



# RETINA

## NEWS

Boletín informativo de la Asociación Retina Murcia  
Segundo trimestre de 2023 - Nº14

REGIÓN DE MURCIA

Las cartas del  
**PRESIDENTE**  
**Diversión**  
**y trabajo**

# Primeros socios de honor

Retina Murcia reconoce la implicación de los humoristas gráficos de La Verdad y La Opinión, Puebla y Sabiote

LA REVISIÓN DE  
**PABLO PALAZÓN**



MACARENA SEUS  
SUMA AL EQUIPO  
DE TRABAJO DE  
RETINA MURCIA



# 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

- Lo primero

### 4. LAS CARTAS DEL PRESIDENTE

- Diversión y trabajo

### 5 a 7. COMIDA BENÉFICA

- De bien nacidos  
- Atracón de ilusión

### 7. MACAVISIÓN

- Me presento

### 8. MÁS EMOCIONES

### 9. INCANSABLES

- Día Mundial de las Enfermedades Raras

### 10. PARA QUE VEAS

- ¿Lo que ves es lo que es? Por Isabel Rosa

### 11. GRUPO DE INVESTIGACIÓN GISERV

- Estudio viajero

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

- ¿Un examen ocular te puede salvar la vida?

### 14. LA MIRADA DE CARMEN

- Pacientes empoderados

### 15. A LA VISTA DE ELENA

- ¿Incapacidad?

### 16. LA CONSULTA DE PAULA

- Ellos son nuestro auténtico bastón

### 17 y 18. CANAL RETINA

- EPISODIO 44 - La importancia del sueño en la salud  
- EPISODIO 45 - Comer por los ojos: Alimentación y salud visual

### 19. TURISMO ACCESIBLE

- Tras los pasos de Rosa:  
Museo Aeronáutico Tifológico

### 20 y 21. NUESTRA 'MASTERCHEF'

- La cocina es más fácil con Tina:  
Tarta de mouse de limón

### 22 y 23. ALFABETIZACIÓN DIGITAL

- Ampliar la pantalla 1

## Editorial

# Lo primero

**L**o primero sois vosotros, los socios, los pacientes. También sus familiares y seres más queridos, porque la patología solo la padece el enfermo, pero toda la familia convive con ella y se adapta a las circunstancias.

Lo primero sois vosotros, todos vosotros. Vuestra atención, satisfacción y bienestar son el objetivo de todo lo que acometemos. Que estéis contentos con todas las iniciativas que llevamos a cabo es nuestra mayor recompensa. Son numerosos los proyectos que tenemos en marcha, como bien sabéis, y aún más los que queremos desarrollar, con el único fin de que vuestra vida, nuestra vida, resulte más agradable.

Puede parecer obvio, pero conviene no olvidarlo y recordarlo de vez en cuando, para no perdernos en la búsqueda de otras recompensas o alabanzas que se alejan de nuestros objetivos.

Por eso, te pedimos dos cosas: ayuda e implicación. Ayuda para que nos marques el camino y no nos desviemos de él, con críticas y propuestas, siempre constructivas. E implicación para que todos seamos partícipes de lo que hemos construido, seguimos construyendo y nos queda por construir. Porque Retina Murcia mira por ti.

Las cartas del

# PRESIDENTE



## Diversión y trabajo

DAVID SÁNCHEZ GONZÁLEZ

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

**C**elebramos la cuarta edición de nuestra comida benéfica el pasado 22 de abril. Más allá de los merecidos reconocimientos a personas que colaboran con nuestra entidad de forma desinteresada y generosa, lo que me gustaría destacar del día fue la excelente organización, el magnífico lugar y, sobre todo, lo bien que lo pasamos. Gracias al equipo técnico de la asociación por hacerlo posible y gracias a todos los que participaron de alguna u otra forma, bien asistiendo o colaborando en la mesa 0.

Pero la vida sigue y la actividad de Retina Murcia también. Este trimestre que termina hemos trabajado duro para obtener la tan necesaria financiación para realizar nuestros proyectos, hemos participado en las asambleas generales de las alianzas donde estamos presentes y no nos hemos olvidado de nuestra gente, de nuestros socios y socias, poniendo en marcha nuevas actividades y ofreciéndoles información sobre nuestras patologías.

Comida benéfica



# De bien nacidos

Premios para la doctora Elena Rodríguez, los dibujantes Puebla y Sabiote y nuestra Carmen

RETINA MURCIA

Con toda la modestia del mundo, nuestra asociación Retina Murcia ha entregado premios como muestra de agradecimiento por su colaboración desinteresada a la doctora Elena Rodríguez, distinguida con el ‘Premio Luis Berrocal’; a los dibujantes de



La Verdad y La Opinión, Puebla y Sabiote, nuestros primeros socios de

honor; y a nuestra Carmen Gómez Navarro, por su entrega y cariño.

## Comida benéfica



## Atracón de ilusión

Unas 150 personas asisten a nuestra comida benéfica

La comida benéfica que celebramos el pasado 22 de abril en el Restaurante-Hotel Rincón de Pepe de Murcia supuso un atracón de ilusión. Unas 150 personas disfrutamos de una gran jornada. Nos acompañaron autoridades y representantes de la UMU y el Colegio de Ópticos, además de muchos de vosotros con familia y amigos. Y nos reímos con la rifa. El año que viene repetimos.



## MACAVISIÓN



# Me presento

**S**oy Macarena nueva incorporación al equipo de profesionales de Retina Murcia. Me presento, aunque algunos ya me conocisteis en la rifa de la comida benéfica, espero que lo pasarais bien. Seguro que nos quedan muchas más jornadas como esa. Pero no vengo solamente con la cabeza llena de números y de pájaros, además llevo buenas y nuevas propuestas.

Quiero aportar no sólo mi trabajo de administrativa y apoyo sociolaboral, también un empuje a las actividades de ocio y lúdicas y participar en ellas junto a todos vosotros. Agradeceros la gran acogida a las compañeras de trabajo, la directiva y a todos los asociados. A partir de ahora podéis leerme en el nuevo espacio, mi espacio, MacaVisión. ¡Hasta el siguiente número!

Nuestro libro más emocionante



# Más emociones

**S**eguimos emocionados gracias a 'Emociones a la vista', el libro que te pone en la piel de una persona con baja visión, cuyos beneficios van a la Fundación de Lucha contra la Ceguera.

Lo presentamos en Murcia, en nuestra comida benéfica. Aunque el gran evento fue el concierto que nos regaló nuestro Enrique Invierno en la sala Mister Witt de Cartagena pre-

sentando su canción del mismo título. Además, fue

una de las iniciativas que presentó nuestra Elena en la Mesa de Experiencias del Ayuntamiento de Murcia.





# Incansables

Recorremos la Región dando visibilidad a la baja visión

Uisibilizar las baja visión ocupan distrofias de buena parte de la retina y la labor de Retina

Murcia. El primer semestre de 2023 no hemos parado.

## Mil alumnos de 11 centros

Nuestro programa 'Ojos que no ven personas que sí cuentan' ha llegado a mil alumnos de once colegios e institutos. Hemos participado en actos de los ayuntamientos de Cartagena, Murcia y Molina de Segura, donde destaca el curso a funcionarios sobre baja visión. También hemos asistido a ferias y a asambleas de Aliber, Eurordis y Feder.

# ¿Lo que ves es los que es?

Imagínate que estás en una cafetería y ves entrar a una persona con un bastón blanco y gafas oscuras.

Le ayudas a encontrar un sitio donde sentarse, te da las gracias y te sientes bien por haber ayudado a alguien que no ve. Hasta ahí todo bien.

Pide su consunción y, te das cuenta de unos detalles que

captan tu atención: parece que ve. Al rato saca su móvil, lo maneja y... ¡Lee su contenido!

Quizá el asombro sea lo mínimo que te suceda. Puede incluso que sientas el impulso de hacer una foto y difundirla entre tus amigos.

Pues bien. El bastón tiene dos funciones básicas: Distin-

tivo y herramienta de movilidad. Como distintivo, para identificar que existe una dificultad visual. Como herramienta de movilidad, para desplazarse de forma autónoma y segura.

El uso del bastón no es exclusivo de personas que no ven nada, también lo usamos las que vemos poco o vemos mal.

Hay muchas formas de ver o de no ver. Tenlo en cuenta.



PARA QUE VEAS  
POR ISABEL ROSA



# Estudio viajero

**E**l grupo de investigación GISERV ha estado en tres congresos para dar mayor visibilidad al trabajo de nuestra asociación y las actuaciones de este grupo de investigación.

Entre el 26 y 28 de abril, en Bilbao, estuvimos presentes en las jornadas internacionales sobre participación, investigación acción y desarrollo.

Bajo el título 'Participación de los pacientes en la Investigación social en salud. A propósito de EDERVE' se expuso el estudio EDERVE como un claro exponente de investigación acción, gracias al apoyo de las principales entidades de pacientes de enfermedades raras visuales, FARPE, ONERO y Acción Visión España.

Casi de forma si-

multánea, los días 27 y 28, en la Universidad Complutense de Madrid, nuestro compañero Pedro García, participaba en el II Congreso Internacional de Comunicación y Salud.

La última cita fue en A Coruña, en el XIV Congreso Estatal de Trabajo Social y Salud y I Encuentro Ibérico de Trabajo Social Sanitario del 11 al 13 de mayo de 2023. La representante del GISERV fue Doria Peñalver.

# ¿Un examen ocular te salva la vida?

Los ojos son ventanas de nuestro cuerpo para ver fuera y dentro

**N**os referimos a los ojos como las ventanas de nuestro cuerpo, ya que por ellos nos entra la luz y la información del exterior. Se nos olvida que a través de las ventanas se ve tanto desde un lado, como del otro. Los ojos también son una excelente forma de revisar qué pasa en el interior de nuestro cuerpo. ¿Listos para descubrir las 5 formas sorprendentes en que un examen ocular puede salvarte la vida? ¡Allá vamos!

## 1. Enfermedades silenciosas

Enfermedades graves como diabetes o hipertensión pueden pasar desapercibidas en etapas iniciales. ¡Quizás no si te fijas en la retina! Se pueden detectar pequeños cambios en tu retina que hagan sospechar de estas enfermedades.

## 2. Enfermedades cerebrales

Tu ojo está directamente conectado con tu cerebro y el oftalmólogo puede detectar des-



LA REVISIÓN DE **PABLO PALAZÓN**

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



**CIENCIA**  
@Ojoconciencia

de hinchazón o atrofias en el nervio óptico hasta problemas en los vasos sanguíneos. Estas anomalías le pondrán sobre aviso de posibles enfermedades cerebrales.

### **3. Accidentes cerebrovasculares**

Durante examen de los vasos sanguíneos del fondo del ojo, un especialista puede detectar signos de bloqueo y estrechamiento o incluso depósitos, lo que puede indicar un mayor riesgo de este tipo de accidentes. Eso sin mencionar algunos síntomas oculares que puedes tener como si de repente ves doble, tienes puntos ciegos, visión borrosa, etc.

### **4. ¿Colesterol alto?**

El colesterol alto es un factor



de riesgo para muchísimas enfermedades y también se puede ver durante un examen. Esta grasa se puede acumular alrededor de la córnea o incluso en tus párpados.

### **5. Cáncer**

Aunque un examen ocular no es la forma más común, pero ocurre. Y no sólo se detecta el cáncer de ojo, sino también algunos tipos de linfomas y posibles metástasis de otros tumores en el cuerpo.

Yo creo que leyendo esto, ¡más vale que estéis todos sacando cita con vuestro oftalmólogo!

La mirada de Carmem



# Pacientes empoderados

**C**ómo una persona es lo mismo estar enfermo que hacer frente a su enfermedad y a su salud hace que tome un papel más activo o más pasivo, que lo afronte de una forma más directa y proactiva o que decida asumir su condición de 'enfermo', de 'discapacitado'.

Y las personas que forman parte del movimiento asociativo suelen ser personas que han decidido dar un paso hacia adelante, unirse, informarse, apoyarse, actuar. Y Porque no nos confundamos, no saben que cuan-

do flaquea, cuando no vean la luz, otro compañero les dará su brazo para que se apoye, para que les sirva de guía.

Los pacientes con enfermedades raras y, concretamente, con enfermedades raras oculares, son el paradigma de los pacientes empoderados, que viven y participan en su enfermedad y en el tratamiento de forma activa y formada.

A LA VISTA DE ELENA



## ¿Incapacidad?

**D**udas de si se reúnen los requisitos para solicitar la incapacidad laboral? Son varios de nuestros asociados que se plantean consultas sobre si pueden solicitar la incapacidad laboral, si han cotizado lo suficiente, si es mejor o no encontrarse en situación de baja médica...

Para poder dar respuesta o hacer algún tipo de consulta legal al respecto, los asociados tienen la opción de adherirse al convenio que FARPE posee con el grupo Fidelitis. Son abogados especialistas en incapacidades laborales, los cuales realizaran un asesoramiento inicial con carácter gratuito gracias este convenio. Para hacer uso de ese servicio, deben contactar con nuestra asociación mediante el correo [info@retinamur-](mailto:info@retinamurcia.org)

[cia.org](mailto:info@retinamurcia.org) para que le facilitemos los datos de contacto y, al contactar, deben indicar que son asociados de Retina Murcia.

Si, finalmente, se llega a un acuerdo de utilizar sus servicios, deben notificarlo a la asociación para tener constancia, la entidad y la federación, de cuántos asociados son beneficiarios del convenio.

Las condiciones de los servicios se informarán desde el propio bufete.

La consulta de Paula



## Ellos son nuestro auténtico bastón

**P**arafraseando a Andrés Torres en su relato 'Daños Colaterales', del libro *Emociones a la Vista*, nos acogemos a este gran mensaje para recordar el apoyo incondicional que nos regalan cada día nuestros familiares, amigos y compañeros de vida.

Puede que, en ocasiones se ne-

cesite un bastón para caminar más seguro, detectando impedimentos que los ojos no llegan a percibir; pero el cobijo y sostén que nos dan nuestros seres más queridos, eso lo necesitamos siempre y es lo que realmente nos lleva a continuar caminando con mayor fuerza y decisión.

Las relaciones

más íntimas lo son porque compartimos lo mejor y peor de nosotros, nuestras luces y sombras, y es ahí donde va creciendo la comprensión y confianza que nos permite avanzar hacia nuestras metas.

Tengamos o no discapacidad, todos necesitamos dar y recibir atención, cariño y cuidado, apoyarnos mutuamente y seguir cumpliendo ilusiones juntos.

A todos ellos, mil gracias.



Canal Retina

Episodio 44

La importancia del sueño en la salud

# “No hay célula del organismo que se libre del perjuicio de no dormir lo suficiente”

**E**l estrés, la ru- sueño. Así lo sos-  
miación (darle tiene la doctora  
vueltas a la cabeza), Bonmatí, que su-  
comer a deshoras, braya que dormir  
las cenas tardías, menos de lo que  
el ruido, el horario necesitamos es una  
de prime time de la agresión contra la  
televisión... son salud. Y sostiene  
parte de las cosas que la discapaci-  
que nos roban el es- dad visual dificulta  
pacio que debería- un buen sueño, al  
mos reservar al entrar menos luz

MA ÁNGELES  
BONMATÍ CARRIÓN



DOCTORA EN FISIO-  
LOGÍA POR LA  
UMU, ESPECIALISTA  
EN CRONOBIOLOGÍA  
Y SUEÑO. HA PU-  
BLICADO NUMERO-  
SOS ARTÍCULOS  
CIENTÍFICOS Y ES  
AUTORA DEL LIBRO  
'QUE NADA TE  
QUITE EL SUEÑO'

por los ojos. Pese a  
ello, aconseja res-  
petar el ciclo del día  
y la noche, que nos  
beneficiará.

Canal Retina

CANAL  
RETINA  
PODCASTEntrevistas completas en [www.canalretina.org](http://www.canalretina.org)

Episodio 45

Comer por los ojos: alimentación y salud visual



**MA DOLORES PINAZO DURÁN**  
OFTALMÓLOGA Y DIRECTORA DE  
LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
OFTALMOLÓGICA 'SANTIAGO  
GRISOLÍA' DE VALENCIA.

**“Si quieres una excelente salud visual y general, sigue la regla de las tres blancas: reducir el azúcar, la harina y la sal”**

Una alimentación saludable es clave para gozar de una buena salud general y eso incluye también la salud ocular, su- braya la doctora

María Dolores Pinazo, quien nos anima a seguir lo que ella llama la regla de las tres blancas: reducir el consumo de azúcar, de sal y de harina.

Para la doctora su plato saludable constaría de la mitad de verduras y hortalizas, un cuarto de carbohidratos y otro cuarto de proteínas. Recomienda el consumo de pescado azul y de frutas de colores anaranjados para nuestra visión.

**TURISMO ACCESIBLE****Tras los pasos de Rosa**

# Museo Aeronáutico Tiflológico

- EL MUSEO AERONÁUTICO TIFLOLÓGICO (M.A.T.) SE ENCUENTRA EN EL PASEO DE COLÓN DE SANTIAGO DE LA RIBERA.

## AL AIRE LIBRE, ACCESIBLE Y GRATUITO

- ES UN ESPACIO AL AIRE LIBRE, ACCESIBLE Y GRATUITO PARA TODO TIPO PÚBLICO Y ADAPTADO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL O AUDITIVA.

## CÓDIGO QR Y BRAILLE

- EL MUSEO AERONÁUTICO TIFLOLÓGICO DE SANTIAGO DE LA RIBERA UTILIZA UN SISTEMA POR CÓDIGO QR.

ES DE FÁCIL INSTALACIÓN Y FACILITA EL ACCESO INMEDIATO AL CONTENIDO DE LAS 14 MAQUETAS DE AVIONES. ESTÁN ORDENADAS CRONOLÓGICAMENTE. TODAS DISPONEN DE UN TEXTO EN BRAILLE CON LOS DATOS BÁSICOS DEL AVIÓN.

## ALTURA QUE FACILITA TOCAR

- LA ALTURA A LA QUE ESTÁN COLOCADAS LAS MAQUETAS FACILITA QUE EL VISITANTE CON LIMITACIONES VISUALES Y/O DE MOVILIDAD REDUCIDA PUEDA DISFRUTAR DE LA VISITA CULTURAL.

## BALIZAS SONORAS

- CUENTA CON UNA SERIE DE BALIZAS SONORAS QUE A TRAVÉS DE LA APP BEEPCONS VAN INDICANDO AL VISITANTE EL LUGAR EN EL QUE SE ENCUENTRA EN REFERENCIA A LA MAQUETA DE LOS AVIONES MÁS PRÓXIMA.

## 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'.

# Tarta de mouse de limón

EN ESTA OCASIÓN OS DEJO CON UN POSTRE, EL PRIMERO DESDE QUE INCIAMOS ESTA SECCIÓN. SE TRATA DE UNA TARTA DE MOUSE DE LIMÓN, REFRESCANTE PARA ESTOS DÍAS DE VERANO. ES MUY SUAVE Y MUY FINA. ¡ESTÁ DELICIOSA!

## Ingredientes

- DOS SOBRES DE GELATINA DE LIMÓN
- UN BOTE DE LECHE 'IDEAL' (380 GRAMOS)
- SIETE CUCCHARADAS DE AZÚCAR
- BIZCOCHOS DE ESPUMA PARA LA BASE
- UN VASO DE ZUMO DE LIMÓN.



## Elaboración

- **Paso 1.** SE DISUELVEN LOS 2 SOBRES DE GELATINA EN EL AGUA HIRVIENDO.
- **Paso 2.** SE AÑADE EL ZUMO DE LIMÓN FRÍO Y SE DEJA ENFRIAR.
- **Paso 3.** SE MONTA LA LECHE CON EL AZÚCAR, SE AÑADE LA GELATINA Y SE VIERTE EN UN MOLDE ME-

TÁLICO. • **Paso 4.** PARA HACER LA MEZCLA UTILIZAR UN VASO CON UNA BATIDORA ELÉCTRICA DE BRAZO O UNA BATIDORA DE JARRA. • **Paso 5.** SE CUBRE CON LOS BIZCOCHOS BAÑADOS EN AGUA CON AZÚCAR. • **Paso 6.** EN CASO DE INTOLERANCIA AL GLUTEN, SE PUEDE HACER SIN BIZCOCHOS. TAMBIÉN ESTÁ BUENÍSIMA. • **Paso 7.** TENER LA TARTA EN EL FRIGORÍFICO AL MENOS 24 HORAS ANTES DE SERVIRLA. • **Paso 8.** PARA DESMOLDAR FÁCILMENTE LA TARTA ES RECOMENDABLE INTRODUCIR EL



RECIPiente DURANTE UNOS SEGUNDOS EN AGUA CALIENTE SOLO POR LA BASE.

## ‘Truco’ para ciegos y baja visión

- UNA VEZ HEMOS TENIDO LA MOUSE DE LIMÓN EN EL FRIGO 24 HORAS, RETIRAR EL MOLDE. PARA DESMOLDARLA, ES ACONSEJABLE INTRODUCIR LA BASE DEL MOLDE EN AGUA CALIENTE. PARA HACER ESTA OPERACIÓN LLENAR UN POCO EL FREGADERO CON AGUA CALIENTE Y PONER EL TAPÓN PARA POSAR EL MOLDE SOBRE ELLA. DESMOLDAR PONIENDO UN PLATO ENCIMA Y DÁNDOLE LA VUELTA.

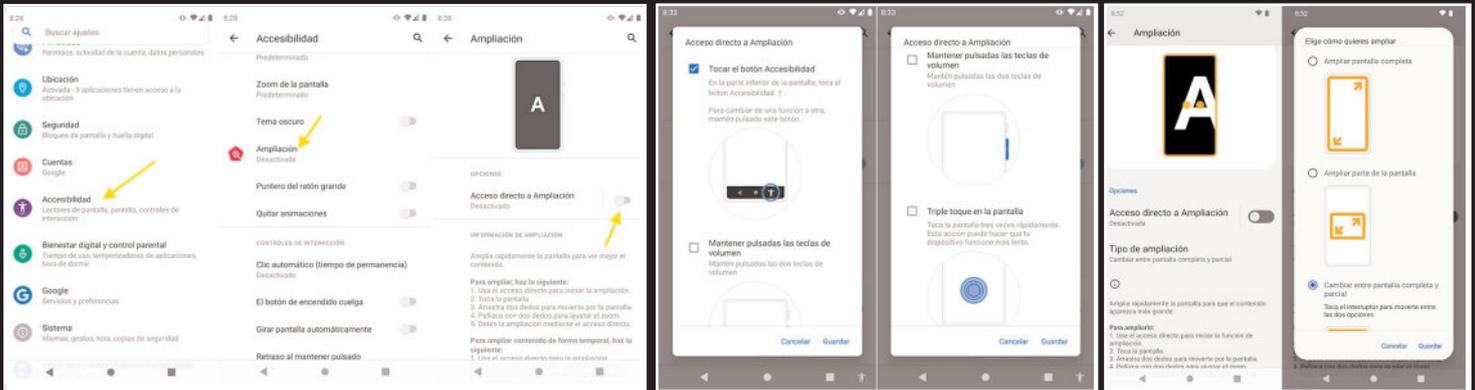
**ALFABETIZACIÓN DIGITAL**

**Tecnología a tu alcance.**

# Ampliar la pantalla 1

- SI TIENES PROBLEMAS PARA VER ALGO EN LA PANTALLA DEL MÓVIL, PUEDES OPTAR POR CAMBIAR EL TAMAÑO DEL TEXTO DE MÓVIL, AUNQUE NO TE SERVIRÁ EN TODOS LOS CASOS. PARA CUANDO NECESITAS UNA LUPA PARA EL MÓVIL, TE VENDRÁ BIEN USAR LA FUNCIÓN DE ACCESIBILIDAD DE AMPLIAR PANTALLA, PRESENTE EN UNA U OTRA FORMA EN LA GRAN MAYORÍA DE MÓVILES ANDROID.
- LOS MÓVILES ANDROID TRAEN UNA BUENA COLECCIÓN DE FUNCIONES DE ACCESIBILIDAD INTEGRADAS, AUNQUE NO ESTÁN ACTIVADAS DE FÁBRICA. SI QUIERES USARLAS, DEBERÁS IR A LOS AJUSTES DE ANDROID PARA PODER USARLAS. LOS MENÚS Y SUS NOMBRES PUEDEN SER LI-GERAMENTE DISTINTOS EN LAS
- DISTINTAS MARCAS Y VERSIONES DE ANDROID, AUNQUE ES BASTANTE HABITUAL QUE SE ENCUENTREN CATEGORIZADAS EN EL APARTADO ACCESIBILIDAD DE LOS AJUSTES.
- PARA PODER USAR LA LUPA DE ANDROID, DEBERÁS ACTIVAR LA FUNCIÓN, ADEMÁS DE ELEGIR UN MÉTODO DE ACTIVACIÓN. ES DECIR, SELECCIONAR UN ATAJO CON EL CUAL SE ACTIVARÁ LA FUNCIÓN DE AMPLIACIÓN:
- MEDIANTE EL BOTÓN DE ACCESIBILIDAD. ESTE MÉTODO SUELE ESTAR DISPONIBLE Y ES BASTANTE SENCILLO. AÑADIRÁ UN NUEVO ICONO EN LA BARRA DE NAVEGACIÓN QUE, AL SER PULSADO, ACTIVARÁ LA LUPA.
- MANTENIENDO PULSADAS LAS TECLAS DE VOLUMEN. OTRO MODO DE ACTIVAR LA LUPA QUE

## JUAN LAUREANO Y MARTÍN



PODRÍA ESTAR DISPONIBLE EN TU MÓVIL. ESTO CONSISTE EN MANTENER PULSADAS A LA VEZ LAS DOS TECLAS DE VOLUMEN DEL MÓVIL.

- CON UN TOQUE TRIPLE. UN MODO BASTANTE FÁCIL, AUNQUE PODRÍA ACTIVARSE SIN QUERER EN ALGUNAS OCASIONES ES EL TRIPLE TOQUE. TRAS HACER UN TOQUE TRIPLE RÁPIDO EN LA PANTALLA, SE ACTIVA LA LUPA.

- ADEMÁS DE ELEGIR EL MODO DE ACTIVACIÓN, ES POSIBLE QUE PUEDES ELEGIR EL TIPO DE AMPLIACIÓN, BÁSICAMENTE HAY DOS TIPOS DE AMPLIACIÓN: A PANTALLA COMPLETA O DE UNA PARTE DE LA PANTALLA. LA AMPLIACIÓN A PANTALLA COMPLETA AUMENTA EL TAMAÑO DE TODO Y

ES EL EQUIVALENTE A HACER ZOOM EN UNA FOTO EN LA GALERÍA. LA AMPLIACIÓN DE UNA PARTE DE LA PANTALLA AMPLÍA UN RECUADRO ESPECÍFICO, SIENDO MÁS SIMILAR AL EFECTO DE UNA LUPA.

- YA CON TODO CONFIGURADO, LO ÚNICO QUE FALTA ES ACTIVAR LA AMPLIACIÓN CUANDO LA NECESITES.

POR SUPUESTO, DEPENDE DE QUÉ MÉTODO HAYAS ELEGIDO ANTES. POR EJEMPLO, SI SELECCIONASTE TRES TOQUES EN PANTALLA, DEBERÁS TOCAR TRES VECES CON UN DEDO EN LA PANTALLA PARA ACTIVARLA Y OTRAS TRES VECES PARA DESACTIVARLA.

# RETINA MURCIA 2.0

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



MIRA POR TI

Conócenos en:  
[www.retinamurcia.org](http://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