



ESTOY INTERESADO

Contacta con administración  
para reservar tu plaza



[ademm@ademmadrid.com](mailto:ademm@ademmadrid.com)



91 404 44 86 / 91 378 55 26



Centros:  
San Lamberto 5 Posterior  
Sangenjo 36



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

[www.ademmadrid.es](http://www.ademmadrid.es)



Asociación  
Esclerosis  
Múltiple Madrid

## QUÉ ES

Un taller donde puedes aprender a manejar la sintomatología de fatiga que te produce la Esclerosis Múltiple.

Que aborda este taller:

- Cómo son los mecanismos que actúan en la fatiga
- Factores que pueden aumentarla
- Herramientas para manejarla

## QUIÉN PUEDE ACUDIR

Afectados por Esclerosis Múltiple de la Comunidad de Madrid

Los grupos son reducidos, participando 8 personas en cada grupo.

## CONTENIDOS

- Estiramientos y ejercicio aeróbico adaptado
- Alimentación
- Técnicas de ahorro energético
- Técnicas complementarias facilitadoras: relajación, autohipnosis, PNL
- Control de la temperatura
- Fármacos indicados para la fatiga
- Adaptaciones en el entorno y productos de apoyo
- Comunicación con la familia

Taller de 5  
sesiones 90 €\*  
\*El precio incluye el transporte de ida y vuelta a la sede de ADEM Madrid.

Los Asociados de ADEM Madrid tienen un descuento en tarifas

## QUIÉN LO DESARROLLA



Ana Patón  
Terapeuta  
Ocupacional



Beatriz Tierno  
Terapeuta  
Ocupacional y  
Fisioterapeuta

## FECHAS Y HORARIOS

El taller tiene una duración de 10 horas, divididas en 5 sesiones.

**30 de octubre,  
6, 13 y 20 de noviembre  
y 4 de diciembre**

Horario: **16.30 a 18.30 h**

Para facilitar la incorporación de la persona al taller, se realiza una entrevista preliminar