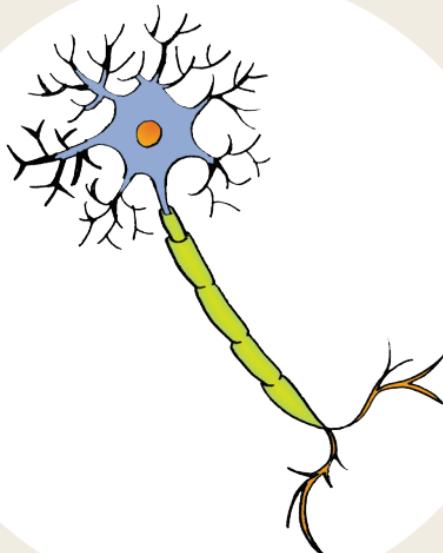


Esta publicación recoge información sobre las dificultades cognitivas que pueden aparecer en el curso de la esclerosis múltiple. Se ofrecen además algunas pautas para afrontar y compensar estas dificultades.

# Dificultades cognitivas



# y esclerosis múltiple

## Contenido

¿Qué son las funciones cognitivas?	5
¿Tienen alguna relación los cambios en las funciones cognitivas y la esclerosis múltiple?	6
¿Con qué frecuencia aparecen las dificultades cognitivas en la EM?	9
¿Qué tipo de dificultades cognitivas se asocian a la EM?	10
¿Pueden evolucionar las alteraciones cognitivas asociadas a la EM?	12
¿Se pueden predecir las alteraciones cognitivas?	13
¿Qué hay que hacer en caso de que se sospeche la presencia de déficit cognitivos?	14
¿Qué es una exploración neuropsicológica?	15
¿Y la rehabilitación cognitiva?	16
¿En qué consiste la rehabilitación cognitiva para personas con EM?	17
Efectos de las dificultades cognitivas sobre el entorno más próximo	18
Estrategias para afrontar los distintos problemas cognitivos	19
Trucos y pistas para afrontar las dificultades cognitivas	23

Escrito por el Comité de Trabajo Clínico del RIMS (Rehabilitation In Multiple Sclerosis), red europea de profesionales expertos en EM. Miembros principales: Päivi Hämäläinen, Sally Rigby, Julia Segal, Agneta Jönsson, Peter Thomson, Michelle Pirard and Rudi Vermote.

## ¿Qué son las funciones cognitivas?

Las funciones cognitivas son aquellos procesos mentales que nos permiten razonar, pensar y resolver problemas. Incluyen las habilidades como:

- Comprender y utilizar el lenguaje.
- Focalizar, mantener y dividir la atención.
- Reconocer los objetos, clasificarlos y ubicarlos en el espacio.
- Aprender y recordar información nueva.
- Planificar, ejecutar y supervisar nuestras propias actividades.
- Resolver problemas...

Estas habilidades varían de forma natural entre las distintas personas: cada uno de nosotros tiene sus puntos fuertes y sus puntos débiles. El funcionamiento cognitivo se considera normal si nuestras habilidades nos permiten manejarnos de una forma adecuada en las actividades de la vida diaria.

Existen muchos factores que pueden afectar la actividad del cerebro, por ejemplo el estrés, la fatiga, la depresión, un consumo elevado de alcohol, una nutrición insuficiente, algunas enfermedades y algunos fármacos. A veces esta afectación puede ser temporal, como en el caso del cansancio, sin embargo en otros casos pueden causar cambios más permanentes en nuestras capacidades cognitivas.

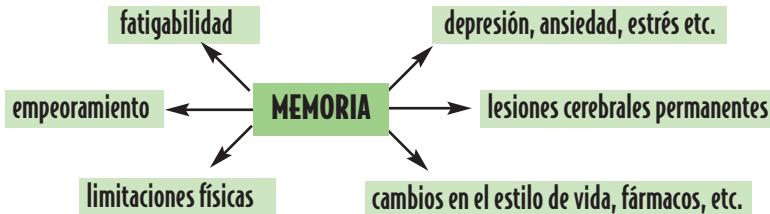


## ¿Tienen alguna relación los cambios en las funciones cognitivas y la esclerosis múltiple?

Durante muchos años se consideró que la esclerosis múltiple (EM) sólo afectaba las capacidades cognitivas en muy raras ocasiones. Sin embargo, la gran cantidad de investigación que se ha dedicado a este área ha demostrado de forma clara que la EM puede modificar las capacidades cognitivas. La enfermedad causa cambios en algunas partes del cerebro y de la médula espinal y estos cambios, en algunas personas, pueden afectar el funcionamiento cognitivo.

Dado que los procesos cerebrales se basan en mensajes que viajan a través de los nervios hacia las distintas áreas del cerebro, si estos impulsos no viajan a una velocidad suficiente o si no llegan completos, entonces pueden aparecer las dificultades. Se ha descubierto que los problemas cognitivos son más frecuentes en aquellas personas que tienen múltiples lesiones en un área del cerebro que se conoce como cerebelo. El cerebelo es crucial para la regulación de las funciones cognitivas.

Mientras que las lesiones en el cerebro pueden causar alteraciones cognitivas permanentes, existen otros muchos factores que pueden interferir con la cognición de forma temporal: la depresión, el estrés o la fatiga relacionada con la EM entre otros.



*Existen muchos factores que pueden afectar el funcionamiento cognitivo. Las dificultades cognitivas pueden ser temporales o permanentes.*

### Fatiga

De la misma forma que ocurre con los síntomas físicos, muchos afectados por la EM refieren un empeoramiento en el rendimiento cognitivo cuando se encuentran cansados. Cuando nos encontramos muy fatigados nos resulta difícil concentrarnos y captar la información nueva. Sin embargo, cuando el cansancio desaparece las funciones cognitivas vuelven a su estado original.



### Depresión, ansiedad y estrés

La importancia de los cambios que puede causar la EM en la vida de las personas afectadas puede repercutir en su estado de ánimo. Cuando éste es bajo o cuando se tienen muchas preocupaciones o mucho estrés, puede ser que la memoria y la concentración no sean tan buenas como deberían ser. Sin embargo, a medida que nos adaptamos a los cambios relacionados con la EM, mejora el estado de ánimo y estas dificultades cognitivas también pueden mejorar.

### Brotes

Durante un brote, el rendimiento cognitivo puede experimentar oscilaciones, de la misma forma que ocurre con las capacidades físicas. Estos cambios son debidos a la inflamación del sistema nervioso central, que impide que los mensajes circulen de forma eficiente. A medida que se reduce la inflamación, estos cambios pueden desaparecer.

## *Discapacidad física*

La mayoría de la gente no tiene que pensar cuando camina o cuando realiza cualquier tipo de actividad física. El cuerpo normalmente funciona como un piloto automático y permite que la mente esté libre para pensar en cualquier otro tipo de información. La EM puede obligar a las personas afectadas a dedicar una buena parte de sus recursos cognitivos a las actividades físicas y por tanto provocar que cualquier otra cosa referente a cualquier experiencia vivida, sea más difícil de recordar.

## *Cambios en el estilo de vida, fármacos, etc.*

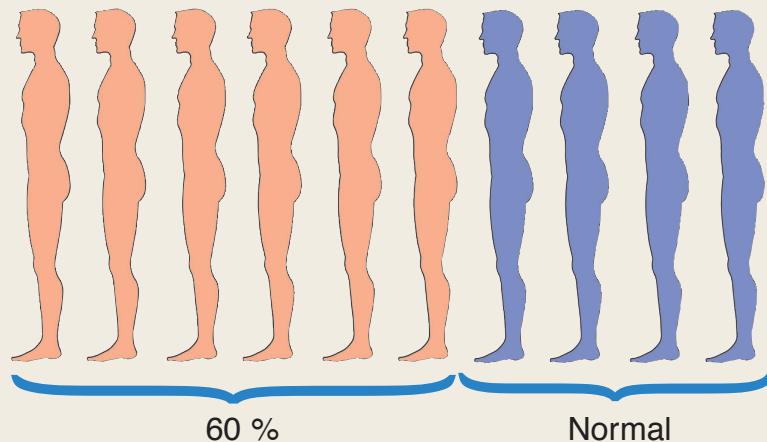
Existe la posibilidad de que la EM dificulte que las personas afectadas puedan mantener un alto nivel de actividad: algunas personas no pueden seguir trabajando, ocupándose de la casa, etc. Este cambio en el estilo de vida puede llevar asociado un rendimiento cognitivo, aparentemente más reducido, que relacionamos más con una menor exigencia que con un empeoramiento. Por este motivo recomendamos mantener el nivel de activación cognitiva a través de la lectura o de otras actividades estimulantes a este nivel.

Por otra parte, la medicación que afecta al sistema nervioso central, como los tranquilizantes o algunos fármacos para el dolor, también puede repercutir sobre las funciones cognitivas. Igualmente el abuso de alcohol o de otras drogas también puede alterar el funcionamiento cognitivo.

## **¿Con qué frecuencia aparecen las dificultades cognitivas en la EM?**

No todas las personas con EM experimentarán dificultades cognitivas, sin embargo alrededor del 60% de las personas afectadas pueden notar cambios de distinta intensidad y en distintas funciones. De ellas, alrededor del 10% sufrirá cambios cognitivos severos mientras que para la mayoría de personas estos cambios son leves.

Los cambios cognitivos pueden ser preocupantes y por eso consideramos que el hecho de disponer de suficiente información sobre estas dificultades es la mejor protección. Si los síntomas cognitivos no se reconocen, las personas afectadas se pueden sentir muy asustadas al pensar en lo que están experimentando. Por otra parte, los familiares y las personas de su entorno más próximo también pueden sentirse preocupados o asustados e incluso enfadados y frustrados si malinterpretan los problemas y no entienden que pueden ser una consecuencia de la EM. Entender los tipos de cambios cognitivos que puede causar la EM a menudo ayuda a afrontarlos cuando éstos aparecen.



## ¿Qué tipo de dificultades cognitivas se asocian a la EM?

De la misma forma que ocurre con otros síntomas de la EM, las dificultades cognitivas varían mucho de una persona a otra. Sin embargo los cambios más comunes suelen incluir dificultades con la memoria y el aprendizaje, con la atención y la concentración, con la resolución de problemas o dificultades para encontrar la palabra adecuada para expresarse. La percepción visual, la planificación, la ejecución y la evaluación de las tareas realizadas también pueden ser más difíciles.

### *Dificultades de memoria*

Los problemas de memoria que más frecuentemente experimentan los afectados incluyen la dificultad para recordar los hechos más recientes y para acordarse de hacer las cosas pendientes. Algunas personas afectadas por la EM también refieren que necesitan más tiempo y más esfuerzo para identificar las cosas que deben recordar. ¡Afortunadamente hay infinidad de maneras de compensar este tipo de problemas de memoria!

Las personas con EM raramente tienen problemas con otros tipos de memorias, por ejemplo para las habilidades que ya están adquiridas como ir en bicicleta, para los conocimientos generales o para los recuerdos del pasado. Las dificultades de memoria que experimentan las personas con EM NO SON del mismo tipo que las que experimentan las personas con la enfermedad de Alzheimer. Excepto en muy raros casos, las personas con problemas de memoria causados por la EM recuerdan sin problemas quienes son, son capaces de comunicarse y pueden llevar a cabo las actividades normales de la vida diaria.

### *Dificultades de atención, concentración y velocidad de procesamiento de la información*

Algunas personas tienen mayores dificultades para mantener la concentración durante un período largo de tiempo o les cuesta no perder el hilo de lo que están haciendo si les interrumpen. También puede resultarles más difícil estar atentos a más de una tarea a la vez.

Por otra parte, hay también algunos afectados que sienten que ya no pueden funcionar a la misma velocidad a la que lo hacían: pueden realizar las tareas que se proponen hacer pero necesitan más tiempo y esfuerzo que antes. La investigación también ha demostrado que la habilidad para procesar la información puede verse enlentecida. El abordaje más útil pasa por reconocer las propias limitaciones para poder fijarse los objetivos teniéndolas en cuenta.

### *Dificultades con las funciones ejecutivas*

Existen personas afectadas por la EM que experimentan dificultades en la planificación de sus actividades, en la resolución de problemas y en la toma de decisiones. Saben perfectamente lo que quieren hacer, pero tienen dificultades para saber por dónde empezar o bien para seguir los pasos necesarios para conseguir su objetivo en el orden adecuado.

### *Dificultades para encontrar la palabra adecuada*

Las personas con EM también pueden tener dificultades para encontrar la palabra adecuada a la hora de comunicarse. Les puede resultar difícil participar en una conversación ya que necesitan demasiado tiempo para expresar su opinión o para encontrar la palabra buscada. Cuando lo consiguen puede ser que la conversación ya haya avanzado y su opinión esté fuera de lugar.

*Sin embargo, el hecho de que exista alguna dificultad cognitiva, no significa que deban aparecer todas las que hemos citado hasta ahora. Existe una gran variabilidad en las dificultades que se pueden manifestar y también en la repercusión que estos síntomas pueden tener sobre la vida cotidiana y las relaciones de las personas afectadas.*

*La demencia tipo Alzheimer NO se asocia habitualmente a la EM. La demencia es rara ya que la parte del cerebro que juega un papel fundamental en la regulación de las funciones cognitivas, la corteza cerebral, generalmente se mantiene relativamente intacta.*

## ¿Pueden evolucionar las alteraciones cognitivas asociadas a la EM?

No disponemos de mucha información sobre el curso y la evolución de los síntomas cognitivos a lo largo del tiempo. Existen algunas investigaciones que sugieren que la progresión de los síntomas cognitivos no es muy acentuada, por otro lado también se han observado casos en los que el funcionamiento cognitivo se ve afectado solamente durante períodos cortos de tiempo.

Aunque también se ha descrito la posibilidad de que exista una progresión de los déficit cognitivos, generalmente no hay motivo para temer una demencia severa. Sin embargo, resulta muy útil que las dificultades puedan ser evaluadas para poder identificar las mejores estrategias compensatorias para mantener el máximo grado de independencia (véase La exploración y La rehabilitación neuropsicológica).



## ¿Se pueden predecir las alteraciones cognitivas?

Los déficit cognitivos no parecen estar relacionados con otros síntomas de la enfermedad ni con la duración, severidad o forma de evolución de la EM. Por lo tanto, las dificultades cognitivas son difíciles de predecir y pueden aparecer tanto en personas recién diagnosticadas como en personas que han estado conviviendo con la enfermedad durante un largo período de tiempo.

En algunas ocasiones los síntomas físicos como la disartria (habla poco articulada), la ataxia (dificultad en la coordinación muscular) o el nistagmus (movimientos rápidos e involuntarios de los ojos) pueden ser interpretados erróneamente como síntomas cognitivos. Sin embargo no se ha demostrado que exista ninguna conexión entre estos síntomas y el rendimiento cognitivo.

*Dado que los problemas cognitivos derivados de la EM no se pueden predecir, es importante tener en cuenta incluso las dificultades leves para así intentar encontrar maneras de afrontarlas.*

## ¿Qué hay que hacer en caso de que se sospeche la presencia de déficit cognitivos?

Incluso las dificultades cognitivas leves pueden causar incertidumbre y preocupación. Es importante saber que pueden ser síntomas de la EM y sobre todo que se puede aprender a convivir con ellos.

Si usted nota de forma repetida dificultades para recordar las cosas, para concentrarse en sus tareas, para encontrar sus objetos o algunas palabras, sería conveniente que se lo diera a conocer a su médico. Si usted como familiar de un afectado, nota que existen problemas cognitivos en una persona con EM, debería intentar hablar abiertamente sobre ellos. El hecho de hablar de las dificultades puede suponer un alivio para la persona afectada especialmente cuando es otra persona la que saca el tema. Sabemos que reconocer las dificultades y poder hablar de ellas puede ayudar mucho.

Es importante recordar que vivir con una enfermedad crónica e impredecible como la EM también puede generar dificultades cognitivas transitorias. Por este motivo no resulta adecuado realizar una evaluación del rendimiento cognitivo cuando la persona está sufriendo una depresión, un nivel de estrés muy alto o durante un brote. Es más adecuado esperar a que la situación se haya estabilizado para comprobar si realmente las dificultades persisten y sólo en este último caso estaría indicada una exploración neuropsicológica.

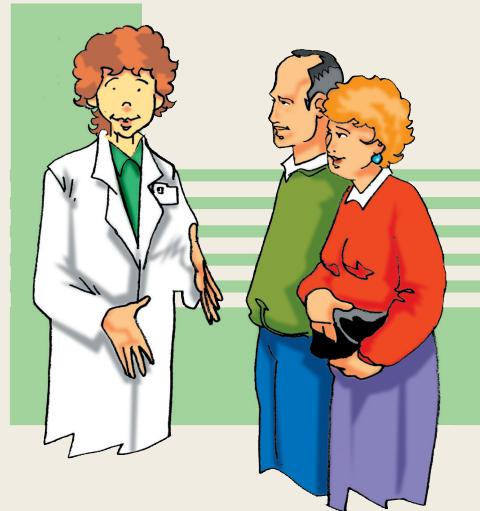


## ¿Qué es una exploración neuropsicológica?

Una exploración neuropsicológica se realiza con el objetivo de evaluar el funcionamiento cognitivo de un individuo. La exploración consiste en una serie de tests relacionados con la memoria, la concentración, la búsqueda de palabras, etc. para evaluar la habilidad de la persona en un amplio rango de funciones cognitivas. La duración de las pruebas es variable, pero generalmente se completa en más de una sesión.

La finalidad de la exploración es identificar cualquier tipo de problemas específicos que puedan estar presentes, para poder informar de la importancia de las dificultades que se hayan detectado tanto a los familiares como al personal médico o a los profesionales de la rehabilitación. Los tests también sirven para identificar los puntos fuertes de cada persona que servirán de base para superar y afrontar las posibles dificultades.

*Los resultados de las pruebas deberían servir para entender exactamente lo que está pasando de modo que pueda empezar a planificarse cómo enfrentarse a los cambios que se hayan producido.*



## ¿Y la rehabilitación cognitiva?

La rehabilitación neuropsicológica pretende minimizar los efectos de los déficit cognitivos causados por la EM a través de:

- El ejercicio de las habilidades que están afectadas.
- La reorganización de las funciones cognitivas.
- La optimización del uso de las habilidades conservadas.
- El entrenamiento en formas alternativas de llevar a cabo las tareas habituales, es decir estrategias compensatorias.
- El apoyo emocional para facilitar el proceso de adaptación a la nueva situación.
- El asesoramiento y el apoyo a los familiares y a las personas del entorno más próximo.

La rehabilitación se puede hacer de forma individual o bien en sesiones grupales. En el trabajo grupal es posible también intercambiar pensamientos relacionados con las emociones desencadenadas por las dificultades cognitivas y también ideas para aprender a convivir con ellos.

Es habitual que en el transcurso de la rehabilitación se convoque a la pareja o algún familiar para que asista a alguna sesión.

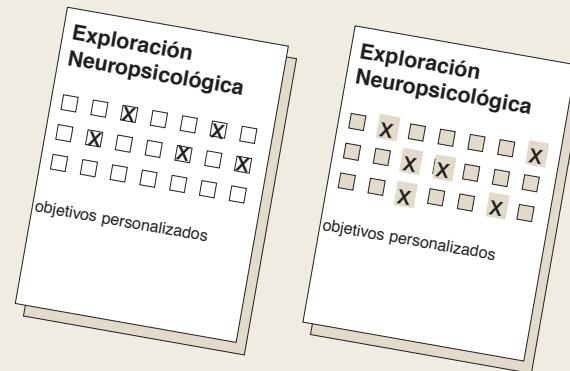
*Las personas que están cercanas al afectado pueden estar también preocupadas por sus dificultades y por cómo éstas afectan a las relaciones familiares y sociales. No sólo son una fuente muy valiosa de información, sino también un apoyo indispensable para que el uso de las estrategias y las técnicas compensatorias no se limite al centro de rehabilitación.*

## ¿En qué consiste la rehabilitación cognitiva para personas con EM?

Dado que los déficit cognitivos relacionados con la EM pueden progresar, el hecho de poner en práctica las habilidades que están afectadas puede parecer una pérdida de tiempo. Sin embargo, ser capaz de evaluar el propio rendimiento cognitivo y reorganizar las funciones preservadas puede facilitar la adaptación a las propias limitaciones. Suele resultar útil aprender a utilizar las habilidades en las que mejor nos desenvolvemos y practicar la utilización de diferentes tipos de ayudas.

Por ejemplo, en el caso de que exista algún problema relacionado con la memoria, conocer los puntos débiles y los puntos fuertes de su memoria puede ayudarle a basarse en aquellas áreas en las que usted se sienta más seguro. Aprender a utilizar una ayuda como una agenda puede ser útil para dejar de preocuparse por todo aquello que podría haber olvidado.

*Los objetivos y las técnicas de rehabilitación son específicos para cada persona y se planifican a partir de la información que se ha obtenido durante la exploración neuropsicológica.*



## Efectos de las dificultades cognitivas sobre el entorno más próximo

Cuando una persona con EM experimenta dificultades cognitivas, sus familiares y amigos pueden verse también afectados. Pueden sentirse enfadados o frustrados así como preocupados o asustados. Cuando pueden comprender y aceptar lo que está pasando, y quizás después de realizar ciertos cambios, la vida puede volver a ser prácticamente como era.

### *He aquí algunas de las dificultades que se asocian a los cambios cognitivos:*

- Cuando una persona le conoce bien, puede ayudarle a recordar las cosas que ha olvidado o dejarle el tiempo suficiente para responder a una pregunta – puede sentirse cómodo con estos cambios o puede ser que le hagan sentir mal => En cualquier caso es importante que dé a conocer a los demás cómo le gustaría que reaccionaran en estas situaciones.
- Puede haber personas que se sientan frustradas si no responde con la misma rapidez de siempre a alguna pregunta o si su respuesta no es lo suficientemente clara => Es una buena idea comentar sus dificultades con los miembros de su familia y con sus amigos.
- Otras personas pueden pensar que se siente incómodo cuando se bloquea o cuando no es capaz de recordar alguna cosa, especialmente cuando los olvidos sólo suceden de forma puntual.
- También es posible que haya personas que crean que ha perdido el interés por ellas si se olvida de preguntarles por algún suceso que para ellos sea importante.
- Si se siente enojado por las dificultades que está experimentando, es posible que

sin darse cuenta lo pague con las personas que tiene más cerca => Es importante que pueda hablar de sus sentimientos con aquellas personas a las que se sienta más próximo.

- Es posible que las personas que le aprecian y le quieren se sientan enojados, deprimidos o ansiosos a causa de sus dificultades cognitivas y tengan incluso miedo de perderle. Esto puede hacer que se muestren irritables o aislados.

- En algunas ocasiones las personas de su entorno más próximo pueden sentirse también confusas como si se hubieran “contagiado” de sus dificultades para pensar con claridad => Pueden sentirse mejor y ser capaces de pensar con más claridad si sienten que disponen de alguna persona con la que hablar de las dificultades que usted experimenta.

## Estrategias para afrontar los distintos problemas cognitivos

### *Problemas de memoria*

- Utilice ayudas externas para ayudarle a recordar las cosas:
  - Lleve siempre consigo un bloc de notas para ir apuntando las cosas que deba recordar.
  - Aprenda a utilizar una agenda y escriba las cosas que deba hacer cada día. Debe coger el hábito de mirar la agenda por lo menos una vez al día. Suele ayudar hacerlo siempre en el mismo momento del día, por ejemplo después de desayunar.
  - Utilice un calendario o una pizarra que tenga colgados en un lugar visible para anotar todo aquello que deba recordar.
  - Utilice post-it en lugares visibles que sirvan para recordarle las cosas que debe hacer.

- Resulta muy útil llevar siempre encima una agenda en la que anotar las direcciones y números de teléfono más importantes, el dinero que ha gastado, la lista de la compra, las gestiones pendientes, cómo llegar al sitio al que se dirija...
- Recuerde que los ordenadores disponen también de agendas en las que se puede almacenar una gran cantidad de información.
- Existen también agendas electrónicas pequeñas que pueden ser más fáciles de manejar que los papelitos. También se pueden programar para que le avisen en momentos determinados de gestiones que deba realizar a una hora concreta como llamadas telefónicas, toma de la medicación ...
- Puede utilizar un reloj con alarma para que le recuerde lo que deba hacer.
- Tenga siempre al lado del teléfono una libreta para anotar los mensajes.
- En lugar de anotar todas las cosas que debe recordar, también puede utilizar una grabadora para mensajes cortos.
- Utilice reglas mnemotécnicas o rimas que le ayuden a recordar las cosas.
- Utilice la imaginación visual, es decir asocie una imagen a aquello que quiera recordar.
- Repita la información y tome nota de los puntos más importantes.
- Organícese:
  - Busque un lugar fijo para objetos como las llaves o las tijeras que suelen perderse con facilidad y anime a sus familiares a que le ayuden a dejar siempre estas cosas en su sitio.
  - Intente establecer rutinas para cualquier actividad que haga, de esta manera tendrá menos cosas a recordar.

## Dificultades de atención y concentración

Si nota que pierde el hilo de lo que está haciendo cuando alguien le interrumpe:

- Intente reducir el número de distracciones cuando hable con alguien o cuando esté desempeñando una tarea concreta. Apague la radio o la televisión y recuerde no hacer más de una cosa a la vez.
- Intente trabajar en una habitación en la que esté solo, así habrá menos elementos distractores.
- Apague el teléfono móvil o ponga en marcha el contestador automático mientras esté realizando una tarea para que el teléfono no le pueda interrumpir.



Si experimenta dificultades para mantener la concentración durante un período largo de tiempo:

- No olvide que la fatiga y el cansancio pueden estar interfiriendo.
- Planifique las actividades de manera que aquéllas que más le cuestan las pueda hacer en las horas del día en que sabe que se encuentra mejor.
- Intente no ser demasiado exigente con su capacidad de concentración cuando se sienta cansado.
- Márquese un ritmo pautado y no olvide reservar un espacio para los descansos periódicos.

## *Dificultades en el procesamiento de la información*

- Recuerde que debe darse más tiempo para incorporar la información nueva.
- Intente planificar sus actividades con la mayor antelación posible para evitar las situaciones en las que hay que improvisar.

## *Dificultades con las funciones ejecutivas*

- Descomponga las tareas complejas en sus múltiples pasos. Puedes escribirlas en orden y utilizarlas como pauta cuando sea necesario de la misma manera que utilizamos recetas de cocina.
- Intente ser lo más sistemático posible: la rutina se convertirá en una buena aliada.

## *Dificultades en el acceso al léxico*

- Intente mantenerse activo durante las conversaciones.
- De a conocer a sus familiares y amigos que tiene estas dificultades y sobre todo cómo le gustaría que le ayudaran (¿quiere que le ayuden o prefiere que no lo hagan si no lo pide?)
- ¡Hay un montón de ejercicios y juegos que pueden ser efectivos!

## **Trucos y pistas para afrontar las dificultades cognitivas**

- ¡Relájese, conserve su sentido del humor y crea en usted mismo!
- Si está preocupado por sus cambios cognitivos, hable de ellos con su médico o con alguien al que usted se sienta próximo.
- Explique sus dificultades a las personas de su círculo más cercano para evitar malentendidos. Si no lo hace, sus dificultades pueden ser interpretadas por los demás como aburrimiento o falta de interés. El libro que tiene en sus manos le ofrece la posibilidad de ayudarle a explicar las dificultades que está experimentando.
- Es importante que conozca sus puntos débiles pero sobretodo sus puntos fuertes, de esta forma podrá planificar sus actividades teniéndolos en cuenta.
- El hecho de llevar a cabo distintos tipos de actividades puede ayudarle a poner en práctica sus habilidades cognitivas y todos los recursos de que dispone.
- Reconozca sus limitaciones y no dude en pedir ayuda para aquellas tareas con las que tenga dificultades.
- Intente no agotarse: es importante aprender a reconocer su propia fatiga e intentar compensarla descansando con frecuencia.
- Concéntrese sólo en la tarea que esté llevando a cabo: intente no dividir su atención realizando más de una tarea a la vez.
- Utilice aquellas ayudas que a muchas otras personas nos resultan útiles, como por ejemplo calendarios, agendas, libretas de notas, etc.
- Desarrolle sus propias estrategias para compensar sus dificultades e intente ponerlas en práctica con la ayuda de alguna persona cercana.



**Traducción: Patricia Maguet Levy**  
Psicóloga del Hospital de Día de la Fundación Esclerosis Múltiple  
Teodora Lamadrid 21-23 - 08022 Barcelona • Telf.: 93 417 50 00  
em@hdiabcn.fem.es

**Fundación Esclerosis Múltiple**  
Ponzano, 53 • 28003 Madrid • Tel. 902 11 30 24  
<http://www.svt.es/fem> • e-mail:fem@svt.es