



# BENE

BIZKAIKO ERITASUN NEUROMUSKULARREN ELKARTEA  
ASOCIACION DE ENFERMOS NEUROMUSCULARES DE BIZKAIA

*Asociación declarada de utilidad pública según Decreto 72/2005 del 5 de Abril*

**Nº 9 - Invierno 2009**

**Más de un centenar de personas de la Asociación se unen en la tradicional comida de hermandad, nexo de unión para afectados, familiares y amigos**

Pag. 11



## Entrevista

Dr. Alfredo Rodríguez Antigüedad,  
jefe de Neurología del Hospital de  
Basurto

Pag. 16



## Fisioterapia

Les hablamos del *kinesiotaping*,  
más conocido como “vendas de  
colores”

Pag. 19



## Actualidad

Temas relacionados con la actividad  
de BENE

Consejo Editorial  
Coordinadora:  
Naiara Vink

Colaboradores:  
Marcelino Fernández, Antonio  
Álvarez, Antonio Cea, Florencio  
Llorente, Margarita Leonardo, M<sup>a</sup>  
Pilar Alonso, Jon Álvarez, M<sup>a</sup> Jesús  
López, M<sup>a</sup> Concepción Larrinaga,  
Ana Nava y Emilio Palacios.

Diseño y maquetación  
ST3 Elkarte

Impresión: Berekintza

### Miembros del Consejo Directivo de BENE

*Presidente:*  
Marcelino Guillermo Fernández  
García

*Vicepresidente 1º:*  
Antonio Álvarez Martínez

*Vicepresidente 2º:*  
Antonio Cea Rey

*Secretaría:*  
Margarita Leonardo de Diego

*Tesorera:*  
Maite Martínez Amboage

*Vocales:*  
Manuel Arroyo Romero, Conchi  
Larrinaga Ordeñana, Ana Nava  
Oruesagasti, Pilar Alonso Vázquez y  
María Jesús López Fernández.

*Colaboradores:*  
Manolo García, Ian Murphy,  
Amagoia Liébana

*La revista BENE es una publicación  
gratuita que se distribuye a todos  
sus socios, otras entidades, centros  
educativos y representantes de la  
comunidad médica.*

*Las opiniones de nuestros colaboradores  
no tienen por qué coincidir con las de la  
entidad.*

## EDITORIAL

*Página 3*

## CARTA ABIERTA

¿Dónde está la luna?  
El mejor Best-Seller  
Te voy a dejar

*Páginas 4-6*

## EL RINCÓN DE BENE

Stand de la Asociación BENE en un acto de la Caja de Ahorros de Navarra, la CAN

Jornada informativa ADIF

Una familia de BENE-ASEM comparte en Benalmádena unos días de ocio junto a miembros de otras asociaciones gracias a una iniciativa de la Fundación Isabel Gemio

Más de un centenar de personas acudieron a la comida de hermandad de BENE

BENE está presente en una nueva edición de la Jornada de Voluntariado de IBERDROLA

El Dr. Alfredo Rodríguez Antigüedad participa en la primera charla del Grupo Steinert

Segunda conferencia del grupo Steinert en la Universidad de Deusto

*Páginas 7-15*

## ENTREVISTA

Dr. Alfredo Rodríguez Antigüedad, jefe del Servicio de Neurología del Hospital de Basurto

*Páginas 16-18*

## ACTUALIDAD

“Kinesiotaping” o “Medical Taping” y su utilidad en enfermedades neuromusculares

*Páginas 19-22*

## EVENTOS

*Páginas 23-25*

## OCIO

*Páginas 26-33*

## FELICITACIÓN

*Página 34*

## CUPÓN DE SOCIOS

*Página 35*

Queridos amigos y amigas de BENE...

Parece que fue ayer. Lo digo porque en estas fechas, rozando ya el final de un nuevo año que se va, es una frase que se repite mucho. "Parece mentira que ya sea diciembre". "Parece mentira que ya termine el 2009". "Si hace dos días estábamos en verano". Pues sí. Nos plantamos ya a las puertas de otro año.

Otro año en el que, según dicen los entendidos, nos tocará de nuevo apretarnos el cinturón. La ya manida crisis nos azotará otra vez y es probable que la situación no mejore hasta bien entrado el año. El 2009 ha sido duro, bien lo sabemos. Lo ha sido para las familias, para las empresas, para las instituciones... Y para las asociaciones como la nuestra.

Me gustaría desde aquí dar las gracias a aquellas entidades sin las cuales hubiese sido imposible tener hoy en las manos el nuevo número de nuestra revista. Gracias de todo corazón, Diputación Foral de Bizkaia y BBK, en mi nombre y en el de toda la Asociación que tengo el honor de presidir, por el apoyo que nos habéis mostrado.

Tampoco me quisiera olvidar de los que acabáis de llegar a nosotros. A vosotros, nuestra acogida, nuestra comprensión, nuestra solidaridad y nuestro cariño. Y a los que por distintos motivos nos abandonáis, nuestra eterna gratitud y nuestro eterno recuerdo.

Valgan estas líneas para agradecer también a todos aquellos que, de manera voluntaria, nos dan su apoyo y ayuda para seguir creciendo como personas y como asociación. Y a todos, sabed que me encuentro a vuestra entera disposición para lo que necesitéis.

Pasa el tiempo y nos encontramos aquí, como otras muchas veces, en las páginas de nuestra revista. Rincón desde el que puedo llegar a todos vosotros, a todos los que, de una u otra manera, formamos este gran colectivo bajo el paraguas de lo que hace ya unos años nació con el nombre de BENE.

Y termino como empecé. Que parece mentira que ya llevemos tantos años juntos. En estas fechas susceptibles de hacer balances y de hacer propósitos a futuro, en estas fechas de fiesta y celebración, os

propongo un brindis. ¡¡Por todos los años que, sin duda, nos quedan juntos!!

No quisiera que pasárais sin mi más sincera felicitación, deseándoos a todos una Feliz Navidad y un 2010 preñado de todos los anhelos, ilusiones y sueños que esperáis.

Y sobre todo, que se cumpla ese sueño que tantas y tantas veces se ha repetido en las mentes de los afectados y de los más allegados... Estoy seguro que todos sabéis cuál es.

*Marcelino G. Fernández*  
*Presidente de la Asociación BENE*



# ¿Dónde está la luna?

Sonó el despertador, como siempre a la misma hora. Y, como siempre, yo estaba increíblemente cansado, otra noche más sin dormir lo debido, una noche más, como tantas.

Encendí el televisor. Me gustaba despertarme oyendo las noticias del mundo y eso que, con noticias tan terribles, era muy difícil comenzar la jornada con ilusión, escuchando desde primera hora las tragedias del día. Pero yo era así y esto era simplemente una costumbre. Me duché. Sin mi ducha no soy nada y me sentí perezoso. No quería ir al trabajo, ni ver de nuevo las caras de siempre, ni hablar con los mismos, ni ser creativo, ni ser responsable.

Volví a sentarme en la cama. Siempre hacía lo mismo. Me quedaba pensativo viendo el televisor un ratito más. Pero en este día algo era distinto. Me fijé en las noticias y, en esta ocasión, no hablaban ni de Irak, ni de terroristas, ni de economía, ni de violencia doméstica... Antes de levantarme quise comprender lo que estaba escuchando. Las imágenes mostraban el cielo continuamente. Y se turban noticias de los corresponsales que trabajan en las principales capitales del mundo. Y todas las cámaras apuntaban al cielo.

De pronto sonó el teléfono y

me asusté un poco. No era normal. Era mi madre.

- ¿Has oído las noticias? Hijo, creo que hoy no deberías ir a trabajar
- ¿Qué pasa?, le respondí
- Hijo, están hablando desde primera hora. Resulta que no se sabe ni cómo ni por qué, pero esta noche la luna ha desaparecido
- ¿¡Qué!?!... grité. Ja, ja ja, eso es imposible. A ver mamá, cómo va a desaparecer la luna... será una broma. No creo.
- Bueno, ya veremos lo que dicen, pero por ahora las informaciones de los distintos observatorios son esas. Que

la luna ha desaparecido, no se sabe cómo, es como si nunca hubiera existido.

Me asomé a la ventana después de colgar, miré al cielo y no observé nada extraño. Todo era igual que siempre, seguí viendo las noticias. La información de mi madre era cierta, no era 28 de diciembre, el mundo estaba en alerta. ¿Quién nos podría asegurar que si hoy había desaparecido la luna, no podríamos ser nosotros los siguientes en desaparecer?

Me sentía desconcertado, no sabía si debía ir a trabajar, si aprovechar y quedarme en la cama, no tenía ni idea, pero decidí acudir al trabajo.

El día trascurrió... y al llegar



la noche... fue como una noche más. Me asomé a la ventana a ver el cielo y de pronto... la vi, estaba allí como casi siempre. La noche era clara y se veían además algunas estrellas. La vista era preciosa, respiré profundamente y pensé cómo era posible que las personas creyeran que había desaparecido la luna.

Yo podía notar en ese instante su aroma, su luz, su calma, estaba seguro de que me miraba y que incluso me sonreía, como siempre, como yo lo hacía con ella. Me sorprendí formulando un deseo. "Luna, no desaparezcas nunca, estate ahí, mírame siempre como tú sólo sabes hacerlo, guarda mis secretos". Fui de nuevo a mi habitación, estaba a oscuras, me tiré en la cama estaba contento porque la luna no se había ido. Seguía ahí contemplando mi vida.

Cuando miré el televisor me sorprendió que siguieran con la misma noticia, parecía que la luna no había aparecido ¿Cómo era posible que se viera desde mi ventana? Volví a asomarme y ella estaba allí, la historia me parecía una locura. ¿Mis ojos eran distintos? ¿Era una broma de los periodistas? ¿El mundo se había vuelto loco? ¿Ó quizás la luna tenía más vida de lo que nosotros creíamos? Mientras estaba absorto en estos pensamientos, me di cuenta de una cosa, no sólo había sido un día especial por haber desaparecido la luna, hoy ya no se hablaba de guerras, de gobiernos, de crisis ni de economía.

Sólo se hablaba de la luna, o de su ausencia, era bonito ¿no? ¿Era un juego o una ilusión? En el fondo, lo importante era que todo el mundo por un día se encontraba mirando al cielo. Entorné los ojos, y me descubrí en una sonrisa entreabierta, tomé aire, respiré hondo y la observé una vez más.

Esta noche al ir a acostarte, asómate, mírala, obsérvala y recoge todo el aire que te sea posible sólo por si algún día no puedes verla.

Tal vez descubras entonces que lo más importante de todo es su recuerdo...

Así siempre permanecerá en tu cielo. ¡¡Cuántos seres tan queridos ya no podemos verlos, pero están siempre en nuestro recuerdo!!

Y siempre permanecerán en nuestro cielo.

*Marcelino G. Fernández*

## El mejor "best-seller"

¡Hola a todos!

Como soy una lectora empedernida de todo lo que cae en mis manos, me acabo de dar cuenta de una cosa. Que las historias que contienen todos los libros que leemos, por mucho que se exageren los personajes y las situaciones que éstos vivan dentro de una trama ideada por el escritor de turno, nada tienen que ver con la vida real, pues como siempre se ha dicho, ésta supera a la ficción.

La vida de cualquiera de nosotros puede tener mucho más interés que cualquier historia. Mejor o peor contada, puede ser dramática en algunas circunstancias o incluso la más divertida del mundo. ¿Por qué no? Por eso se me ha ocurrido una idea. Os animo a que, entre todos, con nuestras experiencias, vivencias, opiniones o situaciones de cualquier índole podamos hacer nuestro propio libro (quién sabe si algún día podríamos editarlo).

Es un reto que os propongo y, a la vez, una terapia compartida. Nos podemos liberar de todo lo que llevamos dentro, simplemente escribiendo y contando lo que día a día vivimos. ¿Qué os parece? ¡Va a ser estupendo! ¡Ánimo y que esto no sea una simple carta como otras veces! Os espero a todos.

¡Feliz Navidad!

*M<sup>a</sup> Pilar Alonso  
Asociación BENE*

# Te voy a dejar

alguien tan pernicioso y traidor como tú. ¡Bastante tiempo me has tenido engañado!

He dicho ¡basta! Como puedes comprender el tiempo pone a cada uno en su lugar y mi sitio no está con alguien tan falso e hipócrita como tú, que con tu piel de cordero, sólo tienes un objetivo: acabar conmigo.

Pero, ¿sabes lo que te digo? Que no lo vas a conseguir porque he abierto los ojos, mi mente es fuerte, tengo otros amigos que me están esperando con los brazos abiertos y no estoy dispuesto a pagar tu alto precio para que me hagas compañía.

La vida proporciona amigos, algunos como tú a los que llamo “traidores”, “mala gente”... Entonces hay que tomar una determinación. Decirles adiós para siempre y buscar otros que sepan corresponder con una amistad de igual a igual, recíproca, sincera, honesta y no maltratar al de al lado como tú haces conmigo y con los que osan pasar momentos contigo.

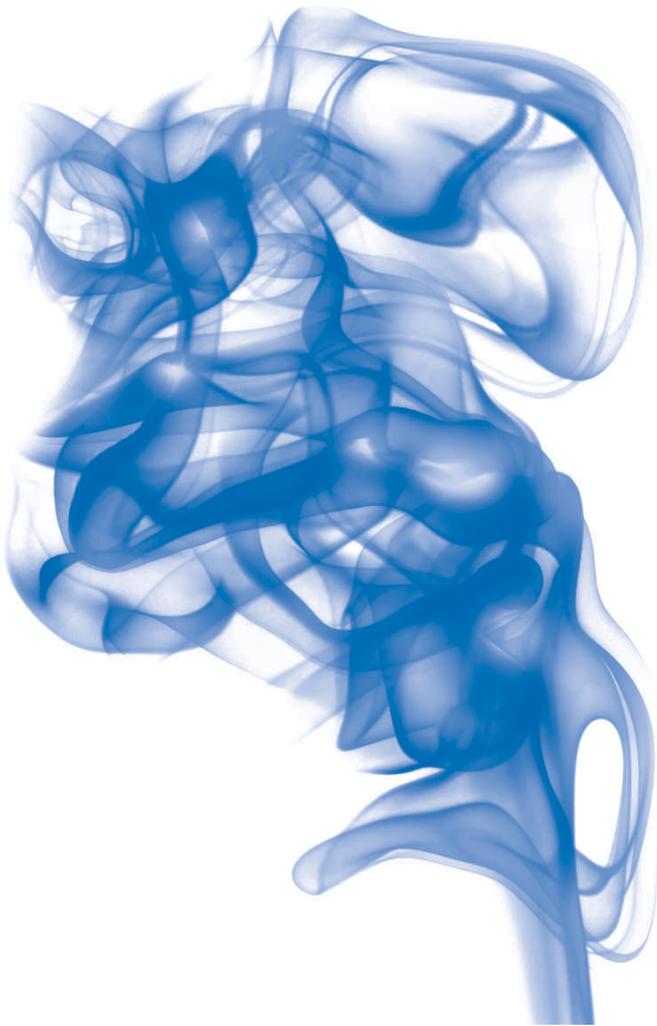
Soy consciente de que me costará porque en el fondo soy un sentimental pero, como todo en la vida, lo que más cuesta lograr sabe mejor.

Estoy seguro que esta batalla la gano yo y seré el vencedor. ¡Faltaría más! ¿Sabes por qué? Porque voy a luchar con todas mis fuerzas para erradicarte de mi vida, ¡traidor!

Te voy a dejar para siempre, tabaco maldito, asesino a sueldo, enriquecedor de unos con la esclavitud de otros...

Aprovecho para desearos que se cumplan vuestros sueños y que el próximo año nos veamos rodeados de amigos fieles y les demos puerta a los indeseables. ¡Feliz Navidad y Año Nuevo a todos!

*Antonio Cea  
BENE-ASEM*



Sí, ya sé que llevas conmigo muchos años, que eres mi compañero de stress, que me refugio en ti cuando algo me sale mal, cuando me siento sólo...

Pero, a pesar de ello, te tengo que dejar porque eres un mal amigo. Me has traicionado. El precio que tengo que pagar por tu compañía es demasiado elevado. Estás relacionado con toda clase de enfermedades de una u otra manera. Es más, en algunas de ellas tienes la exclusividad, son patente tuya, sin ti ni las conoceríamos. También distorsionas mi mente haciéndome esclavo tuyo como si no tendría suficiente con mis problemas. Además, con toda la gran familia de enfermos neuromusculares te ensañas más si cabe y parece que tu objetivo es borrarlos del mapa. Todo ello a cambio de ese intercambio de amistad que algún día tuvimos.

Empecé a frecuentar tu compañía debido a mi ignorancia, pero ahora, en plena lucidez mental, pienso sin lugar a equivocarme que eres un chulo. Sí, sí, como suena, un parásito de mal agüero. Soy mayor y me gusta la libertad, no estar sometido a

# Stand de la Asociación BENE en un acto de la Caja de Ahorros de Navarra, la CAN

En Junio, la Asociación BENE estuvo invitada a un acto de la Caja de Ahorros de Navarra que tuvo lugar en el Arenal, llamado coloquialmente “Punto de Encuentro”, en el cual junto con otras asociaciones de diferentes ámbitos, BENE preparó un stand informativo sobre las enfermedades neuromusculares.

A lo largo del día, puesto que estuvimos tanto a la mañana como a la tarde, pasaron cientos

de personas a ver el stand y a votar el proyecto que BENE tiene con la Banca Cívica de CAN, que es el 15.017 y se llama “Vida Autónoma, Vida Independiente”. Sin duda, a lo largo del 2010 os informaremos del mismo. Y este es el contexto por el cual estuvimos presentes. Para dar visibilidad a los proyectos que cada asociación tiene con CAN y para conocernos mutuamente también entre las diferentes asociaciones que participamos.

Fue una jornada amena, dinamizada con música, con talleres para niños y diversas actividades organizadas por CAN en conjunto con algunas de las asociaciones.

Experiencias como ésta nos ayudan a avanzar y a estar cerca de las personas que necesitan la ayuda de la asociación.

*Paula Moreno*

*Trabajadora Social de BENE*



# Jornada informativa ADIF



vos y gráficos que nos caracterizan como colectivo y como la gran familia que somos.

La evaluación de la jornada fue positiva, puesto que logramos que mucha gente se fijara en nosotros y se acercara para saber y clarificar qué es y qué significa tener una enfermedad neuromuscular.

Además, esta Jornada apareció en algunos medios de comunicación, prensa escrita y televisión, por lo que nos facilita la difusión entre quienes aún no nos conocen.

A través de estas líneas queremos agradecer a todas las personas voluntarias (personas de la Junta Directiva de BENE, personas afectadas y familiares de la Asociación y colaboradores cercanos a la misma) por estar ese día ayudándonos a repartir información, a estar presentes y a hacernos más visibles ante los ojos de la sociedad.

*Paula Moreno  
Trabajadora Social de BENE*

El día 19 de Noviembre, ADIF, Administrador de Infraestructuras Ferroviarias, nos cedió de manera gratuita un espacio en el piso superior de la Estación de Indalecio Prieto de Bilbao, más conocida como la Estación de Abando. El objetivo no fue otro que informar sobre las enfermedades neuromusculares a la ciudadanía en general y, de esta manera, sensibilizar acerca de esta realidad.

Para ello, desde la Asociación BENE instalamos una mesa desde las nueve y media de la mañana hasta las siete y media de la tarde con diversos materiales informati-



### Una familia de BENE-ASEM comparte en Benalmádena unos días de ocio junto a miembros de otras asociaciones gracias a una iniciativa de la Fundación Isabel Gemio

El Ayuntamiento de Benalmádena, a raíz de contactos con la Fundación Isabel Gemio, colaboró con el movimiento ASEM y seleccionó a cuatro familias afectadas por una enfermedad neuromuscular, pertenecientes a las aso-

ciaciones de la Federación ASEM, para disfrutar de un fin de semana en esta localidad malagueña.

Las familias debían cumplir con una serie de requisitos relacionados con la situación familiar y socio-económica, con el fin de

posibilitar el disfrute de un fin de semana de ocio a aquellas familias que no hubieran podido irse de vacaciones.

Por lo que los días 18, 19 y 20 de septiembre se convirtieron en una experiencia única e inolvidable para las cuatro familias de ASEM Catalunya, de ASEM Galicia, de ASEM Cantabria y de BENE-ASEM que participaron en este viaje.

Pudieron disfrutar de visitas turísticas y del ocio adaptado y son muchos los puntos positivos que desde BENE-ASEM queremos transmitir en nombre de la familia que fue seleccionada.

#### Alojamiento y comidas

El hotel fue todo un acierto por sus múltiples comodidades pero, sobre todo, porque no sólo era accesible sino también adaptado, como deberían de ser todos los hoteles.

En cuanto a las comidas y a los desplazamientos a los lugares, decir que también fueron inmejorables.

#### Relación entre las familias

Nos dicen que se establecieron momentos de confianza y de enriquecimiento mutuo entre las familias que, aunque con diferen-



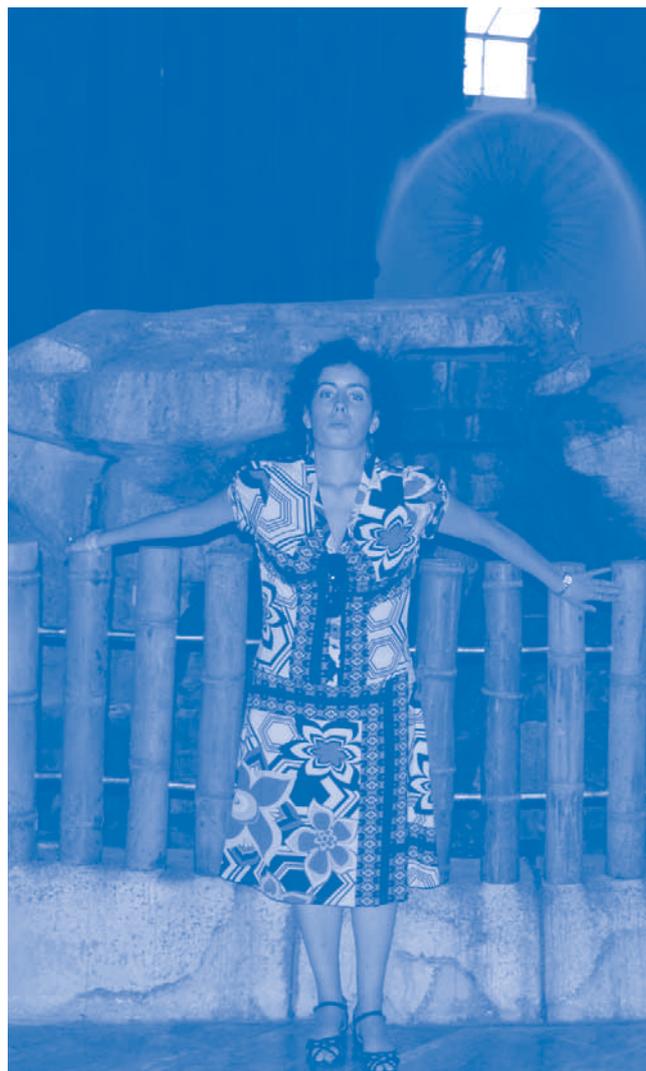
te situación, comparten una misma vivencia que es la enfermedad neuromuscular, presente en alguno o en varios de los miembros de la unidad familiar.

### Ayuntamiento de Benalmádena

María José, secretaria en el Ayuntamiento, organizó el viaje con el esfuerzo que supone e hizo de guía y acompañante, estando siempre atenta a las necesidades de las familias.

### Fundación Isabel Gemio

La aportación de la Fundación Isabel Gemio ha hecho posible la financiación de este viaje, de manera que las familias no han asumido ningún gasto. Además, y lo más importante, ha fortalecido su colaboración con el movimiento ASEM.



La familia que ha participado desde BENE-ASEM se lleva recuerdos y momentos muy agradables que les han servido para estrechar relaciones con otras familias de ASEM y poder, a partir de ahora, sentir que no caminan solas. Desean seguir manteniendo un contacto con las demás familias que les permita compartir vivencia y apoyo mutuo, en esencia, compartir vida.

*Paula Moreno  
Trabajadora Social Asociación BENE-ASEM*

# Más de un centenar de personas acudieron a la comida de hermandad de BENE

El pasado sábado 12 de diciembre celebramos en la Asociación BENE la tradicional comida de hermandad en el restaurante Euskal Sena de Artxanda. Acudimos más de un centenar de personas, entre niños y mayores. Un encuentro que sirvió para juntar a afectados, familiares y amigos a los que nos une un mismo fin: la mejora de la calidad de vida de los enfermos neuromusculares.

Con un ambiente totalmente festivo que se vio incrementado con la presencia de unos txistularis que nos amenizaron la jornada, disfrutamos de una copiosa comida en la que nos reencontramos con asociados y familiares que hacía tiempo que no veíamos.

Y es que es el momento idóneo, las fechas antes de Navidad, para realizar encuentros de este tipo.

Al final de la comida se realizó un sorteo solidario, además de varios regalos que se les dio a los más pequeños, lleno de camisetas, toallas, libros, chubasqueros... Sin duda, resultó todo un éxito y los allí presentes colaboraron al cien por cien.

El año que viene, más y mejor.



# BENE está presente en una nueva edición de la Jornada de Voluntariado de IBERDROLA

Un año más, nuestros niños y niñas de BENE han disfrutado de una jornada inolvidable compartida con las personas de la Asociación GORABIDE.

El sábado día 24 de octubre, al igual que otros años, se ha celebrado la Jornada de Voluntariado de IBERDROLA en Bilbao. Los niños y niñas de nuestra asociación disfrutaron de una mañana llena de juegos, participando en un sorteo con cantidad de regalos y resultando además algunos de ellos ganadores. También participaron, como siempre, en un recital de karaoke.

La jornada resultó entrañable y desde aquí, una vez más, agradecemos a IBERDROLA su invitación a este acto y también la generosidad y cariño hacia nuestros niños y niñas y, en especial, a Montse Chirapozu que, con su preocupación, hace posible este rato con nosotros.

*Antonio Álvarez  
BENE-ASEM*



### El Dr. Alfredo Rodríguez Antigüedad participa en la primera charla de 2009 del Grupo Steinert



Dentro del ciclo de Charlas-Coloquio que el Grupo de Steinert de Bizkaia de la Asociación BENE/ASEM organiza en colaboración con la Universidad de Deusto, en este caso se ha tratado por el Dr. Alfredo Rodríguez Antigüedad una nueva Ponencia, cuyo título fue “Enfermedad de Steinert: lo que los pacientes deben saber sobre su enfermedad”.

El Dr. Antigüedad, Jefe del Servicio de Neurología del Hospital de Basurto, nos habló de los aspectos básicos que nos permiten conocer por qué se produce la En-

fermedad de Steinert, analizando la sintomatología de la Distrofia Miotónica diferenciando los diferentes tipos de la misma, la tipo 1 y la tipo 2.

Se analizó por parte del Dr. Antigüedad las recomendaciones que las personas afectadas por esta enfermedad deben tener y los controles que deben efectuar, y sobre todo los cuidados ante situaciones de tipo respiratorio o síntomas de gripe o tos pronunciada, tratando de evitar situaciones de Neumonías.

Al final de la exposición, se desarrolló un Coloquio y los asistentes solicitaron aclaraciones a diferentes cuestiones de notable interés y enriquecedor para todos, la asistencia al acto de personas afectadas se acercó aproximadamente a las 80.

La ponencia como en otras ocasiones se colgará en la Página web de la Asociación BENE/ASEM, [www.asociacionbene.com](http://www.asociacionbene.com).

*Antonio Álvarez Martínez*  
BENE-ASEM

# Segunda conferencia de 2009 del grupo Steinert en la Universidad de Deusto

El pasado día 10 de Diciembre en la Universidad de Deusto, tuvo lugar la segunda Conferencia-Coloquio que este año, organizado por el Grupo de Steinert y que contó con la presencia de alrededor 100 personas. La conferencia fue abierta para otras ENM.

Trató los temas siguientes:

1) Aplicaciones de la Genética para las ENM, impartida por

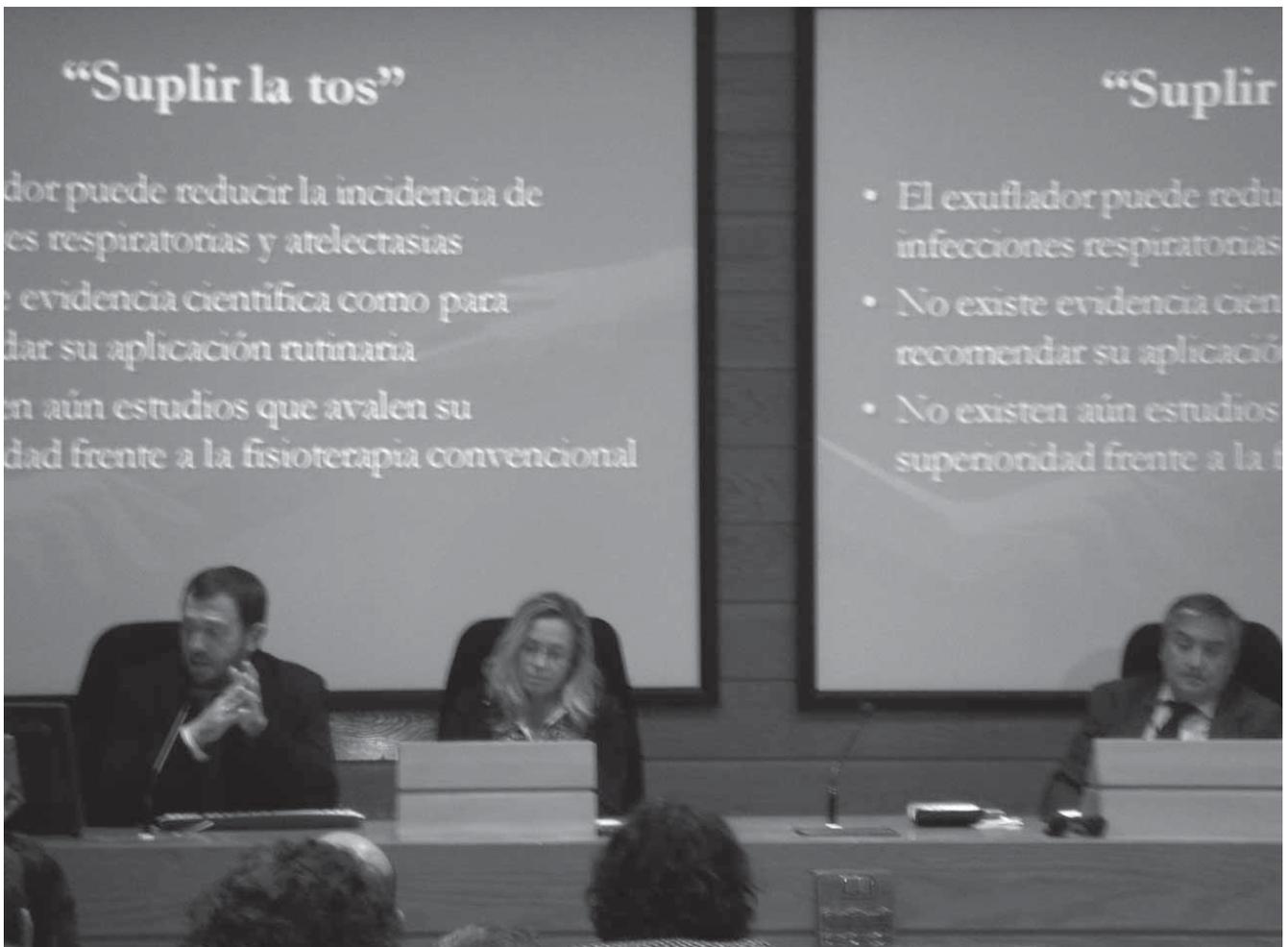
la Dra. María Jesús García Barcina, de la Unidad de Genética del Hospital de Basurto.

2) Lo que los Pacientes Neuromusculares deben saber de sus problemas Respiratorios, cuyo Ponente fue el Dr. José Miguel Tirapu, Neumólogo del Hospital de Basurto.

En primer lugar, la Asocia-

ción BENE/ASEM, agradeció a la Universidad de Deusto, la ayuda que como siempre nos presta en este tipo de actos que sirven como punto de encuentro para las personas afectadas de ENM, de la propia Asociación y de otras que se desplazan para escuchar los últimos avances y aclaraciones en relación con estas enfermedades.

La intervención de la Dra. Barcina fue expuesta con clari-



dad y detalle sobre los distintos problemas de la Genética y su descendencia, analizando el Diagnóstico Pre-implantación al y las ventajas e inconvenientes que ello conlleva, con las indicaciones y recomendaciones que las personas afectadas por ENM deben de tener y consultar, previamente.

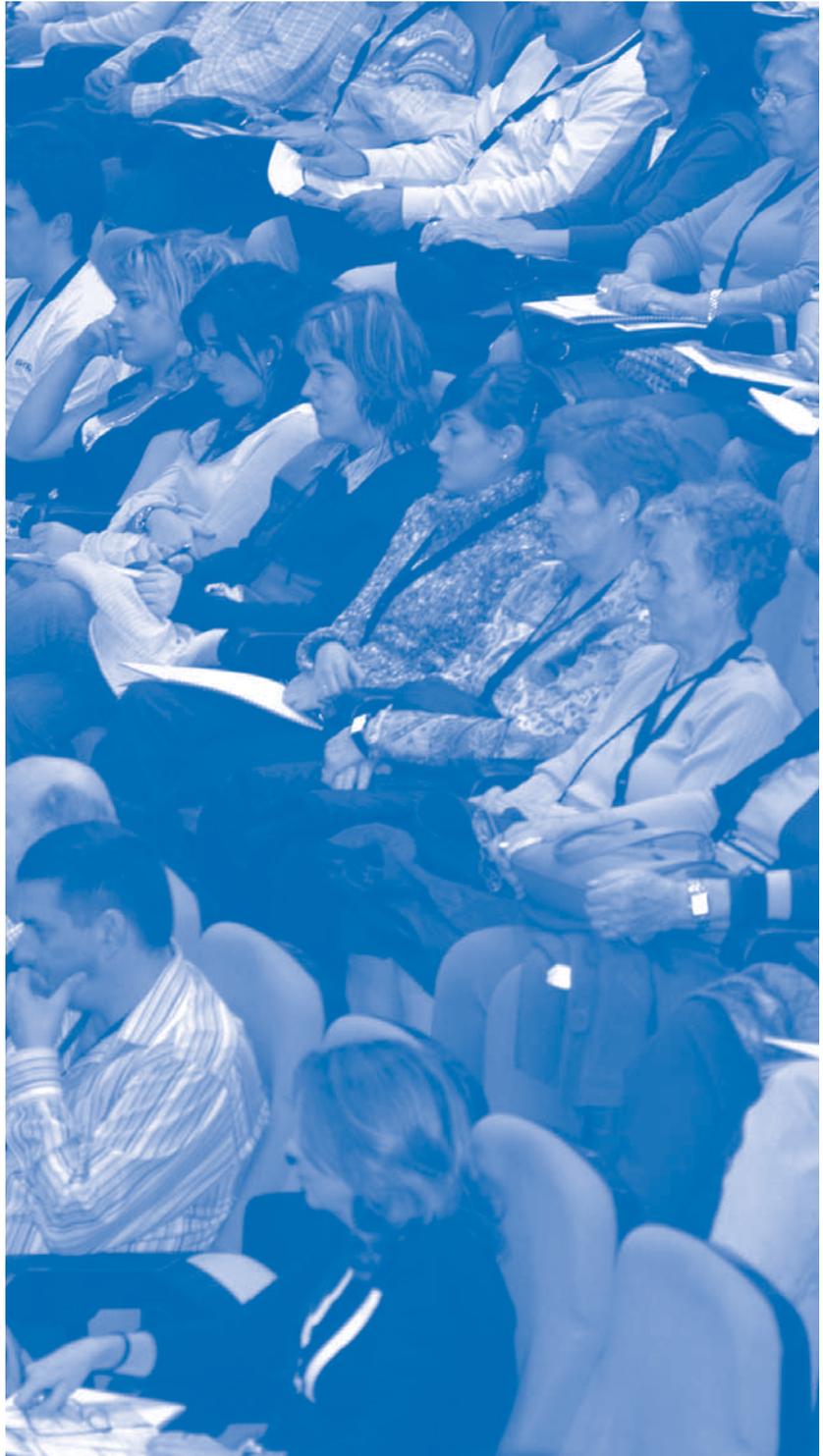
Al finalizar su intervención, hubo un turno de preguntas, muy enriquecedor y esclarecedor para los jóvenes que asistieron a la misma.

A continuación el Dr. Tirapu, nos habló de los problemas respiratorios en las ENM, y las precauciones que nuestros afectados debían de tener, también explicó los diferentes aparatos de ayuda para mejorar los procesos respiratorios de las personas afectadas por ENM.

En la misma línea, las preguntas sirvieron para aclarar numerosas dudas que las personas que asistieron al acto formularon.

Señalar que como en otras Charlas, las Ponencias se colgarán en la página web de la Asociación BENE/ASEM, [www.asociacionbene.com](http://www.asociacionbene.com), con el objetivo de servir de ayuda y consulta, no sólo a las personas de nuestra Asociación sino a todas las Asociaciones pertenecientes a la Federación ASEM.

*Antonio Álvarez Martínez  
BENE-ASEM*



Entrevista al Dr. Alfredo Rodríguez Antigüedad, jefe del Servicio de Neurología del Hospital de Basurto

## “Desde el punto de vista personal, la relación con BENE es entrañable y muy enriquecedora para mí”

*Conoce a la Asociación desde hace ya algún tiempo y colabora estrechamente con ella. Pero además, como profesional sanitario considera que es una obligación como neurólogo colaborar con BENE para ayudar a los pacientes a mejorar todas las problemáticas originadas directa o indirectamente por su enfermedad.*



*Alfredo, ¿desde cuándo conoces la existencia de la Asociación BENE y cómo nos conociste?*

Mi primer contacto concreto con BENE fue hace unos 8 años en una charla que di en Bilbao sobre la prevalencia de miopatías. Mi primera impresión fue que se trataba de una Asociación con la ideas muy claras de lo que quieren y cómo conseguirlo. Desde entonces la relación es cada vez más estrecha y a aquella primera charla le han seguido otras y hemos iniciado juntos nuevos proyectos.

*¿Qué relación te une con nuestra Asociación BENE?*

La relación con BENE tiene dos facetas: la humana y la profesional. Desde el punto de vista personal la relación con BENE es entrañable y muy enriquecedora para mí. Pero independientemente de ello considero que es una obligación como neurólogo colaborar con BENE para ayudar a los pacientes a mejorar todas las problemáticas originadas directa o indirectamente por su enferme-

dad. Por ambos motivos BENE me tiene a su disposición en lo que les pueda ayudar.

*¿Cómo ves a nuestra Asociación BENE desde el punto de vista de apoyo que prestamos a las personas afectadas por Enfermedades Neuromusculares? ¿cuál es tu impresión? ¿Se puede mejorar en algo dicha atención?*

BENE debe llenar los “huecos de necesidad” que tienen los afectados por una enfermedad neuromuscular y que no son cubiertas por otros ámbitos. El apoyo psicológico, la autoayuda, la fisioterapia, la difusión de su problemática, el incrementar el interés de todos los ámbitos de la sociedad son labores insustituibles de BENE.

*Desde tu punto de vista y conociendo a BENE, ¿qué aspectos serían susceptibles de mejorar?*

Siendo sincero no se me ocurre a bote pronto ninguno. La valoración global de BENE es, como he comentado anteriormente, excelente y teniendo además en cuenta lo difícil que es atender y mandar a la sociedad un mensaje común de un colectivo tan heterogéneo: un niño con un Duchenne ¿en qué se parece a un adulto con una miastenia?

*¿Qué aspectos más positivos*

*resaltarías de nuestra Asociación BENE?*

Yo destacaría tres: la claridad en sus objetivos y la lucidez para saber cómo alcanzarlos. Por otro lado el calor humano del trato que ofrecen. Y por último la valía del equipo que dirige BENE, Marce y Antonio, que realizan un trabajo digno de reconocimiento en todos los aspectos.

*Tú que conoces otras Asociaciones, ¿cómo nos ves respecto a las otras Asociaciones, claro está, viendo las diferencias entre un colectivo y otro?*

En mi opinión sois una Asociación con una excelente gestión y organización. Sin entrar en comparaciones que siempre pueden herir susceptibilidades, os puedo asegurar que “se os ve”, lo cual es esencial para cualquier asociación de pacientes. Se os ve entre los pacientes, entre los neurólogos, en los medios de comunicación, y en todos los ámbitos de la sociedad (Universidad, BBK, Administración, ...). Y se os ve bien.

*¿Cómo verías tú la implantación de un Comité de Expertos a nivel de Bizkaia/Euskadi, que apoye y sirva de consulta, para casos*



*en que la Asociación BENE, pueda consultar y los propios afectados de ENM se sientan más arropados?*

Sin duda es bueno: todo lo que signifique unir fuerzas es positivo.



*¿Cuál es tu impresión en Bizkaia, desde el punto de vista de los médicos, del conocimiento que existe de las ENM?*

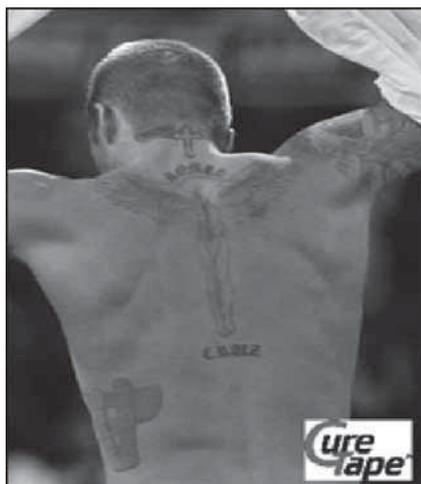
Es difícil para cualquier médico que no sea neurólogo o tenga un especial interés por estas enfermedades conocerlas con detalle. Las ENM agrupan a multitud de enfermedades algunas muy diferentes entre sí en muchas de sus características, y en ocasiones muy infrecuentes. Esta dificultad la apuntaba en una pregunta anterior, y sin duda es un reto para BENE el conseguir sensibilizar a los médicos para que sospechen todas la ENM y sepan cómo actuar ante ellas. Pero esta situación creo que está cambiando.

*¿Crees que los afectados por ENM, realmente se encuentran bien atendidos desde el punto de vista de diagnóstico, en una primera revisión?*

Sinceramente sí una vez que llegan al neurólogo. El diagnóstico de estas enfermedades exige con frecuencia análisis moleculares, biopsias de músculo o nervio, y otro tipo de exploraciones complementarias complejas. Sin embargo los neurólogos tienen los conocimientos y los recursos para emplear los métodos diagnósticos que sean necesarios.

*Jon Álvarez y Antonio Álvarez*

## “Kinesiotaping” o “Medical Taping” y su utilidad en enfermedades neuromusculares



Cuando nos planteamos escribir un artículo para la revista nos surgieron muchas ideas, pero al final fue una imagen de un futbolista en la televisión la que nos dio el empujoncito y decidimos hablaros sobre el *kinesiotaping*, más conocido como “Vendas de colores”.

A pesar del gran éxito que está tomando durante estos últimos años, es en los años setenta en Asia, a manos del doctor Kenzo Kase (kinesiólogo), donde nace el Vendaje Neuromuscular, “VN”, o kinesiotape.

Su uso en los deportistas de elite de todas las disciplinas ha hecho de esta técnica un referente en lesiones deportivas, pero: ¿puede ser también aplicable en pacientes con problemas neuromusculares?. Las vendas, como explicaremos a continuación, no pueden aumentar la fuerza muscular, signo común en cualquier distrofia, pero sí pueden ser una buena herramienta para tratar los cotidianos dolores de espalda, tendinitis, esguinces, dolores articulares, retenciones de líquido, adherencias

en cicatrices... tan frecuentes en este colectivo. Asimismo, puede ser aplicado en niños, mujeres, ancianos... el carácter hipoalergénico del esparadrapo, la suavidad del tejido y su durabilidad y resistencia al agua (dura de 3-5 días sin despegarse) lo hacen recomendable para todo tipo de pieles y aplicaciones.

Las funciones que se atribuyen al Vendaje Neuromuscular son la capacidad de reeducar el sistema neuromuscular y propioceptivo, mejorar la postura del paciente gracias a la información sensoriomotriz que le aporta, facilitar el drenaje linfático, reducir el dolor, y acelerar el proceso de reparación de la lesión, permitiendo en todo momento el movimiento y facilitando la circulación, y su consiguiente, aporte de nutrientes. El Vendaje Neuromuscular da soporte y estabilidad a las articulaciones y músculos sin afectar a la amplitud del movimiento. Es una técnica basada en el proceso de autocuración del cuerpo.

### Pero, la pregunta que debemos hacernos es la siguiente: ¿Puede el *kinesiotaping* ser utilizado en pacientes neuromusculares?

El *Kinesiotaping* actúa en la activación del sistema neurológico, el sistema procesador de la información propioceptiva y en el sistema circulatorio. Por lo tanto, las vendas actúan a nivel muscular, articular, neurológico y ligamentoso.

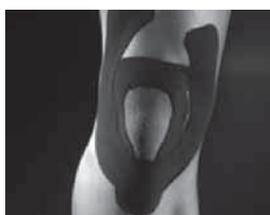


Tras consultar toda la bibliografía existente sobre vendajes, no hemos encontrado nada que prohíba su uso en pacientes neuromusculares. Dentro de las funciones de este tipo de vendaje encontramos:

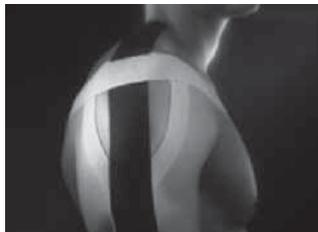
**Acción circulatoria:** Mejora la circulación sanguínea y linfática reduciendo el exceso de calor y facilitando la eliminación de sustancias de desecho. Esto se traduce en reducir la inflamación y la sensación de dolor.



**Ligamentosa:** Se utiliza en el caso de lesiones y sobrecargas sobre ligamentos y tendones. Producen descarga, alivio del dolor y la mejora del rendimiento, haciendo que la recuperación sea más rápida.



**Correctoras:** son las encargadas de la corrección funcional y se aplica en casos de alineaciones óseas incorrectas, por ejemplo, problemas en la rótula. Las correcciones fasciales se aplican en el caso de adherencia de las fascias musculares (tabiques de tejido conectivo que separan y envuelven el músculo, su retracción provoca limitaciones de movilidad), permitiendo reducir la tensión en las mismas y disminuir el dolor.



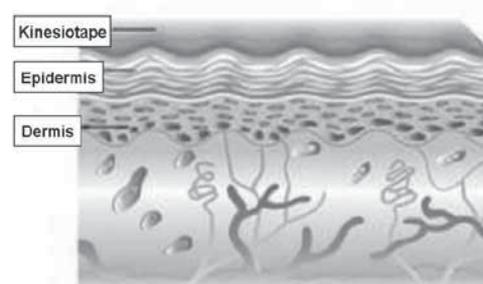
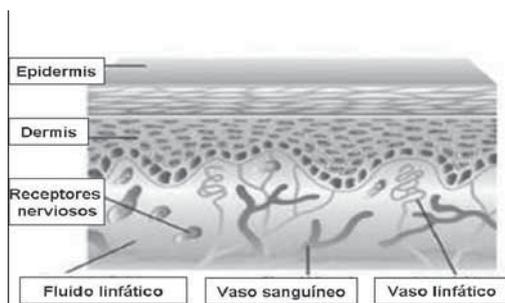
**Muscular:** Se aplica cuando el tono muscular de base es elevado o reducido, así como cuando existen lesiones musculares.

Todas las aplicaciones que hemos descrito pueden ser eficaces en enfermedades, pero lo que es cierto es que, si existe una lesión neurológica, el efecto terapéutico de estas vendas disminuirá. Por lo tanto, las propiedades mecánicas, linfáticas, analgésicas, reeducativas y propioceptivas que se utilizan tanto para ligamentos como para tendones, cápsulas articulares, cicatrices, etc. los vamos a utilizar con éxito, pero la propiedad de inhibición o aumento de tono no será tan exitosa.

Las ventajas de este tipo de vendaje son que puede utilizarse conjuntamente con otras terapias como la crioterapia, hidroterapia, masaje y estimulación entre otras. Además, nos da la capacidad de poder aumentar el tiempo de duración terapéutico las 24 horas del día y durante 3 o 4 días consecutivos, que es el tiempo que el vendaje puede durar puesto sin caerse.

## ¿Cómo actúa el vendaje?

Cuando un músculo se inflama, se hincha o se contrae debido a la fatiga, el espacio entre la piel y el músculo que queda se comprime, produciendo una restricción del flujo sanguíneo y de la circulación linfática. Esta compresión a su vez, ejerce presión sobre los nociceptores (receptores del dolor) que están debajo de la piel, los cuales envían “signos de alarma” al cerebro y la persona siente DOLOR. Este tipo de dolor se conoce como mialgia o dolor muscular.



El *kinesiotaping* alivia el dolor y facilita el drenaje linfático por medio de la elevación de la piel a nivel microscópico. La tira de *tape* forma circunvoluciones en la piel que aumentan el espacio intersticial. El resultado es que la disminución de la presión hace que se dejen de estimular los receptores del dolor y se dejan de enviar estímulos nociceptivos (dolorosos) por medio del sistema nervioso, con lo que desaparece el dolor. La disminución de la presión intersticial favorece a su vez el drenaje linfático, permitiendo un mejor vaciamiento de los canales y facilitando la circulación linfática y, por tanto, la eliminación de las sustancias de desecho.

## ¿A qué se deben los diferentes colores?

En el conocimiento no le damos importancia pero, según los conceptos orientales, esta técnica utiliza el color negro y rojo para las lesiones musculares y articulares, dado que son colores cálidos y actúan más rápido sobre músculos y elementos vascularizados. El color azul, en cambio, se utiliza para problemas circulatorios ya que es un color más frío, y el color beige o color carne, se utiliza para cualquier patología.

## ¿Cuáles son los consejos para unos resultados de aplicación óptimos?

- La piel debe estar limpia y libre de cremas, aceites o sudor.
- Después de pegar la tira, frotarla para activar el pegamento por medio del calor que se produce por la fricción.
- Evitar estirar demasiado las tiras durante la aplicación para evitar la irritación de la piel.
- Aplicar aproximadamente 1 hora antes de la actividad o de la ducha para permitir que el vendaje se adhiera correctamente.
- La irritación de la piel sucede en muy pocas ocasiones, aunque hay que tener en cuenta esta posibilidad, que podría darse en pieles hipersensibles.

## Contraindicaciones de este vendaje

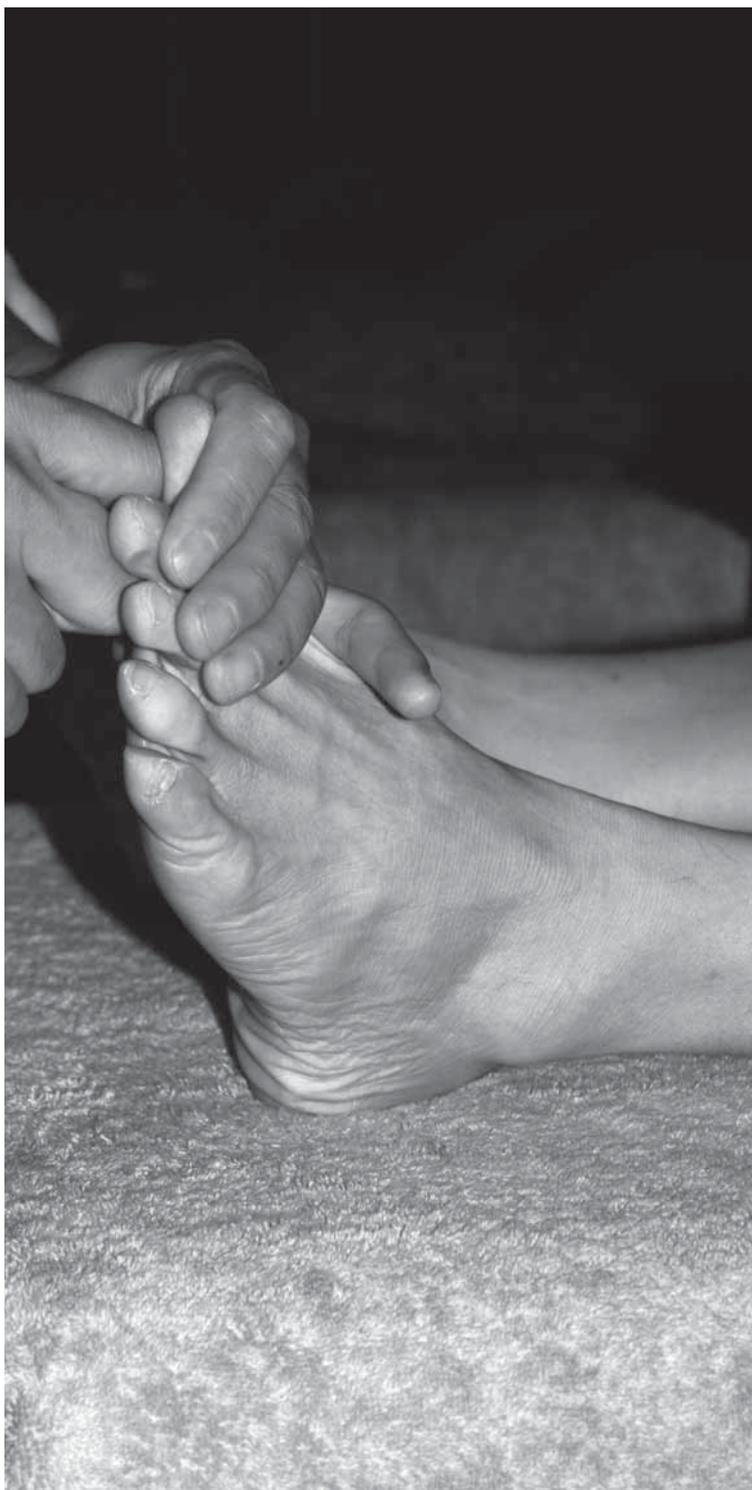
Aunque sea muy raro, pueden aparecer erupciones cutáneas, picores y inflamación en la zona vendada en pacientes con la piel sensible. Si se dan estos casos, quitaremos la venda para evitar que la reacción alérgica vaya a más.



En este apartado podemos englobar todas las contraindicaciones relativas basadas en el sentido común: no lo colocaremos en heridas abiertas, en antecedentes de trombosis, en traumas severos sin diagnóstico médico, en edemas por problemas cardíacos o renales, en tumores en la zona a tratar y, en el caso de ser diabética, variaremos la necesidad de insulina, por lo que se debe de informar.

En conclusión, el kinesiotaping no es sólo una herramienta aplicable en el mundo deportivo, también es una técnica muy útil en el campo de las enfermedades neuromusculares. En donde cada pasito que damos es un gran avance.

*Suspertu  
Fisioterapia*



## XXVI Congreso Federación ASEM celebrado en Santander los días 6 y 7 de noviembre de 2009

Durante los días 6 y 7 de Noviembre se celebró en el Hotel Bahía de Santander el XXVI Congreso de la Federación ASEM, bajo el lema “Manteniendo la Esperanza”.

Manifestar que, a pesar del mal tiempo de ese fin de semana, la asistencia al Congreso fue numerosa participando en él cantidad de personas de distintas Asociaciones, que hicieron de las conferencias que se desarrollaron durante el Congreso, charlas muy atractivas para todos los que participamos.

La organización del Congreso la realizó ASEM Cantabria (ASEMCAN) con la ayuda de la Federación ASEM, que contribuyó a la difusión del mismo.

Señalar que, como viene siendo costumbre en los últimos años, de la Asociación BENE-ASEM se desplazó un autobús desde Bilbao con varias personas y, además, tanto el viernes como el sábado, también se movilizaron varios coches particulares.

Todas las ponencias, así como los Talleres Simultáneos de Fisioterapia, sobre



todo estos últimos desde el punto de vista práctico, resultaron muy interesantes.

La Federación ASEM tiene claro la importancia de estos Congresos anuales por lo que significa para los afectados y sus familias. Mientras sea posible se seguirán celebrando, a pesar de que este año las condiciones económicas del mismo han sido muy delicadas.

El Hotel Bahía sirvió de marco excepcional para el Congreso y como últimamente viene siendo costumbre el Coro de BENE-ASEM interpretó diferentes canciones de su variado repertorio. Una vez más, se puso de manifiesto el más puro Karaoke y sirvió de presentación de la nueva canción del Congreso de Santander conocida como “Canción Mora”, la cual causó sensación. La verdad es que se había ensayado la letra mucho y bien.

Para el próximo Congreso a celebrar en Madrid, se interpretarán otras canciones que dejamos en el repertorio.

¡Hasta el año que viene!

*Antonio Álvarez  
BENE-ASEM*

# Un lazo solidario

La Asociación de Enfermos Neuromusculares del Principado de Asturias, ASEMPA, ha llevado a cabo la campaña “Lazo Solidario”, destinada a recaudar fondos para contribuir a la investigación médica de las enfermedades neuromusculares.

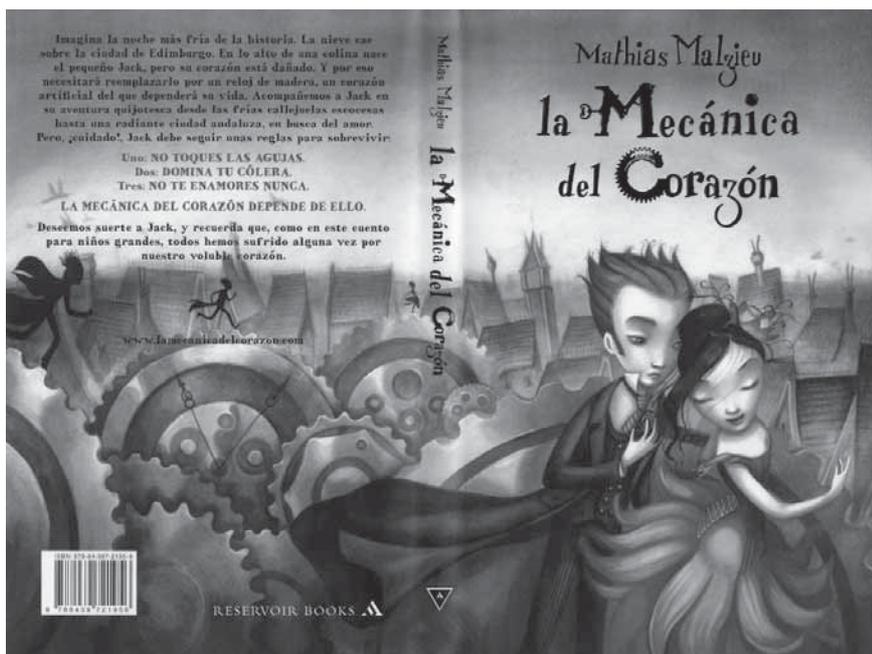


(continúa en la siguiente página)



Por cada tres euros donados, los socios de ASEMPA han ido tejiendo con lana un trozo de lazo, para exponerlo finalmente el 15 de noviembre en Gijón para comprobar los resultados de la campaña.

## ¿Has sentido alguna vez llorar a tu corazón? Yo sí...



Jack llega al mundo la noche más fría que podáis imaginar en un lugar escondido en lo más alto de la ciudad de Edimburgo. Escondido. Porque nace en casa de la doctora Madelaine, una señora mayor a la que muchos tildan de loca, que trae al mundo a los hijos de las prostitutas, de mujeres desesperadas, quizá demasiado jóvenes para dar a luz como lo hacen el resto de los mortales. Estamos a finales del siglo XIX y estas circunstancias son entendidas por muy pocos.

Dicen que la mala suerte se ceba con los que no debe. Y una vez más este dicho se cumple en esta corta historia. El corazón del pequeño Jack está dañado. Y por eso, la doctora se ve obligada a

reemplazarlo por un duro reloj de madera con el que Jack regresa a la vida. Cada tic-tac que suena es un latido. Un corazón artificial del que dependerá su vida.

Pero Jack no lo va a tener fácil. Debe seguir tres normas básicas e irrenunciables. Primero. No pue-

de tocar las agujas de su corazón. Segundo. Debe siempre dominar su cólera. Tercero. Jamás se podrá enamorar. Y es que la mecánica de su corazón dependerá de ello.

Dicen los críticos que estamos ante una novela al más puro estilo de Tim Burton. Llena de magia y alegría, esta historia está escrita por Mathias Malzieu (Montpellier, 1974), además de escritor, cantante de uno de los grupos de pop más importantes de Francia, Dionisios. La mecánica del corazón ya ha sido un best seller en nuestro país vecino, permaneciendo durante veinte semanas en lo más alto de la lista de los libros más vendidos.

El cineasta Luc Besson ha comprado los derechos cinematográficos de esta novela, que se adaptará en formato de animación con la ayuda del ilustrador Joann Sfar.

Una sencilla reflexión sobre cosas que nos pasan todos los días. Es algo así como una historia de amor para personas ya grandes.

Recuerda que, como en este maravilloso cuento para niños no tan niños, todos hemos sufrido alguna vez porque alguien o algo han hecho daño a nuestro corazón. Si te ha pasado, entenderás de lo que te hablo.

*Naiara Vink*

### Título:

La mecánica del corazón

Autor: Mathias Malzieu

Editorial: Mondadori

ISBN: 9788439721956

Fecha de publicación:  
Septiembre 2009

Precio: 13,90

# Frases célebres

El inculto no es aquel que no sabe leer, sino aquel que sabiéndolo no lo hace. *Anónimo*

Si un día tienes que elegir entre el mundo y el amor, recuerda... Si eliges el mundo, te quedarás sin amor, pero si eliges el amor, con él, conquistarás al mundo. *Albert Einstein*

Un hombre tiene que tener el nivel de la dignidad por encima del nivel del miedo.  
*Eduardo Chillida (1924-2002), escultor español.*

Si quieres que algo se haga, encárgaselo a una persona ocupada. *Viejo refrán chino.*

La más clara prueba de que existe vida inteligente en otros planetas es que aún no han venido a visitarnos.  
*Sigmund Freud (1856-1939), psicoanalista austriaco.*

¿Qué es la libertad? No tener miedo a nada.  
*Isabel Allende (nacida en 1942), escritora y periodista chilena.*

La juventud de un ser no se mide por los años que tiene, sino por la curiosidad que almacena.  
*Salvador Pániker (nacido en 1927), ingeniero, filósofo y escritor español.*

El amor sin admiración sólo es amistad. *George Sand (1804-1876), novelista francesa.*







# Chiste

Aparte de que Jesucristo fuera natural de Vitoria, ya que era “Dios y hombre a-la-vés”, se estudian con detenimiento las siguientes opciones:

Hay tres buenas razones para creer que Jesús era negro

1. Llamaba a todo el mundo “hermano”
2. Le gustaba el Gospel
3. No pudo conseguir un juicio justo

Pero también hay tres buenas razones para creer que era italiano:

1. Se metió en el “negocio” de su padre.
2. Vivió en casa hasta los 33 años.
3. Estaba seguro de que su madre era virgen, y su madre estaba segura de que su hijo era Dios.

También tenemos tres buenos argumentos para decir que Jesús era californiano:

1. Llevaba el pelo largo.
2. Iba descalzo todo el día.
3. Empezó una nueva religión.

Hay otras tres buenas razones para creer que era irlandés:

1. Nunca se casó.
2. Siempre andaba contando cuentos.
3. Le encantaba la naturaleza.

Pero la evidencia más importante de todas, es que hay tres pruebas de que Jesús era **una mujer**:

1. Tuvo que improvisar una comida para alimentar a una multitud que vino sin avisar.
2. Intentó hacer llegar su mensaje a un puñado de hombres que “no lo pillaron”.
3. Incluso después de morir tuvo que levantarse porque quedaba mucho trabajo por hacer.

*Chiste enviado por Amagoia Liébana*



Enero	Febrero	Marzo	2010	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
M X J V S D 1 2 3 5 6 7 8 9 10 12 13 14 15 16 17 18 20 21 22 23 24 26 27 28 29 30 31	L M X J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M X J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		L M X J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M X J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M X J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	L M X J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	L M X J V S D 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

*La amistad es un don que muy pocas personas pueden permitirse el lujo de decir que la tienen.  
Con cariño para todos los afectados(as) de enfermedades neuromusculares y sus familiares.  
\*\*Asociación Bene\*\**

**1. Sudoku fácil**

	6			8	2	9		3
			7		5			8
8		3	4			7		2
4	9		6	5	8	3	7	
		6	2	1	7	8		4
	8	1			3			6
6			3		1	4		
	4	8			6		3	7
2	3	9		7	4		1	5

**2. Sudoku medio**

			9		4	7	3	
	8				3	6	4	
	7			8			9	1
			2					
2					6			9
	5	3			8		6	
					7		8	6
	1	6			9	3		4
8		5	4					

**3. Sudoku difícil**

		8						2
			4	8				3
	9	3			7			1
	8		3					9
	5		9	4				
		2			6		7	
					9			
		1	8			3		
						6		4

### 1. Sudoku fácil (solución)

5	1	6	4	7	8	9	3	2
7	3	2	9	6	5	8	4	1
9	8	4	1	2	3	5	7	6
6	2	5	3	4	9	1	8	7
4	9	8	7	1	2	6	5	3
1	7	3	8	5	6	2	9	4
2	5	7	9	6	4	3	1	8
8	6	1	3	5	7	4	2	9
3	4	9	2	8	1	7	6	5

### 2. Sudoku medio (solución)

8	3	5	4	6	2	9	1	7
7	1	6	8	5	9	3	2	4
4	2	9	3	1	7	5	8	6
1	5	3	7	9	8	4	6	2
2	4	8	5	3	6	1	7	9
6	9	7	2	4	1	5	8	3
3	7	4	6	8	5	2	9	1
9	8	2	1	7	3	6	4	5
5	6	1	9	2	4	7	3	8

### 3. Sudoku difícil (solución)

3	2	9	7	1	5	6	8	4
7	6	1	8	2	4	3	9	5
8	4	5	6	3	9	1	2	7
9	3	2	1	5	6	4	7	8
1	5	7	9	4	8	2	3	6
6	8	4	3	7	2	5	1	9
5	9	3	2	6	7	8	4	1
2	7	6	4	8	1	9	5	3
4	1	8	5	9	3	7	6	2



**ASEM-BENE les desea Feliz Navidad  
y Próspero Año Nuevo.**

## Colaboración económica

**Si quieres hacer una donación o hacerte socio de la Asociación de Enfermos Neuromusculares de Bizkaia - Bizkaiko Eritasun Neuromuskularren Elkarte (BENE), sólo tienes que rellenar con tus datos personales y bancarios el cupón que aparece en esta página y enviarlo a la sede de la Asociación (encontrarás la dirección en la contraportada de esta revista).**

**Cualquier ayuda económica o un nuevo socio, será de gran utilidad para el desarrollo de nuestra Asociación y para asegurar el mantenimiento de sus actividades. Muchas gracias.**

Nombre y apellidos .....  
Dirección .....  
Código Postal..... Población.....  
Provincia..... Teléfono.....

Deseo colaborar económicamente  
con una CUOTA ANUAL de.....Euros  
mediante un pago anual o 2 semestrales.

### DOMICILIACIÓN BANCARIA

Nombre-Entidad.....  
Dirección.....  
Población..... Código Postal.....  
Provincia .....

Cuenta / libreta (20 cifras):  
...../...../...../.....

Hagan efectivo el pago de los recibos que la Asociación de Enfermos Neuromusculares de Bizkaia – Bizkaiko Eritasun Neuromuskularren Elkarte (BENE) les presente por el importe de ..... Euros

Nombre del titular  
Firma

En ..... a ..... de ..... de 2008

En caso de Donativos, ingresar la cantidad en la cuenta de la Asociación en BBK:

2095 0112 70 910 144 7931

¿TE  
GUSTARIA  
HACER UNA  
DONACION?



¡GRACIAS!



# BENE

BIZKAIKO ERITASUN NEUROMUSKULARREN ELKARTEA  
ASOCIACION DE ENFERMOS NEUROMUSCULARES DE BIZKAIA

### **Centro Cívico Bidarte**

Avda. Lehendakari Aguirre nº 42

48014 Bilbao

Tel. 94 476 23 31

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

Atención al público de la Asociación:

De lunes a viernes de 8:30 a 13:30h, y los  
miércoles y jueves también de 15:00 a 17:30h.