



RETINA

NEWS

Boletín informativo de la Asociación Retina Murcia
Segundo trimestre de 2022 - Nº10

REGIÓN DE MURCIA

Sobre ruedas

Retina Murcia sigue rodando para crecer, innovar y mejorar la atención a sus socios

Las cartas del
PRESIDENTE
Ampliando fronteras

CREAMOS EL
PRIMER EQUIPO
DE INVESTIGACIÓN
SOCIAL EN ESPAÑA



REELEGIDO
DIRECTIVO
DE RETINA
INTERNACIONAL



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

- Nuestro camino

4. LAS CARTAS DEL PRESIDENTE

- Ampliando fronteras

5 a 9. GISERV: NUEVO GRUPO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL

- Investigadores
- La mirada de Carmen: Para conocerte mejor
- Innovadores
- EDERVE: Primer Estudio Descriptivo de Enfermedades Raras Visuales en España

10. ACTIVIDADES

- Trimestre frenético
- El presidente es reelegido directivo de Retina Internacional

11. V CONGRESO RETINA MURCIA

- Salto mundial

12 y 13. LA REVISIÓN DE PABLO Y SU @OJO CON LA CIENCIA

- Ensayo para coroideremia

14. LA CONSULTA DE PAULA

- Los límites los crea la mente

15 a 17. CANAL RETINA

- EPISODIO 33 - Volver a ver: la magia de la ciencia
- EPISODIO 34 - El valor de las asociaciones de pacientes
- EPISODIO 35 - El desafío psicológico de la baja visión

18. A LA VISTA DE ELENA

- Consejos de verano de una trabajadora social

19. TURISMO ACCESIBLE

- Tras los pasos de Rosa: La catedral

20 y 21. NUESTRA 'MASTERCHEF'

- La cocina es más fácil con Tina: Bizcocho de yogur

22 y 23. ALFABETIZACIÓN DIGITAL

- Una web para todos

Editorial

Nuestro camino

Machado nos enseñó lo que más tarde cantaría Serrat, que el camino se hace al andar. En Retina Murcia llevamos más de 30 años recorriendo un camino, el de la lucha contra las distrofias hereditarias de retina, pero no nos conformamos con pisar sobre donde pisan otros. Celebramos, aplaudimos y nos beneficiamos del trabajo de muchos especialistas y de otros colectivos de pacientes que mejora nuestra vida, pero nos sentimos en la obligación y la necesidad de aportar nuestras ganas, nuestras capacidades, nuestra ilusión y nuestra entrega para que ese camino sea más llevadero y, si podemos, hacerlo más corto y menos empinado para todos. Por eso, solo pensamos en avanzar, mirando atrás para corregir posibles rumbos equivocados, pero abriendo paso, porque lo que no andemos nosotros, tal vez no pueda andar lo nadie.

NOS SENTIMOS EN LA OBLIGACIÓN Y LA NECESIDAD DE APORTAR NUESTRAS CAPACIDADES Y NUESTRA ENTREGA

Las cartas del

PRESIDENTE



Ampliando fronteras

DAVID SÁNCHEZ GONZÁLEZ

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

Nos hemos propuesto una perspectiva internacional. En Retina Murcia no sólo ofrecer servicios directos a las personas afectadas y sus familias en la Región de Murcia, sino también, llevar a cabo proyectos de ámbito nacional e internacional.

El objetivo es aumentar las redes de información y conocimiento sobre las enfermedades raras visuales en nuestro país y colaborar con el tejido asociativo nacional para mejorar nuestra formación y contar con datos para ello. Por último, seguimos ofreciendo contenidos de forma libre y a nivel nacional e internacional con nuestra revista Retina Murcia News y nuestro podcast Canal Retina.

De este modo, hemos puesto en marcha un grupo de investigación social para recopilar y publicar datos sobre las enfermedades raras visuales y además, este año, llevaremos a cabo la quinta edición de nuestro congreso, que tendrá

Nuevo grupo de investigación social

Investigadores

Creamos GISERV e iniciamos el primer estudio descriptivo de enfermedades raras visuales

CARMEN GÓMEZ

Las enfermedades raras visuales son de baja prevalencia y con afectación en la función visual.

Retina Murcia, a través del Grupo de Investigación social en Enfermedades Raras Visuales

(GISERV) va a desarrollar el primer estudio des-



criptivo sobre las enfermedades raras con afectación visual en España.

GISERV está formado por cua-

tro investigadores, tres de ellos del ámbito social y una doctora en Oftalmología para la parte clínica.

Su primera tarea ha sido poner en marcha el estudio EDERVE, un estudio descriptivo sobre las enfermedades raras visuales en España.

La mirada de Carmem



Para conocerte mejor

La asamblea de socios aprobó crear el grupo de investigación en enfermedades raras visuales (GISERV), del que me enorgullece formar parte.

¿Por qué nos metimos en un ‘embolao’ tan grande? Porque alrededor de Retina Murcia se ha creado un grupo de colaboradores con gran capacidad de trabajo y un bagaje investigador consolidado. Se ha visto la necesidad de generar conocimiento sobre nuestras enfermedades. ¿Y por qué es importante una investigación social? Si eres de los que aún se pregunta cuál es la

necesidad y utilidad de una investigación que no sea meramente clínica, deja que te pregunte yo primero: ¿Cómo vamos a mejorar la vida de los pacientes si no sabemos cómo son (edad de debut de la enfermedad, primeros síntomas, profesionales a los que acude buscando respuesta), si no sabemos si encuentran problemas para acceder al diagnóstico o a los tratamientos o si hay diferencias de



acceso a derechos como la discapacidad o la incapacidad laboral según dónde vivas?

Así, nuestra asociación cuenta ahora con un recurso más para ayudar a las personas con enfermedades visuales, que es un grupo de investigación y que con nervios, emoción, ilusión y destreza arrojará luz sobre estas cuestiones, si vosotros nos lo permitís y nos ayudáis con las encuestas.

Innovadores

En la actualidad, no existen datos sobre la epidemiología de las patologías raras visuales. La investigación de GISERV es novedosa, necesaria e innovadora y la información que se obtenga podrá arrojar luz sobre los pacientes que las padecen. Dada la importancia de los datos que se obtengan es necesaria su divulgación. La población objeto de estudio son los pacientes con enfermedades raras visuales. Para poder acceder a estas personas se contactará con el Registro de Enfermedades Raras del Instituto de Salud Carlos III y con las principales entidades de pacientes, para que puedan dar difusión de la investigación y de la propia encuesta.

Nuevo grupo de investigación social

ESTUDIO

iParticipa!

DESCRPTIVO

El Estudio Descriptivo de Enfermedades Raras Visuales en España (EDERVE) tiene como herramienta una encuesta. Se ha puesto en marcha una web en la cual se alojará la encuesta para quien desee realizarla autónomamente y quedará almacenada en una base de datos.

E DE ENFERMEDADES

1. **¿Qué es EDERVE?** EDERVE tiene como finalidad principal la recopilación y análisis de información sobre la situación actual de pacientes con una enfermedad rara visual en España.

RARAS

VISUALES

2. **¿Cómo puedes participar?** La encuesta debe ser rellenada por personas con alguna enfermedad rara visual, teniendo en cuenta sus pro-

E EN ESPAÑA



¿Qué es?

Un estudio para recopilar y analizar la información de los pacientes con una enfermedad rara visual

pias
expe-
riencias.

Se puede participar de dos maneras, a través del cuestionario web o con encuesta telefónica. Se puede responder de manera particular a través de la web www.giserv.org.

¿Cómo se participa?

Hay que responder a una encuesta a la que se accede en la página web www.giserv.org

usando los lectores de pantalla NVDA o JAWS, esta encuesta es totalmente accesible usando

Para aquellas personas afectadas que rellenen la encuesta

los navegadores Google Chrome o Microsoft Edge. El grupo investigador pone a su disposición la posibilidad de concertar una cita y cumplimentarla mediante una llamada de

¿Quién lo hace?

El grupo de investigación GISERV, nacido en el seno de la Asociación Retina Murcia

teléfono con la ayuda de un operador.



Retina Internacional



El presidente es reelegido representante de España

Trimestre frenético

Hemos organizado o asistido a la Feria de Salud y Deporte y la III Jornada Retina en Molina de Segura; las Jornadas de Accesibilidad, la Feria Di Capacidad del IES Mediterráneo y una cátedra de la UPCT, en Cartagena; el VIII Foro de Entidades en Barcelona; charlas de baja visión en colegios; la ruta inclusiva de la Oficina de la Bicicleta de Murcia y a varios talleres de formación.

David Sánchez, presidente nuestra asociación ha sido reelegido directivo de Retina Internacional, representando a la federación nacional. Intervino en el Congreso Mundial de Retina en Islandia.

V Congreso Retina Murcia

Un salto mundial

Expertos de cinco países participan en la gran cita anual

RETINA NEWS

Estamos en plena cuenta atrás del V Con-

greso Nacional Retina Murcia, que se celebra del 6 al 8 de octubre en el Hospital Morales Meseguer. Será el

primero internacional, con expertos de cinco países, por lo que habrá traducción simultánea. Ya te puedes inscribir en www.congresoretinamurcia.org.



PROXIMAMENTE...

6, 7 Y 8 DE OCTUBRE

Ensayo para coroideremia

Buenos días, queridos socios! Nos ha llegado información de parte de uno de vosotros sobre un ensayo clínico de terapia génica para coroideremia. Os animamos a seguir compartiendo información para que podamos verificarla y contextualizarla.

La coroideremia es una enfermedad ocular hereditaria recesiva ligada a un gen situado en el cromosoma X. Conlleva disminución progresiva de visión de manera concéntrica y, a veces, se confunde con retinosis pigmentaria, al asociarse a una vi-

sión nocturna deficiente.

Podemos confirmar que, actualmente, se desarrolla en Estados Unidos un ensayo con una terapia génica. La misma compañía tiene otro ensayo con un producto similar para XLRP (retinosis pigmentaria ligada al cromosoma X). Estos fármacos aparecerían ahora impulsados por otras terapias génicas ya disponibles, ya que una vez demostrado que puede funcionar con una enfermedad, se intenta la misma aproximación con otras patologías. Ambos ensayos están en Fase I por lo que quieren ver únicamente la seguridad de la te-



LA REVISIÓN DE **PABLO PALAZÓN**

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



CIENCIA
@Ojoconlaciencia

rapia (es la primera vez que esta terapia se usa en humanos y hay que ir con cautela). Lo que hacen es, en unas condiciones muy controladas, calibrar la dosis que hay que administrar para no tener demasiados efectos adversos. Es cierto que para XLRP se busca también algún dato sobre si la terapia es eficaz o no, pero ambos estudios están en fases muy iniciales. Hay que esperar a la publicación de los primeros resultados para ver cómo de prometedora es esta terapia, pero como dato positivo, al menos en este de CHM, la agudeza visual mínima no es muy grande lo que puede indicar que, de salir bien los ensayos, el fármaco no sería únicamente para el recién diagnosticado, sino que

podría usarse para un espectro más grande de pacientes.

Muestras de mejora

La información más reciente de este ensayo sobre coroideremia es de octubre de 2021, mes en el que 6 pacientes ya se habían unido al ensayo de los 15 que eran necesarios. Al comunicarlo la empresa que gestiona el ensayo, avanzó pequeñas muestras de mejora en estos pacientes, sin embargo, hasta que no se publiquen los datos hay que ser cautelosos. Seguramente ya se haya terminado de reclutar los pacientes necesarios y estén pensando en publicar resultados. ¡Esperemos que salga bien y pronto tengamos un ensayo clínico más avanzado en Es-

La consulta de Paula



Los límites los crea la mente

La autoeficacia (o percepción de la eficacia) es la confianza en la propia capacidad para lograr los resultados pretendidos

Esta variable de personalidad está directamente relacionada con la motivación y el modo en que enfrentamos las dificultades que encontramos en nuestro camino. Las personas con alta autoeficacia, aquellas que creen que pueden tener un buen desempeño, son más propensas a ver las tareas difíciles como algo que dominar, en vez de como algo que debe evitarse. Por ello, los obstáculos a menudo estimulan a las personas con alta autoeficacia

a mayores esfuerzos, donde alguien con baja autoeficacia tenderá al desaliento y la renuncia.

Por lo tanto, se trata de una cualidad que reforzar, ya que es influyente para determinar el resultado de muchos eventos importantes en nuestra vida. Si cambiamos nuestro pensamiento sobre lo que somos capaces de lograr, cambiaremos también el resultado.

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Canal Retina

Episodio 33

Volver a ver, la magia de la ciencia

“No recuerdo haber visto nunca como veo ahora”

Ya en la más de dos décadas después, un con dos tercer estudio genético, confirmó de Uxoá detectó su Amaurosis que algo pasaba. Congénita de Leber. Desde entonces, le diagnosticaron retinosis pigmentaria, primero, y síndrome de Usher, después. Eran erróneos y



UXOÁ
EUSEBIO

AFECTADA POR
AMARUOSIS
CONGÉNITA
DE LEBER,
OPERADA
CON LUXTURNA

to nunca como veo ahora. Tuve que aprender a volver a ver. Descubrí que los árboles tienen hojas y se mueven con el viento”.

Canal Retina

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Episodio 34

El valor de las asociaciones de pacientes

**ARANTZA ULUARTE**

PRESIDENTA Y FUNDADORA DE LA ASOCIACIÓN DE PACIENTES RETINA BEGISARE BIZKAIA, ARANTZA ULUARTE ES MÉDICA DE PROFESIÓN Y AFECTADA POR RETINOSIS PIGMENTARIA

“Me ayudó ver otras personas con las que me podía identificar”

Arantza Guipúzcoa. “Fue Uliarte se un antes y un sintió acogida, entendida y reconfortada en Retina Begisare ayudó mucho ver

que había otras personas con las que me podía identificar”, relata.

Por ello, dio el paso de crear una asociación en Vizcaya, porque cree que “la labor de las asociaciones es insustituible”.



Canal Retina

Episodio 35

El desafío psicológico de la baja visión

“Hay que lograr la mayor autonomía”

La inteligencia emocional, esa es la herramienta que nos propone Paula, la psicóloga de nuestra asociación, para afrontar el diagnóstico de una distrofia de retina. “No hay que evitar las emociones desagradables, sino dejarnos sentirlas, para ver qué nos quieren decir”, comenta. Paula nos anima a afrontar el miedo, a que no nos frene ni impida hacer nuestras rutinas diarias. Y sugiere que nos fijemos una dirección, que nos pongamos un motor. “Si no tenemos un motor, algo que

PAULA
CASTEJÓN



PSICÓLOGA DE
LA ASOCIACIÓN
RETINA MURCIA

queramos conseguir, nos faltara fuerza para avanzar!, subraya, a la vez que señala que “hay que lograr la mayor autonomía posible”.

A LA VISTA DE ELENA



Consejos de verano de una trabajadora social

Llega el verano y parece que la Administración cierra hasta septiembre. ¿Es eso cierto? Pues podemos tomarlo al pie de la letra, con ciertas salvedades.

Es una época vacacional, en la que la Administración pública considera inhábil el mes de

agosto a efectos administrativos, en todos sus ámbitos, no solo en el área de lo social, pero éste es el que nos concierne en este momento.

No obstante, se puede registrar y solicitar cualquier trámite, aunque no se cuente en el cómputo del tiem-

po para resolver cualquier cuestión. Es decir, si es tu caso, y estás esperando una resolución, no debes contar dentro del plazo solamente el mes de agosto, ya que julio es hábil en todos los procesos.

Por nuestra parte, desde Retina Murcia seguimos disponibles en el periodo estival para todas las personas que lo necesiten, solicitando cita previa en los teléfonos de contacto de la entidad.

TURISMO ACCESIBLE

Tras los pasos de Rosa

La catedral

**IMPULSO TECNOLÓGICO**

- LA CATEDRAL DE LA DIÓCESIS DE CARTAGENA, EN PLENO CENTRO DE LA CIUDAD DE MURCIA, CUYA PRIMERA PIEDRA SE COLOCÓ EN EL SIGLO XIV, ES CONSGRADA Y DEDICADA A SANTA MARÍA DURANTE EL EPISCOPADO DE LOPE DE RIVAS.

RAMPAS Y ASCENSOR

- A LA CATEDRAL PODEMOS ACCEDER POR LA PLAZA DEL CARDENAL BELLUGA. SE PUEDEN VISITAR LAS NAVES DE LA CATEDRAL, EL MUSEO Y LA TORRE. TIENEN AUDIO-GUÍAS, ACCESO ADAPTADO CON RAMPA POR LA PUERTA DE LOS APÓSTOLES Y ASCENSOR PARA SILLA DE RUEDAS AL MUSEO Y ASEOS ADAPTADOS. LOS VISITANTES PUEDEN MOVERSE DE FORMA INDEPENDIENTE.

MAQUETA PARA TOCAR**Y DESCRIPCIÓN EN BRAILLE**

- POR ÚLTIMO, EN LA PLAZA DE DE LA CRUZ HAY UNA MAQUETA DE LA CATEDRAL PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE VISIÓN, LA DESCRIPCIÓN ESTÁ EN BRAILLE.

HORARIO (TODO EL AÑO)

- DÍAS LABORALES:
DE 10.00 A 17.30 HORAS
- DÍAS FESTIVOS:
DE 10.00 A 13.00 HORAS

TARIFAS

- NORMAL: 4 €
- REDUCIDA: 3 €
- GRUPOS: 3 €
- ANTES DE LAS 12.40 LA ENTRADA ES GRATUITA.

WEB: WWW.CATEDRALDEMURCIA.COM
MAIL: VISITAS@CATEDRALDEMURCIA.COM

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'.

Bizcocho de yogur

Ingredientes

- INGREDIENTES: UN YOGUR NATURAL
- UNA MEDIDA DEL VASO VACÍO DEL YOGUR DE ACEITE DE GIRASOL
- DOS MEDIDAS DE AZÚCAR
- TRES MEDIDAS DE HARINA
- SEIS HUEVOS
- UN SOBRE DE LEVADURA ROYAL
- UNA PIZCA DE SAL
- RALLADURA DE LIMÓN



Elaboración

- **Paso 1.** BATIMOS LOS HUEVOS CON UNA PIZCA DE SAL
- **Paso 2.** LE AÑADIMOS EL YOGUR Y RESERVAMOS EL ENVASE VACÍO, QUE NO SERVIRÁ PARA MEDIR EL RESTO DE INGREDIENTES. BATIMOS LOS HUEVOS Y EL YOGUR DURANTE UNOS SEGUNDOS
- **Paso 3.** A ESTA MEZCLA, LE

AÑADIMOS UNA MEDIDA DE ACEITE, DOS DE AZÚCAR Y BATIMOS DURANTE UN MINUTO. RECUERDA QUE LA MEDIDA QUE UTILIZAMOS ES EL ENVASE VACÍO DEL YOGUR, LO CUAL, NOS RESULTA MUY PRÁCTICO

- **Paso 4.** AÑADIMOS LAS TRES MEDIDAS DE HARINA, POCO A POCO, JUNTO CON EL SOBRE DE LEVADURA Y LA RA-

LLADURA DE LIMÓN. SI NOS GUSTA, PODEMOS AÑADIR TAMBIÉN UNA PIZCA DE CANELA MOLIDA • **Paso 5.** SE BATE TODO DURANTE UNOS TRES MINUTOS PARA QUE LA MEZCLA QUEDE HOMOGENEA Y VERTEMOS EN UN RECIPIENTE, QUE PREVIAMENTE HAREMOS UNTADO CON UN POCO DE ACEITE O MANTEQUILLA POR TODO EL INTERIOR, AYU-

DÁNDONOS DE PAPEL DE COCINA PARA EXTENDER BIEN • **Paso 6.** INTRODUCIMOS EN EL HORNO, PREVIAMENTE CALENTADO, DURANTE 40 MINUTOS A UNA TEMPERATURA DE 150°. • **Fin.** PASADO ESTE TIEMPO, COMPROBAMOS QUE ESTÉ BIEN COCIDO POR EL INTERIOR, PINCHÁNDOLO CON UNA VARILLA, QUE DEBE SALIR SECA.

‘Truco’ para ciegos y baja visión

- **El vaso medidor.** UTILIZAR COMO MEDIDOR EL ENVASE VACÍO DEL YOGUR NOS RESULTA MUY PRÁCTICO, PUES NO TENEMOS QUE UTILIZAR PESO NI OTRA FORMA DE MEDIR LOS INGREDIENTES.
- **Sobre un plato.** SI CUANDO RELLENEMOS EL ENVASE, LO PONEMOS ENCIMA DE UN PLATO LLANO, AUNQUE ALGO SE NOS DESTRAME, NO MANCHAREMOS NADA. PARA LOS QUE NO VEMOS NADA, NUESTROS DEDOS NOS PUEDEN AYUDAR A LA HORA DE PERCIBIR SI

EL ENVASE YA ESTÁ LLENO.

- **La mejor herramienta.** UTILICEMOS CON BUENA HIGIENE NUESTRAS MANOS PARA AYUDARNOS EN LA COCINA, EN ALGUNOS CASOS, PUEDE SER NUESTRA MEJOR HERRAMIENTA.

- **Pinzas sonoras.** EXISTEN UNA ESPECIE DE PINZAS QUE SE ENGANCHAN EN EL BORDE DEL ENVASE O DE UN VASO Y MEDIANTE UN SONIDO, NOS AVISAN CUANDO EL LÍQUIDO QUE ESTAMOS VERTIENDO VA A LLEGAR AL BORDE.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL



Tecnología a tu alcance.

Una web para todos

IMPULSO TECNOLÓGICO

• ESTAMOS IMPULSANDO LA FORMA QUE TENEMOS DE COMUNICARNOS CON EL MUNDO TECNOLÓGICO. DE AHÍ NACE RETINA MURCIA 2.0, UNA FORMA DE VISUALIZAR ESTE CAMBIO TECNOLÓGICO Y AVANCES QUE AÑADIMOS CON ESFUERZO, CARIÑO Y DEDICACIÓN. UNA PARTE IMPORTANTE DE ESTE CAMBIO COMIENZA CON NUESTRA QUERIDA WEB, CON UN AIRE MÁS ACTUAL, CON SENCILLEZ Y, CÓMO NO, MUY ACCESIBLE, AGRUPANDO LA INFORMACIÓN MÁS RELEVANTE EN LA PORTADA Y UN MENÚ MÁS INTUITIVO.

PARA TODO TIPO DE PANTALLAS Y DISPOSITIVOS

• LA NUEVA WEB SE ADAPTA A CUALQUIER TAMAÑO Y FORMATO DE PANTALLA, EN ORDENADOR, MÓVIL O TABLET. SEGUIRÁ SIENDO ACCESIBLE

DESDE CUALQUIER NAVEGADOR WEB: EDGE, FIREFOX, SAFARI, CHROME...

NAVEGACIÓN MÁS SIMPLE

- UNA PÁGINA PRINCIPAL MÁS SIMPLE Y TEXTOS MÁS CLAROS PARA LA AYUDA DE LECTOR EN PANTALLA Y UN MENÚ IGUALMENTE SIMPLIFICADO.
- EN LA PARTE SUPERIOR, ESTÁN LOS EVENTOS MÁS IMPORTANTES DE LA ASOCIACIÓN. (1)
- EN PORTADA, SE ENCUENTRAN LAS ÚLTIMAS PUBLICACIONES DE LAS REVISTAS, CON DESCARGA DIRECTA. (2)
- CANAL RETINA FIGURA CON ACCESO A SU WEB Y UN REPRODUCIDOR DEL ÚLTIMO EPISODIO. (3)
- SIMPLIFICAMOS EL MODO OSCURO PARA FACILITAR SU USO. PARA ACTIVAR (4) Y DESACTIVAR (5) LA FUNCIÓN SOLO TENEMOS QUE FIJARNOS EN LA PARTE INFERIOR DE-

JUAN LAUREANO Y MARTÍN



RECHA DE LA WEB, DONDE ESTÁ EL BOTÓN.

CONTACTAR CON NOSOTROS ES MÁS FÁCIL

- EL MENÚ SUPERIOR MUESTRA LA SECCIÓN 'CONTACTO' TOTALMENTE REFORMADO. AL PULSAR SOBRE CUALQUIERA DE NUESTROS NÚMEROS DE TELÉFONO DESDE EL MÓVIL, DEJARÁ PREMARCADO EL NÚMERO, LISTO PARA LLAMAR (6). SI PULSAS SOBRE NUESTRO EMAIL, CREA UN CORREO NUEVO CON LA

DIRECCIÓN YA AÑADIDA (7). Y SI CLICAS EN NUESTRA DIRECCIÓN EN EL MÓVIL, ABRIRÁ TU SISTEMA DE NAVEGACIÓN PARA GUIARTE HASTA NUESTRAS SEDES (8).

SIN EXCUSA PARA NO SEGUIRNOS

- COMUNICACIÓN SIN ESTAR EN LAS REDES SOCIALES ACTUALES NO ES POSIBLE. AÑADIMOS CON MUCHO ESFUERZO TIKTOK Y TELEGRAM PARA QUE RETINA MURCIA ESTÉ MÁS CERCA DE TODOS. EN LA WEB TENDRÁS ACCESO DIRECTO A TODAS ELLAS.

RETINA MURCIA 2.0

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



@RETINAMURCIA

MIRA POR TI

Conócenos en:
www.retimur.org

Colaboradores

