



Asociación Madrileña
de Espina Bífida

Declarada de utilidad pública

40
años



Trabajando por mejorar la calidad de vida y defendiendo los derechos de las personas con Espina Bífida.

¿Qué es la Espina Bífida?

La espina bífida es la malformación congénita (que se produce en los primeros 28 días de embarazo) más grave compatible con la vida, debido a las importantes secuelas físicas que provoca en las personas afectadas.

Consiste en un defecto del cierre de las estructuras posteriores de la columna (arcos vertebrales posteriores), con la consiguiente salida al exterior de la médula espinal, meninges, etc. Existen diferentes tipos, desde una espina bífida oculta, que normalmente no se detecta salvo en una radiografía ocasional, hasta el mielomeningocele que es la expresión más grave de la espina bífida pasando por meningocele, etc.

Su gravedad dependerá del nivel y extensión del defecto, así como de la aparición de otras malformaciones asociadas como la Siringomielia, el Arnold-Chiari o la Hidrocefalia que se da en un 70% de los casos de espina bífida, entre otros.

¿Qué es AMEB?

La Asociación Madrileña de Espina Bífida tiene como visión el ser una asociación de referencia para las personas con espina bífida u otras patologías similares y sus familias desde el momento en el que los padres conocen esta malformación en el feto así como durante toda su vida, apoyando y facilitando todos los recursos posibles para que pueda desarrollar una vida adulta plenamente autónoma, así como conseguir que la espina bífida sea reconocida como enfermedad crónica.



Nuestro objetivo es la promoción, atención y protección de las personas en riesgo de exclusión por su discapacidad, especialmente de naturaleza física, en todos sus aspectos, fomentando y perfeccionando las actuaciones asistenciales, educativas, sanitarias, y de inclusión social y laboral de los mismos que puedan redundar en beneficio de su calidad de vida y de la de sus familiares.

El “por qué” de este calendario

El año pasado ya nos lanzamos con este proyecto, principalmente, porque creímos que sería una forma increíble de poder formar parte de muchos hogares, sensibilizar sobre la discapacidad así como dar conocimiento de lo que es la espina bífida, fomentar la inclusión y, por supuesto, apoyar con los beneficios todos los tratamientos que a diario ofrecemos en nuestros centros, para lograr una mayor autonomía y mejorar la calidad de vida de niños, adultos y familias.

Este año hemos ido más allá y hemos querido, a través del calendario, promover la prevención de la espina bífida a través de la ingesta de ácido fólico.

El ácido fólico es una vitamina del complejo B que ayuda a prevenir malformaciones en el bebé como la espina bífida y otras enfermedades congénitas. Por este motivo, se recomienda a las mujeres que desean tener un bebé tomar un suplemento de 0,4 miligramos de ácido fólico al menos desde tres meses antes de quedar embarazadas y estudios recientes demuestran que el padre también deberá tomarlo para evitar hasta en un 70% de los casos las probabilidades de malformación.

Además de informar sobre este dato, hemos hecho este calendario donde nuestros “modelos y famosos” posan junto a diferentes alimentos que contienen ácido fólico, cuyo consumo se recomienda especialmente en la etapa previa a la gestación y durante la misma, aunque todos son alimentos saludables recomendados en cualquier dieta equilibrada.



Trabajando por mejorar la calidad de vida y defendiendo los derechos de las personas con Espina Bífida.





Carlos Bermúdez, Elena
Miguel Ángel y Amador.



ENERO

100 gr. de maíz nos aporta 12 mcg de ácido fólico lo que equivale a más del 10% de sus requerimientos diarios, preferiblemente se deben consumir frescos y orgánicos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				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 Día Mundial de la No violencia y la paz	31



Asociación Madrileña
de Espina Bífida

Declarada de utilidad pública

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



Miriam Díaz-Aroca
con Isma y Sebas.



FEBRERO

100 gr. de brócoli contiene 63 mcg de ácido fólico,
además de toda una gama de otros importantes nutrientes.
100 gr. de coliflor contiene 57 mcg de ácido fólico y Vitamina C.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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						Día Mundial de las Enfermedades Raras



Asociación Madrileña
de Espina Bífida
Declarada de utilidad pública

Roberto Trashorras
con Ayoub
y Clara.

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



MARZO

Las zanahorias contienen 16 mg de ácido fólico por cada 100 gr y contienen diversas vitaminas como A, E y K. Además también contienen hidratos de carbono, magnesio, manganeso y fósforo.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	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			

Loreto Valverde con Alba, María, Emma y Daniela.



ABRIL

El aguacate con sabor a mantequilla contiene un 0,04 mg de ácido fólico por cada 100gr. además de ser una excelente fuente de ácidos grasos, vitamina K y fibra.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7 Día Mundial de la Salud	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 Día Europeo de la Solidaridad y la Cooperación	30	



Asociación Madrileña
de Espina Bífida
Declarada de utilidad pública

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



Pablo Puyol
con María y Vicky



MAYO

Las fresas tienen 15 mcg de ácido fólico cada 100 gr, además de tener un alto contenido en vitamina C, que permite absorber el hierro, mejorar las defensas y ayuda a crear nuevas células

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	8
16	17	18	19	20	21	15
23	24	25	26	27	28	22
30	31					29

Día Internacional de las Familias.



Asociación Madrileña
de Espina Bífida
Declarada de utilidad pública

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



David Ordinas
con Bea y Marina



JUNIO

El melón contiene 17mg de ácido fólico por cada 100gr y además cuenta con vitamina A, potasio, vitamina B1, B2 y B3 magnesio y fósforo.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		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			



Asociación Madrileña
de Espina Bífida

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



Elsa Anka
con Álvaro y Lucía.

JULIO

Las naranjas contienen 45mg de ácido fólico por cada 100 gr.
Son varias las frutas ricas en ácido fólico, especialmente los cítricos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				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



Asociación Madrileña
de Espina Bífida

Declarada de utilidad pública

Vanesa Romero con Elisa,
Cristina y Blanca.

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERÍA



AGOSTO

Un plátano contiene, por cada 100gr, 18mg de ácido fólico y además contiene vitaminas del grupo B, vitamina C, algo de vitamina E y fibra.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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				
		Día Internacional de la Solidaridad				



Asociación Madrileña
de Espina Bífida
Declarada de utilidad pública

Marta Ferrer con María
y Yago.

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



SEPTIEMBRE

Cada 100gr de pan aporta 28 mg de ácido fólico. Hay panes a los que además se les agrega ácido fólico. En EEUU, por ejemplo, existe una reglamentación que exige el enriquecimiento con ácido fólico para aumentar su consumo y beneficios.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			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 ¡AMEB CUMPLE 40 AÑOS!	29	30		



Asociación Madrileña
de Espina Bífida

Declarada de utilidad pública

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



Sandra Collantes
con Valentina y Adrián.



OCTUBRE

La calabaza contiene 23mg por cada 100gr, además cuenta con un alto contenido en nutrientes esenciales para nuestro organismo: zinc, fósforo, cobre, potasio, hierro y magnesio.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



Asociación Madrileña
de Espina Bífida
Declarada de utilidad pública

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



Carlos Olalla
con Óscar y Juan.



NOVIEMBRE

Las nueces continen 98mcg de ácido fólico por cada 100 gr, pero además hay estudios que demuestran que benefician a la salud cardíaca, una mejor salud cognitiva, al igual que la reducción de la calidad de la piel y de los huesos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
		Día Internacional de la Tolerancia				
21	22	23	24	25	26	27
Día Nacional de la Espina Bífida						
28	29	30				



Asociación Madrileña
de Espina Bífida
Declarada de utilidad pública

Lara de Miguel con David,
Arturo y Antonio.

*Tres
Mares*

RESTAURANTE - MARISQUERIA



DICIEMBRE

Los espárragos hervidos proporcionan hasta 128 mcg de ácido fólico por cada 100 gr, además son diuréticos y muy recomendados en casos de retención de líquidos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3 Día Internacional de las personas con discapacidad	4
5 Día Internacional de los Voluntarios	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	



Todos los beneficios del proyecto Calendario Solidario AMEB 2016 serán íntegramente destinados a servicios y tratamientos de rehabilitación y apoyo para los niños y adultos de la Asociación Madrileña de Espina Bífida.