos	13
Lecturas de invierno	14
DE TURISMO POR... La granja de San Ildefonso	16-17
HISTORIAS CON ALMA	18-19
El poder invisible de los olores	18
PASATIEMPOS	20
AGENDA DE ACTIVIDADES	21
ULTIMAS NOTICIAS	22
AGRADECIMIENTOS	23





SALUDO DE LA PRESIDENTA

Estimados socios/as: Este es nuestro 2º Boletín. Espero que el número anterior haya sido de vuestro agrado y que éste, después de mucho trabajo y dedicación, os guste.

En esta ocasión, podremos ver desde la actualidad médica, artículos referentes a la EM, actividades de la asociación, etc. Todo ello interesante y variado para que guste a todas las personas.

También desde este boletín, queremos afianzar el sentido de asociación, que es lo que somos, un centro que lo hacemos TODOS, en el que recibimos apoyo, acompañamiento y comprensión por parte de todo el equipo técnico y de la junta directiva. No nos tenemos que olvidar, que para que todo esto siga adelante, terapias, servicio de orientación ..., sale por que hay unos trabajadores que realizan su trabajo pero el resto depende de que entre todos hagamos para dar visibilidad, busquemos fondos y un largo etcétera. Tenemos, y como afectada de EM lo digo, sacar el mayor provecho de la asociación, dar la importancia que tiene esta herramienta para nosotros, tanto a nivel terapéutico como a nivel emocional y apoyo del día a día que supone el asistir a nuestro centro para un afectado de EM y familiares u otra patología neurodegenerativa.

Os animo que participéis, que sintáis la asociación como algo vuestro, que lo es, y que entre todos podamos trabajar para que los afectados de EM tengan una calidad de vida lo mejor posible.

Muchas gracias y os espero!

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





VENCIENDO LOS SINTOMAS URINARIOS DE LA ESCLEROSIS MULTIPLE

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad neurológica crónica que afecta la comunicación entre el cerebro y el resto del cuerpo. Entre sus múltiples manifestaciones, se encuentran los síntomas urinarios. Aunque a menudo se pasan por alto, pueden tener un impacto muy significativo en la calidad de vida. Hacer un diagnóstico y tratamiento certero es fundamental para mantener un buen estado de salud.

El tiempo medio de aparición de estos síntomas urinarios tras el diagnóstico de la EM es de 5 a 10 años, alcanzando incluso un 90% de pacientes afectados. Es decir, no es de aparición temprana. Sin embargo, hasta un 10-20% de los pacientes pueden presentar estos síntomas previos al diagnóstico de la enfermedad y pasar desapercibidos. Cuanto mayor es la afectación motora, existe mayor probabilidad de disfunción vesical.

¿Por qué aparecen los síntomas urinarios en la EM?

El control de la vejiga depende de una red compleja de nervios que conecta el cerebro, la médula espinal y los músculos del tracto urinario. Cuando la EM daña alguna de estas vías, se pueden alterar las señales que indican cuando y como orinar. Esto puede provocar que la vejiga se vuelva hiperactiva, hipoactiva o que no haya una correcta coordinación entre la vejiga y el esfínter, lo que se conoce como disinergia vesicoesfinteriana.

¿Cuáles son los síntomas urinarios por los que debería consultar?

Los síntomas urinarios se pueden agrupar en dos categorías principales, los síntomas de almacenamiento y de vaciado.

Los síntomas de almacenamiento, que son los típicos de la vejiga hiperactiva, se producen cuando la vejiga se contrae involuntariamente demasiado pronto o fuerte. Son la urgencia (ganas repentinas de ir al baño) que en ocasiones puede desencadenar pérdidas de orina, y el aumento de la frecuencia urinaria (tanto de día como de noche). Estos síntomas son los más frecuentes, presentándose hasta en un 60% de los casos.

Los síntomas de vaciado se producen cuando la vejiga tiene dificultad para vaciarse. Suele producirse un chorro débil, con dificultad para iniciar la micción y sensación de vaciado incompleto. Puede asociar también infecciones de orina recurrentes. Son más frecuentes en una vejiga hipoactiva o con disinergia.





No es raro que una misma persona presente síntomas de ambos tipos, hasta en un 30%. Esto puede dificultar el diagnóstico y el tratamiento.

¿Cómo se hace el diagnóstico y cuál es el tratamiento?

Para el diagnóstico, además de la entrevista médica, usaremos pruebas como son la cistoscopia, la flujometría, la ecografía y el estudio urodinámico. Es importante tener en cuenta todos los antecedentes y pruebas de los pacientes ya que los síntomas urinarios son inespecíficos y pueden tener una etiología multifactorial.

Aunque los síntomas no sean muy pronunciados, algunos pacientes pueden asociar a largo plazo deterioro de la función renal debido a elevada presión vesical, por eso estas pruebas se pueden repetir a lo largo del tiempo a pesar de haber un diagnóstico claro, siendo necesario un adecuado seguimiento.

Dentro del tratamiento hay varios escalones, desde una vigilancia de los síntomas, pasando por tratamiento farmacológico hasta tratamiento quirúrgico.

Son muy importantes las conocidas “medidas higiénico-dietéticas”. Son acciones cotidianas que ayudan a reducir los síntomas urinarios, como son una ingesta de agua adecuada, pero reduciendo la cantidad en las últimas horas de la tarde. También se deben evitar irritantes vesicales como el café, alcohol, bebidas con gas o el picante. Es imprescindible evitar el estreñimiento y orinar de forma regular.

Lo más importante es...

Aunque los problemas urinarios pueden ser molestos, tienen tratamiento. Hablar abiertamente de los síntomas y buscar ayuda médica temprana es el primer paso para recuperar la confianza y la calidad de vida.

El manejo de los síntomas debe ser personalizado, escalonado y multidisciplinar. De manera adecuada, la mayoría de los pacientes consigue un control correcto de la vejiga y una mejoría de su autonomía y calidad de vida.

Paula Ruiz Pérez y José Emilio Hernández Sánchez
Servicio de urología del Hospital general de Villalba





Forced Use: reentrenando el movimiento, recuperando autonomía.

Las personas con Esclerosis Múltiple presentan síntomas muy variables, por lo que la neurorrehabilitación es clave para mantener la funcionalidad y la autonomía. Contar con una variedad de herramientas terapéuticas permite adaptar el tratamiento a cada usuario, potenciar su capacidad de movimiento y optimizar su participación en las actividades de la vida diaria.

Entre los enfoques actuales, la terapia de Forced Use, desarrollada por Utley y Woll, ha demostrado especial utilidad. Este método intensivo se basa en el principio de uso forzado, cuyo objetivo es superar el desuso aprendido, un fenómeno en el que la persona deja de utilizar su miembro afectado y adopta compensaciones con el lado menos afectado. Para revertirlo, la terapia induce de manera intencionada la activación del lado más afectado y limita la participación del lado menos afectado. Esta demanda funcional favorece la creación de nuevos patrones de movimiento y estimula la reorganización neuroplástica necesaria para recuperar el control motor.

Su objetivo es inducir cambios funcionales reales a través de práctica repetitiva, contextual y orientada a metas.

Características de la terapia:

- **Intensiva:** alta frecuencia de repeticiones.
- **Específica a la tarea:** orientada a metas reales del paciente.
- **Basada en el contexto:** integra el movimiento en actividades significativas.

Del análisis al objetivo funcional: un proceso terapéutico completo

El método comienza con una evaluación minuciosa que incluye:

- Identificación del problema principal de control motor.
- Análisis de cómo ese déficit afecta al resto de los segmentos corporales.
- Determinación de la actividad funcional que el paciente desea mejorar.

A partir de esta evaluación, se diseña un plan de intervención que integra:

- Movilización de zonas rígidas o hipoactivas por compensación o desuso.
- Ejercicios preparatorios de fuerza, estabilidad y coordinación.
- Repetición de tareas orientadas a la función.





Al trabajar tareas funcionales de manera repetida, exigente y progresiva, el paciente:

- Automatiza patrones de movimiento más eficientes.
- Aumenta la participación del lado afectado en actividades reales.
- Se enfrenta a retos del día a día con mayor autonomía.
- Aplicación avanzada en la marcha

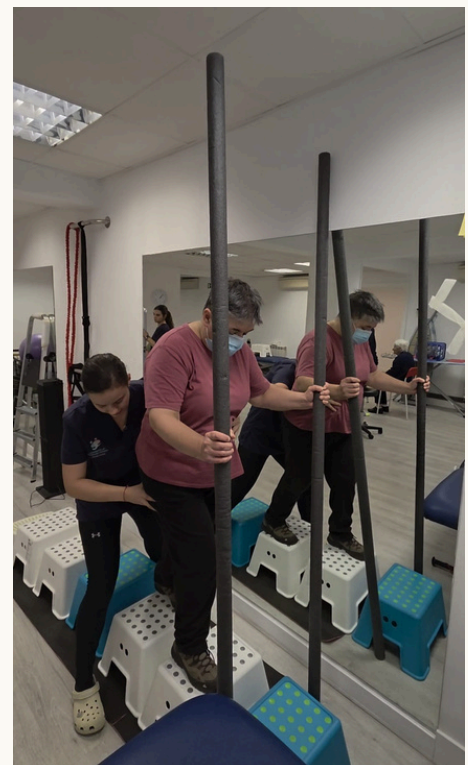
Recientemente, hemos profundizado en este enfoque mediante un curso avanzado centrado en la marcha, trabajando el análisis de patrones, su facilitación y la aplicación directa del uso forzado en extremidades inferiores.

- Analizar y mejorar los patrones de locomoción, incluyendo la coordinación entre tronco y extremidades.
- Facilitar una marcha más eficiente, aumentando el uso del lado afectado.
- Intervenir en movimientos de transición y acciones funcionales, como levantarse, cambios de dirección o inicio de la marcha.
- Optimizar estabilidad y coordinación entre brazos, tronco y piernas, mejorando el control postural dinámico.
- Trabajar patrones más complejos, como subir escalones, correr o preparar el salto.

Implementación en la Asociación de Esclerosis Múltiple de Collado Villalba

En la asociación hemos integrado la Forced Use Therapy en nuestras sesiones de fisioterapia y terapia ocupacional, aportando:

- Un enfoque de evaluación y tratamiento basado en el análisis preciso del movimiento.
- Una manera efectiva de incorporar zonas más afectadas en el movimiento cotidiano del usuario.
- Un trabajo centrado en la meta funcional, significativa y adaptada a cada caso.
- Mejora en control motor, participación y autonomía.



Carla Gallardo Romero
Departamento de Fisioterapia





ESPACIO FAMILIAS

Un nuevo proyecto de Trabajo Social

La familia es un grupo de personas que les une un vínculo, no necesariamente de sangre. Es ese espacio donde sentirnos seguros, donde compartir experiencias, tanto positivas como negativas. Son personas que nos acompañan a lo largo de nuestra vida o quienes encontramos en el camino, pero que dejan huella y enriquecen nuestro recorrido.

Cuando una enfermedad como la Esclerosis Múltiple irrumpe en la vida de una persona lo hace a todos los niveles. Pero no debemos olvidar, que la familia también atraviesa su propio proceso de adaptación, que implica asumir nuevas realidades, roles y necesidades. Lo que supone un esfuerzo para cada uno de sus miembros.

Conscientes de esta realidad, y con el propósito de ir más allá del enfoque centrado únicamente en los pacientes, desde el Departamento de Trabajo Social se ha puesto en marcha “**Espacio Familias**”, un proyecto destinado a ofrecer a las familias un lugar de encuentro, escucha y acompañamiento profesional, donde puedan compartir sus inquietudes, expresar sus preocupaciones y reflexionar sobre su propia situación. En definitiva, un espacio que reconoce a la familia como parte esencial en la atención social que ofrece nuestra entidad.

El objetivo es establecer, de manera conjunta, metas que se revisarán y adaptarán según la evolución y las circunstancias de cada persona y su entorno. Con ello, buscamos que nuestras familias reciban el apoyo que merecen y sean plenamente conscientes de los recursos que tienen a su disposición.

Porque ellos también son parte de la Asociación y como siempre recordamos, *cuidarnos es fundamental para poder cuidar mejor.*

Desde el Departamento de Trabajo Social nos pondremos en contacto con las familias de los socios para ofrecerles la posibilidad de participar en este espacio. Asimismo, las familias que lo deseen podrán solicitarlo de manera voluntaria.

Natalia Cano Poza y Arancha Rincón Piña
Departamento de Trabajo Social





¿QUIEN ES QUIEN?



Arturo Cosano Erro

MUNICIPIO

Alpedrete

EN LA ASOCIACIÓN DESDE

Enero 2025

LO MEJOR DE LA ASOCIACIÓN

Los profesionales

UNA VIRTUD: El trato con las personas y el disfrute de la vida

UN DEFECTO: Poca constancia

AFICIONES: Naturaleza y montaña

PELÍCULA FAVORITA: El bueno, el feo y el malo

CANCIÓN FAVORITA: No hay Tregua de Barricada

COMIDA FAVORITA: Ensaladilla Rusa

LUGAR FAVORTITO: La Sierra de Guadarrama

LIBRO FAVORITO: El Maestro de Esgrima de Prez Reverte





POTAJE DE GARBANZOS CON LANGOSTINOS

Marta Jiménez Serrano

Entre las aficiones de nuestra presidenta está la de cocinar, y además lo hace muy bien...En esta ocasión nos comparte una receta que ha descubierto recientemente y que nos anima a probar a todos.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 300 gr garbanzos secos
- 400 gr langostinos crudos
- 2 hojas de laurel.
- 5 dientes de ajo (3 para cocer los garbanzos y 2 para el sofrito)
- 2 rebanadas de pan (o 3 si son muy pequeñas).
- 1/2 cebolla.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce.
- 150 g de tomate triturado
- 40 ml de vino blanco.
- Aceite de oliva y sal.

INSTRUCCIONES

1. Pon a remojo los garbanzos en un bol con agua (deben estar totalmente cubiertos) durante una noche entera (al menos 10-12 horas)
2. Descongela los langostinos si estaban congelados, lávalos bien y péralos separando por un lado la cabeza y las cáscaras y por otro lado los cuerpos.
3. Pon las cabezas y las cáscaras en una olla con un poco de aceite de oliva y saltéalas a fuego medio durante un par de minutos. Verás que cambian su color gris por el clásico color naranja de los langostinos ya cocinados.
4. Añade 1 litro de agua, sube el fuego para que esté fuerte y cuando hierva baja la temperatura para que se mantenga suave pero que siga borboteando, tapa la olla y cocina durante 15 minutos. Cuando acabe, aprieta con un cucharón o unas pinzas de cocina las cabezas para que suelten todo su jugo.
5. Cuela el caldo y ponlo en la olla en la que vayas a cocinar los garbanzos. No lo eches todo, reserva medio vaso (unos 100 ml) para utilizarlo después al triturar el sofrito. Pon el fuego alto para que esté hirviendo cuando eches los garbanzos.
6. Escurre los garbanzos y ponlos en la olla donde está el caldo de los langostinos junto con tres dientes de ajo sin pelar y las dos hojas de laurel, y cuécelos hasta que queden tiernos. En una olla a presión con unos 15 minutos es suficiente y con una olla tradicional, entre 1 hora y hora y media.





7. Mientras se cuecen los garbanzos pela los dos dientes de ajo para el sofrito y córtalos en rodajas finas.
8. En una sartén echa un poco de aceite y ponla a fuego medio-bajo. Cuando esté caliente añade los ajos y cocínalos hasta que se doren por ambos lados. Reserva aparte.
9. En ese mismo aceite cocina las rebanadas de pan de forma que queden doradas por ambos lados. Reserva.
10. Pela y pica la cebolla finita y pica también muy finito el pimiento rojo.
11. En esa misma sartén echa un poco de aceite y cocina la cebolla y el pimiento rojo a fuego medio con un poco de sal hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
12. Añade el tomate licuado junto con el pimentón y cocínalo todo junto 5 minutos más.
13. Sube el fuego para que esté alto y echa el vino blanco. Espera 2-3 minutos hasta que se evapore el alcohol.
14. Tritura los ajos, las rebanadas de pan y el sofrito, todo junto, con el caldo que habíamos reservado. Conseguirás una crema con un aspecto homogéneo y denso.
15. Cuando los garbanzos estén listos y hayas podido abrir la olla ya sin presión, retira de ella los ajos y las hojas de laurel y pon el fuego a temperatura media.
16. Cuando empiecen a hervir incorpora el triturado que hemos preparado junto con sal ya que anteriormente a los garbanzos ni al caldo le habíamos echado. Cocínalo todo junto 5 minutos.
17. Añade los cuerpos pelados de los langostinos a la olla y apaga el fuego ya que con el calor que queda se cocinarán perfectamente.

Si te gusta, espolvorea un poco de perejil picado y





CURIOSIDADES DE EL REAL MONASTERIO DE SAN LORENZO DE EL ESCORIAL

Carolina Rodriguez

Socia de la entidad desde el año 2011, nos cuenta un poco de la historia del Monasterio de El Escorial, lugar donde trabajó varios años.



El Monasterio de El Escorial es una joya del Renacimiento español, la obra máxima de Felipe II y en la que quiso enterrar a su padre el emperador Carlos V. También es palacio, convento y colegio, y en el pasó los últimos días de su vida Felipe II, también conocido como el Rey Prudente junto a su hija Isabel Clara Eugenia. La habitación de la reina fue ocupada por ella, ya el rey había enviudado en cuatro ocasiones.

En su habitación Felipe II veía el altar de la basílica, por otra ventana los jardines. Ubicó en este lugar el monasterio por su profunda pasión por la naturaleza y religiosidad. Esta obra es el culmen del Concilio de Trento.



En este monasterio murió Felipe II, hizo su último viaje para descansar en su amada construcción.





MIS REDES DE APOYO

Isabel Blazquez



Me llamo Isabel Blázquez Barco, tengo 63 años y EMPP diagnosticada en 2024, por fin.

En esa fecha empecé a crear mi Red de Apoyo, la forman mi familia, amigos, recuerdos, música, lugares y la Asociación de Esclerosis Múltiple de Villalba.

Para mí es importante sentir que no estoy sola en mi enfermedad, que están detrás brindando su apoyo cuando lo necesito.

Me siento fuerte, tengo muchos recursos y según los necesito, los voy sacando. Un día puedo necesitar un recuerdo musical, un viaje, una película, etc. busco en mi memoria ahí están, listos para ayudarme.

Recurso con mucha frecuencia a un recuerdo de nuestro último viaje familiar a mi sueño, ver el monte Cervino. Fue en septiembre de 2024, pero lo tengo vivo en mi memoria. Ese viaje juntó la naturaleza más espectacular, la historia del Imperio Romano y, por supuesto, las 2 personas más importantes de mi vida, Javier e Irene.

Levantarse a las 07,00 para ver como el sol impacta en la cumbre del Cervino y lo tiñe de naranja, es impresionante. Conducir unos 60 kms. para ver el macizo del Montblanc de Courmayeur, en la frontera



con Francia; tener enfrente uno de los últimos glaciares activos de los Alpes, el Brenva, que hay que salvarlo; ver Edelweiss (la flor de nieve) de verdad...

Qué más voy a contar, mi memoria llena de recursos para seguir adelante. Quiero seguir creando recuerdos bonitos, no quiero negatividad, mi salud mental depende de eso.

Disfrutad de la naturaleza, la familia, los amigos, las cosas que nos gustan nos dan momentos de felicidad la vida es eso.



Gracias a mi Red de Apoyo, espero que siga creciendo.





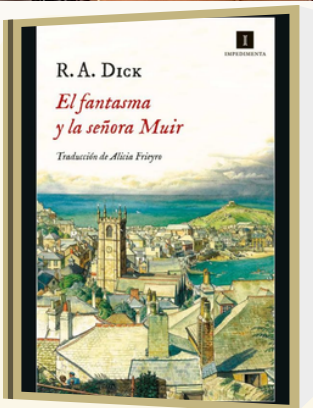
LECTURAS DE INVIERNO



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 FANTASMA Y LA SEÑORA MUIR

R.A. Dick

Comedia Gótico-Romántica

Editorial: Impedimenta

Nº Páginas: 224

ISBN: 978-8417553753

PVP: 20,50€

Si uno le concede al destino una oportunidad, este siempre hallará el camino por sí mismo.

Lucy Muir es una joven viuda a la que todo el mundo considera «muy poca cosa» a pesar de que ella se tiene por una mujer muy decidida. Agobiada por las deudas tras la muerte de su marido, decide mudarse a Gull Cottage, una casita ubicada en un pintoresco pueblo costero inglés llamado Whitecliff.

Según los rumores que corren por la zona, la casa está embrujada, y el espíritu del atractivo y arisco capitán Daniel Gregg, antiguo dueño de la casa, vaga por el lugar importunando a todos los que osan alterar su descanso. Inmune a las advertencias, Lucy se plantea descubrir por sí misma si esas historias son ciertas.

La relación estrambótica y a la vez sumamente tierna que establece con el capitán Gregg se convertirá en un refugio para ella y en un amor que desafiará todas las leyes de la lógica.

Adaptada al cine por Joseph L. Mankiewicz en 1947, con Gene Tierney y Rex Harrison.

Publicada originalmente en 1945 De la presente edición: 2020





EL PROBLEMA FINAL

Arturo Pérez Reverte

La sombra de Sherlock Holmes

Novela Negra
 Editorial: Alfaguarra 2023
 N° Páginas: 328
 ISBN: 978-8420476360
 PVP: 21,90€

Junio de 1960. Un temporal mantiene aisladas en la idílica isla de Utakos, frente a Corfú, a nueve personas alojadas en el pequeño hotel local. Nada hace presagiar lo que está a punto de ocurrir: Edith Mander, una discreta turista inglesa, aparece muerta en el pabellón de la playa.

Lo que parece un suicidio revela indicios imperceptibles para cualquiera salvo para Hopalong Basil, un actor en decadencia que en otro tiempo encarnó en la pantalla al más célebre detective de todos los tiempos. Nadie como él, acostumbrado a aplicar en el cine las habilidades deductivas de Sherlock Holmes, puede desentrañar lo que de verdad esconde ese enigma clásico de habitación cerrada. En una isla de la que nadie puede salir y a la que nadie puede llegar, inevitablemente todos se acabarán convirtiendo en sospechosos en una fascinante novela-problema donde la literatura policial se mezcla de modo asombroso con la vida.

“El problema final” será llevada a la televisión como una miniserie de cinco episodios y se ambientará en la España de 1959. Dirigida por Félix Viscarret, la miniserie contará con un elenco que incluye a José Coronado, María Valverde, Martiño Rivas y Maribel Verdú, entre otros. La producción ha comenzado y se espera que se estrene en Netflix a finales de 2025 o primeros de 2026.

Ficción / Narrativa Ilustrada
 Editorial: Avenauta
 N° Páginas: 155
 ISBN: 978-8412354133
 PVP: 20,50 €

LA PRINCESA PROMETIDA

William Goldman



Este es el mejor libro del mundo. Hay mil razones para amarlo. Léelo y descubre la tuya.

¿De qué trata La princesa prometida? Bueno, es una historia de espadachines y de combates. Trata de amor eterno, de odio inmortal y de venganzas despiadadas. En esta novela salen algunos gigantes, un montón de villanos y de héroes, cinco o seis hermosas mujeres, monstruos bestiales y otros amables, y muchas aventuras y huidas y capturas. Hay muerte, mentiras, verdad, milagros e incluso algún que otro beso.

Tras la muerte de su amado Westley, la bella Buttercup se compromete con Humperdinck, un malvado y mentiroso príncipe, para evitar una guerra. Pero, antes de la boda, una banda de mercenarios formada por Íñigo Montoya, el mejor espadachín del mundo; Vizzini, el hombre más inteligente del mundo; y Fezzik, el más fuerte, secuestra a la joven, y un misterioso pirata retará a los secuestradores para hacerse con la princesa.

La princesa prometida lleva generaciones maravillando a jóvenes y mayores por igual, combinando fantasía, diversión, humor e inteligencia con una habilidad deslumbrante. Este es uno de los grandes clásicos de la literatura universal, un brillante homenaje a la novela de aventuras.

Adaptada al cine en 1987 por el director Rob Reiner y protagonizada por Cary Elwes y Robin Wright





JARDINES LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO

A menos de una hora de Collado Villalba se encuentra un lugar mágico al pie de la sierra del Guadarrama: el Palacio Real y los Jardines de La Granja de San Ildefonso.

Este lugar, declarado Conjunto Histórico Monumental, es uno de los mejores ejemplos del lujo y la elegancia de los reyes del siglo XVIII. Felipe V, que fue el primer rey Borbón de España, se enamoró de este sitio en 1717. Le gustó tanto que decidió construir allí un palacio y unos jardines con esculturas y fuentes que le recordaran a Francia, donde había crecido. Esta fue su gran obra personal y su sitio ideal para descansar y alejarse del mundo.

Los jardines de La Granja son una de las mayores aportaciones del reinado de Felipe V. Representan muy bien el estilo de jardín francés, que se puso de moda en Europa gracias al jardinero André Le Nôtre, creador de los jardines del Palacio de Versalles para el rey Luis XIV, el famoso "Rey Sol".

Aunque Versalles es el ejemplo más conocido de este tipo de jardines, Felipe V no quiso copiarlo, su idea era algo más pequeño y tranquilo, parecido al jardín de Marly, donde su abuelo pasaba sus días de descanso.

El diseño de los jardines de La Granja fue obra del arquitecto francés René Carlier, que los dejó casi terminados antes de morir en 1722. Después, otros artistas franceses continuaron el trabajo: los escultores René Fremin y Jean Thierry y el jardinero Esteban Boutelou. Gracias a ellos, el conjunto mantiene una gran armonía y elegancia.

Una de las cosas que más atrajeron a Felipe V fue la gran cantidad de agua de la zona, que permitió crear fuentes con espectaculares juegos de agua. Como la fuente "La Fama" que lanza el agua a más de 40 metros de altura, ¡algo impresionante incluso para la época!

Las fuentes, están hechas de plomo pintado para parecer bronce y mármol, junto con las estatuas, forman uno de los conjuntos más ricos y mejor conservados de su tiempo. El sistema de agua original sigue funcionando hoy en día y lo mejor de todo es que cualquiera puede disfrutar de este maravilloso espectáculo.



El pasado 2 de octubre pudimos disfrutar de este paraje, dando un paseo por los jardines y visitando algunas de las principales fuentes, conociendo algunas curiosidades sobre ellas que os dejamos a continuación.





LAS FUENTES DE LA GRANJA DE SAN ILDEFONSO

1. La Selva (Jean Thierry)

Tiene tres estanques que cuentan la historia de amor entre Pomona, diosa de los frutos, y Vertumno, dios de las estaciones. Él se disfrazaba muchas veces para conquistarla, hasta que finalmente logra que ella se enamore de él. La fuente está formada por un gran estanque dividido en cuatro partes, con 74 chorros de agua que reciben el agua sobrante de las fuentes de Neptuno y Anfítrite.

2. La Carrera de Caballos (René Frémin y Jean Thierry)

Es una de las fuentes más espectaculares por sus juegos de agua. Se compone de tres fuentes:

- **Fuente de Apolo:** Tiene cuatro estanques en forma de escalera. En lo alto está Apolo con una corona de laurel, tocando la lira, sentado sobre la serpiente Pitón, de cuya boca sale un chorro de agua de 23 metros. Frente a él está Minerva, y en los otros estanques aparecen pequeños genios jugando con dragones que también lanzan agua.
- **Fuente del Mascarón:** Está en una pared con una gran escalera. Tiene una máscara que suelta agua por la boca hacia una concha sostenida por dos figuras que representan a los ríos Tajo y Guadalquivir.
- **Fuente de Neptuno:** La más grande. Se compone de un estanque rectangular con tres grupos de esculturas. En el centro está Neptuno en un carro tirado por caballos marinos (mitad caballo, mitad pez). De sus narices sale agua y un tritón lanza un chorro vertical de casi 30 metros. A los lados, otros geniecillos en caballos marinos acompañan al dios.

3. La Cascada Nueva (Frémin y Thierry)

Está frente al palacio, justo para que el rey la viera desde su habitación. Es una gran escalera de mármol por donde cae el agua. La componen:

- **Fuente de Anfítrite:** la diosa va en una carroza en forma de concha tirada por delfines que lanzan chorros de agua, rodeada de figuras mitológicas.
- **Fuente de las Tres Gracias:** en lo alto, tres diosas sostienen un plato del que brota el agua, con un niño sobre un delfín en la parte superior.

5. La Fama (Demaudré y Pitué)

Situada a la derecha del palacio. La diosa Fama aparece tocando una trompeta montada en Pegaso, celebrando la victoria sobre la Ignorancia y la Envidia. Tiene 21 surtidores, y el chorro más alto, que sale de la trompeta, alcanza los 47 metros.

4. Los Baños de Diana (Demaudré y Pitué)

Representa a la diosa Diana bañándose con sus ninfas antes de descubrir que Acteón la observa. Ella lo convierte en ciervo y sus propios perros lo devoran al no reconocerlo. Tiene un gran muro con esculturas y caídas de agua en distintos niveles que hacen un efecto muy vistoso. Fue la última fuente que se construyó.

6. Las Ocho Calles (Frémin y Juan de la Cosa)

En una gran plaza circular donde se cruzan ocho calles, hay ocho fuentes con diferentes dioses y héroes (Neptuno, Marte, Minerva, Cibeles, Saturno, Hércules, etc.). En el centro, una escultura de Mercurio llevando a Psique.





EL PODER INVISIBLE DE LOS OLORES

Hay olores que parecen tener vida propia. Surgen sin que los busquemos y, de pronto, lo cambian todo. Estás concentrado en algo, cruzas una calle o abres una puerta, y ahí está: ese aroma que no sabías que recordabas. Un instante basta para que la mente se conecte, para que algo dentro de ti diga “esto ya lo viví”.

El olfato tiene esa magia. Es el sentido más silencioso y, sin embargo, el más poderoso cuando se trata de conectar con lo que sentimos. Mientras la vista y el oído nos cuentan lo que ocurre afuera, el olfato parece hablar directamente con lo que pasa adentro.

A este fenómeno se le conoce como: Magdalena de Proust. La explicación está en cómo funciona nuestro cerebro. Cuando percibimos un olor, las partículas que flotan en el aire viajan hasta el bulbo olfatorio, una estructura que se encuentra justo al lado del hipocampo y la amígdala, las regiones donde se procesan la memoria y las emociones. Esa cercanía hace que los olores tengan una ruta directa hacia los recuerdos. No pasan por el filtro racional: llegan de lleno al terreno de lo emocional. Por eso, un aroma puede llevarnos en segundos a un momento, a una persona o a un lugar que ya no está presente, pero que sigue vivo en nosotros. A veces no recordamos la escena completa, pero sí la sensación, la atmósfera, la calma o la alegría que la acompañaban.

Cada quien tiene su propia gama de olores que lo definen. Para algunos, el olor a hierba recién cortada significa verano y descanso; para otros, infancia y juegos. El olor del café puede ser sinónimo de conversación, trabajo o simplemente de comienzo. Los olores se convierten, sin darnos cuenta, en una especie de lenguaje personal que traduce la vida en sensaciones.

Pero los aromas no solo despiertan el pasado; también nos conectan con el presente. Cuando un olor nos resulta agradable, el cuerpo se relaja, el ánimo mejora y el cerebro libera endorfinas. Por eso, los espacios que huelen bien nos parecen acogedores, y las personas con un perfume característico dejan una huella más profunda. Un olor puede transformar un lugar común en un recuerdo imborrable.





Hay incluso quienes utilizan los aromas como anclas emocionales. En aromaterapia, por ejemplo, ciertos aceites se asocian a estados de calma, energía o concentración. El marketing utiliza los olores como herramientas para asociar identidad y provocar sensaciones positivas.

No es casual porque el olfato influye directamente en cómo recordamos las experiencias. Tema aparte son los olores que nos recuerdan a personas significativas, que forman o han formado parte de nuestra vida, en momentos especiales o los que ya no están. En esos casos, el aroma funciona como una señal que activa la memoria. Un perfume, el olor de una prenda o incluso el ambiente de un lugar pueden evocar una presencia con una claridad sorprendente. No se trata solo de recordar un rostro o una voz, sino de recuperar un ambiente completo: la sensación de cercanía, el contexto, el instante.

Los olores son una forma de memoria viva. A veces no los notamos, pero están ahí, acompañándonos cada día y aunque no siempre seamos conscientes de ello, cada olor que nos rodea está contando una historia. Una historia de lugares, de personas, de emociones que vuelven cuando menos lo esperamos.

Quizá por eso, detenerse un momento a oler sea una forma de conectar con la vida. Las fechas que se avecinan seguro que nos dan muestra de todo lo anteriormente citado: el olor del asado del día de Navidad, el del turrón favorito de alguien que ya no está, el de las castañas asadas que comíamos de niños, el del roscón de reyes... Se nos presenta la oportunidad de dejar pantallas lejos y darle espacio a todo ello, incluso a dejar como los olores nos conectan también con la vida.

Arancha Rincón Piña
Trabajadora Social



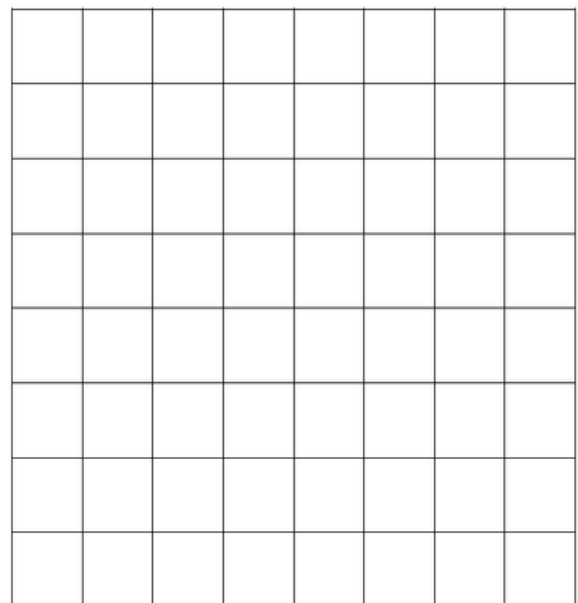
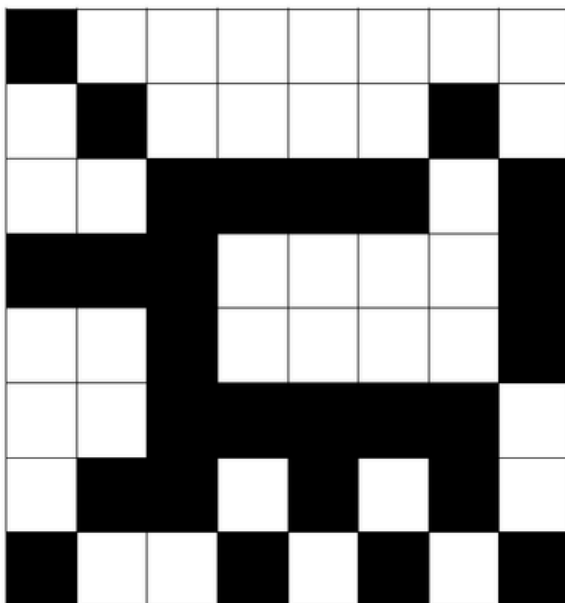


PASATIEMPOS

SUDOKU

		6			2	3		4
9		4	7	5			8	2
		8			6			5
		3					4	
2			4			8	3	
4		7	5					
			6					8
7				2		4	5	3
			3	7			6	9

HAZ UN DIBUJO SIMÉTRICO AL LADO





Agenda de actividades

Enero - Junio 2026

18

FEBRERO

Visita a la exposición *Colecciones Reales*

8

MARZO

X Marcha de Galapagar

11

MAYO

Salida didáctica al Coto de las suertes

FECHA
POR
CONFIRMAR

Taller de primeros auxilios





Últimas noticias

Atención Integral a personas con Esclerosis Múltiple y otras enfermedades neurológicas



Este año la asociación ha sido una de las entidades seleccionadas por la Fundación "la Caixa" a través de la Convocatoria de Proyectos Sociales de la Comunidad de Madrid 2025, colaborando en el proyecto "Atención Integral a personas con Esclerosis Múltiple y otras enfermedades neurológicas". Esto demuestra la confianza de la Fundación "la Caixa" en nuestro proyecto y entidad que lleva más de 15 años velando por la mejora de calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple y otras enfermedades neurológicas. Desde aquí agradecemos la colaboración de la Fundación "la Caixa"

Programa de ejercicio aeróbico adaptado



A partir de enero de 2026, la asociación comenzará un nuevo proyecto "Programa de ejercicio aeróbico adaptado para personas con Esclerosis Múltiple" en el que la Fundación ONCE ha colaborado. Esta colaboración nos permite desarrollar nuevas opciones y posibilidades de tratamiento de nuestros servicios especializados, continuando así con el compromiso de mejorar la calidad de nuestra atención e innovar en la atención, bajo el marco fundamental del ejercicio físico como medio de mejora de la calidad de vida de las personas con EM y otras enfermedades neurológicas. Desde aquí agradecemos su colaboración a Fundación ONCE



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

Paula Ruiz Pérez y José Emilio Hernández Sánchez, Carla Gallardo, Marta Jiménez, María Luisa Romero, Isabel Blazquez, Arturo Cosano, Natalia Cano, Arancha Rincón, Carolina Rodríguez

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**