



RETINA

NEWS

Boletín informativo de la Asociación Retina Murcia
Primer trimestre de 2022 - N°09

REGIÓN DE MURCIA



Renovados

Nuevos estatutos, nueva imagen, nuevos proyectos, nueva estrategia de comunicación

**DOBLE ALIANZA
CON LOS COLE-
GIOS DE ÓPTICOS
Y FARMACÉUTICOS**



**AVANZAMOS
CON PASO
FIRME EN
CARTAGENA**



Sumario

ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

perteneciente a



EDITA
Asociación Retina Murcia

EN MURCIA

Calle Sierra Gascoy Nº 2 - Bajo
30008 MURCIA

EN CARTAGENA

Avenida Nueva Cartagena Nº 66
Urbanización Mediterráneo
30310 CARTAGENA

EN MOLINA DE SEGURA

Calle Isaac Peral, 33
30500 MOLINA DE SEGURA

TELÉFONOS DE CONTACTO

968 036 274 - 672 347 282

EMAIL

info@retimur.org

3. EDITORIAL

- Accesibles

4. LAS CARTAS DEL PRESIDENTE

- Más presentes

5. ASAMBLEA DE SOCIOS

- Estatutos del siglo XXI

6. COMUNICACIÓN

- Nuevo look para que nos veas mejor. Retina Murcia 2.0

- Nos marcamos un TikTok

8. CAMPAÑA #NOSOMOSRAROS

10. DÍA Y ACTO MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS

12. A LA VISTA DE ELENA

- Cara visible y punto de apoyo

13. TESORERÍA

- Nos salen las cuentas

14. LA MIRADA DE CARMEN

- Queremos saber más

15. CANAL RETINA

- EPISODIO 30 - Asociación Colombiana de Retinosis Pigmentaria

- EPISODIO 31 - Fundación de Lucha contra la Retinitis Pigmentosa de Chile

- EPISODIO 31 - Retinosis Pigmentaria Paraguay

18. LA CONSULTA DE PAULA

- Grupos de Ayuda Mutua

19. CONVENIOS

- Acuerdos que enriquecen

20. ENCUENTROS

- A conquistar Cartagena

21. NUESTRA 'MASTERCHEF'

- Saladitos de hojaldre

22. ALFABETIZACIÓN DIGITAL

- El modo lectura

23. TURISMO ACCESIBLE

- Teatro Romano de Cartagena

Editorial

Accesibles

Quienes han tenido en sus manos un número anterior de esta revista habrán notado muchos cambios, empezando por su cabecera, que pasa de ser Retimur News a Retina News Murcia. También hay cambios en la tipografía, entre los que destaca el tamaño de la letra. Tanto cambio no es fruto de nuestro capricho, sino de nuestro compromiso de tratar de ser más accesibles y de llegar a más gente, así como de concienciar a los que nos rodean de nuestras limitaciones para que puedan comprenderlas y empatizar con nosotros.

Retina Murcia quiere llegar a todos los que lo necesitáis y quiere teneros más cerca. Por eso, su apuesta por la sensibilización, la divulgación y la difusión se renueva y se potencia con una nueva imagen, que trata de ser más moderna, pero también más próxima.

**QUEREMOS
LLEGAR A TODOS
LOS QUE LO
NECESITÁIS
Y TENEROS
MÁS CERCA**

Las cartas del

PRESIDENTE



Más presentes

DAVID SÁNCHEZ GONZÁLEZ

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

Las distrofias hereditarias de retina, la baja visión, las enfermedades raras oculares o la discapacidad visual, en general, independientemente del motivo que las produzca, están cada vez más presentes en la sociedad. Redes sociales y webs de asociaciones de pacientes, profesionales o centros de investigación inundan Internet de actualidad sobre ensayos, acceso a asesoramiento genético y novedades relacionadas con diferentes patolo-

gías que nos afectan.

Retina Murcia no quiere quedarse atrás y a nuestra web corporativa, las específicas del Congreso Retina Murcia y de Canal Retina y a nuestras redes sociales Facebook, Twitter, Instagram y Youtube le añadimos ahora TikTok, con el objetivo de seguir difundiendo información y sensibilizando a través de todos los medios disponibles para hacer cada vez más visibles estas enfermedades, que parecen invisibles.

Nuestras normas



Asistentes a la asamblea de socios celebrada el pasado 5 de marzo.

Estatutos del siglo XXI

La asamblea de socios aprueba adaptar el documento al momento actual

RETINA NEWS

La asamblea de socios de Retina Murcia ha aprobado una modificación de estatutos para

adaptarlos a los momentos actuales. El nuevo texto es integrador y evita discriminaciones.

Asimismo, contempla un cambio

de logo y suprime Retimur de su denominación para dejarlo en Retina Murcia, en consonancia con el nombre de colectivos similares.

Comunicación



**Nuevo
look
para
que
nos
veas
mejor**

Retina Murcia intensifica su estrategia de comunicación para dar más visibilidad a nuestras patologías y ser más accesibles

RETINA MURCIA 2.0



Atrapados en las redes

Nuestras vías de comunicación se multiplican para tenerte más cerca y mejor informado. Ya estamos en TikTok y pronto nos verás en Telegram.

Nos marcamos un TikTok

RETINA NEWS

Exprimir al máximo el mundo de la comunicación digital y llegar a todos. Ese es el objetivo de la nueva estrategia Retina

Murcia 2.0 para dar más visibilidad a las distrofias de retina y la baja visión y ser accesibles.

#NoSomosRaros

CAMPAÑA DE LA ASOCIACIÓN **RETINA** MURCIA
POR EL DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES Raras



"Las enfermedades raras afectan a uno de cada dos mil habitantes"

JUAN CARRIÓN TUDELA
Presidente de FEDER



"La baja visión conlleva una agudeza visual de entre el 10% y el 32% o un campo visual de 10° a 20°"

Joaquín Sánchez Onteniente
Óptico-Optometrista



"Recopilamos datos de pacientes con enfermedades raras oculares para mejorar su calidad de vida y su salud"

PEDRO GARCÍA RECOVER
Vicepresidente de Onero



"El síndrome de Usher es la forma genética de sordoceguera más prevalente en el mundo"

JOSÉ MARÍA MILLÁN SALVADOR
IIS La Fe de Valencia



"Las distrofias de retina son enfermedades raras que provocan una gran discapacidad: la ceguera"

ALMUDENA AMAYA RUBIO
Presidenta de FARPE y FUNDALUCE



"El Stargardt es la 2ª enfermedad de retina más frecuente tras la retinosis pigmentaria. Afecta a 1 de cada 8.000 personas"

ROSA Mª COCO MARTÍN
Retinóloga - IOBA de Valladolid



"La retinosis pigmentaria comienza con pérdida de visión en la oscuridad y reducción del campo visual"

ELENA RODRÍGUEZ
Oftalmólogo - Especialista en retina



"El retinoblastoma es el tumor intraocular más frecuente en la edad pediátrica y suele aparecer en menores de 5 años"

JAUME CATALÀ MORA
Oftalmólogo Pediátrico



"El síndrome de Bardet Biedl es una enfermedad multisistémica rara que conduce a una pérdida de la visión"

JAVIER SORNICHERO MARTÍNEZ
Oftalmólogo - Especialista en retina



"La distrofia cristalina de Bietti consiste en el depósito de cristales en la córnea y la retina que va degenerando sus capas"

IGNACIO LOZANO
Oftalmólogo - Especialista en retina



"La Amaurosis Congénita de Leber se caracteriza por un grave déficit visual en los niños desde los primeros meses de vida"

CRISTINA IRIGOYEN
Oftalmóloga - Especialista en retina



"La enfermedad de Best afecta sobre todo a niños y daña la visión central. Ocasiona problemas para leer y ver las caras"

ESTER CARREÑO
Investigadora



"La Neuropatía Óptica Hereditaria de Leber se inicia con pérdida de visión central indolora de un ojo y, luego, afecta al otro"

BERNARDO SÁNCHEZ DALMAU
Especialista en Neurooftalmología



"La distrofia de conos y bastones es un trastorno hereditario de la retina que afecta a uno de cada 40.000 pacientes"

SALVADOR PASTOR IDOATE
Retinólogo



"El albinismo afecta a una de cada 17.000 personas y conocemos 22 tipos, asociados a otros tantos genes que lo causan"

LLUIS MONTOLIU
Investigador del CSIC



"La aniridia y el síndrome Wagr provocan baja visión, gran fotofobia y graves alteraciones sistémicas muy invalidantes"

YOLANDA ASENJO
Presidenta Asociación de Aniridia

RETINA NEWS

Ueinte expertos nos han regalado

otros tantos vídeos donde explican algunas enfermedades oculares y su futuro. Son los

protagonistas de nuestra campaña #NoSomosRaros de febrero para ganar visibilidad.

DÍA MUNDIAL DE LAS
ENFERMEDADES RARAS
#NoSomosRaros



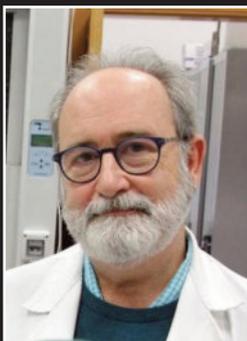
"Un porcentaje muy alto de pacientes que padecen glaucoma no lo saben porque no da síntomas, salvo en fases avanzadas"

SOFÍA LORENTE
Óptica-optometrista



"El asesoramiento genético es un instrumento clave en la atención integral de las enfermedades raras"

ENCARNA GUILLÉN
Genetista



"No está todo conseguido y necesitamos más investigación para que las nuevas terapias lleguen a más afectados"

NICOLÁS CUENCA
Investigador



"La terapia celular y la génica suponen una gran esperanza para muchas enfermedades raras, como las distrofias de retina"

CARMEN AYUSO
Genetista e investigadora

El Consejo Europeo nos da cita

Abordará los retos de patologías raras en la presidencia española

FEDER

La ministra de Sanidad, Carolina Darias, se ha comprometido a que "las enfermedades raras (entre las que se encuentran las distrofias de retina) sean una parte importante de la presidencia española del Consejo Europeo para llegar a ese Plan de



Acto mundial por el Día de las Enfermedades Raras



La reina Letizia presidió el acto de FEDER en



La ministra y David Sánchez.

Acción Europeo sentada Retina Día Mundial de las Enfermedades Raras, el pasado 28 de febrero. Diagnóstico, tratamientos y atención sociosanitaria son los retos las ER.

que tanto ansiamos”. Así lo anunció durante el Acto Mundial de las Enfermedades Raras celebrado en León, organizado por FEDER y presidido por la Reina Letizia. Allí estuvo o repre-

Murcia, que también se hizo eco de la campaña de las instituciones internacionales por el

Día Mundial de las Enfermedades Raras, el pasado 28 de febrero. Diagnóstico, tratamientos y atención sociosanitaria son los retos las ER.



Logo del Día Mundial de las Enfermedades Raras

A LA VISTA DE ELENA



Cara visible y punto de apoyo

Cuando necesitamos que nos escuchan y comprendan al llegar a una asociación, ¿quién es la persona que nos solemos encontrar?. Pues sí, efectivamente, suele ser un trabajador o una trabajadora social quien nos recibe cuando más falta nos hace que nos acojan con empatía, serenidad, tiempo... Los trabajadores sociales poseen unas aptitudes que normalmente se le atribuyen por la formación que tienen, pero también influyen las aptitudes personales que poseen.

Son la cara visible de una entidad, a la que, en nuestro ámbito una persona afectada por una DHR, acude cuando le han notificado un diagnóstico

difícil de asumir, cuando la persona necesita asistencia, cuando las cosas en el día a día se complican por diferentes cuestiones.

Allí encuentras tu punto de apoyo, la persona que te va a acompañar en el proceso que en ese momento necesitas y que te va a informar y orientar de la mejor manera posible con todos los recursos que tiene a su alcance.

Estamos ahí para mirar por ti.

Tesorería

Nos salen las cuentas

El presupuesto para 2022 consolida la atención psicológica y social del colectivo

RETINA NEWS

La transparencia es clave en nuestra asociación y la gran dedicación de nuestro tesorero, Antonio Palazón, nos permite ofrecer unas cuentas precisas y que dan para consolidar nuestros servicios de atención psicológica y social y afrontar nuestros proyectos.

Asociación RETINA Murcia PRESUPUESTO AÑO 2022		GASTOS	INGRESOS
INGRESOS DE AFILIADOS, USUARIOS 4.980,00 €			
INGRESOS CUOTAS AFILIADOS			4.980,00 €
COLAB. EMPRESARIALES 18.000,00 €			
COLAB. Y PATROCINADORES EMPRESARIALES			18.000,00 €
SUBVENCIONES 17.922,53 €			
SUBVENCIÓN CONSEJERÍA DE SALUD			10.450,00 €
SUBVENCIÓN C. POLITICA SOCIAL -Voluntariado-			5.634,00 €
SUBVENCIÓN C.POLITICA SOCIAL -inf.y Asesor.-			1.838,53 €
DONACIONES A LA ACTIVIDAD 6.000,00 €			
DONAC.Y APORT.A LA ACTIVIDAD "F.VIVANCOS"			6.000,00 €
GASTOS CORRIENTES 20.544,24 €			
GASTOS PUBLICACIONES Y REVISTAS	2.178,00 €		
GASTOS MATERIAL DE GESTIÓN	110,00 €		
GASTOS DESPLAZ. ADMIN.Y GESTIÓN	350,00 €		
GASTOS MATERIAL DE OFICINA	300,00 €		
GASTOS REPARACIÓN Y MANTENIMIENTO	200,00 €		
GASTOS LUZ-AGUA	425,00 €		
GASTOS ALQUILERES	4.356,00 €		
GASTOS CONGRESO	5.000,00 €		
GASTOS PODCAST	683,88 €		
GASTOS PRIMAS DE SEGUROS	950,00 €		
GASTOS Y COMI. MANTEN.CTAS. BANCARIAS	25,00 €		
GASTOS NEGOCIACIÓN RECIBOS CUOTAS	175,00 €		
GASTOS SERVICIOS INTERNET	500,00 €		
GASTOS TELÉFONOS Y FIBRA	900,00 €		
GASTOS CORREO Y AGENCIAS	300,00 €		
GASTOS ACTIVIDADES SOCIOS	1.100,00 €		
GASTOS AUDITORIA Y OTROS	605,00 €		
GASTOS SERVICIOS SALUD LABORAL	285,00 €		
GASTOS ASESORIA LABORAL/FISCAL	1.980,00 €		
GASTOS REVISTA VISIÓN	121,36 €		
CUOTAS A FEDERACIONES 425,00 €			
FEDERACIÓN -FARPE-	100,00 €		
FEDERACIÓN -FEDER-	75,00 €		
ONERO	100,00 €		
ALIBER	50,00 €		
EURORDIS	100,00 €		
GASTOS DE PERSONAL 42.524,97 €			
SUELDOS TRABAJADORES/AS SOCIALES	22.418,82 €		
SEGURIDAD SOCIAL EMPRESA	7.039,64 €		
SUELDOS PSICOLOGO/A	9.803,10 €		
SEGURIDAD SOCIAL EMPRESA	3.263,41 €		
EXCEDENTES EJERCICIOS ANTERIORES			16.591,68 €
SUMAS.....	63.494,21 €	63.494,21 €	

Molina de Segura a 01 ENERO 2022

El Tesorero
Antonio A. Palazón Gómez

La mirada de Carmem



Queremos saber más

Hace tiempo que reclamamos más conocimiento sobre las enfermedades que afectan a la visión y el impacto en la vida de los pacientes.

A la vista de las pocas investigaciones sociales sobre diagnóstico, impacto o recursos empleados afectados y de la aparente ausencia de interés por generar ese conocimiento por organismos oficiales o no gubernamentales, Retina Murcia ha considerado pertinente crear nuestro propio grupo de investigación social en enfermedades raras que afectan a la visión (GISERV), respaldada por la asamblea de socios. Este grupo de investigación nace para generar

información y conocimiento sobre estas patologías, lo que conllevará prestar una mejor atención al paciente y revertirá en un aumento de su calidad de vida.

Ya hemos puesto en marcha el primer estudio descriptivo de las enfermedades raras visuales en España y en breve contactaremos con todos vosotros para que participéis en la encuesta con la que podremos tener datos de todo el país.

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Canal Retina

Episodio 30

Asociación Colombiana de Retinosis Pigmentaria (ACORP)

“La enfermedad está en los ojos y no podemos permitir que pase al corazón”

Henry Guio la capacidad de llevar décadas trabajando con y por las personas con discapacidad, también la visual. Sostiene que las personas que han perdido algo, como la visión o

la capacidad de andar, son más fuertes para superar situaciones difíciles, “porque tenemos esperanza en que mañana poder ser mejor”. El presidente de la asociación co-

lombiana admite que nuestra enfermedad está en los ojos y hace un daño, “pero no podemos permitir que pase a nuestro corazón”.

HENRY GUIO
FUENTESPRESIDENTE DE
LA ASOCIACIÓN
COLOMBIANA
DE RETINOSIS
PIGMENTARIA
(ACORP)

Canal Retina

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Episodio 31

Fundación de Lucha contra la Retinitis Pigmentosa de Chile

**GUSTAVO SERRANO**

FUNDADOR Y PRESIDENTE DE LA FUNDACIÓN DE LUCHA CONTRA LA RETINITIS PIGMENTOSA DE CHILE (FUNDALURP), GUSTAVO SERRANO ES INGENIERO INFORMÁTICO DE PROFESIÓN

“Podría decir que todo está bien, pero me duele todos los días no ver la cara de mi hija”

Ninguna discapacidad debe encararse desde la pena o la caridad, sino desde la lucha y la superación. Así lo cree el pre-

sidente de Fundalurp, Gustavo Serrano, quien, no obstante, admite que no puede decir que todo es bonito y perfecto. “Me duele todos los días no ver la cara de mi hija”, subraya, a la vez que reclama más esfuerzos en investigación.



Canal Retina

Episodio 32

Retinosis Pigmentaria Paraguay

“Ningún paciente merece sentirse solo”

La enfermedad en su país apenas recibe información tras obtener el diagnóstico y servicios que se prestan para combatirla sí. La presidenta de Retinosis Pigmentaria Paraguay cuenta en Canal Retina que los afectados por esta patología visual en su país apenas reciben información tras obtener el diagnóstico y servicios que se prestan para combatirla sí. La presidenta de Retinosis Pigmentaria Paraguay cuenta en Canal Retina que los afectados por esta patología visual

en su país apenas reciben información tras obtener el diagnóstico y servicios que se prestan para combatirla sí. La presidenta de Retinosis Pigmentaria Paraguay cuenta en Canal Retina que los afectados por esta patología visual

De ahí nace, precisamente, la asociación paraguaya, de la necesidad de tener información y, sobre todo, del be-

LAURA CATALINA
VERÓNPRESIDENTA DE
RETINOSIS
PIGMENTARIA
PARAGUAY

neficio que supone estar unido para afrontar la enfermedad, “porque ningún paciente merece sentirse solo”, dice Laura.

La consulta de Paula



Grupos de ayuda mutua

Los grupos terapéuticos que realizamos desde la asociación son un espacio de encuentro donde podemos ser nosotros mismos y expresarnos libremente. En estos encuentros compartimos nuestros deseos y preocupaciones, baches y progresos, aprendizajes y superaciones... Nos vemos reflejados en los demás a través de puntos en común que nos unen y avanzamos juntos ante las dificultades de la baja visión y de

El gran beneficio de la ayuda mutua reside en su significado mismo: dar y recibir; ofrecer ayuda y obtenerla de

la vida.

Los grupos se forman sobre una base de confianza y respeto, alejándonos de los juicios que en ocasiones nos impiden ver más allá y desarrollando la flexibilidad mental que nos permite adoptar nuevas estrategias de afrontamiento ante las demandas de nuestra situación vital. Si quieres participar no dudes en contactar con nosotros.

Hacemos amigos



Encuentro con el Colegio de Farmacéuticos.

Acuerdos que enriquecen

Alianzas con los colegios de ópticos y farmacéuticos

RETINA NEWS

La Asociación Retina Murcia ha sellado sendas alianzas con el Colegio de Farmacéuticos y con el Colegio de Ópticos-Optome-



En el Colegio de Ópticos. En el Colegio de Farmacéuticos de la Región de Murcia que se plasman en dos convenios.

España se suma a la red europea del ojo

España se ha incorporado a la Red de Investigación Europea de Enfermedades Oftalmológicas Raras (ERN EYE). De este modo, los grupos de investigación de centros españoles podrán participar en proyectos internacionales con mayor facilidad, lo que redundará en la mejor atención para los pacientes y en más posibilidades para la consecución de nuevas terapias.

Encuentros

A conquistar Cartagena

Doble cita con la alcaldesa y la presidenta del Puerto para avanzar en la ciudad



Imágenes de las reuniones co la alcaldesa (izda.) y la presidenta del Puerto

RETINA NEWS

Nuestro colectivo mantiene su apuesta por crecer en Carta-

gena y con ese fin se ha reunido con la alcaldesa de la ciudad, Noelia Arroyo, y con la presidenta del Puerto Portuaria, Yolanda Muñoz, a quienes les explicamos nuestra labor y les presentamos nuestros proyectos.

Feria de la UCAM

Retina Murcia participó durante tres días en la V Muestra de Voluntariado de la UCAM en Cartagena.



Dos chicas, en el stand de Retina Murcia

Nuestra 'masterchef'



La cocina es más fácil con Tina. ESTA SECCIÓN QUIERE AYUDAR A QUIENES PERDEMOS LA VISIÓN COMPLETA O PARCIALMENTE SEGUIR COCINANDO Y ELABORAR NUEVAS DELICIAS. TINA ES NUESTRA 'MASTERCHEF'.

Saladitos de hojaldre

Ingredientes

- UNA LÁMINA DE MASA DE HOJALDRE REFRIGERADA RECTANGULAR
- SOBRASADA DULCE O PICANTE
- UN TARRO DE CEBOLLA CRUJIENTE
- UNA LATA PEQUEÑA DE ACEITUNAS SIN HUESO
- QUESO EN LONCHAS
- LONCHAS DE JAMÓN DE YORK
- QUESO PARA GRATINAR
- UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL
- UNA LATA DE ANCHOAS
- SEMILLAS DE SÉSAMO O AJONJOLÍ
- UN HUEVO

Elaboración

- **Paso 1.** PRECALENTAR EL HORNO A 200 °C.
- **Paso 2.** CON LA AYUDA DE UN RODILLO, ESTIRAMOS LA MASA DE HOJALDRE, LA DIVIDIMOS EN TRES PARTES IGUALES SOBRE UN PAPEL FILM O PAPEL DE COCINA PARA AYUDARNOS A ENROLLARLAS
- **Paso 3.** EN CADA UNA DE ELLAS PONEMOS ENCIMA, EN UN LATERAL Y A LO LARGO LOS INGREDIENTES CON LOS QUE QUERAMOS RELLENAR LOS SALADITOS
- **Paso 4.** PARA HACER LOS DE JAMÓN Y QUESO, CORTAMOS LAS LONCHAS EN TIRAS, LAS PONEMOS SOBRE UNA TIRA DEHOJALDRE, COLOCANDO UNA CAPA DE JAMÓN, OTRA DE QUESO Y ENCIMA OTRA MÁS DE JAMÓN.
- **Paso 5.** PARA HACER LOS DE ATÚN, LO DESMIGAMOS EN UN PLATO, LO COLOCAMOS BIEN REPARTIDO Y ENCIMA PONEMOS LAS ANCHOAS.
- **Paso 6.** PARA LOS DE SOBRASADA Y CEBOLLA CRUJIENTE, REPARTIMOS LA SOBRASADA ENCIMA DE NUESTRA MASA Y ENCIMA ECHAMOS LA CEBOLLA.
- **Paso 7.** UNTAMOS CON HUEVO BATIDO LOS LATERALES Y VAMOS ENROLLANDO Y APRETANDO UN POCO.
- **Paso 8.** UNTAMOS CON HUEVO LOS ROLLOS Y PARTIMOS EN TROZOS. NOS SALDRÁN OCHO SALADITOS DE CADA TROZO DE MASA. LOS VAMOS PONIENDO EN UNA BANDEJA DE HORNO, CON EL CIERRE DE LA MASA HACIA ABAJO.
- **Paso 9.** A LOS DE SOBRASADA LES HE-MOS PUESTO ENCIMA UN POCO DE ORÉGANO Y SÉSAMO, A LOS DE JAMÓN Y QUESO RALLADO Y A LOS DE ATÚN Y MEDIA ACEITUNAS SIN HUESO.
- **Paso 10.** INTRODUCIMOS EN EL HORNO DURANTE UNOS 20 MINUTOS.
- **Fin.** SON FÁCILES DE HACER Y PODEMOS RELLENARLOS DE LO QUE NOS GUSTE.

Un truco

- **Para echar el aceite** EN NUESTRAS COMIDAS PUEDES USAR UNA BOTELLA BIBERÓN. PUEDES COMPLETAR UNA CUCHARADA O MEDIR LO QUE NECESITES. TAMBIÉN CON UN DOSIFICADOR ES FÁCIL, CADA DOS PULSACIONES EQUIVALE A UNA CUCHARADA SOPERA DE ACEITE. ASÍ, TENDRÁS UNA MAYOR PRECISIÓN A LA HORA DE CALCULAR, Y AHORRARÁS ACEITE SIN DESPERDICIAIR NI UNA GOTA.



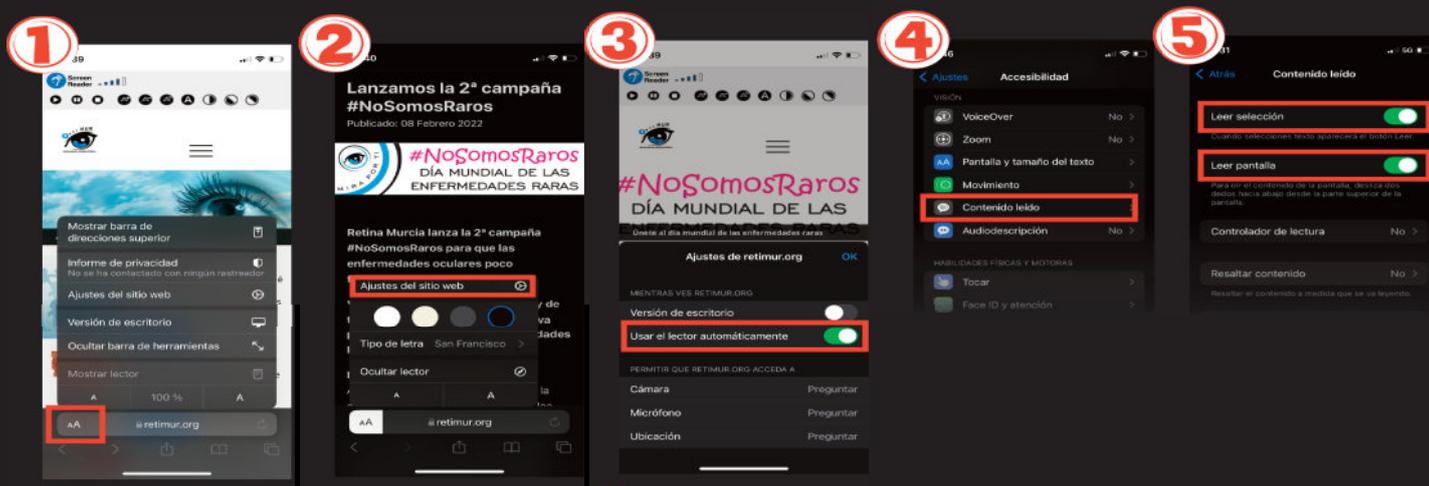
ALFABETIZACIÓN DIGITAL

JUAN L. Y MARTÍN

Tecnología a tu alcance. QUEREMOS APORTAR PEQUEÑAS AYUDAS QUE OS FACILITEN EL DÍA A DÍA. TAMBIÉN OFRECERTE OPCIONES FÁCILES, QUE SE ENTIENDAN FÁCILMENTE Y OS HAGAN CONOCER LAS OPORTUNIDADES DE ACCESIBILIDAD TECNOLÓGICA QUE EXISTEN EN VUESTROS DISPOSITIVOS.

El modo lectura

La función de modo lectura en los dispositivos móviles suprime la publicidad y deja solo el texto de las webs, por lo que ayuda a leer artículos. Explicamos los pasos para que el navegador los lea por nosotros.



NAVEGADOR SAFARI (IPHONE E IPAD)

- ABRE SAFARI Y NAVEGA HASTA UN ARTÍCULO.
 - MANTÉN PULSADO UNOS SEGUNDOS EL BOTÓN AA (1). SI LA OPCIÓN NOS GUSTA Y LO QUEREMOS PARA TODOS LOS ARTÍCULOS SIN TENER QUE MANTENER PULSADO:
 - DAR UN ÚNICO TOQUE EL BOTÓN AA (1)
 - EN EL MENÚ ELEGIR LA OPCIÓN AJUSTES DEL SITIO (2)
 - SELECCIONAR USAR EL LECTOR AUTOMÁTICAMENTE (3)
- PARA QUE NOS LEA LA INFORMACIÓN TENEMOS QUE IR A:
- CONFIGURACIÓN > ACCESIBILIDAD > CONTENIDO LEÍDO (4)
 - ACTIVAR LEER SELECCIÓN Y LEER PANTALLA (5)

AHORA PUEDES HACER DOS COSAS:

- SIRI LÉEME LA PANTALLA.
- SELECCIONAR EL TEXTO MANTENIENDO PULSADO EL TEXTO DE LA PANTALLA.



NAVEGADOR EDGE (ANDROID)

EL NUEVO NAVEGADOR DE MICROSOFT ES IDEAL PARA ESTA FUNCIÓN YA QUE CHROME AÚN LO TIENE COMO EXPERIMENTAL. PARA DESCARGAR PUEDES ESCANEAR ESTE CÓDIGO QR (10)

- ABRE EDGE Y NAVEGA HASTA EL ARTÍCULO QUE QUIERAS.
- PULSAR EL BOTÓN DEL LIBRO (6)
- LOS AJUSTES DE CONTRASTE Y LEER EL TEXTO APARECERÁN EN LA PARTE SUPERIOR DERECHA
- LECTOR DE PANTALLA (7)
- AJUSTES DEL TEMA (8) Y OPCIÓN FONDO NEGRO Y TEXTO BLANCO (9)



TURISMO ACCESIBLE N



TEATRO ROMANO DE CARTAGENA

AL MUSEO DEL TEATRO ROMANO DE CARTAGENA SE ACCEDE POR UNA PLAZA PEATONAL. TIENE ESCALERAS MECÁNICAS Y ASCENSOR ADAPTADO. DISPONE DE ASEOS ADAPTADOS, SILLA DE RUEDAS, AUDIOVISUALES E INTERACTIVOS CON SUBTÍTULOS, MARCADORES CON AUDIO PARA INVIDENTES Y MARCADORES CON VIDEO-GUÍA EN LENGUAJE DE SIGNOS. MÁS DE 50 MARCADORES SON PERCIBIDOS POR LA APP GRATUITA DE NAVILENS Y AVISAN DE OBSTÁCULOS O DISTANCIAS. OFRECEN INFORMACIÓN DE CADA SALA Y DE LAS PIEZAS MÁS DESTACADAS. PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL PUEDEN MOVERSE DE FORMA INDEPENDIENTE. SEIS MARCADORES TIENEN INSERTOS VIDEOS-GUÍAS EN LENGUAJE DE SIGNOS, QUE PERMITEN DE UNA FORMA ÁGIL.

HORARIO DE INVIERNO: DEL 1 OCTUBRE AL 30 DE ABRIL - DE MARTES A SÁBADO: DE 10.00 A 18.00 HORAS - DOMINGOS: DE 10.00 A 14.00 HORAS - LUNES: CERRADO.

HORARIO DE VERANO: DEL 1 DE MAYO AL 30 DE ABRIL - DE MARTES A SÁBADO: DE 10.00 A 20.00 HORAS - DOMINGOS: DE 10.00 A 14.00 HORAS - LUNES: CERRADO.

PRECIOS: INDIVIDUAL 6€ - DISCAPACITADOS 6€ - GRUPOS 3€

MAIL: FUNFACION@TEATROROMANOCARTAGENA.ORG

RETINA MURCIA 2.0

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



MIRA POR TI

Conócenos en:
www.retimur.org

Colaboradores



Región de Murcia
Consejería de Salud



Región de Murcia



Región de Murcia
Consejería de Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familias y Política Social



AYUNTAMIENTO DE MURCIA



Ayuntamiento
Cartagena



AYUNTAMIENTO DE
MOLINA DE SEGURA



Puerto de Cartagena

Autoridad Portuaria de Cartagena