



RETINA NEWS

Boletín informativo de la Asociación Retina Murcia
Tercer trimestre de 2022 - Nº11

REGIÓN DE MURCIA

Te queremos ver

El Congreso Retina Murcia recupera la normalidad para que nos acompañes y da un salto mundial con ponentes de hasta 11 países

CORAZÓN DE MURCIA



Las cartas del
PRESIDENTE
Te queremos ver



LA REVISIÓN DE
**PABLO
PALAZÓN**
Y SU


CIENCIA
@Ojoconlaciencia

SIN INVESTIGACIÓN, NO HAY
CURACIÓN:
DÍA MUNDIAL
DE LA RP



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

Calle Isaac Peral, 33
30500 MOLINA DE SEGURA

TELÉFONOS DE CONTACTO

968 036 274 - 672 347 282

EMAIL

info@retinamurcia.org

3. EDITORIAL

- Sin investigación no hay curación

4. LAS CARTAS DEL PRESIDENTE

- Te queremos ver

5 a 8. I CONGRESO INTERNACIONAL RETINA MURCIA

- Un mundo por ver
- Programa
- Nuestros aliados

9. LA MIRADA DE CARMEN

- Avanzando en el conocimiento

10 a 13. LA REVISIÓN DE PABLO Y SU @OJOCONLACIENCIA

- Okustim: ¿Ralentizar la RP?

14. LA CONSULTA DE PAULA

- Coraje, iniciativa y esperanza

15. LA SUERTE DE TENERTE

- Lotería de Navidad

16 a 17. CANAL RETINA

- EPISODIO 36 - La doble barrera del
síndrome de Usher
- EPISODIO 37 - El enigma de la Neuropatía
Óptica de Leber

18. A LA VISTA DE ELENA

- Trabajo en red

19. TURISMO ACCESIBLE

- Tras los pasos de Rosa: Fortaleza del Sol

20 y 21. NUESTRA 'MASTERCHEF'

- La cocina es más fácil con Tina: Huevos
reellenos con mouse de atún

22 y 23. ALFABETIZACIÓN DIGITAL

- Textos pequeños

Día Mundial de la RP - Manifiesto de FARPE

Sin investigación no hay curación

La Federación de Asociaciones de Distrofias Hereditarias de Retina de España (FARPE) conmemora el día mundial de la Retinosis Pigmentaria (25 de septiembre) con las siguientes peticiones y Retina Murcia se hace eco de ellas:

1. Facilitar un registro en el Instituto de Salud Carlos III, dependiente del Sistema Nacional de Salud, para que los afectados estén identificados, registrados y ubicados.

2. Que los Centros, Servicios y Unidades de Referencia (CSUR) establezcan alianzas con grupos de investiga-

ción avanzados.

3. Que se reconozca la Genética como especialidad y facilite pruebas diagnósticas.

4. Que nuestro Sistema Nacional de Salud apruebe la financiación de los nuevos tratamientos eficaces.

5. Divulgar lo que supone vivir con los problemas de la Baja Visión, un millón de personas la sufren en España.

6. El COVID-19 demuestra la necesidad de un mayor apoyo a la investigación, lo que reivindicamos desde hace 30 años. Necesitamos que se aumente el presupuesto en esta área.

Las cartas del

PRESIDENTE



Te queremos ver

DAVID SÁNCHEZ GONZÁLEZ

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

El Congreso Retina Murcia alcanza su quinta edición. Pese a su juventud y tras superar una pandemia, nuestro mayor evento ya es un referente para pacientes, estudiantes y profesionales de la retina.

La apuesta de las principales farmacéuticas y del Colegio Oficial de Ópticos de la Región por esta cita, aportando los recursos para su organización, nos congratula y anima a prepararla con gran esmero y dedicación. Año tras año, el congreso se ha superado y ha crecido en con-

tenidos e interés.

Lo que no cambia es nuestra razón de ser. Eres tú. Porque este congreso está pensado y organizado por y para ti, para nuestros socios y los afectados por patologías de la retina y sus familias. Nuestro trabajo y esfuerzo, nuestro tiempo, nuestros nervios y nuestros fallos y aciertos merecen la pena por ti, por vosotros. Por eso, los días 6, 7 y 8 de octubre te queremos ver en el salón de actos del Hospital Morales Meseguer, sede del congreso. Porque Retina Murcia siempre mira por ti.

I Congreso Internacional Retina Murcia

Un mundo por ver

Ponentes de once países participan en la quinta edición del Congreso Retina Murcia

RETINA NEWS

Canadá, Alemania, Francia, Irlanda, Reino Unido, Estados Unidos, Argentina, Colombia, Brasil, Portugal y España son los once países de los que proceden los ponentes del V Congreso Retina Murcia, organizado por la Asocia-

ción Retina Murcia y que celebra su primera edición internacional.



La cita se desarrolla del 5 al 8 de octubre en el salón de actos del Hospital

Morales Meseguer y hará un repaso a al mundo de la retina desde los ámbitos científico, médico y social.

El lema del congreso de este año es 'Un mundo por ver' y será presencial y on line, a través Zoom. Las inscripciones se pueden hacer en www.congresoretinamurcia.org.

I Congreso Internacional Retina Murcia - Programa



DÍA I - 6 DE OCTUBRE

15.00 - Acreditaciones.

16.00 - Ponencia inaugural.

- Dr. D. Ian M MacDonald. Emeritus Professor, Ophthalmology and Visual Sciences, Universidad de Alberta, Canadá.

17.00 - Inauguración.

17.30 - MESA 1: ALIANZAS INTERNACIONALES DE PACIENTES

- D. Franz Badura, presidente de Retina Internacional, Alemania.

- Dña. Avril Daly, directora CEO de Retina Internacional, Irlanda.

- Dña. Marina Leite, RYC de Retina Internacional, Reino Unido.

18.30 - Pausa café

19.00 - MESA 2: ABORDAJE DE LOS PROBLEMAS DEL OJO

- Dr. Jason Menzo, presidente y CEO Foundation Fighting Blindness (FFB) EE.UU.

- Dr. Gregory Gauvain, Paris Vision Institute, Francia.

- Dra. Mariya Moosajee, Profesora de Oftalmología Molecular y Oftalmólogo Consultor UCL Institute of Ophthalmology, The Francis Crick Institute, Moorfields Eye Hospital y Great Ormond Street Hospital para niños.

- Dra. Dña. Helene Dollfus, Coordinator of the European Reference Network for rare eye diseases ERN-EYE, Francia.

20.30 - Comunicaciones orales.



DÍA 2 - 7 DE OCTUBRE

16.00 - MESA 3: NUEVAS APROXIMACIONES DE TERAPIAS CLÍNICAS Y TRANSNACIONALES.

- Dra. Dña. Eva Bermejo, Instituto de Salud Carlos III, España.

- Dr. D. Marcos Timón, Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, España.

17.00 - MESA 4: ACTUALIDAD CIENTÍFICA EN IBEROAMÉRICA

- Dra. Dña. Marcela Ciccioli, Presidente en Stargardt APNES/Retina Argentina. Comisión de Registro, Argentina.

- Dra. Dña. Marta Lucía Tamayo Fernández, Medica Genetista. Profesora del Instituto de Genética Humana. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia

- D. Miguel Flores Bellver, Director de ExoSight, Programa de Investigación CellSight. Dpto. de Oftalmología de la Facultad de Medicina, Universidad de Colorado, Estados Unidos

19.00 - MESA 5: LA RETINA EN IBEROAMÉRICA

- Dña. Marina Leite, Retina Brasil.

- D. Andrés Mayor, presidente Asociación Retina Iberoamérica, España.

- Dña. Joana de Melo, representante de Asociación Retina Portugal.

20.30 - Presentación del libro 'La retina de los vertebrados', de Ramón y Cajal: Presenta el catedrático de la UA, Nicolás Cuenca.

DÍA 3 - 8 DE OCTUBRE

9.30 - Comunicaciones orales.

10.00 - MESA 6: TERAPIAS Y TRATAMIENTOS

- Dra. Regina Rodrigo, Group leader en Pathophysiology and Therapies for Vision Disorders, Centro de Investigación Príncipe Felipe (CIPF), España.

- Dr. Diego García Ayuso, investigador principal del proyecto de investigación 'Tratamientos combinados como estrategia terapéutica para la retinosis pigmentaria. Papel de la taurina'- Profesor Titular en Universidad de Murcia, España.

- Dr. José Maria Ruiz Moreno, Médico Oftalmólogo especialista en patologías y cirugía de la retina. Catedrático de Universidad de Castilla La Mancha. Jefe de Servicio del Hospital Universitario Puerta de Hierro, España.

11.30 - Pausa Café.

12.00 - MESA 7: TESTIMONIOS DE ESPERANZA

- D. Juan José Rodríguez, Paciente tratado para LHON.

- Dña. Uxo Eusebio, Paciente tratada para RP.

- Dña. Yolanda García Cavadas, Usuario del sistema Retiplus.

13.15 - Entrega de accésit de investigación. Entrega del premio: Carmen Gómez Navarro.

13.30 - Clausura del congreso.



I Congreso Internacional Retina Murcia



Nuestros aliados

Las principales farmacéuticas y el Colegio de Ópticos apuestan por el evento

El Congreso Retina Murcia, pese a su juventud, se ha convertido en una cita ineludible para pacientes, estudiantes y profesionales del mundo de la Oftalmología, la Óptica, la Genética o la Biomedicina, entre otros campos. También ha captado el interés de las principales farmacéuticas, que hacen posible esta cita, junto con el Colegio Oficial de Ópticos de la Región de Murcia.

La mirada de Carmem



Avanzando en el conocimiento

Como ya os informamos en la asamblea y en el último número de la revista, nuestra asociación ha puesto en marcha el Grupo de Investigación Social en Enfermedades Raras Visuales (GISERV) y desde marzo se está llevando a cabo un estudio de ámbito nacional sobre las enfermedades raras visuales en España (EDERVE). La gran mayoría de vosotros habéis completado la entrevista que tenemos alojada en la web www.giserv.org y, al igual que vosotros, casi 400 pacientes con una enfermedad rara ocular están ayudando a gene-

rar conocimiento sobre el perfil de las personas afectadas, respecto al desarrollo de la enfermedad y los recursos que requiere su tratamiento.

La encuesta también se ha publicado en una revista de prestigio nacional para que cualquier otro investigador pueda hacer uso de ella: Se trata de la revista La Razón histórica.

Ante la implicación de los pacientes solo se puede decir: ¡GRACIAS!

Okustim: ¿ralentizar la RP?

Buenos días, queridos socios! Nos preguntáis sobre el sistema OKUSTIM para el ralentizamiento de la Retinosis Pigmentaria. Quien lo cuestiona reporta que se lo ha recomendado una oftalmóloga, pero que no se usa en España, por lo que ha decidido ir a Alemania para adquirirlo. Tiene un precio elevado por lo que pide experiencia previa de otros usuarios.

¿Qué es OKUSTIM?

Okustim es un sistema para la estimulación eléctrica transcorneal, es decir, se

aplica una corriente muy suave en la superficie ocular que se propaga por el ojo y llega a la retina. La idea es que esta corriente tan suave haga que la retina libere sustancias que acaban por protegerla y se pueda usar para distrofias retinianas.

¿Para qué sirve?

Lo primero de todo está quizás en ver por qué, si está marcado con la CE para su comercialización en la Comunidad Europea, no está presente en España. He enviado un email a la Sociedad Española de Oftalmología para preguntar al respecto. Toda-



LA REVISIÓN DE **PABLO PALAZÓN**

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



CIENCIA
@Ojoconlaciencia

vía no he recibido respuesta, pero espero que no tarden mucho en responderme (os reenviaré la respuesta).

El marcado CE significa que lo ha aprobado el organismo responsable de evaluar el producto tanto en seguridad como en eficacia. Al igual que un medicamento tiene un prospecto donde viene especificado en qué casos se puede usar y cómo, OKUSTIM tiene un equivalente: las instrucciones de uso. En ellas viene reflejado en qué pacientes se puede usar, en este caso pacientes con:

- Retinitis pigmentosa (también sindrómica, p. ej. el síndrome de Usher).
- Retinosis similares, como la distrofia de conos y palillos o la coroideremia.

Un diagnóstico de una de

esas enfermedades no basta para que puedas usar este producto, no todos los pacientes podrán usarlo (dependerá del estado de la enfermedad y otros factores) y, además, existen contraindicaciones, por lo que siempre debe revisar esto antes con un oftalmólogo de confianza. Y tiene efectos adversos que deben ser tenidos en cuenta, sobre todo, el ojo seco.

¿Qué esperar?

Como bien dice el socio que nos consulta, desgraciadamente, OKUSTIM no cura, pero en algunos pacientes podría ralentizar la enfermedad. Hay diversos ensayos clínicos, ya no sólo con este aparato en particular sino con la tecnología en sí de estimulación transcorneal. Lamenta-

blemente, están realizados con pocos pacientes (lo cual es relativamente común en una enfermedad rara o poco prevalente como la retinosis) y los datos publicados sólo muestran lo que pasa tras un año de uso del sistema, por lo que es poco tiempo.

Esto debe ser tenido en cuenta y, aunque no quiere decir que los ensayos no sean válidos, hay que entender que la información existente es relativamente limitada y hay que coger un poco con pinzas los resultados.

Aún así se ve que tras usar este producto hay una reducción en la pérdida de campo visual. Los pacientes siguen perdiendo campo visual, pero lo pierden más lentamente. Incluso cuando estimulan un ojo sí y otro no, se puede obser-

var la diferencia en un mismo individuo: el ojo estimulado parece que progresa mejor.

Hay que anotar aquí que la diferencia no parece que sea una locura, estamos hablando de diferencias medibles, pero que quizás clínicamente no sean muy relevantes. Por ello, vuelvo a repetir que es importante consultar siempre con un oftalmólogo. Es decir, igual que hay años que la pérdida de visión es pequeña y no la notas en tu día a día, puede ser que perder un poquito menos ese año no te suponga ninguna diferencia.

A la larga, esta pequeña mejora podría acumularse año tras año y mostrar una diferencia clara para los pacientes. ¡O no! También podría estancarse la mejora y no mostrar una diferencia apre-

ciable para los pacientes. Los estudios sólo observan el primer año por lo que carecemos de esta información.

Lo bueno: Parece que hay menor pérdida de campo en los pacientes tratados.

Lo malo: En un ensayo clínico suelen medirse muchos parámetros diferentes que apuntan en la misma dirección. Algo así como si quieres medir la riqueza de una persona y cuentas su dinero en el banco, por otro lado, calculas el precio de su casa, por otro lado, ves la ropa que lleva y si conduce un coche caro. En este caso, no en todos los parámetros que midieron vieron diferencias. Aunque esto podría ser preocupante, la verdad es que puede ser achacado a los pocos pacientes que incluye-

ron en el ensayo y al tiempo que mi-

dieron esto. Es decir, puede ser consecuencia de observar pocos pacientes en poco tiempo. Hay preguntas para las que no tengo respuesta basándome en los ensayos clínicos, entre ellas: ¿Qué pasa después de tratarte un año?

- Si dejas de tratarte, ¿pierdes rápidamente lo poco que habías conservado hasta igualar lo que hubiese pasado si no te tratabas?

- Si sigues tratándote ¿Sigue frenándose esta pérdida o acaba por igualarse a los que no se trataron?

Aún así, teniendo en cuenta las limitaciones de los datos, puede ser un sistema prometedor.



con la

CIENCIA

La consulta de Paula



Coraje, iniciativa y esperanza

Ante los sucesos adversos de nuestra vida, todos reaccionamos en base a un patrón de respuesta propio que hemos configurado nosotros mismos; por lo que es importante conocer cuál es el nuestro y entender de dónde viene, para poder abordar nuevas dificultades desde una actitud abierta y adaptativa. Este patrón lo aprendemos a través de nuestras vivencias y relaciones, y dependiendo de qué respuestas nos hayan servido para conseguir nuestros objetivos (no siendo estos siempre los más beneficiosos para nos-

otros), vamos construyendo nuestra forma de enfrentarnos al mundo. Cuando escogemos las respuestas automáticas que hemos estado utilizando en experiencias pasadas, motivadas por el miedo, en vez de por el desarrollo personal y la satisfacción, dirigimos nuestros esfuerzos a intentar controlar los sucesos externos y protegernos, en lugar de adaptarnos y aprender de

ellos. Por ello, las personas que atraviesan una dificultad sensorial como es la pérdida de visión, son capaces de reinventarse continuamente y desarrollar habilidades psicoemocionales para afrontar la vida con una actitud resiliente, llena de coraje, iniciativa y esperanza; porque cuanto más grande es la dificultad, mayor es la fortaleza que obtenemos atravesándola.

Sorteo



La suerte de tenerte

Que la lotería de Navidad de Retina Murcia llegue a tus amigos y familiares

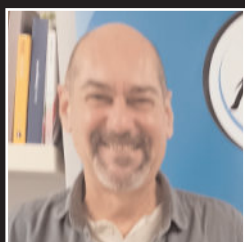
La lotería de Navidad de la asociación ya está disponible para que encargues cuantos décimos quieras. También la puedes adquirir en nuestra web. Contamos contigo para que lleves nuestra suerte a tus amigos y familiares.

Canal Retina

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Episodio 36

La doble barrera del síndrome de Usher

**JOSÉ MARÍA MILLÁN SALVADOR**

DOCTOR EN CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DOCTOR EN GENÉTICA, CON FORMACIÓN EN GENÉTICA HUMANA. INVESTIGADOR SENIOR EN EL INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN SANITARIA DEL HOSPITAL LA FE DE VALENCIA

“El estudio genético es clave para las terapias que están por venir”

El doctor auguran la aparición de nuevas terapias y, por ello, tiene claro. La gran cantidad de ensayos clínicos y avances en distrofias de retina es vital un estudio genético para tratar de beneficiarse de ellas. Nos ha-

bló de uno de esos ensayos sobre una terapia génica para el gen MYO7A, principal responsable del síndrome de Usher tipo 1, la forma más grave con sordera al nacimiento. “Ya ha llegado el momento en que hablamos de terapias”, subraya.

**Episodio 37****El enigma de la Neuropatía Óptica de Leber**

“No nos vamos a curar de repente, pero la situación ha cambiado para bien”

Una enfermedad muy enigmática con muchos aspectos que desafían a la lógica. Así describe la doctora Castillo la Neuropatía Óptica Hereditaria de Leber, que puede manifestarse en cualquier momento de la vida, con una pérdida repentina de la visión central. Sostiene que es una patología compleja y difícil de diagnosticar, pero existe un tratamiento que mejora la situación de muchos pacientes y un pro-

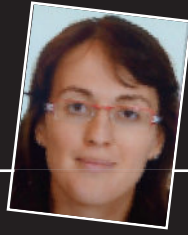
**LORENA
CASTILLO**



JEFA DE DEPARTAMENTO DE NEURO-OFTALMOLOGÍA DEL INSTITUT CATALÁ DE LA RETINA. COLABORADORA Y MIEMBRO DEL COMITÉ ASESOR DE LA ASOCIACIÓN DE AFECTADOS DEL NERVIÓ ÓPTICO DE LEBER (ASANOL)

metedor ensayo para terapia génica en el gen 11778, donde se produce la mutación más frecuente.

A LA VISTA DE ELENA

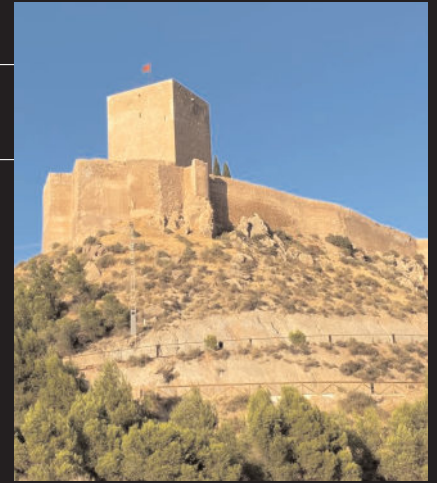


Trabajo en red

En el ámbito de lo social, siempre queda de manifiesto la importancia del trabajo en red.

Este tipo de trabajo comprende que, ante la demanda del afectado, en nuestro caso por enfermedad rara ocular, se le pueda dar información de los servicios más adecuados a su situación, aunque estos se encuentren en otras entidades u organismos públicos, porque con anterioridad la trabajadora social se informa y asesora de los recursos existentes que se coordinen con su ámbito de trabajo. Retina Murcia cuenta con ese tipo de información útil para nuestros asociados, gracias a la coordinación con ayuntamientos, centros de salud, UTS y asociaciones. Ade-

más, formamos parte de la Federación de Asociaciones de Distrofias Hereditarias de Retina de España (FARPE) y su Fundación de Lucha Contra La Ceguera (Fundaluce), la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), la Organización Europea de Enfermedades Raras (Eurordis) y la Alianza Iberoamericana de Enfermedades Raras o Poco Frecuentes (Aliber).

TURISMO ACCESIBLE**Tras los pasos de Rosa**

Fortaleza del Sol

APARCAMIENTO MINUSVÁLIDOS

HAY APARCAMIENTOS PARA MINUSVÁLIDOS, AUNQUE LAS TORRES TIENEN ESCALERAS POR LAS QUE NO SE PUEDE IR EN SILLA DE RUEDAS.

HORARIO

- DE ENERO A JUNIO Y DE SEPTIEMBRE A DICIEMBRE: DE DOMINGO A VIERNES DE 11.00 A 16.00
SÁBADO DE 11.00 A 18.00.
- JULIO Y AGOSTO: HORARIOS ESPECIALES, CON APERTURAS HASTA LAS 22.30.

PRECIOS

- A LOS ESPACIOS EXPOSITIVOS, COMO LAS TORRES O LA SINAGOGA:
- 4€ ADULTOS Y MAYORES DE 13.
- 3.50€ TARIFA REDUCIDA (DISCAPACITADOS, JUBILADOS, ESTUDIANTES FAMILIAS NUMEROSAS).
- PASE DE 10€ PARA TODO.

• EL CASTILLO DE LORCA O FORTALEZA DEL SOL SE CONSTRUYE ENTRE LOS SIGLOS IX Y XV. BASTIÓN CLAVE EN LAS CONTIENDAS ENTRE CRISTIANOS Y MUSULMANES. SU INTERIOR SE DIVIDE EN DOS MITADES POR EL MURO DEL ESPALDÓN. ALFONSO X LEVANTÓ LAS TORRES ALFONSINAS, DEL ESPOLÓN Y LA DE GUILLÉN PÉREZ DE PINA (PERDIDA). LAS OBRAS DEL PARADOR NACIONAL DE TURISMO DESTAPARON LOS RESTOS DE LA JUDERÍA, CUYA SINAGOGA ES ÚNICA EN LA REGIÓN.

MURALLA Y JARDINES GRATIS

LA VISITA AL CASTILLO Y A SUS JARDINES SON GRATIS. CUENTAN CON AUDIOGUÍA EN VARIOS IDIOMAS. TÚ MASCOTA ES BIENVENIDA.

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'.

Huevos rellenos de mouse de atún

Ingredientes

- CUATRO LATAS PEQUEÑAS DE ATÚN EN ACEITE
- SEIS HUEVOS
- ACEITUNAS VERDES SIN HUESO
- PIMIENTOS ASADOS

Para la salsa rosa

- MAYONESA 170G
- KETCHUP 20G
- BRANDY 10G
- ZUMO DE LIMÓN 8G
- ZUMO DE NARANJA 8G
- SAL
- BATIR Y RESERVAR

Elaboración

- **Paso 1.** COCEMOS LOS HUEVOS DURANTE DIEZ MINUTOS
- **Paso 2.** CUANDO ESTÉN HECHOS, LOS PASAMOS A UN BOL



- CON HIELO PARA ENFRIARLOS. ASÍ QUITAR LA CASCARA SERÁ MÁS FÁCIL.
- **Paso 3.** PARTIMOS LOS HUEVOS POR LA MITAD
- **Paso 4.** SACAMOS LAS YE-

MAS Y LAS PONEMOS EN UNA BATIDORA, JUNTO CON EL ATÚN Y LA SALSA ROSA. LO BATIMOS TODO HASTA QUE ESTÉ BIEN HECHA LA MOUSE • **Paso 5.** RELLENAMOS LAS CLARAS COCIDAS CON LA MEZCLA • **Paso 6.**

LOS COLOCAMOS EN UNA BANDEJA Y DECORAMOS CON LAS ACEITUNAS Y TIRAS DE PIMIENTO. • **Fin.** LOS METEMOS EN LA NEVERA Y DEJAMOS ENFRIAR DURANTE UNA HORA. ESTARÁN LISTOS PARA SERVIR.

‘Truco’ para ciegos y baja visión

- **El peso parlante.** JUNTO CON LA RECETA DE HOY, ME GUSTARÍA RECOMENDAR A TODOS QUE TENGAMOS EN NUESTRA COCINA UN PESO PARLANTE, PORQUE NOS FACILITA MUCHO EL CÁLCULO DE LAS RECETAS QUE VAYAMOS A ELABORAR. ES ESPECIALMENTE ÚTIL PARA LA REPOSTERÍA, DONDE LAS CANTIDADES DEBEN SER EXACTAS. PARA QUE LOS PLATOS QUE HAGAMOS NOS SALGAN BIEN RICOS.

- **Cómo adquirir un peso parlante.** SI QUEREMOS ADQUIRIR UN PESO PARLANTE, LOS PODEMOS SOLICITAR EN LA ONCE



Y TAMBIÉN HAY UN MODELO BAS-
TANTE ECONÓMICO EN EL SUPER-
MERCADO LIDL. EN CUALQUIER
CASO, NO SERÁ COMPLICADO EN-
CONTRAR UNO QUE CUBRA NUES-
TRAS NECESIDADES POR INTERNET.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL



Tecnología a tu alcance.

Textos pequeños

DOS SOLUCIONES PARA UN PROBLEMA COMÚN

- ESTA NUEVA ENTREGA VA A AYUDAROS CON UNO DE LOS MAYORES PROBLEMAS QUE NOS ENCONTRAMOS FUERA DE CASA E INCLUSO DENTRO, A LA HORA DE PODER LEER TEXTOS MUY PEQUEÑOS, TICKETS, ETIQUETAS DE PRODUCTOS, ETC.

LO MÁS INMEDIATO QUE TODOS Y TODAS HACEMOS ES HACER UNA FOTO Y AMPLIAR PARA INTENTAR

LEER, PERO NO ES ÚTIL CUANDO NO DISPONEMOS DE SUFICIENTE AGUDEZA, INCLUSO AMPLIANDO, Y LUEGO ACABAMOS TENIENDO MILES DE FOTOS QUE OCUPAN ESPACIO Y NO NOS APETECE TENER. POR ELLO, VAMOS A USAR DOS APLICACIONES, LA APLICACIÓN SEEING AI (1) Y LA APLICACIÓN ATAJS (2), AMBAS GRATUITAS DESDE LA APP STORE. AQUÍ PODÉIS ESCANEAR EL CÓDIGO QR PARA MAYOR COMODIDAD.

1



QR para descargar la aplicación SEEING AI.

2



QR para descargar la aplicación ATAJS.

JUAN LAUREANO Y MARTÍN

LA APLICACIÓN SEEING AI

- LA APLICACIÓN SEEING AI ABRIRÁ UNA CÁMARA Y TODO LO QUE ENFOQUÉIS EN TIEMPO REAL OS LO LEERÁ. SOLO DEBÉIS TENER SELECCIONADO, EN LA PARTE INFERIOR DE LA APLICACIÓN, EL ICONO DE TEXTO BREVE (3).



LADA POR DEFECTO) VE A AJUSTES Y BUSCA ATAJSOS.

- TENEMOS QUE ACTIVAR LA OPCIÓN "COMPARTIR POR PRIVADO" (4).

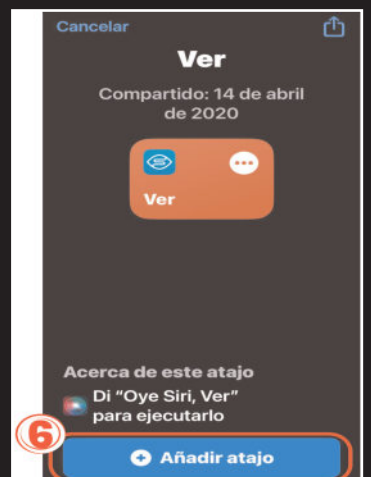
- Y YA SOLO ES NECESARIO ESCANEAR ÉSTE CÓDIGO QR (5), Y PULSAR EN AÑADIR ATAJO (6).



¡TODO LISTO! PRUEBA A DECIR:

"OYE SIRI, VER". SE ABRIRÁ LA APLICACIÓN LISTA

PARA LEER LO QUE NECESITES.



LA APLICACIÓN ATAJSOS

ENTONCES, ¿PARA QUÉ ES LA APLICACIÓN ATAJSOS? PARA DECIR "VER" A SIRI Y QUE TE ABRA LA APLICACIÓN.

PARA CONFIGURARLA ES TAN SENCILLO COMO:

- UNA VEZ INSTALADO ATAJSOS (SUELE ESTAR INSTA-



Si queréis resolver dudas en esta sección, enviadlas a info@retinamurcia.org

RETINA MURCIA 2.0

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



MIRA POR TI

Conócenos en:
www.retinamurcia.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