



Como ya te decía puedes encontrar modelos positivos de personas con E.M., en las propias asociaciones de pacientes puedes conocer a gente con evoluciones duras y también otras con procesos mucho más llevaderos. Entiendo que al oírme decir esto piensas, espero ser de los que la enfermedad resulta más amable, faltaría más, yo también lo espero e incluso deseo que mañana mismo se descubra la manera de acabar con el avance de la enfermedad, pero quiero pedirte que además de esos buenos deseos en cuanto a la E.M., tengas el deseo también de ser como aquellos que han sabido afrontar mejor el diagnóstico, aquellos que han encontrado fuerzas, que han sabido pedir ayuda, apoyarse en los suyos y en definitiva han escogido VIVIR en mayúsculas sin dejar que este peso les detenga. Aunque te confesaré que el hecho de tenerte aquí, leyendo esta guía ya me da muchas pistas sobre tus ganas de AFRONTAR de manera inteligente, fuerte y optimista este envite que te ha puesto la vida. ¡ENHORABUENA!

## Asociaciones de Pacientes con Esclerosis Múltiple

### **FELEM: Federación Española para la Lucha contra la Esclerosis Múltiple**

[http://www.esclerosismultiple.com/esclerosis\\_multiple/index.php](http://www.esclerosismultiple.com/esclerosis_multiple/index.php)

c/ Santa Hortensia, 15 Oficina B-2. 28002 Madrid

Tel.: +34 91 441 01 59 // +34 91 399 24 92

Fax: +34 91 399 24 92

[info@esclerosismultiple.com](mailto:info@esclerosismultiple.com)

### **FUNDACIÓN ESCLEROSIS MÚLTIPLE ARAGÓN (FADEMA)**

[www.fadema.org](http://www.fadema.org)

976 74 27 67 - 976 74 27 67

[fadema@fadema.org](mailto:fadema@fadema.org)

### **ASOCIACIÓN CÁNTABRA DE EM (ACDEM)**

[www.esclerosismultiplecantabria.org](http://www.esclerosismultiplecantabria.org)

942 33 86 22 - 942 33 86 22

[info@esclerosismultiplecantabria.org](mailto:info@esclerosismultiplecantabria.org)

### **ASOCIACIÓN DE AFECTADOS Y FAMILIARES DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE BURGOS (AFAEM)**

[www.esclerosismultipleburgos.org](http://www.esclerosismultipleburgos.org)

947 20 79 46 - 947 20 79 46

[afaemburgos@gmail.com](mailto:afaemburgos@gmail.com)

### **ASOCIACIÓN VALLISOLETANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (AVEM)**

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

983 26 04 58 - 983 26 04 58

[emvalladolid@telefonica.net](mailto:emvalladolid@telefonica.net)

### **ASOCIACIÓN PALENTINA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (APEM)**

<http://www.esclerosismultiple.com/palencia>

979 10 01 50 - 979 10 01 50

[apempalencia@gmail.com](mailto:apempalencia@gmail.com)

### **ASOCIACIÓN LEONESA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (ALDEM)**

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

987 22 66 99 - 987 27 63.12

[aldem@aldemleon.es](mailto:aldem@aldemleon.es)

### **ASOCIACIÓN ZAMORANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (AZDEM)**

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

980 67 12 04 - 980 67 12 04

[azdemzamora@gmail.com](mailto:azdemzamora@gmail.com)

### **ASOCIACIÓN SEGOVIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (ASGEM)**

[www.segoviaesclerosis.org](http://www.segoviaesclerosis.org)

921 42 37 58

[info@segoviaesclerosis.org](mailto:info@segoviaesclerosis.org)

### **ASOCIACIÓN DE EM DE CUENCA (ADEMCU)**

[www.esclerosismultiplecuenca.castillalamancha.es](http://www.esclerosismultiplecuenca.castillalamancha.es)

969 23 56 23 - 969 23 56 23

[esclerosiscu@terra.es](mailto:esclerosiscu@terra.es)

### **ASOCIACIÓN CATALANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE J.M.CHARCOT**

[www.femcet.com](http://www.femcet.com)

902 11 30 24

[informacio@tlmk.fem.es](mailto:informacio@tlmk.fem.es)

### **ESCLEROSIS MÚLTIPLE-ASOCIACIÓN DE GIRONA**

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

972 18 69 15

[mmunoz@fem.es](mailto:mmunoz@fem.es)

### **ESCLEROSIS MÚLTIPLE-ASOCIACIÓN DE LLEIDA**

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

973 70 53 64

[fem.lleida.ics@gencat.cat](mailto:fem.lleida.ics@gencat.cat)

## Asociaciones de Pacientes con Esclerosis Múltiple

### **ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DEL BAIX LLOBREGAT**

www.aemba.org  
93 662 86 10  
aemgava@telefonica.net

### **ESCLEROSIS MÚLTIPLE-ASOCIACIÓN DE TARRAGONA**

www.fem.es  
977 12 80 24 - 977 12 80 05  
hdiareus@fem.es

### **FUNDACION ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

www.fem.es  
93 228 96 99 - 93 424 27 77  
info@fem.es

### **ASOCIACIÓN BALEAR DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (ABDEM)**

www.abdem.es  
971 22 93 88 - 971 22 93 99  
abdem@telefonica.net

### **ASOCIACIÓN DE EM ISLA DE MENORCA (AEMIM)**

www.esclerosismultiple.com  
971 36 36 77 - 971 35 36 80  
emmenorca@hotmail.com

### **ASOCIACIÓN DE EM DE IBIZA Y FORMENTERA (AEMIF)**

www.esclerosismultiple.com  
971 36 36 77 - 971 35 36 80  
emmenorca@hotmail.com

### **FUNDACIÓN EMBAT DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

www.fundacioembat.org  
971 22 93 88 - 971 479 744  
embat@fundacioembat.org

### **ASOCIACIÓN RIOJANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (ARDEM)**

www.ardem.es  
941 21 46 58 - 941 21 46 58  
ardem@ardem.es

### **FUNDACIÓN PRIVADA MADRID CONTRA LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

www.femmadrid.org  
91 399 32 45 - 91 451 40 79  
info@femmadrid.org

### **ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE CARTAGENA Y SU COMARCA**

www.esclerosis-cartagena.es  
868 09 52 53  
esclerosis\_cartagena@hotmail.com

### **ASOCIACIÓN ESCLEROSIS MÚLTIPLE ÁREA III (AEMA III)**

www.aema3.org  
689 333 202  
aema3@aema3.org

### **ASOCIACIÓN NAVARRA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE. ADEMNA**

http://www.ademna.es/  
948 384 396 / 948 35  
info@ademna.es

### **FUNDACIÓN VASCA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE EUGENIA EPALZA**

www.emfundazioa.org  
94 476 51 38 - 94 476 60 96  
info@emfundazioa.org

### **ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE BIZKAIA (ADEMBI)**

www.emfundazioa.org  
94 476 51 38  
info@emfundazioa.org

### **ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE ARABA (AEMAR)**

www.asociacionaemar.com  
945 157 561 - 945 157 561  
info@asociacionaemar.com

### **ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE GIPUZKOA (ADEMGI)**

www.ademgi.org  
943 24 56 00 - 943 32 32 59  
info@ademgi.org

### **ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE ALICANTE (ADEMA)**

www.ademalicante.org  
96 513 15 12 - 96 513 43 54  
info@ademalicante.org

### **ASOCIACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (ACVEM)**

www.acvem.org  
96 356 28 20 - 96 372 08 88  
acvem@hotmail.com

### **AXEM-ÁREA 13. ASOCIACIÓN DE XATIVA CONTRA LA**

### **ESCLEROSIS MÚLTIPLE DEL ÁREA 13**

96 204 75 56 - 96 204 75 56  
AXEM13@hotmail.com

### **ASEM GALICIA. ASOCIACIÓN GALLEGA CONTRA LAS ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES**

http://www.asemgalicia.com/  
986 378 001  
info@asemgalicia.com

### **ASOCIACIÓN ASTURIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

http://www.aadem.org/  
985 28 80 39

### **FEDEMA. FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE ANDALUCÍA**

http://www.fedema.es/index.php  
902 43 08 80  
fedema@fedema.org

### **ATEM. Asociación Tinerfeña de Esclerosis Múltiple**

http://atem-tenerife.blogspot.com.es/  
https://www.facebook.com/EsclerosisMultipleTenerife  
922 20 16 99  
aedem-tenerife@aadem.org

## Recursos de apoyo

### LIBROS:

- EL ALQUIMISTA. PAULO COELHO. (Ed. PLANETA 2012)
- EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA. RAFAEL SANTANDREU (Ed. ONIRO 2011)
- EL MUNDO AMARILLO. ALBERT ESPINOSA (Ed. GRIJALBO, 2011)
- UN NIÑO AFORTUNADO. THOMAS BUERGENTHAL (Ed. PLATAFORMA 2013)

### BLOG:

*“A VUELA PLUMA”*

CUADERNO DE OPINIONES, INQUIETUDES, TESTIMONIOS VARIOS...  
DE UNA MUJER ACTIVA Y COMPROMETIDA CON LA VIDA QUE LE TOCA VIVIR.  
[HTTP://BLOGS.VIDASOLIDARIA.COM/AVUELAPLUMA/](http://blogs.vidasolidaria.com/avuelapluma/)

### WEBS:

[http://observatorioesclerosismultiple.com/esp/vivir\\_con\\_la\\_em-apps\\_y\\_recursos/17\\_apps\\_moviles\\_para\\_la\\_esclerosis\\_multiple/detalle.html#.ut2qun\\_2gk2](http://observatorioesclerosismultiple.com/esp/vivir_con_la_em-apps_y_recursos/17_apps_moviles_para_la_esclerosis_multiple/detalle.html#.ut2qun_2gk2)

## AUTORES



### AUTOR

JOSÉ BUSTAMANTE BELLMUNT

- Máster en Psicología Clínica
- Especialista en “apoyo emocional”, “autoestima” y “equilibrio emocional” a personas con discapacidad física
- Director del centro de Psicología, Sexología y Pareja J.Bustamante



### EQUIPO ASESOR

Concepción Ramírez Ramos (Hospital Clínico San Carlos, Madrid)  
Laura Font Lloret (Hospital Virgen de Valme, Sevilla)  
Miguel García Martínez (Centro Médico el Álamo, Madrid)

Con la participación de:



Conviviendo con la esclerosis múltiple

