

CONNECT EM: Estrategias Participativas frente a la Soledad en Esclerosis Múltiple

Un proyecto de intervención comunitaria para promover el bienestar, la inclusión y el empoderamiento en Bizkaia de las personas con Esclerosis Múltiple



Contexto y Diagnóstico: La Realidad de la Soledad



Factores que afectan a las personas con EM

Limitaciones múltiples

Físicas, emocionales y cognitivas que dificultan la conexión social

Incomprensión social

Falta de conocimiento sobre la enfermedad en el entorno

Pérdida de autonomía

Progresiva reducción de la independencia personal

Síntomas invisibles

No reconocidos ni comprendidos por la sociedad

El impacto de la soledad en cifras

50%

Aislamiento tras diagnóstico

De personas con EM se sienten solas o aisladas después del diagnóstico

32%

Pérdida de amistades

Ha perdido amistades significativas tras el diagnóstico de EM

6x

Mayor vulnerabilidad

La soledad es 6 veces más alta entre quienes perciben su salud como mala

Impacto en las Personas con **Esclerosis Múltiple**

Empoderamiento y participación activa

Actividades comunitarias adaptadas como talleres y deporte inclusivo que rompen el aislamiento y fomentan la autonomía personal

Bienestar emocional

Abordaje integral de síntomas visibles e invisibles: fatiga, depresión, ansiedad y otros desafíos emocionales que impactan la calidad de vida

Autonomía y autoestima

Actividades accesibles centradas en sus capacidades, intereses personales y poder de decisión, fortaleciendo su sentido de valía

Reducción del estigma

Campañas de sensibilización y visibilización para combatir prejuicios y normalizar la Esclerosis Múltiple en la sociedad

"De receptoras de cuidados a protagonistas activas en su comunidad"

Impacto en la Comunidad y el Entorno Social

01

Sensibilización social

Promover el conocimiento y comprensión sobre la Esclerosis Múltiple en toda la comunidad

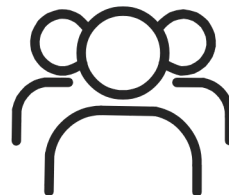


Romper estereotipos

02

Corresponsabilidad comunitaria

Construir redes de apoyo mutuo donde toda la comunidad participa activamente

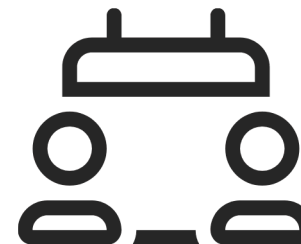


Fortalecer lazos intergeneracionales

03

Cohesión intergeneracional

Fortalecer los lazos entre generaciones mediante experiencias compartidas y colaborativas



Construir redes sostenibles

Contribuir a construir una red de apoyo sólida y sostenible, adaptada a la diversidad de la población destinataria y sus necesidades específicas.

Desarrollo del Proyecto

1. Innovar en la Detección, Análisis y Acompañamiento

Meta: Comprender cómo y por qué las personas con EM experimentan la soledad, incorporando su voz en el diseño de soluciones efectivas y sostenibles

1

Perspectiva interseccional

Análisis que integra género, edad, discapacidad, diversidad cultural y situación socioeconómica

2

Diagnóstico participativo

Escucha activa mediante encuestas, grupos de contraste y encuentros comunitarios

3

Intercambio colaborativo

Encuentros entre personas con EM, familiares y agentes comunitarios para co-crear soluciones

2. Co-diseño e implementación de una experiencia piloto intergeneracional

Propuestas de Intervención Comunitaria

1

Encuentros deportivos inclusivos

Actividades físicas al aire libre adaptadas en colaboración con Mugiment, promoviendo salud y conexión social

2

Proyectos de aprendizaje-servicio

Talleres de risoterapia facilitados por personas con EM en residencias de personas mayores

3

Jornadas intergeneracionales

Programas donde jóvenes y personas con EM colaboran en la residencia Urizartorre y en el Centro de Rehabilitación (Sarriko)

Hacia una Comunidad más **Inclusiva**



Transformación social

Pasamos de la soledad al empoderamiento comunitario, cambiando el paradigma de atención

Participación activa

Las personas con EM como agentes de cambio liderando su propio proceso

Impacto sostenible

Creando redes de apoyo duraderas y corresponsables que perduran en el tiempo

Este proyecto representa un compromiso firme con la dignidad, la autonomía y el bienestar de las personas con Esclerosis Múltiple, construyendo juntos una comunidad donde nadie se sienta en soledad.