

REVISTEMA



OCTUBRE 2024

ESCLEROSIS MULTIPLE ARGENTINA

#13



Índice

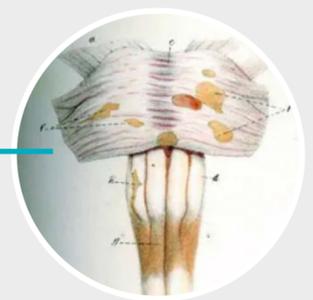


Comisión Directiva • **3**

Nota Editorial • **5**



LOS PRIMEROS ILUSTRADORES
DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE • **7**



CUD - QUÉ NOVEDADES HAY
RESPECTO DEL CERTIFICADO ÚNICO
DE DISCAPACIDAD • **12**



ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y DESEMPEÑO LABORAL
¿Qué factores que condicionan el desempeño
laboral y como combatirlos? • **16**

MARTÍN PÉREZ: el compromiso de
seguir adelante • **21**



La EM en Primera Persona:
CARTA A LA EM • **26**

La EM en Primera Persona:
VIAJANDO CON UN AMIGO INVISIBLE • **27**



REDEFINIENDO LAS FORMAS CLÍNICAS
EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE • **29**



LOS MIEDOS: PARTE 2 • **33**



Juegos • **37**



Staff • **38**





Comisión Directiva

CARGO	RESPONSABLE
-------	-------------

Presidente	Diego A. Zito Gold
------------	--------------------

Vicepresidenta	Cristina Abbiati Tuero
----------------	------------------------

Secretario	Paula Barberá
------------	---------------

Prosecretario	Ramiro Curi
---------------	-------------

Tesorero	Leonel Luksenberg
----------	-------------------

Protesorero	Román Rienzi
-------------	--------------

Vocales	Juan Carlos Castaño Gastón Mirkin Dra. Adriana Carrá
---------	--

Directora Ejecutiva	Lic. Johana Bauer
---------------------	-------------------

Directora Médica	Dra. Adriana Carrá
------------------	--------------------

Equipo Coordinador de Nuevos proyectos	Dr. Ricardo Alonso	Dra. Fátima Pagani Cassará
	Dr. Aníbal Chertcoff	Dra. Bernice Silva
	Dra. Celeste Curbelo	Dr. Guido Vazquez
	Dr. Gastón Imhoff	Lic. Bárbara Eizaguirre
	Dra. Felisa Leguizamón	

Comité médico Asesor	Dr. Fernando Cáceres	Dr. Orlando Garcea
	Dra. Adriana Carrá	Dra. Cristina Martínez
	Dr. Jorge Correale	Dra. Liliana Patrucco
	Dr. Edgardo Cristiano	Dr. Edgardo Reich
	Dra. Norma Deri	Dr. Vladimiro Sinay
	Dra. Nora Fernández Liguori	Dra. Adriana Tarulla
		Dr. Andrés Villa



Respuestas Múltiples

Programa para pacientes de Synthon-Bagó

Hacer la diferencia en la vida de personas
con Esclerosis Múltiple.



Instrucción
personalizada



Kit de inicio
y material
educativo



Atención
a consultas



Asesoramiento
para gestión
de trámites

Te invitamos a tomar contacto con nosotros

📞 Línea gratuita al **0800-999-8432**
(de lunes a viernes de 9 a 17 hs)

✉️ programa@synthonbago.com.ar

🌐 www.respuestasmultiples.com.ar

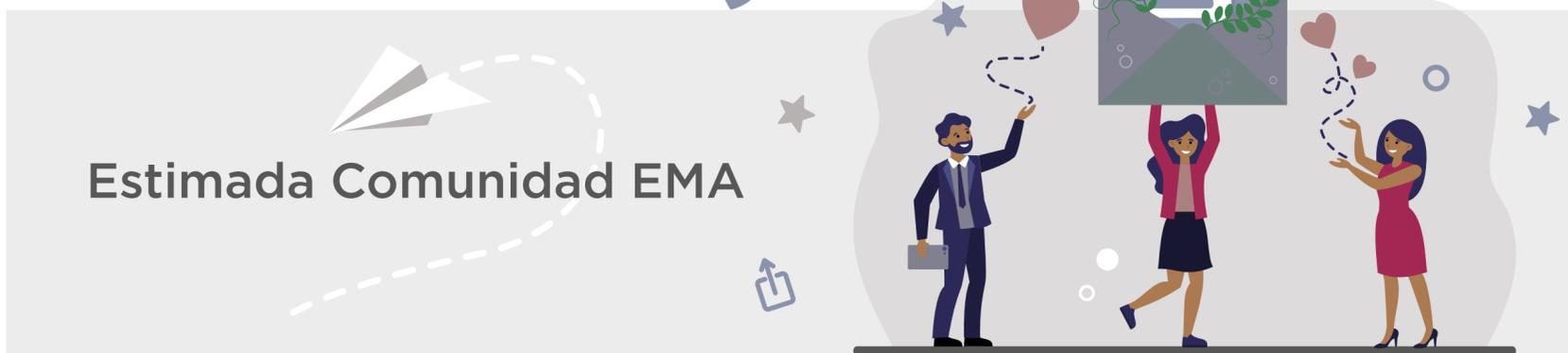
🌐 www.synthonbago.com.ar



Synthon-Bagó

Nota editorial

Estimada Comunidad EMA



En esta oportunidad queremos hacer hincapié en un tema recurrente y al que es fundamental volver una y otra vez, en cada ocasión que es posible, sobre todo en el contexto en el que nos encontramos.

En las distintas consultas, entrevistas y comentarios que llegan a nuestra asociación, advertimos cuán importante es conocer nuestros derechos. Y así como conocemos nuestros derechos, saber también cuáles son nuestras obligaciones.

Saber cuáles son los derechos que nos amparan, nos va a brindar seguridad y nos va a permitir conocer cuáles son las herramientas que necesitamos al hacer las distintas gestiones ante nuestras coberturas de salud. Incluso para quienes no cuentan con una cobertura médica, saber cuál es la dependencia estatal (municipal, provincial, nacional) ante la cual debemos presentarnos para solicitar nuestros tratamientos.

Preguntas como qué es el CUD y si realmente lo necesito; cuáles son las diferencias entre obra social y prepaga; cuales son las normas que nos amparan como personas con un diagnóstico de EM ó NMO; todas ellas suelen hacerse tan frecuentemente que, más allá de haberlas respondido en diferentes encuentros y que están disponibles en nuestras redes sociales, nos surge la necesidad de recordar sus respuestas para refrescar de manera insistente esto que nos ayuda a empoderarnos.

Empoderarse no es otra cosa que sabernos titulares de un derecho y saber cómo ejercerlo.

Empoderarse no es otra cosa que hacernos inquisidores, buscadores de respuestas que nos permitan garantizar el ejercicio y respeto de ese derecho que tenemos reconocido y que, muchas veces, no es valorado aun con la norma de nuestro lado.

Sabiendo cuales son nuestros derechos, podremos nosotros mismos poner los límites a quienes imponen las barreras que no nos permiten acceder a nuestros tratamientos.

Sabiendo cuales son nuestros derechos (y nuestras obligaciones) podremos ejercer plenamente los derechos de los que debemos gozar sin límites.

Consultemos; busquemos respuestas; no nos rindamos al primer “no”; acerquémonos a nuestros referentes para que, junto a ellos, podamos despejar las dudas que no nos dejan ver con claridad cuáles son los pasos que debemos dar para hacernos ver y escuchar.

Porque uniendo las voces, nuestra comunidad se fortalece y nos hacemos visibles.

Y si somos visibles y nuestros derechos son reconocidos, somos invencibles.

Les dejamos el link de nuestro canal de YouTube donde encontrarán las charlas respecto de este tema: (412) EMA - YouTube

¡Como siempre, acá estamos!

Paula Barberá, Johana Bauer y todo el equipo de EMA



Dra. Alejandra Heriz

Médica Neuróloga, subespecialista en enfermedades desmielinizantes y neuroinmunología
Hospital Privado de Comunidad, Mar del Plata
alejandra.heriz@gmail.com

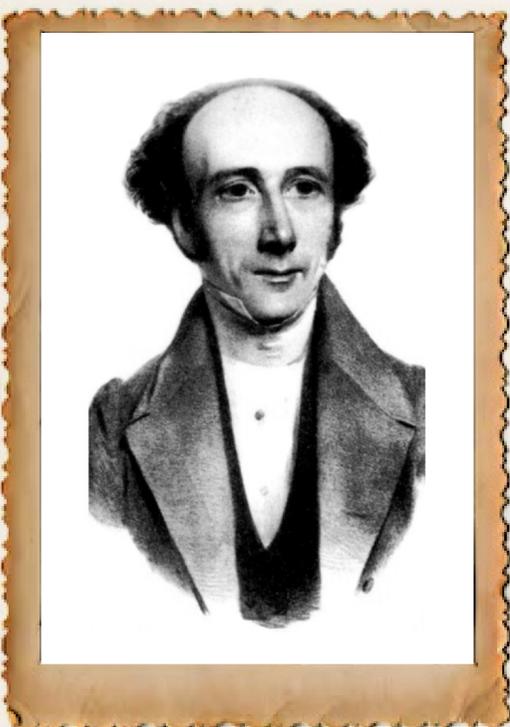
Los primeros ilustradores **de la ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

A lo largo de la historia, los ilustradores han jugado un papel crucial en el campo de la medicina, especialmente en la representación de enfermedades. En los tiempos anteriores a la fotografía y las técnicas avanzadas de imagen, las ilustraciones eran la principal herramienta para documentar y transmitir el conocimiento médico.

LA EVOLUCIÓN DE LA ILUSTRACIÓN MÉDICA

Durante el Renacimiento y el periodo barroco, los ilustradores como Andreas Vesalius y Leonardo Da Vinci realizaron detallados estudios anatómicos que ayudaron a avanzar en la comprensión de la estructura del cuerpo humano. Sus dibujos no solo eran precisos, sino también artísticamente elaborados, facilitando el aprendizaje y la enseñanza de la anatomía. Vesalius, con su obra "De humani corporis fabrica", revolucionó la anatomía con ilustraciones detalladas y precisas, mientras que Da Vinci, con sus estudios anatómicos, combinó arte y ciencia de una manera sin precedentes.

ROBERT CARSWELL: UN PIONERO EN LA ILUSTRACIÓN DE LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE



El pionero de las descripciones patológicas en el campo de la esclerosis múltiple fue el escocés **Robert Carswell**, nacido en 1793. **Carswell** realizó su formación en hospitales franceses, en París y Lyon. Su trabajo cúlmine fue publicado en 1837 bajo el título de "Ilustraciones de las formas elementales de las enfermedades". Esta obra monumental contiene aproximadamente 2000 ilustraciones coloreadas de diferentes enfermedades, publicadas en 12 fascículos, describiendo detalladamente la patología de las mismas. Resultó de un trabajo de invaluable valor para la época.

Robert Carswell

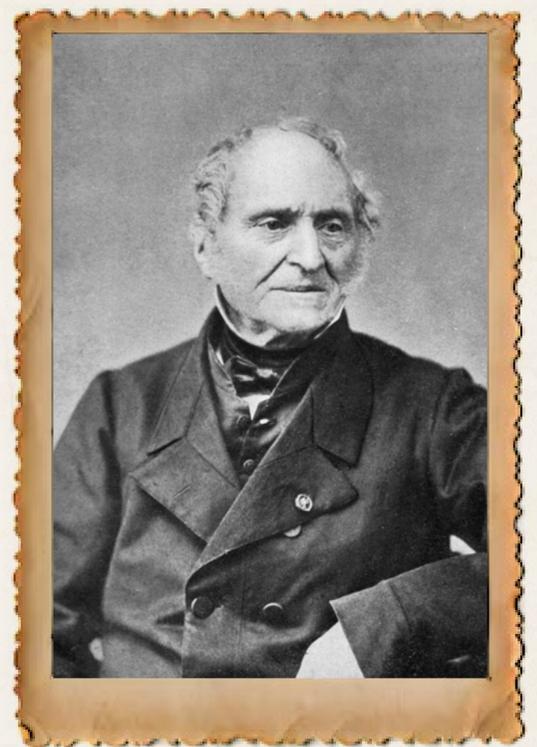
En su obra **Carswell** describe a las lesiones de la esclerosis múltiple, específicamente en la figura 1 de la página 4, donde manifiesta: “un estado de enfermedad peculiar de la médula y la protuberancia”. Es importante destacar que estos hechos son anteriores a que el neurólogo francés Jean-Martin Charcot, considerado el padre de la neurología, describiera la enfermedad detalladamente y la nombrara por primera vez.

LOS PRIMEROS CASOS DOCUMENTADOS

En la actualidad no poseemos datos sobre estos dos pacientes descritos por **Carswell**, él no los conoció, y no existen datos sobre cómo fueron las características o evolución de su enfermedad. El mismo escribe: “He encontrado dos casos de una lesión notable de la médula espinal acompañada de atrofia. Uno de los pacientes estaba bajo el cuidado del Sr. Chomel en el hospital de La Charité; ambos afectados por parálisis. No vi a ninguno de los pacientes, pero no pude determinar que hubiera algo en la naturaleza de la parálisis o en la historia de los casos que arrojará alguna luz sobre la naturaleza de la lesión encontrada en la región de la médula espinal. He representado las apariencias observadas en un caso en la lámina 4 (figura 4)”.

JEAN CRUVEILHIER Y SUS CONTRIBUCIONES

Existen discrepancias históricas sobre quién fue el primer ilustrador que plasmó en sus páginas descripciones patológicas iniciales de la esclerosis múltiple. **Jean Cruveilhier**, otro destacado ilustrador y anatomista, también realizó importantes contribuciones. Nacido en Limoges, Francia, en 1791, **Cruveilhier** describió lesiones patológicas de la esclerosis múltiple en su libro “Anatomie pathologique du corps humain”. Este libro posee dos volúmenes, uno publicado en 1835, dos años antes que la publicación de **Carswell**, y otro volumen publicado en 1842. Las lesiones que describen la patología de la esclerosis múltiple se encuentran en las láminas 2 y 5 del volumen 2, lo que sugiere que fueron posteriores a las descritas por **Carswell**.



Jean Cruveilhier

CASOS DOCUMENTADOS POR CRUVEILHIER

De las copias supervivientes de la obra de **Cruveilhier**, se han rescatado un total de seis casos. Algunos de ellos están bien documentados. Por ejemplo, se conoce el caso de Madame Gruyer, una bordadora de 43 años que presentaba un trastorno severo del movimiento. Otro



Figura 4. Podemos observar una ilustración realizada por Carswell de la médula espinal donde las partes coloreadas en un tono marrón corresponden a las áreas de desmielinización.

paciente descrito por **Cruveilhier** tenía pérdida de fuerza en un hemicuerpo. También se documenta el caso de una paciente internada en la cama 16 de la sala del hospital St Joseph en La Charité el 4 de mayo de 1840, cuyos síntomas incluían ceguera, paraplejía y trastornos sensitivos.

COINCIDENCIAS Y DISCREPANCIAS HISTÓRICAS

Es probable que **Carswell** y **Cruveilhier** se hayan encontrado en algún momento en París entre 1826 y 1831, antes de que el primero regresara a Londres. Resulta llamativo que dos patólogos trabajando con el mismo material en la misma ciudad y al mismo tiempo hayan descrito de manera independiente una nueva enfermedad. Esta coincidencia subraya la importancia del contexto histórico y geográfico en el avance del conocimiento médico.

LA IMPORTANCIA DE LA ILUSTRACIÓN EN LA MEDICINA MODERNA

La ilustración médica sigue siendo una herramienta invaluable en la medicina moderna. A pesar de los avances en la tecnología de imágenes, las ilustraciones continúan proporcionando una claridad y una comprensión incomparables con otros métodos. Los trabajos pioneros de **Carswell** y **Cruveilhier** no solo sentaron las bases para la comprensión de la esclerosis múltiple, sino que también establecieron un estándar de precisión y detalle en la ilustración médica que sigue siendo relevante hoy en día.

Conclusión

*La ilustración médica ha sido fundamental en el desarrollo de la medicina, y figuras como **Robert Carswell** y **Jean Cruveilhier** han dejado un legado duradero en la comprensión de la esclerosis múltiple. Sus detalladas ilustraciones no sólo documentaron la enfermedad, sino que también facilitaron un mayor entendimiento y estudio de la misma, sentando las bases para futuros avances en el diagnóstico y tratamiento de esta compleja condición sirviendo de base para la primera y determinante descripción de la enfermedad de Jean Marie Charcot, protagonista de nuestro próximo volumen.*

SUMATE A EMA Y AYUDANOS A QUE NUESTROS SERVICIOS SIGAN SIENDO GRATUITOS!



En **EMA** trabajamos cada día para dar asistencia, apoyo y orientación a quienes conviven con **Esclerosis Múltiple, NMO** y otras enfermedades desmielinizantes. Gracias a nuestros socios, podemos mantener nuestros servicios de forma gratuita para **TODOS**. Pero para seguir adelante, necesitamos tu ayuda!

Con tu colaboración, podemos:

- Ofrecer entrevistas de orientación con asesoramiento social, legal y de salud mental.
- Realizar actividades y charlas sobre diferentes temas para mantenernos actualizados e informados.
- Mantener nuestros grupos de apoyo.
- Promover la investigación y difusión de información sobre la Esclerosis Múltiple.
- Contar con una revista cuatrimestral

Asociate hoy y ayudá a cambiar la vida de miles de personas.

Visítanos en **ema.org.ar** o escribinos al **+54 9 11 2251-4789**

¡Juntos, podemos hacer la diferencia!

EMA
ESCLEROSIS MÚLTIPLE ARGENTINA

Reservate la fecha

07 de noviembre, 19hs

#TodosSomosEMA





Sabemos que muchas personas con esclerosis múltiple (EM) descubren que la enfermedad también les afecta la vejiga y los intestinos.

Encontrar *formas eficaces de manejar estos problemas* puede realmente hacer una diferencia en su calidad de vida.

Para conocer más información y consejos útiles, simplemente escanea el QR



Cualquier consulta o sugerencia comunícate con nosotros. **¡Estamos para ayudarte!**



Asesoramiento Gratuito
0800 777 7008



Somos Lara Cecilia Rasch y Florencia Vanesa Benitez, estudiantes del último año de la **Licenciatura en Trabajo Social**, de la **Facultad de Ciencias Sociales de la UBA** y actualmente, estamos realizando el último nivel de prácticas pre-profesionales en **EMA**.



RESOLUCIÓN DEL CUD SIN VENCIMIENTO

El Gobierno aprobó los criterios para emitir el Certificado Único de Discapacidad sin vencimiento

El día 12 de agosto del 2024, la Agencia Nacional de Discapacidad ha aprobado la **Resolución 1654/2024** que, además de dejar sin efecto la anterior **Resolución 322/2023** que no se cumplimentaba, esta normativa se adapta a la Ley 27.711 sobre la evaluación y emisión del **Certificado Único de Discapacidad (CUD)** sin vencimiento.

En marzo de 2023, se había establecido que el **CUD** dejaría de tener vencimiento y que esta modalidad se implementaría por etapas. Ahora, a través de la **Resolución 1654/2024**, publicada en el Boletín Oficial, se establecieron los criterios a tener en cuenta al momento de otorgar este documento sin vencimiento. Esta nueva resolución busca garantizar un proceso claro y transparente para la emisión del **CUD**, eliminando la confusión generada por la anterior normativa. A partir de ahora, los certificados **incluirán la leyenda “Sin Vencimiento” en los CUD**, conforme a la Ley 27.711, simplificando los trámites y eliminando barreras innecesarias.

De esta manera, y en cumplimiento de lo dispuesto por dicha Ley, el **CUD se expedirá con o sin vencimiento** y, permitirá que algunas personas no necesiten renovar su certificado, a menos que la persona solicite una nueva evaluación.

LOS NUEVOS CRITERIOS PARA EMITIR EL CUD SIN VENCIMIENTO SON:

- 1. Renovaciones Previas:** Personas con dos certificados previos, cuyo perfil de funcionamiento e impacto en la vida cotidiana se mantenga constante a lo largo del tiempo.
- 2. Personas Mayores:** Personas que al momento de la evaluación tengan más de 60 años y mantengan sus estructuras y funciones corporales en condiciones constantes durante al menos 5 años.
- 3. Necesidad de Equipamiento Permanente:** Quienes requieren dispositivos o equipamiento constante para preservar funciones vitales.

Las personas con discapacidad podrán solicitar la actualización del **CUD** en cualquier momento o cuando ocurra un cambio significativo en su perfil, tal como se mencionó anteriormente.

Vamos a aprovechar esta oportunidad para repasar algunos conceptos para que todos tengamos en claro de qué hablamos cuando mencionamos el **Certificado Único de Discapacidad - CUD**.

¿QUÉ ES EL CUD?

El CUD - Certificado Único de Discapacidad es un documento público válido en todo el país que permite ejercer los derechos y acceder a las prestaciones previstas en las leyes nacionales **22431** y **24901**. La evaluación es realizada por una Junta Evaluadora interdisciplinaria que determina si corresponde la emisión del certificado. Su tramitación es voluntaria y gratuita.

Es importante destacar que el CUD certifica DISCAPACIDAD NO ENFERMEDAD.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

A personas que deseen acceder a una evaluación por una junta interdisciplinaria a efectos de determinar la existencia de alguna discapacidad.

Podes consultar los requisitos en la web, completando la consulta personalizada para saber qué documentación llevar y a dónde ir para que te den un turno, según tu domicilio.

<https://www.argentina.gob.ar/cud/consulta-requisitos>

DERECHOS ESTABLECIDOS EN LA LEGISLACIÓN VIGENTE:

- **Salud:** cobertura del 100% en las prestaciones de rehabilitación (medicamentos, equipamiento, tratamientos) que requiera en relación a lo que fue certificado como discapacidad.
- **Transporte:** traslados gratuitos en el transporte público terrestre.
- **Asignaciones familiares:** ayuda escolar anual por hijo con discapacidad, asignación familiar por hijo con discapacidad, asignación por cónyuge con discapacidad.
- **Otros trámites:** exención de pago de peajes, impuestos (municipales, patentes, entre otros). En estos casos la exención debe solicitarse ante la autoridad de aplicación de cada normativa.
- **Símbolo Internacional de acceso:** libre estacionamiento, en los lugares permitidos, independientemente del vehículo en el que te traslades.

¡ATENCIÓN! CUD DIGITAL:

Si tenés un **Certificado Único de Discapacidad** podés encontrar el formato digital del mismo en la aplicación **Mi Argentina**. Dicho formato coexistirá con el documento en soporte papel, que continuarán entregando todas las Juntas Evaluadoras de Discapacidad del país. El **CUD** digital será generado automáticamente para aquellas personas mayores de 13 años, con **CUD**, que posean un perfil digital del ciudadano en **Mi Argentina** y hayan validado su identidad.

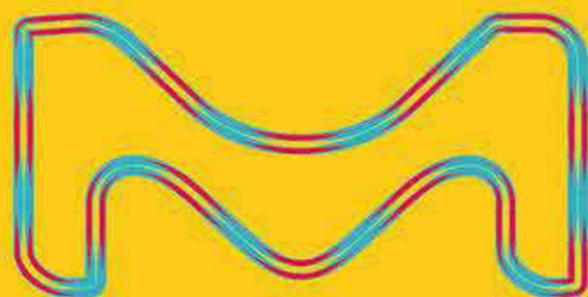
¿QUÉ PASA SI PIERDO EL CERTIFICADO?

- Si perdiste el certificado y fue emitido en los últimos seis meses, debés realizar la denuncia policial. En ese caso, deberás concurrir con la denuncia policial y sin turno, dentro del horario de atención, para poder entregar la denuncia y que se imprima un nuevo certificado.
- Si el certificado fue emitido hace más de seis meses, deberás iniciar nuevamente el trámite para la evaluación.
- Si perdiste solo el troquel, no existe posibilidad de volver a imprimir el mismo. En ese caso, deberás viajar con una copia reducida del certificado.

Aconsejamos que SIEMPRE guarden el original y que lleven consigo una copia plastificada.

Queremos destacar que en el caso de las personas con el diagnóstico de Esclerosis Múltiple o Neuromielitis óptica la ley 26.689 - Ley de Enfermedades Poco Frecuentes - los ampara y el CUD es principalmente un facilitador para acceder a derechos y prestaciones.

crear



Mejorar



prolongar



Ayudamos a
**crear, mejorar
y prolongar**
la vida de los pacientes

Merck S.A.

Tronador 4890 Piso 4°
(C1430DNN) Ciudad de Buenos Aires
Tel.: (011) 4546-8100

Visite nuestro nuevo site: www.merck.com.ar

AR/NPRO/0818/0017

MERCK



Dr. Mariano Marrodan

MN:148603, MP:552316

Neuroinmunología y enfermedades desmielinizantes.

FLENI

FA-11260380

“Contenido para uso exclusivo del profesional de la salud. Prohibida su exhibición y/o entrega a pacientes, consumidores y/o público en general.” Agosto 2024



ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y DESEMPEÑO LABORAL

¿Qué factores que condicionan el desempeño laboral y como combatirlos?

Como sabemos, la **Esclerosis Múltiple (EM)** es una enfermedad neurológica crónica que afecta al sistema nervioso central y puede tener un impacto significativo en diversas áreas de la vida, incluyendo el ámbito laboral. Ante esta problemática frecuentemente referida por las personas con el diagnóstico, es importante conocer cuáles son los factores fundamentales que condicionan el desempeño laboral y cómo podemos hacer para resolverlos o, mínimamente, reducir su impacto.

Sin dudas la fatiga es uno de los síntomas más comunes de la **EM**. Puede ser física y/o mental, y no siempre se alivia con el descanso. La fatiga física se manifiesta como una sensación de agotamiento extremo que puede dificultar las tareas cotidianas y laborales mientras que, la fatiga mental afecta la concentración, la memoria y la capacidad para tomar

decisiones de forma sostenida. Con o sin ella, algunas personas con **EM** pueden además presentar debilidad, problemas de coordinación y movilidad, así como espasticidad. Estas limitaciones físicas pueden restringir la capacidad para realizar ciertas ocupaciones que requieren esfuerzo físico o movimientos precisos.

Ocasionalmente, pueden verse también alteraciones en el rendimiento cognitivo, fundamentalmente vinculados a la atención, la velocidad de procesamiento de la información y la función ejecutiva. Estos déficits pueden afectar la eficiencia y la eficacia en el trabajo, especialmente en tareas que requieren concentración sostenida y toma de decisiones rápidas.

Muy ligada a la cuestión cognitiva, no es infrecuente la afección de la esfera anímica, siendo la depresión y la ansiedad frecuentes en personas con **EM**. Estos trastornos del ánimo pueden disminuir la motivación y la capacidad para lidiar con el estrés laboral, afectando negativamente el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

Por último y no por ello menos importante, debe resaltarse cuanto impacta en el día a día de las personas con este diagnóstico la carga de tratamiento, concepto que incluye desde las fechas, días y horarios específicos para algunos fármacos, así como también los efectos secundarios que los mismos pueden causar y la propia organización necesaria para concurrir a controles médicos, estudios, etc.

¿QUÉ ESTRATEGIAS EXISTEN PARA REDUCIR EL IMPACTO DE ESTAS LIMITANTES?

1. GESTIÓN DE LA FATIGA

- **Planificación y Prioridades:** Organizar las tareas laborales según su importancia y energía requerida. Realizar las tareas más exigentes en los momentos del día en que se sienta más energizado.
- **Descansos Regulares:** Incorporar descansos cortos y frecuentes durante la jornada laboral para evitar el agotamiento.
- **Ambiente Laboral Adecuado:** Asegurar un entorno de trabajo cómodo, con una silla ergonómica y un espacio tranquilo para minimizar la fatiga.

2. ADAPTACIONES FÍSICAS

- **Equipos de Asistencia:** Favorecer ambientes amplios y adaptados, utilizar herramientas y dispositivos de asistencia que faciliten el trabajo, como teclados ergonómicos.

-
- Teletrabajo: Considerar la posibilidad de trabajar desde casa al menos parcialmente para reducir el desgaste físico asociado al desplazamiento.

3. SOPORTE COGNITIVO

- Organizadores y Recordatorios: Utilizar calendarios, listas de tareas y alarmas para mejorar la organización y recordar las tareas importantes.
- Entrenamiento Cognitivo: Participar en programas de rehabilitación cognitiva para fortalecer las habilidades mentales y mejorar la memoria y la atención.

4. APOYO PSICOLÓGICO

- Terapia y Asesoramiento: Buscar apoyo de un psicólogo o terapeuta para manejar la depresión y la ansiedad, y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas.
- Red de Apoyo: Mantener una comunicación abierta con compañeros de trabajo, supervisores y seres queridos para recibir apoyo emocional y práctico.

5. GESTIÓN DEL TRATAMIENTO

- Horarios Flexibles o Desempeño por objetivos: Coordinar con el empleador para establecer horarios de trabajo flexibles que se ajusten a las necesidades de tratamiento.
- Educación sobre la EM: Informar a los empleadores y compañeros de trabajo sobre la naturaleza de la EM y sus tratamientos para fomentar un ambiente de comprensión y apoyo.

CONCLUSIONES

Es importante reconocer que la EM puede presentar desafíos significativos en el entorno laboral, pero con las estrategias adecuadas y el apoyo necesario, es posible mantener un desempeño laboral satisfactorio y una buena calidad de vida. Adaptar el entorno de trabajo y desarrollar habilidades de gestión personal puede marcar una gran diferencia en la vida laboral de una persona con EM.

Si tenés alguna pregunta o necesitas más información, no dudes en consultar a tu equipo médico o a un especialista en rehabilitación laboral.

Tu bienestar es lo más importante, y con el enfoque correcto, podés encontrar formas de equilibrar tu vida laboral y tu salud de manera efectiva.

Innovando Juntos en EM



Mucho más que un dije.

Ahora podés colaborar con EMA
comprando un dije con nuestra
vaquita de San Antonio.

Un objeto realizado por
JOYEUX Joyas & Objetos
en plata y terminado
con textura y pulido.



EMA
ESCLEROSIS MULTIPLE ARGENTINA

Podés comprarlo de forma online y lo enviamos
a domicilio sin cargo

CONSULTAS:

☎ + 54 9 11 2251-4789

✉ desarrollo@ema.org.ar



Martín Pérez: el compromiso de seguir adelante

Un amigo de EMA, un profesional de la vida. Comenzó a transitar su diagnóstico de esclerosis múltiple en noviembre de 2019. Fue en un festival de rock, acompañado de su hija y unos amigos, el día que su cuerpo mostró las primeras señales: “mi pierna derecha se endurecía de manera extraña. Pensé que se debía a la caminata o al terreno lleno de piedras, pero al volver, esa sensación seguía. Comencé a hacerme estudios, resonancias, y tras varios meses, finalmente me diagnosticaron esclerosis múltiple a finales de 2020. Fue un proceso largo y complicado, pero finalmente pude ponerle nombre a lo que me estaba pasando”.

Eduardo Suárez: - ¿Cómo tomaste el diagnóstico? ¿Cómo reaccionó tu entorno?

Martín Pérez: - Al principio fue difícil, claro. Lo más complicado era explicarlo y que lo entendieran. Pero mi familia, amigos y compañeros de trabajo me apoyaron mucho. Fueron un pilar fundamental para adaptarme a esta nueva realidad sin que fuera tan traumático como temía.

Actualmente, tiene 51 años, se desempeña como periodista en su ciudad, trabaja en un Centro de Monitoreo del Área, participa como directivo en algunos clubes y colabora en la liga de fútbol infantil y está a cargo de la comunicación de los Bomberos Voluntarios. Su vida no solo nos habla de la lucha personal contra una enfermedad crónica, sino también de la importancia de contar con un entorno de apoyo y de cómo compartir la experiencia puede ser un acto de generosidad hacia otros que enfrentan situaciones similares.

Eduardo Suárez: - Siendo comunicador, ¿Cómo manejaste la difusión de la esclerosis múltiple? ¿Qué te motivó a convertirte en una voz activa en esta causa?

Martín Pérez: - Al principio me costaba mucho hablar del tema, incluso entenderlo. Pero una vez que lo acepté, comencé a compartir mi experiencia para ayudar a otros. Es importante romper mitos y mostrar que, aunque no hay una cura hasta el día de hoy, se puede vivir con esta enfermedad y mantener una buena calidad de vida. Es cuestión de responsabilidad y de enfrentar los desafíos con optimismo.

Este diagnóstico cambia la vida de una persona físicamente y también en su función profesional. Martín estaba acostumbrado a mantenerse en movimiento, cubriendo eventos y diferentes actividades deportivas, muchas relacionadas a la ciudad de San Pedro, lugar donde vive. Sin embargo, él no se ha dejado vencer; se ha adaptado, encontrando nuevas maneras de vivir. Con un diagnóstico tan serio, es posible seguir adelante, y lo más importante, ayudar a otros con su historia.

Eduardo Suárez: - Hoy, ¿Cómo es un día típico tuyo?

Martín Pérez: - Trato de mantener una vida normal, aunque obviamente tengo que adaptarme. La rigidez en la pierna y el brazo me limita en algunas actividades, pero me las ingenio al entender que ahora hay otro Martín. Sin embargo, sigo trabajando y manteniéndome activo en todo lo que puedo; tener la mente ocupada es muy importante.

Eduardo Suárez: - ¿Hay algo que extrañes especialmente de tu vida antes del diagnóstico?

Martín Pérez: - Extraño algunas actividades laborales, especialmente aquellas que implican estar en movimiento, como cubrir eventos. Muchas canchas de fútbol no están muy adaptadas para que sea de fácil acceso para todos. También extraño la facilidad con la que antes podía reunirme con amigos o familiares; soy una persona muy

sociable y ahora todo requiere más planificación y cuidado.

Eduardo Suárez: - A pesar de todo, ¿Descubriste algo positivo en esta nueva etapa de tu vida con EM?

Martín Pérez: - Sí, descubrí que tenemos excelentes profesionales de la salud en nuestro país, especialmente en mi ciudad. San Pedro tiene profesionales maravillosos que me han permitido tratarme de manera efectiva cerca de mi casa. También aprendí que, a pesar del diagnóstico, se puede seguir disfrutando de la vida. Es una cuestión de actitud y de cómo uno decide enfrentar los desafíos. Yo siempre voy a ser un agradecido con la vida. El destino me puso a prueba a mí y a un montón de gente que tampoco se imaginaba que por intermedio mío iba a estar donde está. Y ahí, en ese lugar, pongo a mi familia, pongo a mis amigos y a mis compañeros de trabajo. Les agradezco a todos el acompañamiento, el entender, el hacerme sentir uno más y que cuando las cosas no salen como uno quiere, están ahí para facilitar y para ayudar.

Martín deja en claro que, a pesar de las pruebas que se le han presentado, su espíritu sigue intacto. Sabe que no es el mismo de antes, pero ha decidido que eso no le impedirá vivir plenamente. Aunque una forma de vida es transformada por la enfermedad, no pierde su valor ni su propósito.

Eduardo Suárez: - ¿Qué consejo le darías a alguien que acaba de recibir un diagnóstico similar al tuyo?

Martín Pérez: - Les diría que no se rindan, que se tomen el tiempo necesario para procesarlo, pero que no pierdan la esperanza. Es fundamental rodearse de personas que los apoyen y busquen información adecuada. Y, sobre todo, que no dejen que el diagnóstico defina quiénes son. Todavía pueden vivir una linda vida y significativa, aunque con algunos ajustes, pero plena al fin. Soy una persona muy beneficiada por todo lo que aprendí, conocí y por lo que tengo para poder afrontar esta etapa de mi vida de la mejor manera. Lo mismo le digo al resto: que no bajen los brazos, que vivan confiados y con ganas, porque el apoyo de la familia y amigos puede hacer que todo sea más llevadero.

Seguir adelante, mantenerse activos, nos recuerda que cada desafío puede ser una oportunidad para crecer y ayudar a otros. El espíritu resiliente y el compromiso con la vida de Martín pueden llegar a ser un ejemplo inspirador para todos, recordándonos que, incluso en los momentos más oscuros, la esperanza y la acción pueden dar una mejor calidad de vida en un camino enfocado hacia adelante.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA EN EM: UNA HERRAMIENTA CLAVE PARA TU BIENESTAR

En EMA hemos creado una **Guía de Alimentación Antiinflamatoria** junto a la nutricionista oncológica **@aledelfante** para ayudar a quienes viven con Esclerosis Múltiple a mejorar su calidad de vida mediante una alimentación saludable. La guía ya está disponible para descargar desde nuestro sitio web: **Descargar aquí.**



Vas a poder encontrar info sobre:

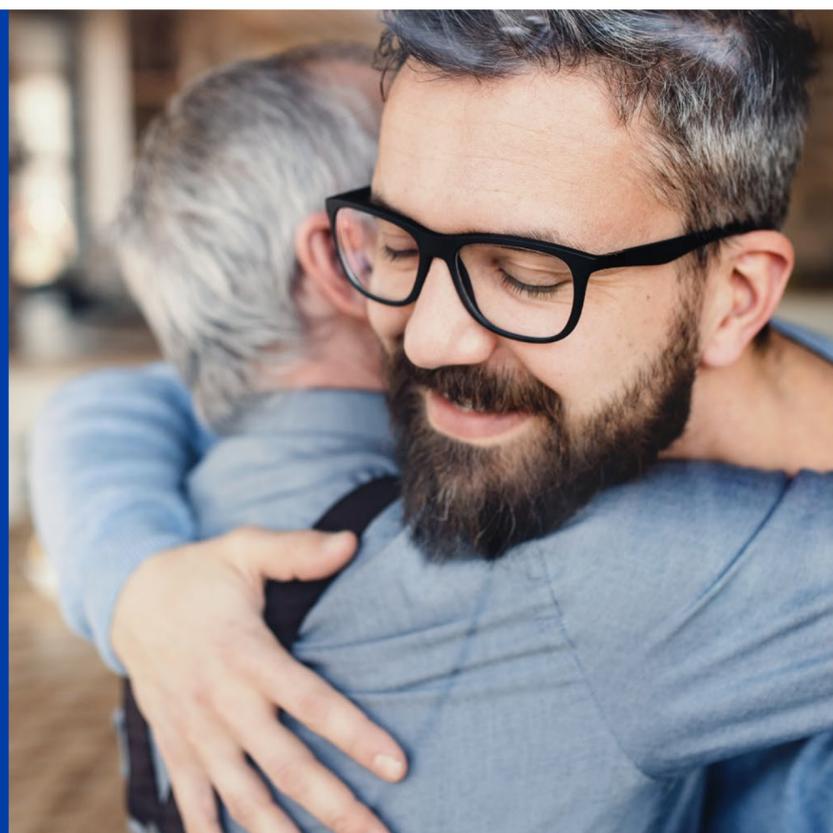
1. Incorporar alimentos antiinflamatorios como frutas, verduras, cereales integrales y grasas saludables.
2. Reducir el consumo de alimentos procesados y azúcares.
3. Mantenerse hidratado.
4. Evitar las grasas saturadas y trans.
5. Promover hábitos alimentarios sostenibles para mejorar la salud a largo plazo.

Agradecemos a **@aledelfante** (Nutricionista); quien realizó la redacción de esta guía y a nuestros Sponsors los Laboratorios: **Gador, Roche y Novartis.**

Te invitamos a leerla y tenerla en cuenta en tu día a día.

Recordá: ¡Somos lo que comemos!

Comprometidos
con las personas
que se cuidan y cuidan.



Al cuidado
de la vida



Si tu médico te recetó un medicamento de la línea de Esclerosis Múltiple de Gador, queremos estar cerca tuyo y de tu entorno a través de nuestro Programa de Pacientes.

Un espacio pensado y diseñado especialmente para acompañarte, asesorarte y orientarte a lo largo de tu tratamiento.

Si querés sumarte, contactate con nosotros:

 **0800-345-8810 (Línea gratuita)**

 **11-2382-2359 / 11-2382-6146**

 **pacientes@gador.com**

Los servicios provistos por el Área de Pacientes de Gador son gratuitos y de participación voluntaria. Ante cualquier duda acerca del diagnóstico o del tratamiento prescripto, consultá siempre con tu médico/a tratante.

Programas de Pacientes

 **Gador**



Querida EM:

Recuerdo cuando no te conocía, pero ya estabas conmigo; fueron días de mucha frustración y angustia conmigo misma cuestionando, de alguna forma, tu existencia.

Tu primer gran acto fue **dificultarme el habla**, algo con lo que me siento sumamente confiada y creo que es mi mayor cualidad como persona y profesional. En ese momento pensé que nunca más me la ibas a devolver y me iba a tener que acostumbrar a que las personas se rieran cuando juntaba palabras, confundía nombres y conceptos y a que se sorprendieran cuando me ponía nerviosa, en algo tan simple como conversar con una amiga.

“Tenes que relajarte un poco”, “Estás a mil”, “¿Por qué no haces un curso de teatro para soltarte al hablar?” No quería nada de eso. Yo quería volver a ser la de siempre y listo.

Resulta que no me dejabas en paz y tu segunda aparición tuvo lugar un viernes a la tarde mientras tomaba mates con mi viejo cuando, mirando la televisión, noté una mancha negra que cubría por completo la vista de mi ojo derecho. **Me había dejado de funcionar el 50% de mi campo visual.** Lo más increíble de todo esto es que no entré en pánico y no tengo idea de por qué, quizás es porque ya estaba adivinando en mi inconsciente que era obra tuya.

Después de una semana entera de diagnósticos fallidos y consultas en vano, decidí ir a la guardia de San Camilo, sin saber todo lo que me esperaba.

Un jueves de junio, nunca imaginé que darías tu acto final, o por lo menos no quería que así fuera. Diste un espectáculo inigualable haciéndote notar en mi resonancia en 4 grandes partes de mi cerebro y ahora sí, haciendo entrar en pánico a los empleados de imágenes que, luego de notar las **lesiones pseudotumorales**, me llevaron en silla de ruedas hacia la habitación de guardia para luego internarme.

Ahora sí, te conocía todo el mundo, pero no sabían tu nombre. Igualmente, no fue necesario para generar un ambiente de incertidumbre, tristeza y girar 180° grados mi vida.

A los pocos días que descartaron que no eras algo mortal, nos hicieron saber cómo te llamabas y que eras algo con lo que yo iba a convivir para siempre pero que nos íbamos a poder llevar bien, porque **existe tratamiento.**

Y así sin presentarte ni pidiendo permiso estamos juntas. Quizás desde siempre o quizás hace un año, nunca lo vamos a saber. Pero debo decir que conocerte fue lo más transformador que me pasó en la vida, porque desde ese entonces me trajiste una nueva forma de ver la vida.

Quisiera no haber aprendido de esta forma, pero fue la que me tocó. Y definitivamente no soy la misma de antes, nunca lo voy a ser y en cierta forma me alegra que no sea así.

Lucía Cavallaro

Viajando con un AMIGO INVISIBLE

No sé cuántas personas se preguntaron cómo sería viajar por el mundo con EM.

Yo me lo pregunté desde el primer día después del diagnóstico: "¿y ahora cómo voy a hacer para poder viajar?"



Tantas preguntas y ninguna certeza. Yo quiero viajar por el mundo desde que era chico, por eso perseguí el sueño de volar. Me volví piloto de avión en busca de nuevos lugares y nuevas experiencias. En el camino descubrí que me gustaba enseñar y me hice instructor de vuelo. En determinado momento me di cuenta que no estaba volando solo, había algo o alguien más conmigo que me acompañaba como si fuera mi sombra. Al principio no nos llevábamos bien, no nos podíamos poner de acuerdo. Yo hacía de cuenta que no existía y el más quería llamar la atención. Hasta que un día no tuve más opción que escucharlo porque ya no me dejaba casi ni salir de la cama. Entonces lo escuché, lo acepté y lo integré. Hoy somos buenos amigos, así como yo enseñaba a mis alumnos a volar, él me empezó a enseñar a vivir. A ser más flexible con mis pensamientos, a entender mis emociones y a confiar en la vida.

Desde que me diagnosticaron viví en 4 países diferentes y pude recorrer más de 15, tal vez no sean muchos, ¡pero sí que fue un desafío! Pude poner a prueba distintos sistemas de salud, adaptarme a distintas culturas, idiomas, trabajos y también aprender de las distintas recaídas. No fué y ni es fácil pero no es imposible, y sí que vale la pena.



A mí amigo le gusta que busque estrategias para que él esté cómodo y que no se canse de más. La familia, los amigos y una compañera de viaje son los ingredientes perfectos para que todo funcione.

Muchas veces las limitaciones existen y hay que saber escucharlas, pero otras veces tal vez solo son barreras mentales. Con el tiempo se aprende a diferenciarlas.



Cristian Barros

empaticemos

En **Laboratorios Richmond**, acompañamos a aquellas personas diagnosticadas con Esclerosis Múltiple y a su núcleo familiar, o personas responsables de su cuidado, **durante todo el tratamiento médico** indicado con nuestros productos.

Programa de Asistencia a Pacientes con Esclerosis Múltiple

☎ 0800-777-7224 📞 11-2459-2170

✉ empaticemos@richmondlab.com 🌐 empaticemos.com.ar



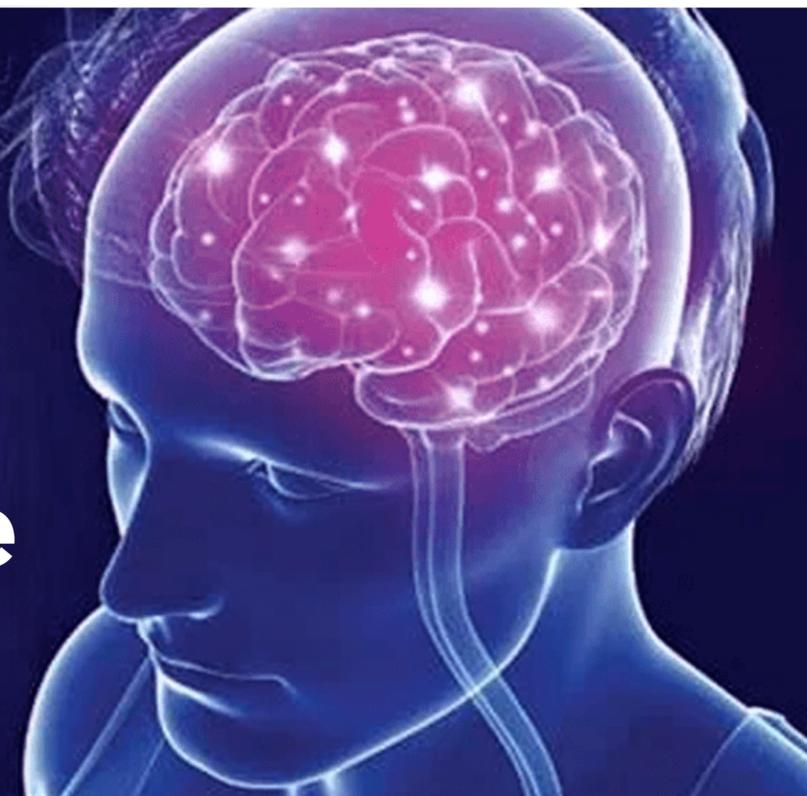


Dra Leila Cohen

Neuróloga y Neurooftalmóloga

MN 148751

Redefiniendo las formas clínicas en Esclerosis Múltiple



La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad crónica autoinmune inflamatoria y neurodegenerativa del sistema nervioso central. Afecta personas jóvenes quienes suelen presentar el primer síntoma entre los 20 y 40 años en la mayoría de los casos.

Clásicamente se la conoce por tener tres formas clínicas de presentación:

- **Remitente recurrente:** hasta el 90% de los casos. En esta forma clínica, los pacientes experimentan brotes que consisten en ataques inflamatorios expresados como un nuevo síntoma neurológico instalado en 1 a 3 días y dura hasta 3 semanas para luego comenzar una fase de recuperación completa o parcial dependiendo de cada caso. En el periodo entre brotes, la enfermedad suele estar en etapa de remisión, silenciada, en la que puede haber síntomas que afectan la calidad de vida pero no constituyen un brote en sí mismo. Luego de cada brote pueden quedar síntomas que pueden generar o empeorar la discapacidad.
- **Primaria progresiva:** se la conoce como primaria progresiva cuando los síntomas neurológicos van apareciendo lentamente en el tiempo y pueden ir empeorando progresivamente acumulando discapacidad en forma crónica, lenta y progresiva
- **Secundaria progresiva:** algunos pacientes que empezaron la enfermedad en forma de brotes y remisiones comienzan a acumular discapacidad en el tiempo, lentamente, sin mediar un nuevo brote y con la apa-

rición de nuevos síntomas neurológicos que van manifestándose progresivamente.

En los últimos años estos conceptos fueron cambiando. El conocimiento acerca de los mecanismos por los cuales la EM daña el sistema nervioso central se fue profundizando y por ende la manera de entender el comportamiento clínico fue modificándose. Hoy sabemos que la Esclerosis Múltiple es una enfermedad inflamatoria y neurodegenerativa y ambos mecanismos coexisten en mayor o menor medida en cada paciente. Tanto la inflamación como la neurodegeneración producen cambios en el sistema nervioso central que son evidenciables por Resonancia Magnética y que en muchos estudios clínicos se ha demostrado su correlación con las manifestaciones clínicas.

Es por ello que hace no muchos años surge una nueva clasificación clínica de la enfermedad. En donde dividimos el concepto clínico en dos grandes grupos:

- **Enfermedad activa:** definida por la presencia de brotes, nuevas lesiones en resonancia magnética o lesiones en resonancia magnética que captan contraste.
- **Enfermedad progresiva:** existe un aumento de la discapacidad independientemente de los brotes con síntomas neurológicos que se acumulan en el tiempo.

Dentro de estos dos grupos a su vez, diferenciamos aquellos que presentan una enfermedad activa con progresión o sin progresión. Y los que presentan una enfermedad progresiva con actividad o sin actividad. De esta manera entendemos que en aquellos que predomina la forma inflamatoria puede haber progresión por neurodegeneración; y en los que predomina la forma progresiva puede haber actividad inflamatoria de la enfermedad.

El gran desafío que tenemos los neurólogos es poder conocer a cada paciente para entender su propia forma clínica y elegir entonces la terapia adecuada en cada caso. Actualmente contamos con más de diez tratamientos para frenar el avance de la enfermedad. Muchos de ellos con diferente mecanismo de acción y distinta efectividad. La mayoría ha demostrado ser eficaz para frenar la forma activa (inflamatoria) de la enfermedad y algunos de ellos han sido aprobados para las formas progresivas. De todas maneras, el avance científico intenta optimizar el objetivo de poder encontrar un tratamiento que frene la neurodegeneración de una forma tan eficaz como la inflamación y a eso apuntan las nuevas terapias que vendrán en los próximos años.

Cada vez más nos acercamos a nuevos conceptos, conocemos un poco más de esta enfermedad tan compleja y heterogénea. Necesitamos seguir investigando y redefiniendo a la enfermedad. Porque cada paciente es distinto y único, y debemos individualizar el tratamiento eligiendo aquel que mejor se adecue a sus necesidades para cuidar y optimizar la calidad de vida.

¡TENEMOS EL REDISEÑO DEL SITIO!

¡Estamos emocionados de contarles que tenemos nuevo diseño en nuestra web!

En **EMA** siempre buscamos mejorar, y esta vez quisimos que nuestra página sea mucho más fácil de navegar, moderna y súper accesible para todos. Ya pueden visitarla en www.ema.org.ar y ver todos los cambios que hicimos pensando en ustedes.

Ahora es más sencillo encontrar nuestros proyectos, noticias y eventos.



Queremos estar más cerca y ofrecerles una experiencia online mucho más cómoda y útil.

¡Los invitamos a darse una vuelta por el nuevo sitio y descubrir todas las sorpresas que les tenemos preparadas!



Marcelo Varano

Coach y Counselor. Autor de los libros “**Crear y Sanar Vínculos**” (publicación independiente) y “**La Muerte Como Oportunidad**” Editorial Bonum.



EL MIEDO

Parte 2

Retomando nuestra reflexión pasada, volvemos a centrarnos en una de las emociones más poderosas: el miedo. Y parece que **hay dos tipos de miedos**: el que es amigo o **funcional** y nos ayuda en nuestro diario vivir, y el **disfuncional** o enemigo de nuestro bienestar.

El **miedo funcional** nos allana el camino y nos advierte de un peligro real; de esta manera podemos prepararnos para afrontar una situación complicada. Dicho preparativo no eliminará de cuajo el miedo, pero será adecuado como para no paralizarnos y salir al ruedo igualmente. Abordaremos la situación aun con temor, sabiendo que nuestros recursos son suficientes como para hacerlo.

El segundo, el **miedo disfuncional**, nos paraliza y hace que sea la emoción misma la que “tome las riendas” de nuestras decisiones. En este caso, la emoción es la que distorsiona el “tamaño” de la amenaza llevándola a niveles gigantescos; o bien, minimiza el tenor de nuestros recursos considerándolos insuficientes. Dado este escenario tan adverso

(amenaza gigantesca y recursos pobrísimos) construido por nuestras ideas, el miedo será quien paralice nuestras acciones con la sana intención de preservar nuestra vida. Lo mismo que paralizaría a un soldado que sale a la batalla con una pequeña pistola sabiendo que su enemigo cuenta con un cañón.

En definitiva, ambos miedos buscan **custodiar nuestra integridad**. Como emoción primitiva presente en todo mamífero, el miedo pretende cuidar la vida. Claro que, en esta tarea de cuidado, a veces “exagera” un poco los peligros. Como esos padres tan temerosos del bienestar de su hijo que ven peligros en todos lados. O como aquel niño que tenía entre sus manos un pequeño pajarito; tanto fue su ánimo protector que terminó asfixiándolo. Una pretendida protección que, de sobredimensionarse, termina sofocando la vida.

Ese niño podemos ser nosotros con nuestra propia vida. Yo mismo puedo asfixiarme; puedo ser yo quien viva restringiendo cada proyecto, cada intención, cada motivación por miedo a la amenaza de una frustración. Limitándome por miedo a sufrir; así las cosas, difícilmente padezca grandes frustraciones.

El miedo, como cualquier **emoción**, es una potencia que necesita ser cultivada y educada. De la palabra latina emotio proviene el verbo emovere, que significa **mover**; el prefijo e o ex indica la idea de origen, de o desde. Toda emoción es una fuerza que impulsa desde dentro, una potencia que aviva y moviliza.

Pero **esta potencia necesita una dirección** para que contribuya a desplegar la vida. De lo contrario, corremos el riesgo que termine atentando contra el propio crecimiento. No alcanza con que la persona posea una fuerza que lo impulse desde dentro, es necesario que esa potencia esté direccionada a un bien. Lo mismo sucede con un río; no alcanza con tener un torrente de agua, es necesario que cuente también con un cauce que lo contenga y dirija; de lo contrario ese caudal de agua inundará y matará. Una fuerza que tenía que ser vital termina convirtiéndose en mortal.

Para familiarizarme con esta emoción de miedo, en cada situación tendré que **detenerme y conversar con él**. Ni minimizarlo ni exacerbarlo. Chequear su funcionalidad o disfuncionalidad, no sea cosa que por desatenderlo me lleve a tomar decisiones desafortunadas.

Y además de escuchar su mensaje protector deberé también **educarlo** para que “funcione” de manera amigable. Así, yo “le diré” al miedo cuánto vale para mí cada aspecto de mi vida: mi propia vida, la relación con mi pareja, mis hijos, con Dios, mis bienes materiales, etc. De no hacerlo corro el riesgo que sea el miedo quien asuma estas valoraciones. Así

puede que comience, sin darme cuenta, a sobrevalorar aspectos de la vida que no lo merezcan tanto. De esta forma pondré en la defensa de pequeños valores una energía enorme y desproporcional al valor en juego.

¿Y cómo hacer entonces para que esto no suceda? La educación y el cultivo de nuestra conciencia de valores. Yo iré construyendo mi propia escala de valores a la que mi vida se ajuste. Iré definiendo una jerarquía de valores y el miedo tomará cuenta de ello para saber cuándo y cuánto alertarme. A esto nos referíamos cuando decíamos que la energía propia de la emoción tenía que tener un sentido y dirección. Yo le voy a dar esa dirección diciéndole qué tan importante es para mí tal o cual valor.

Pero hay otro aspecto que es necesario **cultivar: la confianza**. Puede que la mayor parte del tiempo yo esté expuesto a ciertos peligros: que me despidan del trabajo, que me sobrevenga una enfermedad, que tenga que enfrentar la muerte de un ser querido o la propia, etc. Posibilidades que flotan en el ambiente de mi imaginación (y de la realidad) y que pueden amenazarme. Cómo contrarrestarlas: con la confianza. Confiar que llegada alguna de esas adversidades seré capaz de enfrentarlas y resolverlas de la mejor manera posible. Confiar que dentro de mí habitan los recursos suficientes y necesarios como para poder salir adelante en cualquier situación adversa. Confiar en mí, confiar en la vida, confiar en los demás.

La confianza es la **actitud más poderosa** como para poder salir al ruedo en cualquier situación. Puede que la resolución de tal o cual conflicto no sea como hubiese querido, pero eso no significa que no tenga capacidad para transitar una adversidad. De esta manera, volvemos a una de las certezas más poderosas: para alcanzar cualquier objetivo y resultado es indispensable el basamento de la confianza.

Al estilo de la edificación de una casa, son necesarios cimientos sólidos y consistentes; de contar con ellos estaré tranquilo al edificar lo que vaya planificando. Dicha firmeza me dará la suficiente confianza como para poder agregarle a la casa las habitaciones que necesite; o para afrontar tormentas o temporales.

La confianza (o la fe, que es lo mismo) es el cimiento, no solo del hombre creyente en Dios, sino también de la persona que cree en la vida y en sí mismo. Y no se trata de una fe que anule el miedo, sino que lo encauza y lo encamina.

Así, la confianza en uno mismo es uno de los recursos más poderosos en la vida, frente a cualquier adversidad.



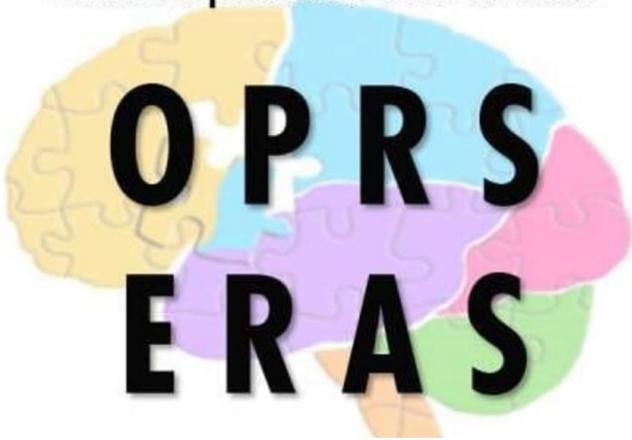
APASIONADOS POR HACER 100% CAFÉ.



f  [cafe.cabrales](https://www.instagram.com/cafe.cabrales)
 [cabrales s.a](https://www.linkedin.com/company/cabrales-s-a)

www.tienda.cabrales.com
www.cabrales.com

Forma una palabra con todas las letras



Encuentra
3 palabras
que tengan
relación con
VERDURA

L	E	C	H	U	G	A
U	T	K	Q	W	A	R
W	U	V	C	C	J	I
S	R	U	E	O	H	D
S	R	L	I	R	R	E
H	G	G	Ñ	U	D	P
A	A	Ñ	F	D	X	E



Juegos

Organiza y descifra el mensaje

de corazón cuando El
muere latir no deja...



... sus muere latidos
sentido. no cuando tienen.

D3F13ND373 CON
24 50NR154, 474C4
CON 32 5123NC10 Y
V3NCE CON 24
1ND1F3R3NC14.

Encuentra el distinto



www.unidaddememoria.es

Staff



CARGO	RESPONSABLE
-------	-------------

Directora Médica	Dra. Adriana Carrá
------------------	--------------------

Coordinadora general	Lic. Johana Bauer
----------------------	-------------------

Área salud mental	Clor. Flavia Ferrandina
	Lic. Paula Manfredi
	Clor. Fernanda Anelli

Área legal	Dra. Paula Barbera
	Dra. Laura Lambruschini
	Dra. Ludmila Gonzalez

Área Social	Jesica Salvo
	Lic. Cristina Abbiati

Desarrollo institucional y comunicación	Judith Kaufmann
	Ledu Suárez
	Gabriela Redondo
	Matías De Angelis

Secretaría	Alejandra Barbera
------------	-------------------

Administración	Lucila Chiozzi
----------------	----------------

Diseño gráfico editorial	Carolina Rubianes
--------------------------	-------------------

Contacto

Uriarte 1465. CABA

Teléfono de contacto:

+54 911 2251 4789

info@ema.org.ar

