



RETINA

NEWS

Boletín informativo de la Asociación Retina Murcia
Cuarto trimestre de 2023 - Nº16

REGIÓN DE MURCIA

Congreso de esperanza

El encuentro anual de pacientes, médicos e investigadores de Retina Murcia inyecta grandes dosis de optimismo ante futuros tratamientos



Las cartas del
PRÉSIDENTE
Superación



LA REVISIÓN DE
PABLO
PALAZÓN



CIENCIA
@Ojoconlaciencia

EMOCIONES EN
LA PRIMERA
EXPOSICIÓN DE
RETINA MURCIA EN CARTAGENA



Sumario

ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

perteneciente a



EDITA

Asociación Retina Murcia

EN MURCIA

Calle Sierra Ascoy Nº 2 - Bajo
30008 MURCIA

EN CARTAGENA

Avenida Nueva Cartagena Nº 66
Urbanización Mediterráneo
30310 CARTAGENA

EN MOLINA DE SEGURA

Centro Las Balsas - C/ Cartagena
30500 MOLINA DE SEGURA

TELÉFONOS DE CONTACTO

968 036 274 - 672 347 282

EMAIL

info@retinamurcia.org

3. EDITORIAL

- Por ti y para ti

4. LAS CARTAS DEL PRESIDENTE

- Superación

5 a 8. CONGRESO RETINA MURCIA

9. REUNIONES Y ENCUENTROS

10 y 11. DEJAR DE VER DE REPENTE

12. EMOCIONES POR PARTIDA DOBLE

13. MACAVISIÓN

- Jaque a ciegas

14. LA MIRADA DE CARMEN

- Salud de género

15. VISITAS Y EVENTOS

16 y 17. LA REVISIÓN DE PABLO PALAZÓN Y SU @OJOCONLACIENCIA

- ¿Todavía conduces?

18. PARA QUE VEAS - POR ISABEL ROSA

- En mi lugar

19. A LA VISTA DE ELENA

20 a 22. CANAL RETINA

- Al podio de los pódcast
- EPISODIO 48 - NOHL: Ver de otra manera, vivir de otra manera
- EPISODIO 49 - Restaurantes para todos

23. TURISMO ACCESIBLE

- Navidad para todos

24 y 25. NUESTRA 'MASTERCHEF'

- La cocina es más fácil con Tina:
Langostinos al horno

26 y 27. ALFABETIZACIÓN DIGITAL

- Sacar todo el partido al controlador de
'zoom'

Editorial

Por ti y para ti

Ariesgo de ser reiterativos, incluso de ser pesados, queremos expresar que todo, absolutamente todo lo que llevamos a cabo desde Retina Murcia tiene un objetivo principal, como la brújula que nos marca el camino indicado del que jamás debemos desviarnos, como las señales de un camino que es el único que lleva hasta la meta.

Vosotros, los socios y sus familias, sois la auténtica razón de ser de nuestra asociación, vuestra atención y

vuestra calidad de vida es nuestro principal objetivo, aunque debemos hablar en primera persona, porque la asociación somos todos y to-

dos debemos ayudarnos y colaborar para hacer el camino juntos.

Los éxitos de eventos como nuestro congreso interna-

cional y del resto de las múltiples iniciativas que desarrollamos son de todos y para todos. Como siempre decimos, Retina Murcia mira por ti y todo lo que hace es para ti, para nosotros.

LOS ÉXITOS DE
LOS EVENTOS
E INICIATIVAS QUE
DESARROLLAMOS
SON DE TODOS
Y PARA TODOS

Las cartas del

PRESIDENTE

Superación



DAVID SÁNCHEZ GONZÁLEZ

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

Realmente, cuando te encuentras estresado o frustrado y crees que nada de lo que estás haciendo merece la pena es cuando a veces te llevas la mayor de las sorpresas.

Esta experiencia, que no siempre se cumple, me ha sucedido recientemente. Y lo mejor es que resulta muy satisfactoria. Poner en marcha año tras año un congreso es algo duro. Las sensaciones de no llegar, de que todo se va al traste y de inseguridad son muy notables. Y este 2023 así ha sido. Parecía que sería imposible llevar a cabo el II Congreso Internacional Retina Murcia (el sexto desde que nos metimos en esta bendita locura), pero lo hemos conseguido, o mejor dicho, lo han conseguido. Gracias a Elena, Maca, Juan, Martín, Andrés y Carmen. Gracias a las y los voluntarios. Sois un equipazo y esta vez os habéis superado. Ha sido un gran congreso y quienes lo han vivido así nos lo han hecho saber.

Con gente como vosotros da gusto trabajar.



Congreso Retina Murcia



Congreso Retina Murcia



“El deseado futuro se acerca paso a paso”

Seis operaciones en un ensayo para retinosis pigmentaria y 42 estudios clínicos de distrofias de retina tratan de poner freno a la ceguera

Rigurosidad, esperanza y esfuerzo. Son los ingredientes de la receta que ofreció la doctora Blanca García Sandoval en el II Congreso Internacional Retina Murcia (CIRM) tras señalar que “el deseado futuro se acerca paso a paso”. Se refería a la llegada de nuevos tratamientos para las distrofias de retina. La oftalmóloga dirige el ensayo clínico que se lleva a cabo la Fundación Jiménez

Díaz, en el que ya han operado a seis afectados por retinosis pigmentaria en el gen RPGR. Es uno de los 42 ensayos clínicos en marcha para distrofias de retina, comentó en el congreso el doctor José María Millán, del IIS La Fe de Valencia.

La cita contó con cerca de 40 ponentes y sirvió un año más para estrechar lazos entre pacientes, especialistas e investigadores.



Todas las ponencias en nuestro canal de Youtube

La ponencia inaugural II Congreso Internacional de la doctora Encarna Guillém, el acto de inauguración, las ocho mesas sobre temas diversos y variados y la clausura. Ya tienes todo el contenido del congresos anteriores.



Congreso Retina Murcia



De la mano de la consejería

► Trabajamos con la consejería, reunidos con el consejero y la directora general de Atención Hospitalaria.



Con la edil de Discapacidad...



► En la presentación de la concejala de Mujer, Conciliación, Mayores y Discapacidad, Ascensión Carreño.

...y la concejala de Salud

► La concejala de Bienestar Social, Familia y Salud de Murcia, Pilar Torres Díez, nos recibió en su despacho.



Reclamamos en el Congreso

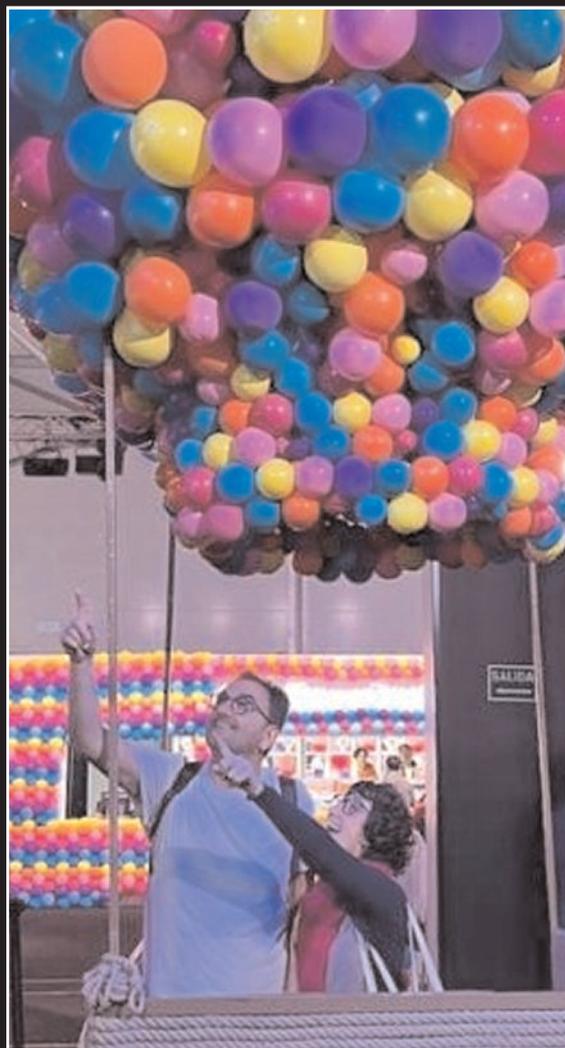


► Con FEDER en el Congreso para instar a España a liderar un Plan de Acción Europeo en Enfermedades Raras.

Dejar de ver de repente

Impacto del diagnóstico de Neuropatía Óptica Hereditaria de Leber (NOHL).

Aceptación y estrategias de afrontamiento positivas



MAMEN ALMAZÁN PEÑA
Psicóloga Clínica

De repente, la persona que debuta con NOHL deja de ver. Ahí es donde comienza un camino lleno de incertidumbres.

¿Qué importante es potenciar la red entre profesionales de la atención primaria, oftalmólogos, neurólogos, ge-

netistas, investigadores y asociaciones de pacientes que dan visibilidad a esta enfermedad, para luchar por conseguir un diagnóstico certero cada vez más precoz!

Y tras ponerle nombre a lo que me pasa, ¿qué ocurre con mis decisiones vitales, con mis estudios, mi trabajo, mi ocio... con mi autonomía?

Cuando hay antecedentes en la familia, tengo referentes que me pueden ayudar. Pero, ¿qué pasa cuando nadie que conozco ha pasado por algo similar? Ahí es cuando debe comenzar un proceso de aceptación vinculado a muchas preguntas que, con el tiempo y un trabajo necesario, tendrán cada vez más respuestas sobre cómo afrontar mi camino desde aquí.

Es importante buscar ayuda, vincularse a asociaciones que cuentan con profesionales de la salud y del cuidado, recursos técnicos y personas que han vivido algo similar y que te pueden mostrar que es posible hacer las mismas cosas, de otra manera. Pero también hay que iniciar un trabajo personal para salir de

este estado de shock inicial que vive el afectado y su entorno.

Es necesario, ante esa vulnerabilidad repentina en la que se encuentra inicialmente la persona que vivirá con NOHL, trabajar un buen apego, tejer seguridad entre quienes nos rodea pese a los miedos que cada uno pueda tener y que a veces llevan a una excesiva sobreprotección, a limitarnos de más, o quizá, a negar una realidad a la que me tengo que enfrentar, y que, solo si visibilizo, si afronto con la ayuda de toda la tecnología disponible, mi entorno y la paciencia necesaria, porque todo lleva un tiempo, podré volver a retomar mi hoja de ruta en todas mis esferas vitales.



Emociones por partida doble

Una exposición y una charla en el Congreso de Enfermedades Raras dan continuidad al proyecto literario y artístico de Retina Murcia



Emociones a la vista, el proyecto artístico y literario de Retina Murcia, tiene vida propia y camina solo. En este último trimestre ha sido protagonista de una ponencia en el Congreso Internacional de Enfermedades Raras,

organizado por la asociación D'Genes en el templo de la UCAM de Murcia, donde su coordinador, Andrés Torres, presentó la obra como ejemplo de buenas prácticas.

Además, también ha propiciado la exposición con los dibujos que acompañan a los relatos. La muestra se inauguró el 29 de noviembre en Innovación Óptica como parte de los actos del Ayuntamiento de Cartagena por el Día Mundial de las Personas con Discapacidad. Además, el rockero Enrique Invierno interpretó la canción 'Emociones a la vista'

MACA**VISION**



Jaque a ciegas

Hoy no sé cómo empezar. Estoy a cuadros. ¡Espera! Hablando de cuadros. ¿Conocéis la modalidad para ciegos o discapacitados visuales del ajedrez? He estado indagando un poco y, si es un deporte que os gusta, sabed que lo podréis practicar con un tablero doble. Los cuadros negros son más altos que los blancos, así se crea una diferencia de altura entre bandos y las casillas tienen un orificio donde colocar las piezas, para que cuando las palpemos no se caigan.

No es necesario jugar contra un adversario que tenga problemas de visión, incluso hay campeonatos en los que participar con reloj adaptado. Se fomenta entre otras cosas la nobleza y el respeto al contrincante. ¿Te animas a hacer un jaque.

¡Hasta el siguiente número!

La mirada de Carmem



Salud de género

En una sociedad donde ya todo se analiza desde la perspectiva de género, parece que en salud aún se mantiene la diferenciación por sexos entre hombres y mujeres. Y esto tiene sentido en cuanto a que hay enfermedades en las que solo uno de los sexos es portador, u el otro es el afectado, o hay una

distribución desigual de personas afectadas atendiendo al sexo.

Sin embargo, cuando ahondamos un poco más, encontramos que, si bien no es relevante para la transmisión de la enfermedad, el género sí lo es cuando analizamos que las personas que se dedican del cuidado de los enfermos son mujeres. E igual-

mente ellas tienen más estrés en su vida personal, que son los hombres quienes fuman o beben más respecto a las mujeres, y ellas suelen asumir la responsabilidad del seguimiento de la enfermedad.

¿Qué quiero decir con todo esto? Que no importa si eres hombre o mujer, lo importante es que te hagas responsable de tu salud, de tus hábitos, del manejo de tu enfermedad y de las informaciones clínicas.



Pacientes importantes con Eupati y Chiesi

► Asistimos a la Jornada de EUPATI sobre la Influencia ciudadana en las políticas de salud: el papel de las asociaciones de pacientes', en Madrid, de la mano de Chiesi.



Visita a la cátedra de Retinosis en Elche

► El laboratorio de Biogeniería de la Universidad Miguel Hernández de Elche, con Eduardo Fernández, de la cátedra Bidons Egara de Retinosis Pigmentaria nos impresionó.



I Feria de Salud y Bienestar de Churra

► Participamos el 25 de noviembre en la I Feria de Salud y Bienestar de Churra, para sensibilizar sobre baja visión con nuestra charla 'Ojos que no ven, personas que sí cuentan'.

En el Worker de D'Genes

► Nuestro presidente representó a FEDER en el VIII Worker Meeting sobre enfermedades raras de D'Genes.



¿Todavía conduces?

En el proceso de perder la visión, dejar el volante parece un simple detalle. ¡No lo es! Pese a que no tiene por qué, se percibe como un hito negativo en la pérdida de nuestra autonomía

Nos llega la siguiente interesante pregunta: ¿Por qué los que han tenido que dejar de conducir lo echan tanto de menos? A nivel psicológico, esta pregunta daría para varios libros. ¿Y desde el punto de vista científico?

Lamentablemente, la vista es un sentido necesario para conducir y todos nosotros acabaremos por renunciar a la conducción, ya sea prematuramente por una enferme-

dad o por el simple paso de los años. Pero parece que echar el freno y soltar el volante nos fastidia más de la cuenta.

Aunque dentro de todo lo que ocurre en el proceso de perder la visión, dejar de conducir puede parecer un simple detalle ¡No lo es!

Pese a que no tiene por qué serlo, se percibe como un hito negativo dentro de la pérdida de nuestra autonomía. Autonomía que luchamos día a día por recu-



LA REVISIÓN DE **PABLO PALAZÓN**

Doctor en Inmunología por la Universidad de Manchester
y experto en Investigación Clínica y Medicina Farmacéutica



CIENCIA
@Ojoconciencia

perar y mantener. ¿Pero por qué nos gusta? ¿Por qué nos atrae? ¿Por qué lo echamos de menos? La respuesta es química.

Las diferentes partes de nuestro cerebro se comunican entre ellas mediante pequeñas moléculas llamadas neurotransmisores, que son como emails que se mandan nuestras neuronas entre ellas para que todo funcione bien y coordinado.

Cuando nuestro cerebro necesita que toda nuestra atención esté puesta en una tarea compleja, como ocurre con conducir, las neuronas se mandan mensajes

con un neurotransmisor llamado 'dopamina'. Así consigue que todas las funciones y atención estén dirigidas a conducir.

¿Y por qué nos gusta tanto? Porque la dopamina regula también el placer. Nuestro cerebro también libera dopamina al ver a alguien que queremos o al tener una buena charla.

Por tanto, este es un tema de mensajes cruzados, como si jugases al teléfono roto y tu cerebro, directamente, asociase conducir con cierto placer, un placer que al no poder disfrutar, echamos particularmente de menos.

¿POR QUÉ NOS

GUSTA TANTO CON-
DUCIR? ¿POR QUÉ

LO ECHAMOS DE
MENOS? LA RES-
PUESTA ES QUÍMICA



En la III Feria Inclusiones Cartagena

► Numerosos cartageneros disfrutaron de la III Feria Inclusiones, de entidades de personas con discapacidad, organizada por el Ayuntamiento de Cartagena. Nuestra asociación montó su propio stand y la alcaldesa y su concejala de Política Social experimentaron la baja visión.

En mi lugar

Algunas veces, las personas con discapacidad y con movilidad reducida nos encontramos las plazas de aparcamiento reservadas para nuestro colectivo de personas con ceguera ocupadas por vehículos que no tienen autorización para hacerlo.

Esta falta de respeto se produce bastante a menudo. La falta de empatía de muchos conductores provoca que personas con derecho a usar esa plaza no podamos hacerlo, ya sea por estacionar o parar en estos aparcamientos, o por el uso indebido de la tarjeta. Estas plazas no son una zona VIP, tampoco una exclusividad que queramos tener, pero las necesitamos.

¿De verdad quieres estar en mi lugar?

**PARA QUE VEAS
POR ISABEL ROSA**



A la Vista de Elena



Sensibilizar

El papel de la trabajadora social para dar a conocer el colectivo con el que trabaja. Cuando alguien acude a una asociación, por norma general, la persona que lo acoge es la trabajadora social. Algunos saben qué tareas son las que desempeña como profesional y otros tantos las conocen en el momento que se produce ese primer encuentro. ¿Pero qué actividades desempeña una trabajadora social además de las propias de gestión de recursos, tramitación de documentos ...? Son diversas, pero en esta ocasión, me gustaría resaltar las actividades de difusión y sensibilización que se desarrollan junto al equipo de profesionales y voluntarios del colectivo y que consisten con la participación en ferias, stand informativos, etc.



Nueva sede en Molina de Segura

► La Asociación Retina Murcia cuenta desde principios de octubre con una nueva sede en Molina de Segura. Se encuentra en un despacho de la segunda planta del centro Las Balsas, ubicado en la calle Cartagena sin número abrirá martes y jueves de 9.30 a 13.30 horas.

Canal Retina



Al 'podio' de los pódcast



Prosodia, el encuentro global del pódcast en español, selecciona Canal Retina para exponerlo junto al de la AECC y Acción Psoriasis

Nuestro Canal Retina se codea con los grandes. Así quedó patente en la celebración de Prosodia, el Encuentro Global del Pódcast en español, que se desarrolló en el Polo de Contenidos Digitales de Málaga, a principios de octubre. Prosodia y Novartis se fijaron en nuestro producto audiovisual y lo escogieron como uno de los tres dignos de exponerse en el foro sobre Medicina y la Salud del evento, en la mesa de asociaciones de pacientes, junto a la AECC y Acción Psoriasis.

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Episodio 48

NOHL: Ver de otra manera, vivir de otra manera

“Explicar cómo ves es lo más difícil, porque no lo sabes ni tú”

Una enfermedad rara no afecta únicamente a la persona que la padece, sino que supone un duro golpe y una adaptación para la familias, los amigos y el entorno en general de la persona afectada.

Pilar Calvo y su madre nos cuentan cómo se enfrentaron al diagnóstico y a la evolución de la Neuropatía Óptica Hereditaria de Leber (NOHL). “Es otra manera de ver, otra manera de vivir”, subraya Pili, para quien “explicar cómo ves es lo más difícil, porque

PILAR CALVO Y SU MADRE PILAR



LA JOVEN PILAR CALVO Y SU MADRE PILAR SON LAS PROTAGONISTAS DE ESTE EPOSIDIO EN EL QUE NARRAN CÓMO AFRONTAN EL DIAGNÓSTICO Y LA EVOLUCIÓN DE LA NEUROPATÍA ÓPTICA HEREDITARIA DE LEBER

no lo entiendes ni tú”. Pilar nos cuenta el golpe que recibieron, como padres, al conocer el diagnóstico.

Canal Retina

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Episodio 49

Restaurantes para todos

LEIRE GORROCHATEGUI
Y JORGE DEL BOSQUEESTOS JÓVENES MATEMÁTICOS
HAN CREADO CARTAS ADAPTADAS
PARA DISCAPACIDAD VISUAL

“Intentamos
que personas
ciegas lean las
cartas como lo
hacemos los
que vemos”

Leire Gorrochategui y Jorge del Bosque forman una joven pareja solidaria e interesada en aportar valores a la sociedad. Por eso, han

aprovechado sus conocimientos como matemáticos para crear la Asociación Restaurantes para Todos, con la web www.restaurantesparatodos.org, en la que ofrecen un directorio con cartas de restaurantes de toda España adaptadas para que las puedan leer personas ciegas o con baja visión. Ya tienen más de 700 cartas y siguen creciendo. Nos lo cuentan en Canal Retina.

TURISMO ACCESIBLE**Tras los pasos de Rosa**

Navidad para todos

• LA FUNDACIÓN PROMETEO OFRECE UNA NUEVA FORMA DE ENTENDER EL BELÉN, CON UN ITINERARIO ACCESIBLE E INCLUSIVO PARA TODAS LAS PERSONAS. SE INSTALA EN EL PALACIO EPISCOPAL DE MURCIA. PROMETEO NACE EN 1996 PARA LA INTEGRACIÓN SOCIOLABORAL Y CULTURAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL, DEL DESARROLLO Y PARÁLISIS CEREBRAL.

HECHO POR PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL

• ESTÁ HECHO POR PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL, CON FIGURAS DE BARRO Y PINTADAS A MANO. HAY 15 ESCENAS.

ADAPTADO PARA TODOS

• CUENTA CON ESCRITURA EN BRAI-

LLE Y CON DIBUJOS DE LAS ESCENAS EN RELIEVE, TAMBIÉN CON TEXTOS DE LECTURA FÁCIL, CON CÓDIGO QR PARA ACCEDER A AUDIOSDESCRIPCIONES DE LAS ESCENAS Y CON CÓDIGOS DEL SISTEMA NAVILENS, TAMBIÉN PARA PERSONAS CIEGAS O CON BAJA VISIÓN.

HAN COLABORADO

• HAN COLABORADO PLENA INCLUSIÓN, RETINA MURCIA, EL IES MEDITERRÁNEO, MARVER COMUNICACIÓN GRÁFICA Y NAVILENS.

LUGAR, HORARIOS**Y ENTRADA GRATUITA**

• EL EL PALACIO EPISCOPAL DEL 2 DE DICIEMBRE AL 6 DE ENERO. • DÍAS LABORABLES: DE 9.00 A 13.30 Y DE 17.00 A 22.00 HORAS • SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS DE 10.00 A 13.30 Y DE 17.00 A 22.00 HORAS • NOCHEBUENA Y NOCHEVIEJA DE 9.00 A 13.30 HORAS.

Nuestra 'masterchef'



La cocina es más fácil con Tina.

ESTA SECCIÓN QUIERE AYUDAR A QUIENES PERDEMOS LA VISIÓN COMPLETA O PARCIALMENTE A SEGUIR COCINANDO Y ELABORAR NUEVAS DELICIAS.

TINA ES NUESTRA 'MASTERCHEF'.



Langostinos al horno

QUERIDOS COCINILLAS, OS PRESENTO UNA SENCILLA RECETA, PERO NO POR ELLO MENOS SABROSA. IDEAL PARA PONER EN NUESTRA MESA DURANTE LAS PRÓXIMAS FIESTAS NAVIDEÑAS.

Ingredientes

AL MENOS CUATRO LANGOSTINOS POR PERSONA • TRES DIEN-

TES DE AJO • UNA CUCHARADITA DE PEREJIL PICADO • ACEITE DE OLIVA • UNA PIZCA DE PIMENTÓN • SAL.

Preparación

UTILIZAMOS UNA VASIJA DE BARRO O UNA FUENTE APTA PARA EL HORNO • LE QUITAMOS LAS CA- BEZAS A LOS LANGOSTINOS Y LOS

PONEMOS SOBRE LA FUENTE
 • AÑADIMOS UN CHORRO DE ACEITE DE OLIVA, LOS AJOS PICADOS, EL PEREJIL Y EL PIMENTÓN
 • MOVEMOS PARA QUE TODO SE MEZCLE CON LOS LANGOSTINOS Y LOS DISTRIBUIMOS POR LA FUENTE AÑADIÉNDOLE UNA PIZCA DE SAL
 • INTRODUCIMOS EN EL HORNO PRECALENTADO A 180° DURANTE SIETE O DIEZ MINUTOS COMO MÁXIMO
 • EVITAR QUE SE PASE DE TIEMPO PARA QUE NO SE RESEQUE
 • SERVIR ACOMPAÑADOS DE UN POCO DE SALSA MAYONESA.

Observaciones

LAS CABEZAS DEL LOS LANGOSTINOS LAS PODEMOS COCER EN UNA CACEROLA CON UN LITRO DE AGUA APROXIMADAMENTE
 • LUEGO, COLAMOS ESE CALDO PARA CONGELARLO Y PODER APROVECHARLO COMO CALDO PARA UN ARROZ CON MARISCO.

‘Truco’ para ciegos y baja visión

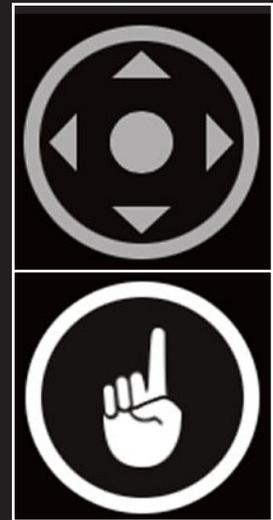
• PARA QUE PERSONAS CIEGAS O CON BAJA VISIÓN PODAMOS CONTROLAR LA POSICIÓN CORRECTA DE LOS MANDOS DEL HORNO SE UTILIZA UN PLÁSTICO ADHESIVO QUE SE FIJAN EN LA POSICIÓN QUE DESEAMOS MARCAR. LA TÉCNICO DE REHABILITACIÓN TE ENSEÑA A COLocarLAS Y MANEJARLAS CON EL TACTO. EN MI CASO, MI HORNO ES DE MANDOS CON RELIEVES (NADA DE DIGITAL) Y MEMORIZO UNA POSICIÓN QUE SIRVE PARA TODO. CUENTO LOS CLICS QUE HACE AL GIRAR Y PARO EN LA POSICIÓN QUE HE MEMORIZADO. PARA LA TEMPERATURA ME GUIO SEGÚN LAS AGUJAS DEL RELOJ. Y PARA CONTROLAR EL TIEMPO UTILIZO MEJOR LA ALARMA DEL TELÉFONO MÓVIL.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL



Tecnología a tu alcance.

Sacar todo el partido al controlador de zoom



• EN LA ENTREGA ANTERIOR DE LA REVISTA OS HEMOS HABLADO DE ESTE PEQUEÑO CIRCULITO EN FORMA DE DIANA LLAMADO CONTROLADOR DE ZOOM. OS HEMOS DICHO CÓMO ACTIVARLO Y CÓMO USARLO PARA ACTIVAR EL ZOOM EN LA PANTALLA O SIMPLEMENTE PARA AGRANDAR UNA ZONA DE MANERA PUNTUAL.

Persnalizar al gusto

PERO ESTA HERRAMIENTA TIENE MÁS POSIBILIDADES Y MANERAS DE PERSONALIZARLO A TU GUSTO. HOY, HABLAREMOS DE CÓMO USARLO PARA QUE TE LEA DE FORMA SE-

LECTIVA PARTES DE LA PANTALLA, SEA UN CHAT DE WHATSAPP, UNA OPCIÓN DE UN MENÚ, UN MENSAJE EN PANTALLA. REALMENTE, CUALQUIER COSA.

Cómo configurarlo

VAMOS A AJUSTES > ACCESIBILIDAD > ZOOM > CONTROLADOR DE ZOOM. SI NO LO TENEMOS ACTIVADO, ACTÍVALO. (1)

MÁS ABAJO, EN ACCIONES DEL CONTROLADOR, LO PODÉIS CONFIGURAR COMO OS LO INDICAMOS O A VUESTRO GUSTO (2). NOSOTROS EN TOQUE SIMPLE MARCAMOS

JUAN LAUREANO Y MARTÍN

“LEER AL TOCAR”, DOBLE TOQUE “AMPLIAR-REDUCIR ZOOM” Y TRIPLE TOQUE PONEMOS “MOSTRAR MENÚ”.

Al pulsar una vez

ASÍ AL PULSAR UNA VEZ EN EL CONTROLADOR, ESTE CAMBIA DE FORMA Y APARECE UNA MANO, INDICANDO QUE PULSES EN CUALQUIER PARTE DE LA PANTALLA QUE QUIERAS QUE SE LEA. PRUEBA EN DISTINTAS APPS QUE SUELAS UTILIZAR, ES MUY ÚTIL.

Al pulsar dos veces

AL PULSAR DOS VECES, ACTIVAS LA AMPLIACIÓN DE PANTALLA, TEMA



QUE REVISAREMOS EN UN FUTURO ARTÍCULO.

Al pulsar tres veces

CON TRES TOQUES APARECE EL MENÚ DE AJUSTES DE DICHA AMPLIACIÓN. SI PULSAMOS Y ARRASTRAMOS, HACEMOS ZOOM SELECTIVO EN LA PARTE DE LA PANTALLA QUE QUERAMOS, COMO HABLAMOS EN EL ARTÍCULO ANTERIOR.

RETINA MURCIA 2.0

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



@RETINAMURCIA
siguenos!

MIRA POR TI

