



RETINA

NEWS

Boletín informativo de la Asociación Retina Murcia
Cuarto trimestre de 2022 - N°12

REGIÓN DE MURCIA

Pintamos mucho

Las cartas del
PRESIDENTE
Muchas emociones

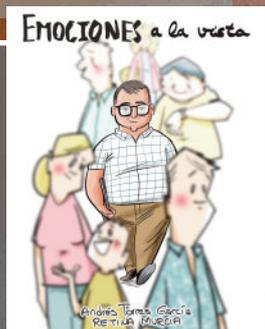
Los pacientes reclaman más peso en las decisiones sobre investigación en el I Congreso Internacional Retina Murcia



LA REVISIÓN DE
PABLO PALAZÓN
Y SU


CIENCIA
@Ojoconlaciencia

'EMOCIONES A LA VISTA'
PARA SENTIR
LA BAJA VISIÓN



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

- Más que nunca

4. LAS CARTAS DEL PRESIDENTE

- Muchas emociones

5. GRUPO DE INVESTIGACIÓN SOCIAL DE ENFERMEDADES RARAS VISUALES

- Tu respuesta es clave

6 y 7. I CONGRESO INTERNACIONAL RETINA MURCIA

- Pacientes de peso

8 y 9. EMOCIONES A LA VISTA

- Ponte en mis ojos

10. EN ASCENSO EN CARTAGENA

11. SEGUIMOS CREANDO LAZOS

12 y 13. LA REVISIÓN DE PABLO PALAZÓN Y SU @OJOCONLACIENCIA

- Colágeno y retinosis

13. CITA INTERNACIONAL

- Hablamos la misma lengua

14. MOTIVANDO A LOS CIENTÍFICOS DEL FUTURO

15. INMERSIÓN EN MOLINA

15. GALA DE LA DISCAPACIDAD

16 a 18. CANAL RETINA

- EPISODIO 38 - FARPE: 30 años empoderando a los pacientes
- EPISODIO 39 - El arte de comunicar sobre ciencia
- EPISODIO 40 - 'Emociones a la vista': Una llamada a la empatía

19. TURISMO ACCESIBLE

- Tras los pasos de Rosa: Belén para baja visión

20 y 21. NUESTRA 'MASTERCHEF'

- La cocina es más fácil con Tina: Pastel de merluza y langostinos

22 y 23. ALFABETIZACIÓN DIGITAL

- Leyendo mejor

Editorial

Más que nunca

El crecimiento de nuestra Asociación Retina Murcia es palpable e innegable. Tenemos más socios que nunca, llevamos a cabo más proyectos que nunca, desarrollamos más actividades que nunca, tenemos más protagonismo en los actos sociales y de inclusión que nunca y la directiva y el equipo técnico trabajamos con más ilusión y más organizados que nunca.

Retina Murcia vive una época dorada, en la que recoge los frutos de lo mucho que se ha ido sembrando a lo largo de muchos años y, por eso, lo celebramos y lo gritamos a los cuatro vientos, para que nos

escuchen en todo el mundo. Llegar arriba es complicado, pero mucho más difícil es mantener el nivel que se ha alcanzado por parte de un colectivo necesariamente modesto, como el nuestro, al aglutinar a afectados por una enfermedad rara ocular.

Toca consolidar todo lo que llevamos en marcha que, a día de hoy, es mucho. Y todas las manos son pocas para conseguirlo. Necesitamos vuestro apoyo, vuestra colaboración y vuestra participación en las citas a las que os convocamos. El objetivo es mejorar nuestra calidad de vida y avanzar hacia la cura. Os necesitamos más que nunca.

Las cartas del

PRESIDENTE



Muchas emociones

DAVID SÁNCHEZ GONZÁLEZ

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

La actividad de la Asociación Retina Murcia, la nuestra, la de todos, es frenética desde hace meses, gracias al magnífico equipo de trabajadoras y la junta directiva. Tanto trasiego nos lleva a vivir muchas emociones.

Me gustaría destacar cuatro citas. La primera, nuestro Congreso Retina Murcia, primero internacional, por el que recibimos múltiples felicitaciones que hago extensibles a todos vosotros. Asimismo, fue un momento especial la presentación en Car-

tagena del libro y la canción ‘Emociones a la vista’, con un lleno total. Nuestra participación en el 2º Congreso Retina Iberoamérica, en Chile, es una inyección para seguir trabajando unidos, sin límites ni fronteras. También acercamos la ciencia a alumnos de Bachillerato en la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.

Son distintas formas de cumplir nuestro cometido, transmitir y sensibilizar sobre nuestra situación para mejorar nuestro presente y nuestro futuro.

Grupo de Investigación Social de Enfermedades Raras Visuales

Tu respuesta es clave

Un total de 470 encuestas para conocer mejor la situación de los afectados

CARMEN GÓMEZ

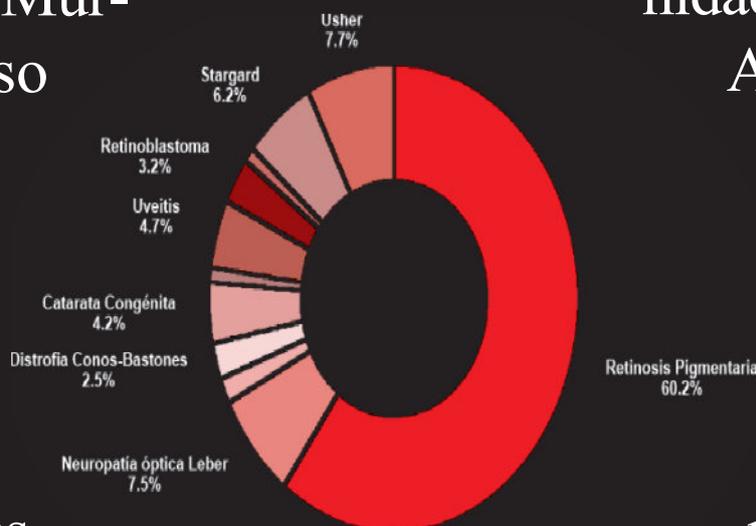
La asociación Retina Murcia puso en marcha el grupo de investigación social en enfermedades raras visuales (GISERV), que llevó a cabo de julio a octubre una encuesta para conocer el perfil sociodemográfico de

los afectados, su acceso al diagnóstico y el uso de re-

cursos sanitarios y psicosociales. Han sido 470 los parti-

cipalmente Comunidad Valenciana, Andalucía, Madrid, Región de Murcia, Aragón y Extremadura, con una re-

presentación significativa de pacientes con retinosis pigmentaria y de otras patologías oculares.



I Congreso Internacional Retina Murcia



Pacientes de peso

Los afectados reclaman más protagonismo en las decisiones sobre la investigación

La Región de Murcia lidera e impulsa el conocimiento de las nuevas terapias para las enfermedades raras oculares, gracias a eventos como el I Congreso Internacional Retina Murcia, celebrado el pasado mes de octubre. Así lo destacaron las autoridades que intervinieron en la inauguración del evento, entre los que estuvie-



ron el director del Hospital Morales Meseguer, Andrés Carrillo; la vicerrectora de la UMU, Paloma Sobrado; la concejala de Salud del Ayuntamiento de Murcia, Esther Nevado; y el director general de Planificación de la consejería de Salud, Jesús Cañavate. El representante de la Comunidad añadió que también somos líderes en la Re-

gión en el diagnóstico de estas patologías de la retina, así como del resto de enfermedades raras.

Por su parte, los pacientes reclamamos un mayor protagonismo en la toma de decisiones sobre las investigaciones que se pueden desarrollar y una mayor colaboración con los profesionales y la Administración.



Emociones a la Vista





Ponte en mis ojos

Un libro, audiolibro y una canción te trasladan las emociones de un afectado por baja visión

Asombrados y encantados quedamos con el éxito de la presentación del libro ‘Emociones a la vista’ el pasado 29 de noviembre en el centro cultural Ramón Alonso Luzzy de Cartagena, donde acudieron más de 250 personas y numerosas autoridades y representantes de diversos colectivos de la Región y la ciudad. ‘Emociones a la vista’ también está en audiolibro e incluye una canción de Enrique Invierno con el mismo título. Mete a quien lo lee en la piel de un afectado por baja visión y cuenta con ilustraciones de 13 de los mejores dibujantes de España, capitaneados por Puebla y Sabiote.





En ascenso en Cartagena

La actividad y la presencia de la asociación en la ciudad portuaria es cada vez mayor

La presencia del FC Cartagena, ellas, la alcaldesa y de Retina Murcia cedida por el equipo. Se la llevó una aficionada, Flori. Además, Cristóbal Berrocal leyó el manifiesto del Día Mundial de las Personas con Discapacidad en la fiesta en Los Juncos. En el último trimestre de 2022, sorteamos una camiseta con la firma de toda la plantilla personas, entre



Seguimos creando lazos

Firmamos un convenio con los farmacéuticos y asistimos a los congresos de los ópticos y de D'Genes y a las VII Jornadas del IMIB

Directiva y trabajadoras de Retina Murcia tenemos claro que para avanzar hay que caminar de la mano con otros colectivos e instituciones. Por eso, hemos firmado un convenio con el Colegio de Farmacéuticos de la Región de Murcia para llevar a cabo colaborar en acciones que mejoren la vida de las per-



sonas con discapacidad visual.

También seguimos apoyando al Colegio de Ópticos, a los que acompañamos en la celebración de su congreso. Hicimos

lo propio con el congreso de Enfermedades Raras de D'Genes. Y asistimos a las VII Jornadas del Instituto Murciano de Investigación Biosanitaria (IMIB).

Colágeno y retinosis

Nos preguntaban sobre el consumo de comprimidos de colágeno y la retinosis pigmentaria. ¿Es recomendable? ¿La previene? Antes de responder nada, este tipo de preguntas deben ser siempre consultadas con tu oftalmólogo, que es el profesional más adecuado para discutir todo lo relevante a tu enfermedad y medicación asociada.

Por añadir algo de información a la duda, pese a que se han ligado el consumir diferentes nutrientes con una menor oxidación y una mayor protección de la reti-

na, el colágeno no está incluido en estos resultados, donde sí estaban el ácido fólico o el zinc. Además, el caso del colágeno es bastante polémico, ya que no se ha demostrado que tomar colágeno por la boca sea efectivo para nada y existe mucha publicidad (que muchos consideramos engañosa) respecto a este suplemento.

El colágeno es una proteína, que al consumirla se degrada en pequeñas fracciones antes de ser asimilada por el cuerpo. Con estas pequeñas fracciones, el cuerpo construye luego otras proteínas, que no tienen por qué ser ese colá-



LA REVISIÓN DE **PABLO PALAZÓN**

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



CIENCIA
@Ojoconciencia

geno que inicialmente has consumido.

Por hacer un símil, es como si descompones un libro en palabras, con esas palabras podrás hacer infinidad de libros distintos que no tienen por qué ser el libro del que partías.

Cuando se toma cualquier suplemento hay que consultarlo con un médico y evaluar tus necesidades específicas, ya que puedes estar, en el mejor de los casos, perdiendo dinero y, en el peor, generando un perjuicio para tu salud.

¿Necesitas de verdad suplementar tu dieta? En caso afirmativo, ¿por cuánto tiempo? ¿No puedes conseguir ese mismo aporte extra añadiendo un plato a tu planning semanal?

Cita internacional



Hablamos la misma lengua

El II Congreso Retina Iberoamérica unifica la labor de los países latinoamericanos

Nuestro presidente asistió en diciembre al II Congreso Retina Iberoamérica Unida, con la presidenta de Farpe, Almudena Amaya, el de la entidad organizadora, Andrés Mayor.



Motivando a los científicos del futuro

Nuestro presidente expone el papel de los pacientes a estudiantes de Ciencias en Madrid

Acercando la ciencia a las escuelas. Así se llama la jornada en la que participó en diciembre nuestro presidente de la Asociación Retina Murcia, David Sánchez. El evento lo organizó la doctora Carmen Ayuso y se celebró en el Instituto de Investigación Sanitaria de la Fundación Jiménez Díaz, en Madrid. Decenas de alumnos de Bachillerato y de ESO se interesaron por el papel de los pacientes en la investigación de las distrofias hereditarias de retina. “Ha sido muy enriquecedor”, destacó nuestro presidente.

Inmersión en Molina

Bautismo de buceo divertido e inclusivo

Molina de Segura es otro de los puntos de relevancia para Retina Murcia y nos sumamos al bautismo de buceo inclusivo que organizó su Ayuntamiento por el día de las Personas con Discapacidad, con la ayuda de Ibuzeo Club. También estuvimos en la fe-



ria que montó con motivo de esta jornada.



Gala de la discapacidad

Representados por Enrique Invierno

Nuestro socio rockero Enrique Invierno representó a Retina Murcia en la Gala de la Discapacidad de la Región de Murcia, donde presentó su canción original del proyecto 'Emociones a la vista'. ¡Todo un éxito!

Canal Retina

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Episodio 38

FARPE: 30 años empoderando a los pacientes

**ALMUDENA AMAYA RUBIO**

PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE DISTROFIAS HEREDITARIAS DE RETINA DE ESPAÑA (FARPE) Y DE SU FUNDACIÓN (FUNDALUCE), ALMUDENA AMAYA, REPASA LOS MÁS DE 30 AÑOS DE TRABAJO

“Los pacientes empezamos descalzos, ahora llevamos zapatos de tacón”

Treinta años nada. Y más de tres mucho treinta años son los tiempo, al que acumula de menos más que trabajo en favor de veinte, aunque el los pacientes la Federación de Gardel deración de Asocidiga que no son caciones de Dis-

trofias de Retina de España (FARPE) y de su Fundación de Lucha contra la Ceguera (Fundaluce). Su presidenta, Almudena Amaya, nos cuenta cómo ha evolucionado todo. “Empezamos el camino descalzos y, ahora, llevamos puestos los zapatos de tacón”, resalta.



Episodio 39

El arte de comunicar sobre ciencia

“España juega en 1ª en ciencia, pero en la parte baja de la tabla. No vamos a la Champions”

El conocido divulgador científico Pere Estupinyà tiene claro que, en materia de ciencia e investigación, nuestro país juega en la 1ª división mundial, aunque aclara que estaríamos a la cola de la clasificación. “No vamos a la Champions”, resalta.

Respecto a las fake news y las noticias milagro, anima a confiar en los medios editados,

en los que la información se revisa y supervisa por personas distintas a las que lo escriben.

PERE
ESTUPINYÀ



BIOQUÍMICO Y DIVULGADOR CIENTÍFICO. DIRECTOR Y PRESENTADOR DEL PROGRAMA EL CAZADOR DE CEREBROS, QUE EMITE LA 2. TAMBIÉN ES COLABORADOR EN LA SER, EN A VIVIR QUE SON DOS DÍAS

Canal Retina

Entrevistas completas en www.canalretina.org

Episodio 40

Emociones a la vista, una llamada a la empatía



PEDRO SABIOTE Y ANDRÉS TORRES

PONERTE EN LA PIEL DE UNA PERSONA CON BAJA VISIÓN. ESO ES 'EMOCIONES A LA VISTA', UN LIBRO, AUDIOLIBRO Y UNA CANCIÓN QUE SON UNA LLAMADA A LA EMPATÍA

“Todos podemos jugar a fingir que no vemos, pero vivirlo día a día es otra cosa”

Pedro Sabio- te y Andrés Torres son dos de las más de 50 personas que han aportado su talento al proyecto

‘Emociones a la vista’, un libro, un audiolibro y una canción del rockero Enrique Invierno que ponen a quien lo lee y lo es-

cucha en la piel de una persona con discapacidad visual. Sabiote, junto con Puebla, ha reclutado a 13 de los mejores humoristas gráficos e ilustradores de España para los dibujos que acompañan a los relatos. Él y Andrés nos dan los detalles del proyecto.

TURISMO ACCESIBLE**Tras los pasos de Rosa****Belén para baja visión**

- CARTAGENA CUENTA ESTA NAVIDAD CON EL PRIMER BELÉN ADAPTADO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE LA REGIÓN, GRACIAS A LA OBRA DE LA APARECIDA IMPULSADA POR LA ASOCIACIÓN BELENISTA EL BUEN PASTOR.

BRILLE Y QR

- CUENTA CON VARIOS TEXTOS EN BRAILLE Y UN SISTEMA DE QR, TAMBIÉN ADAPTADOS CON AUDIODESCRIPCIÓN, CON LA VOZ DE LA PERIODISTA CHELO CÁNOVAS. 'CON LOS OJOS DEL CORAZÓN' ES EL NOMBRE DE LA INICIATIVA Y SOLO HAY UNA SIMILAR EN MADRID.

INCLUSIVO E INTERACTIVO

- EL OBJETIVO ES QUE "EL BELE-

NISMO LLEGUE AL MAYOR NÚMERO DE PERSONAS POSI-

BLES", SEÑALA EL PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN, FRANCISCO PASTOR. LA PROPUESTA SURGIÓ CUANDO VARIAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL VISITARON LA OBRA EN 2021.

HORARIO Y UBICACIÓN

PODRÁN VISITARSE DESDE EL 18 DE DICIEMBRE, DE 10.00 A 14.00 HORAS Y DE 17.00 A 21.00 HORAS. ESTARÁ UBICADO EN EL ANTIGUO PATIO DE FIESTAS, JUNTO A IGLESIA DE LA APARECIDA.

LENGUAJE DE SIGNOS

LA IDEA ES HACER EXTENSIVO EL BELÉN A MÁS COLECTIVOS Y YA ESTÁN TRABAJANDO PARA QUE EL AÑO QUE VIENE SE INCORPORE UN VÍDEO EXPLICATIVO EN LENGUAJE DE SIGNOS, PARA PERSONAS SORDAS.

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'.

Pastel de merluza y langostinos

Ingredientes

- MEDIO KILO DE FILETES DE MERLUZA SIN PIEL CONGELADOS
- UN CUARTO DE LANGOSTINOS CRUDOS
- UNA CEBOLLA
- UNA ZANAHORIA
- DOS CUCHARADAS SOPERAS DE SALSA DE TOMATE
- CUATRO HUEVOS
- UN BRIK PEQUEÑO DE NATA PARA COCINAR
- ACEITE
- SAL.



Elaboración

- **Paso 1.** DESCONGELAS LOS FILETES DE MERLUZA, LOS COLOCAS EN UN PLATO Y LOS METES AL MICROONDAS DURANTE 2 MINUTOS, LOS SACAS Y LOS DEJAS ENFRÍAR.
- **Paso 2.** PICAS LA CEBOLLA

MUY MENUDITA, PELAS LA ZANAHORIA Y LA RALLAS Y JUNTAS LAS DOS COSAS. • **Paso 3.** EN UNA SARTÉN O CACEROLA AMPLIA, ECHAS COMO UN TERCIO DE UN VASO CON ACEITE, CUANDO ESTÉ CALIENTE ECHAS LA MEZCLA DE CE-

BOLLA Y ZANAHORIA Y LO DEJAS PONCHAR. • **Paso 4.** DESME-
 NUZAS LOS FILETES DE MERLUZA PARA ASEGURARTE DE QUE NO VAN ESPINAS. • **Paso 5.** PELAS Y PARTES EN TROCITOS LOS LANGOSTINOS. • **Paso 6.** CUANDO HAYAN TERMINADO DE POCHAR LAS VERDURAS, AÑADES EL PES-
 CADO Y LOS LANGOSTINOS, INCORPORAS EL TOMATE Y LA SAL, Y LE DAS UNAS VUELTAS PARA QUE SE HAGAN LOS LANGOSTINOS Y PARA QUE SE MEZCLE TODO. • **Paso 7.** EN UN BOL GRANDE, BATES LOS 4 HUEVOS, AÑADES LA NATA Y LO MEZCLAS BIEN, AÑADES TODO EL REFRITO Y VUELVES A MEZCLAR. • **Paso 8.** COGES UNA

BANDEJA UN POCO HONDA Y AMPLIA PARA QUE TE COJA BIEN EL MOLDE QUE VAYAS A USAR, PUES TIENE QUE IR AL HORNO AL BAÑO MARÍA. UNTAS EL MOLDE DE ACEITE POR TODOS LOS LADOS Y ECHAS TODA LA MEZCLA. • **Paso 9.** LO METES AL HORNO PRECALENTADO, A 180 GRADOS, A ALTURA MEDIA, CON CALOR ARRIBA Y ABAJO DURANTE MEDIA HORA. LO PINCHAS, SI EL PALILLO SALE SECO, YA LO TIENES. • **Paso 10.** LO DEJAS ATEMPERAR UN POCO, LE PASAS EN CUCHILLO POR EL BORDE Y LO DESMOLDAS SIN DIFICULTAD. LO PUEDES ADORNAR CON LANGOSTINOS Y TOMATES CHERRY Y ENSALADA DE LECHUGA.

‘Truco’ para ciegos y baja visión

• SIEMPRE RECOMIENDO USAR UN PESO CON VOZ, AUNQUE HAY OTROS RECURSOS QUE NOS AYUDAN, COMO EN ESTE CASO, COMPRAR LA MERLUZA DIRECTAMENTE EN UNA BOLSA DE MEDIO KILO Y YA

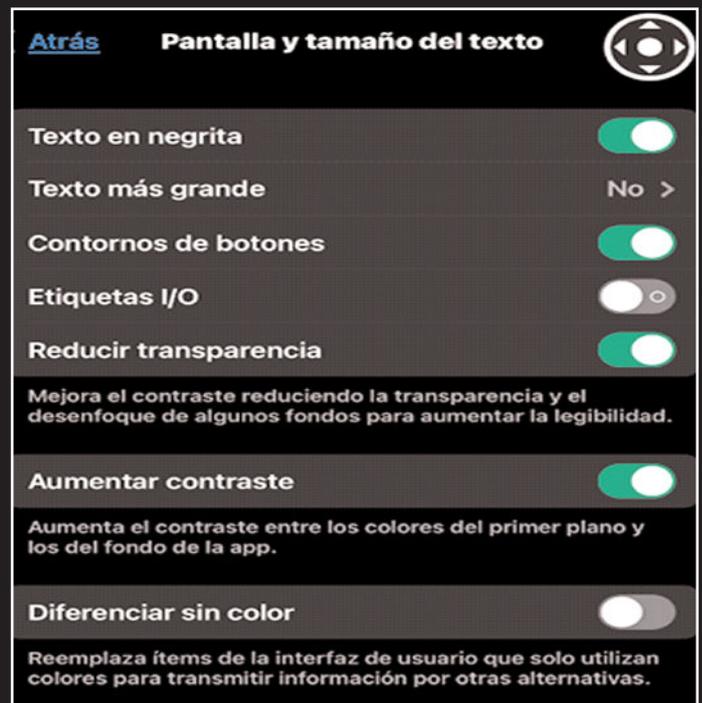
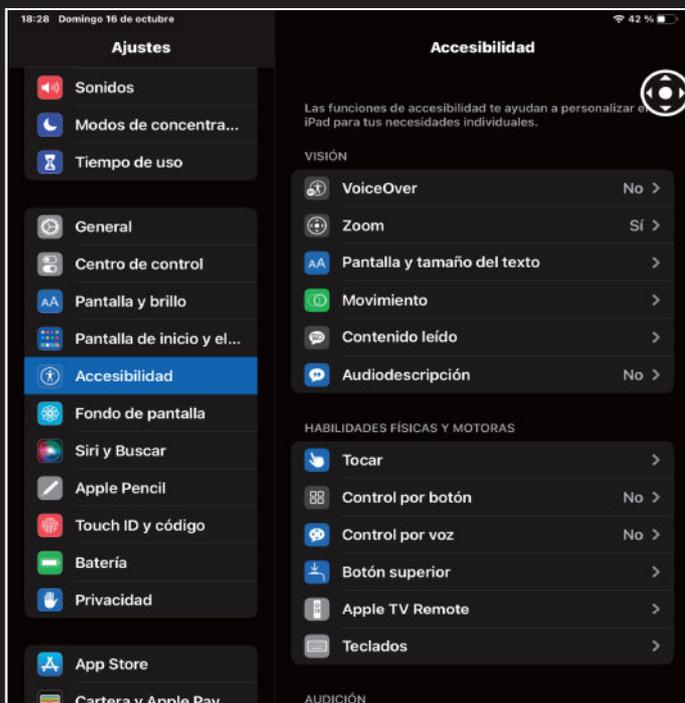
NO NECESITAMOS PESARLA. LAS CABEZAS Y CÁSCARAS DE LOS LANGOSTINOS, LAS PODEMOS COCER EN 2 LITROS DE AGUA Y APROVECHAR EL CALDO PARA UN ARROZ O SOPA DE MARISCO.

ALFABETIZACIÓN DIGITAL



Tecnología a tu alcance.

Leyendo mejor



NO SIEMPRE SUBIR EL TAMAÑO DEL TEXTO AYUDA

• LAS PERSONAS CON BAJA VISIÓN NOS ENCONTRAMOS A MENUDO PROBLEMAS PARA PODER LEER LO QUE PONE EN LA PANTALLA DEL MÓVIL, NO SIEMPRE SUBIR EL TAMAÑO DEL TEXTO AYUDA, YA QUE HAY FONDOS QUE NOS DESLUMBRAN, TRANSPARENCIAS QUE DISMINUYEN EL CONTRASTE DE LOS TEXTOS, ETC.

HOY VAMOS A VER VARIOS TIPS QUE NOS AYUDARÁN A MEJORAR LA VISIBILIDAD DE NUESTRO IPHONE O IPAD. PRIMERO VAMOS A HACER UNOS AJUSTES PARA QUE EL TEXTO Y BOTONES SE VEAN LO MÁS CLARO POSIBLE.

VAMOS A LOS AJUSTES DEL DISPOSITIVO, BUSCAMOS ACCESIBILIDAD Y LUEGO PANTALLA Y COLOR DEL TEXTO. NOS ENCONTRAREMOS CON

JUAN LAUREANO Y MARTÍN

MUCHAS OPCIONES Y LO IMPORTANTE ES QUE PRUEBES CUÁLES TE PUEDEN AYUDAR MÁS. NOSOTROS TE RECOMENDAMOS ACTIVAR LAS SIGUIENTES:

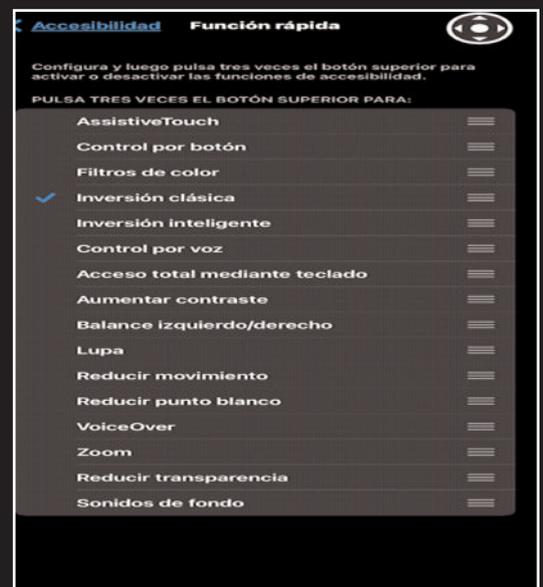
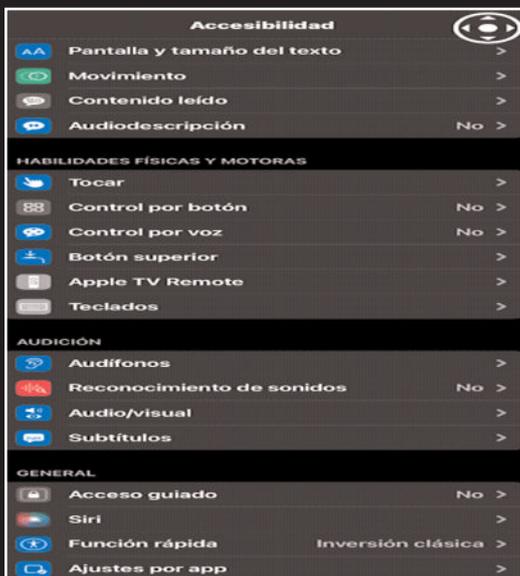
- TEXTO EN NEGRITA
- CONTORNO DE BOTONES
- REDUCIR TRANSPARENCIAS
- AUMENTAR CONTRASTE

EXISTE LA OPCIÓN DE REALIZAR UN CAMBIO DE LOS AJUSTES DE PANTALLA DE MANERA TEMPORAL CON SOLO PRESIONAR TRES VECES AL BOTÓN CENTRAL DEBAJO DE LA PANTALLA (IPHONE 8 Y ANTERIORES) O TRES VECES AL BOTÓN DE ENCEN-

DIDO (IPHONE Y IPAD MÁS NUEVOS). POR EJEMPLO, PARA INVERTIR LOS COLORES Y PODER VER MEJOR UNA PAGINA WEB O APLICACIÓN QUE ESTÉ CON FONDO BLANCO.

PARA ELLO NOS VAMOS OTRA VEZ A AJUSTES, ACCESIBILIDAD Y ABAJO DEL TODO TENEMOS LA OPCIÓN “FUNCIÓN RÁPIDA”. TENEMOS MUCHAS OPCIONES A ELEGIR. NOS OTROS ELEGIREMOS “INVERSIÓN CLÁSICA”.

OJO, SE PUEDEN MARCAR VARIAS OPCIONES, SI MARCAMOS SOLO UNA AL PULSAR EL BOTÓN SE EJECUTARÁ DIRECTAMENTE, SINO NOS PREGUNTARÁ.



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