

# Cómo Desarrollar un Grupo de Apoyo Mutuo



multiple sclerosis  
international federation



# Los Objetivos de la Federación

Establecida en 1967, la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple enlaza las actividades llevadas a cabo por las asociaciones nacionales de esclerosis múltiple en todo el mundo. La Federación aspira trabajar conjuntamente con las asociaciones miembros y con la comunidad investigadora internacional a fin de eliminar la EM y sus consecuencias devastadoras, y difundir en el mundo entero en nombre de aquellas personas afectadas por la EM.

Nuestras prioridades son:

- Apoyar a miembros de asociaciones de EM en su objetivo por conseguir la plena integración de personas con EM y a sus cuidadores para alcanzar su potencial
- Estimular la investigación compartida a nivel mundial para encontrar una cura a la EM y aliviar sus síntomas
- Fomentar el intercambio activo de información sobre las mejores prácticas entre las asociaciones miembros y a la comunidad de EM en general
- Ayudar a la creación, desarrollo y mayor eficacia de asociaciones nacionales de EM actuales y del futuro

# Cómo Desarrollar un Grupo de Apoyo Mutuo

Prólogo	4
Introducción	5
¿Qué es un Grupo de Apoyo Mutuo y qué puede hacer por Ud.?	8
Planear la primer reunión	11
La primer reunión	17
La reunión periódica	22
Mantener al grupo funcionando	24

# Prólogo

El apoyo mutuo se basa en el concepto de que las personas que comparten experiencias comunes pueden brindarse apoyo bien sea en el campo emocional, de compañerismo o de información. Para las personas con EM y sus familias, los Grupos de Apoyo Mutuo ofrecen la oportunidad de intercambiar experiencias, y dar y recibir ayuda, información y ánimo.

La idea de crear un grupo de trabajo dentro de MSIF enfocado específicamente en el tema de Apoyo Mutuo empezó como una conversación con el Individuo y el Comité de Servicios de Familias en 1998 en Buenos Aires, Argentina. Desde entonces, se han realizado una serie de trabajos donde muchas personas entusiastas completaron cuestionarios, respondieron a entrevistas telefónicas, participaron en llamadas a conferencias, estudios piloto y brindaron retroalimentación, consejos y apoyo moral. Los resultados de estos esfuerzos son este folleto y el hecho de que mucha gente se ha convencido en el camino, del gran potencial que tiene el Apoyo Mutuo para las personas con EM.

La promoción de Grupos de Apoyo Mutuo de parte de las Asociaciones de EM, profesionales de la salud y personas con EM indudablemente llevarán este movimiento más allá de cualquier barrera individual o cultural.

# Introducción

El propósito de este folleto es ayudar a desarrollar y gestionar un grupo de apoyo Mutuo para las personas con EM. Estos grupos se llaman de distinta manera en los diferentes países tales como Grupos de Autoayuda y Grupos de Apoyo de Compañeros.

Una de las maneras en que las personas con EM encuentran apoyo e información es cuando se reúnen con otros en situaciones similares a las suyas. Un Grupo de EM brinda la oportunidad para que tales reuniones ocurran.

Hay muchos tipos de Grupos de EM. Ninguno es necesariamente mejor que otro. Lo importante es que sean de utilidad para aquellos que participan.

Cuando Ud. inicie un grupo, querrá encontrar un método que sea el más apropiado para Ud. y los demás integrantes. Puede utilizar las ideas de este folleto como punto de partida, o puede tener sus propias ideas.

Editado por:

Michele Messmer Uccelli, Sociedad Italiana de Esclerosis Múltiple  
Deborah Miller, Mellen Center for MS, EE.UU

Katrien Tytgat, Sociedad Belga de Esclerosis Múltiple

William Lonergan, Sociedad Irlandesa de Esclerosis Múltiple,  
Junta Directiva MSIF

Paul Rompani, MSIF

MSIF agradece a Alina Braden de la Asociación Para la Lucha Contra la Esclerosis Múltiple por su traducción del folleto e Inés Acevedo de Esclerosis Múltiple Argentina por verificar el documento traducido.

## Confidencialidad

Es muy importante que las personas se sientan libres para hablar sobre su situación abiertamente. Las personas se preocuparán de que lo que ellas digan en el grupo de EM no será repetido por fuera. Lo que esto significa es que todo lo que se diga en la reunión debe ser considerado confidencial. Ud. puede pensar que algo no es confidencial, pero para la persona que está hablando si puede ser algo muy privado. Cualquier información que identifique individualmente a un miembro del grupo, no puede ser repetida fuera del grupo y sólo puede serlo dentro de él, con el consentimiento expreso del individuo.

Es fundamental que todos en el grupo sientan que pueden decir lo que deseen y estar seguros de que sus palabras permanecerán sólo allí. Cuando se reconoce la confidencialidad y se implementa, se establece una atmósfera de confianza y los miembros pueden verdaderamente sentirse libres para compartir abiertamente.

Cualquiera que no pertenezca al grupo y que participe en la discusión es alguien de fuera. Esto significa que su esposo/a, su mejor amigo/a, profesionales con los que usted consulte, vendedores que pidan nombres de personas en el programa, personas de los medios de comunicación, etc. Si en algún momento usted desea violar la regla de confidencialidad, tiene que pedir permiso al individuo/s.

Como ejemplo puede decir: alguien que conozco dijo... pero no puede decir, "Juan, de mi grupo de EM, dijo..."

## Otros puntos para recordar:

- No debe dar el nombre, dirección, e-mail, fax o número de teléfono de miembros del grupo a nadie fuera del grupo.
- Información sobre los recursos de la comunidad, que puedan beneficiar al individuo, puede ser compartida en el grupo. Depende del individuo contactar la fuente. No contacte la fuente ni dé el nombre de la persona a la organización.

## Límites del Programa

También hay límites en cuanto a lo que el Grupo de EM puede hacer. Cada persona debe aceptar responsabilizarse por su propia salud física y mental. Los Grupos de EM no son un sustituto de un psicoterapeuta o consejero. Un Grupo de EM difiere de un grupo terapéutico guiado por un profesional en que éste depende de sus miembros para apoyo en vez de en un terapeuta. Aunque los Grupos de EM trabajan con profesionales, el rol del profesional es complementario en vez de central. Esto significa conseguir ayuda fuera del programa si se necesita. Si hay una crisis, el individuo es responsable por conseguir la ayuda terapéutica o médica necesaria. Las personas con el Grupo de EM sólo pueden brindar apoyo.

“¡El apoyo entre compañeros es contagioso!”

# ¿Qué es un Grupo de Apoyo Mutuo y qué puede hacer por Ud.?

Un Grupo de Apoyo Mutuo es una reunión de personas con EM. El propósito del grupo es brindar apoyo a los integrantes y permitirles así un mejor manejo de la enfermedad al:

- compartir sus sentimientos y experiencias
- aprender más sobre EM
- obtener información procesada
- darle a las personas con EM la oportunidad de hablar sobre problemas que tienen o decisiones que deben tomar.
- escuchar a otros que tienen sentimientos y experiencias similares
- ayudar a otros compartiendo ideas e información y brindándoles apoyo para que sepan que no están solos

Los roles de los Grupos de EM son dar apoyo mutuo e información, pero pueden servir para identificar ayuda profesional.

## ¿Qué no puede hacer?

Un Grupo de EM no puede resolver todos los problemas, ni puede reemplazar los servicios de un doctor u otro profesional de la salud. Es importante recordar que un Grupo de EM no es útil para todo el mundo. Algunas personas no están cómodas compartiendo sentimientos personales con otros.

“Mi grupo no puede reemplazar el apoyo que recibo de mi familia,

pero es muy bueno poder hablar de cosas que me están pasando y que mi familia no puede entender.”

## **Tipos de Grupos de EM**

Algunos Grupos de EM se desarrollan con características en común. El factor más importante es que cualquier decisión para desarrollar Grupos de EM con miembros particulares debe ser una decisión tomada por el grupo. Ejemplos incluyen:

- recién diagnosticados
- mujeres
- hombres
- diferentes edades
- parejas
- padres
- hijos

Además, los Grupos de EM pueden desarrollarse para esposos cuidadores y miembros de familia de personas con EM, siguiendo los mismos pasos básicos expuestos en este folleto.

## **¿Cómo empezar?**

Si cree que no existe un grupo acorde en su área para llenar sus necesidades particulares, podría considerar las siguientes preguntas antes de empezar.

## Primero pregúntese a Ud. mismo:

- ¿tengo el tiempo y energía necesarios?
- ¿tengo el suficiente apoyo de mi familia y amigos?
- ¿puedo manejar las exigencias adicionales para organizar un grupo de apoyo?
- ¿estoy dispuesto a oír las experiencias de otras personas y compartir las mías?

## Conseguir ayuda

No trate de hacerlo todo usted, ¿hay otras personas con EM con las que puede hablar? ¿Ellas le ayudarán a compartir responsabilidades?

¿Hay organizaciones locales o nacionales que puedan ayudarle, por ejemplo, una Asociación de EM nacional o local? Si hay una Asociación de EM en su país ellos deben ser contactados para formar un Grupo de EM ya que pueden ayudar a identificar profesionales, hacer propaganda sobre el Grupo de EM y brindar apoyo. El contacto de su asociación es: .....

.....

Hay profesionales, doctores, trabajadoras sociales, trabajadores en el área de la salud, enfermeras etc. que puedan ayudar a:

- ¿hacerle propaganda al grupo?
- ¿servir de oradores en diversos tópicos?
- ¿brindar información sobre EM?

# Planear la primer reunión

Comenzar un grupo o una actividad determinada puede requerir algo de planeación y esfuerzo. Los siguientes son algunos temas a considerar cuando esté planeando la primer reunión:

## Metas del grupo

Es buena idea enumerar las metas de su grupo. Esto le ayudará a explicar sus ideas a los otros y a conseguir su ayuda. Los miembros del grupo deben repasar y recordar estas metas una vez que el grupo esté formado. Las metas puede ser muy simples tales como:

- brindar a las personas con EM la oportunidad de aprender más sobre su enfermedad
- posibilitar que las personas con EM se reúnan regularmente para que se brinden mutuo apoyo
- posibilitar que las personas con EM conozcan a otros en condiciones similares y compartan sus sentimientos y experiencias

## ¿Quiénes pueden conformar el grupo?

Un Grupo de EM no es para todo el mundo, pero muchas personas con EM lo pueden encontrar útil.

Hacerle publicidad a la reunión es importante para congregar a los que puedan estar interesados en participar.

Las siguientes son algunas de las muchas maneras de hacerle propaganda a la reunión:

- la publicación de la Asociación de EM
- radio y televisión que brinden publicidad a eventos de la comunidad
- prensa local, verifique primero si hay un costo por esto.
- lugares de culto
- afiches o pósters colocados en oficinas de doctores, centros de la comunidad, centros de enfermería, bibliotecas, farmacias, y supermercados, instituciones de salud
- contacto con personas conocidas.

Puede haber otros medios que son específicos a su Comunidad.

### **Cualquier publicidad debe incluir:**

- fecha, lugar y hora de la reunión
- nombre, teléfono, o lugar dónde encontrar una persona de contacto

### **Números**

Probablemente es mejor no preocuparse sobre la cantidad de personas al principio. Será imposible que todos los miembros asistan a todas las reuniones. Pero algún nivel de compromiso es necesario. La asistencia también puede disminuir después de las primeras reuniones. Si el número es muy grande se vuelve difícil

la participación de todos, entonces se puede considerar dividir el grupo en dos. No se descorazone si muy pocas personas asisten a las primeras reuniones.

## **Abierto o Cerrado**

Durante la primera reunión el Grupo de EM debe decidir si será un grupo abierto o cerrado. El grupo abierto permitirá que ingresen nuevos miembros en cada reunión, mientras que un grupo cerrado estará conformado por las personas que asisten a las primeras reuniones. Una vez tomada la decisión debe ser respetada. Si después de tres meses, este método presenta problemas, puede ser revisado.

## **Lugar**

Al seleccionar el lugar para realizar las reuniones se debe considerar:

- accesibilidad – ¿es el lugar y sus instalaciones totalmente accesibles?
- conveniencia – ¿pueden llegar fácilmente las personas?
- tamaño – ¿es suficientemente grande? ¿hay suficiente espacio para sillas de ruedas y hay suficientes sillas?
- comodidad – ¿es suficientemente silencioso y privado para permitir un intercambio entre miembros del grupo?
- costo – ¿hay algún cargo por su uso?

Colegios, salones parroquiales, centros comunitarios, bibliotecas o la casa de alguien se pueden considerar.

Es esencial que alguien visite antes el lugar donde se llevarán a cabo las reuniones, para inspeccionarlo y estar seguro que llene los requisitos.

## **Frecuencia**

¿Cada cuánto? ¿Mensual? ¿Cada dos meses? Generalmente estas decisiones son tomadas por los miembros del grupo en la primer reunión. La mayoría de los grupos se reúnen periódicamente. Es más fácil para todos acordarse del día y la hora si son los mismos para cada reunión.

La frecuencia de las reuniones debe ser revisada.

¿Hora? ¿Mañana? ¿Tarde? ¿Noche? Depende de lo que es conveniente para los miembros del grupo.

Es muy difícil encontrar una hora que siempre sea conveniente para todos. Sin embargo, si los miembros intercambian teléfonos, un miembro que no pueda asistir a una reunión, tiene forma de estar en contacto con los otros.

## **Costo**

Los grupos de apoyo EM no deben tener costo. Hay que encontrar un salón gratis y es una buena idea pedirle a los miembros que traigan un refrigerio. Si por casualidad hay algún gasto, es preferible que éste sea asumido por el grupo, no por uno o dos individuos.

Si existe una asociación nacional de EM o una rama local se les debe pedir a éstas asistencia financiera.

## Recomendaciones

- El grupo debe decidir la frecuencia de las reuniones así como la duración de las mismas. Por ejemplo, el grupo podría reunirse una vez por semana por un período de 3 meses y cada reunión podría ser de 90 minutos de duración. Esta decisión debe ser reevaluada periódicamente
- Un miembro del grupo debe estar pendiente de la hora para asegurarse de que la reunión empiece puntualmente y no se extienda demasiado. La duración de la reunión debe ser acordada con antelación.
- Después de 3 meses el grupo debe evaluar si es o no posible y útil continuar. En este punto se pueden invitar a nuevos miembros a participar.
- Recuerde que todos los grupos deben eventualmente terminarse. Los participantes mismos necesitan decidir cuando el grupo ya no ofrece beneficios a sus miembros. ¡Esta no es una señal de fracaso, sino de logro!

# La Primer Reunión

Es importante considerar el propósito de la reunión y preguntarse ‘¿por qué estamos aquí y qué esperamos lograr?’

- ¿es para apoyo solamente?
- ¿es para brindar información?
- ¿es una combinación de apoyo e información?
- ¿necesita el Grupo un nombre?
- ¿debe haber oradores invitados?
- ¿qué duración debe tener el grupo?

## Arreglos Prácticos

Tener el ambiente adecuado donde los participantes se sientan bienvenidos y cómodos es importante. Puede considerarse lo siguiente cuando se prepara la primer reunión:

- arreglo del salón – ¿están las sillas en círculo para crear una atmósfera amigable?
- temperatura del salón – ¿está muy fría, o muy caliente?
- bienvenida de las personas – ¿se ha designado a alguien para que salude a los miembros que van llegando y para asegurarse que se sientan bienvenidos?
- alguien necesita saber como contactarse con todos los miembros del grupo

- material – ¿hay folletos o panfletos en exhibición que puedan ser de interés para el grupo?

## **Escoger el líder de grupo**

El líder debe ser uno de los miembros del grupo. Esta puede ser la decisión más importante que tomarán al conformar su grupo. El rol del líder es vital para el éxito del grupo. Un líder debe sentirse cómodo hablando al frente de un grupo y tener la habilidad de:

- alentar la participación y asegurarse de que todos los miembros que lo deseen, tengan la oportunidad de tomar parte
- velar porque las reglas acordadas sean respetadas
- identificar si algún individuo en particular necesita una ayuda superior a la que el grupo es capaz de ofrecer
- comunicarse con los miembros para confirmar fecha, lugar y hora de las reuniones

No se debe ignorar el hecho de que el líder también puede requerir apoyo. Liderar un grupo puede ser emocionalmente extenuante, así que contar con alguien más para esto, es crucial. Quizás el líder pueda hablar con otros líderes de otros Grupos de EM o con alguien en la asociación de EM.

## **Temas de las reuniones**

Esto ayudará a que el grupo se mantenga enfocado y utilice el tiempo disponible, permitiendo que todo el mundo tenga una oportunidad de hablar.

- Un participante debe tomar nota, el grupo debe dar ideas y

conformar una lista de tópicos que les gustaría discutir en las siguientes reuniones. Cada idea debe ser anotada, no importa que tan rara pueda parecer.

- Una vez que se tenga una larga lista de temas, vote tema por tema, levantando la mano, para saber cuáles temas son de mayor interés para el grupo. Acuerden que si un tema no recibe por lo menos 6 de 10 (o 5 de 8) votos será removido de la lista. Esto depende por supuesto del número de participantes.
- Continúe este proceso hasta que haya 12 tópicos en la lista (tópicos para 3 meses).
- Si parece lógico cambiar el orden, el grupo debe hacerlo.

## **Ideas para discusión en grupo**

- experiencia del diagnóstico
- contándole a otros que tiene EM
- cuestiones de familia
- cuestiones de empleo
- manejo de síntomas específicos relacionados con EM
- planeando el futuro y manejando lo impredecible
- relación con su doctor
- opciones de terapia

## Es posible que...

- El líder o miembros inviten a alguien de la Asociación de EM o aún de asociaciones de EM de países vecinos a hablar sobre sus metas, servicios y planes.
- El líder o miembros inviten a un profesional (doctor, fisioterapeuta, psicólogo, trabajadora social) para discutir una terapia específica, medicamento, o síntoma.
- Reuniones sobre ayudas de movilidad, seguimiento de equipos, adaptación del hogar, lugar de trabajo, etc.

Durante el curso de las reuniones del Grupo de EM, un miembro del grupo puede pedir el cambio de un tópico en la agenda. Esto puede ocurrir debido al hecho que los tópicos son escogidos antes de que los miembros del grupo se sientan lo suficientemente cómodos entre sí para sugerir la discusión de temas más personales, tales como sexualidad. Dichas sugerencias pueden ser propuestas directamente al grupo o pueden ser presentadas al líder del grupo anónimamente para luego ser propuesta al grupo, que debe votar si se hace el cambio.

“Durante la primer reunión todo el mundo estaba realmente serio y decidimos tópicos que no apenaran o le dieran vergüenza a nadie. En sólo 2 reuniones se perdió la timidez y admitieron en voz alta que había temas importantes que por timidez no se mencionaron en la primera reunión cuando se votaron los tópicos. ¡Todos acordamos sustituir el tema de movilidad por temas sexuales para la próxima reunión!”

# Reglas Básicas

Temprano en la formación del grupo, es importante que se pongan de acuerdo en algunas reglas básicas. Estas ayudan a los miembros a desarrollar un sentido de confianza y les permite mostrar sus sentimientos y experiencias.

El grupo debe asegurarse de que:

- toda información sobre los miembros y discusiones dentro del grupo se mantengan bajo confidencialidad
- los miembros del grupo se escuchen y brinden apoyo sin criticarse o abrir juicios
- cada miembro es respetado y se hace que todos se sientan igual dentro del grupo
- cada miembro tiene una oportunidad de hablar
- lo que está bien para una persona puede no estarlo para otra

# La reunión periódica

Para asegurar el flujo de la reunión puede ayudar asignar un tiempo para cada parte. Dependerá del líder y del grupo determinar el orden y el tiempo para cada parte.

## El líder puede empezar cada reunión

- pidiéndole a todos los miembros que se presenten
- puesto que las personas con EM son de diferentes orígenes y con diferentes grados de comodidad en compartir información personal es importante que todos los miembros sean saludados amigablemente y se haga que se sientan cómodos y bienvenidos
- explicar el propósito del grupo
- repasar las reglas
- compartir cualquier información sobre eventos o conferencias que puedan ser de interés para el grupo
- pedirle a los miembros que compartan cualquier información que pueda ser de interés para el grupo

## Empezar las discusiones

El líder del grupo puede empezar las discusiones hablando de su experiencia personal sobre el tópico escogido y preguntarle a los miembros sobre su reacción o que compartan experiencias. Otros deben seguir el ejemplo del líder.

“Nadie sabía que hacer pero después de que el líder se presentó y empezó a hablar sobre cuando a él lo diagnosticaron y lo difícil que fue hablarle a su familia, todos tomamos turnos y seguimos su ejemplo. No fue fácil al principio, pero nos sentíamos cómodos.”

## **Resumen**

Cuando es hora de que la reunión termine, el líder puede pedirle a uno o dos miembros que compartan sus pensamientos sobre la reunión. El líder puede querer resumir lo que se habló en la reunión y preguntarle a los miembros si están de acuerdo con sus impresiones. La fecha y hora de la próxima reunión debe decidirse y anunciarse.

# Mantener al grupo funcionando

Es buena idea repasar regularmente como está trabajando el grupo. Las necesidades de las personas con EM y de sus cuidadores cambian y es bueno preguntarle a los miembros cosas cómo:

- ¿es el lugar, día y hora de la reunión conveniente?
- ¿se siente bienvenido?
- ¿tiene la oportunidad de decir lo que desea?
- ¿encuentra las reuniones útiles?
- ¿cree que los miembros se sienten bienvenidos?
- ¿cómo puede mejorar el grupo?
- ¿qué tópicos le gustaría que se trataran?
- ¿se debe controlar el tamaño del grupo?

## Problemas Potenciales

Cualquier grupo puede experimentar momentos de dificultad, como cuando una persona trata de monopolizar la discusión, o cuando parece que nadie quiere hacer un comentario y hay un silencio incómodo o cuando alguien presenta un tema que no puede ser manejado por el grupo, tales como temas de salud física o mental. Aquí hay algunas frases que Ud. puede utilizar en estos momentos de dificultad.

## **Animar la discusión**

- ¿por qué alguien no comparte una experiencia que haya tenido en este tema o situación?
- parece que nos falta algo por comentar

## **Mantener la discusión enfocada**

- ¿podemos tratar de focalizar nuestros comentarios?
- perdimos el foco otra vez, tratemos de volver al tema, no tenemos tiempo suficiente para salirnos del tema principal
- tal vez hemos discutido esto lo suficiente, podemos pasar a otro tema

## **Cuando alguien monopoliza la discusión**

- todos necesitan dar su opinión
- no podemos tener solo una opinión, todos deben opinar.

## **Cuando alguien plantea un tema serio que no puede ser manejado por el grupo**

Si surge una situación que requiere atención fuera del grupo es importante que el líder hable con la persona aparte después de la reunión y sugiera ayuda profesional. Alguien que pertenezca al grupo de profesionales de la asociación puede manejar la situación. Si el grupo se siente incómodo con la situación, ésta debe solucionarse inmediatamente.

“Alguien del grupo mencionó que sabían de una situación de abuso de un amigo con EM que estaba en la cama. El líder le dijo a la persona que no creía que se debería discutir durante la reunión pero que se debía buscar ayuda con alguien. Todos acordamos hablar con la asociación para pedir ayuda y consejo.”

A veces ayuda tomar un descanso cuando el grupo esta en un punto de dificultad. Durante cada reunión debe haber por lo menos un descanso de 5-10 minutos.

## **RECUERDE...**

El grupo es suyo, así que siéntase libre de hacer lo que quiera para que sea más creativo, por ejemplo tocar música antes de las reuniones, turnarse en traer el refrigerio, etc.

“es una de las más bellas compensaciones en la vida, que ningún hombre puede ayudar sinceramente a otro sin ayudarse a si mismo.”

Ralph Waldo Emerson (1803-1882)



---

## Para más información, contáctese:

MSIF

Skyline House, 3rd Floor

200 Union Street

London SE1 0LX

United Kingdom

Tel: +44 (0) 20 7620 1911

Fax: +44 (0) 20 7620 1922

Email: [info@msif.org](mailto:info@msif.org)

Web: [www.msif.org](http://www.msif.org)

---

## Asociaciones miembros de la MSIF

Mayo 2007

Alemania	Francia	Nueva Zelanda
Argentina	Grecia	Países Bajos
Australia	Hungría	Polonia
Austria	India	Portugal
Bélgica	Irán*	Reino Unido
Brasil	Irlanda	República Checa
Canadá	Islandia	República Eslovaca
Chile*	Israel*	Rumania*
Chipre*	Italia	Suecia*
Corea del Sur*	Japón	Suiza
Dinamarca	Letonia	Turquía
EE.UU	Luxemburgo	Uruguay*
Eslovenia	Malta*	Zimbabue
España	México*	
Finlandia	Noruega	

(\*Miembro no numerario)

---

La MSIF desea agradecer a Biogen su generosa subvención que hizo posible la reimpresión del folleto.

La MSIF es una organización de beneficencia y sin fines de lucro registrada en Inglaterra y Gales. No. de empresa: 5088553. No. de registro de organización de beneficencia: 1105321.

Editado por Paul Rompani y Michele Messmer Uccelli

---