



# RETINA

## NEWS

REGIÓN DE MURCIA

Boletín informativo de la Asociación Retina Murcia  
Primer trimestre de 2024 - Nº17



Las cartas del  
**PRESIDENTE**  
**Crecemos**

# Imparables

Iniciamos 2024 con un primer trimestre frenético, repleto de actividades, charlas, ferias y hasta un programa en La 7 TV



**PRIMER  
DIRECTO**



**MÁS SOCIOS Y MÁS COMPROMETIDOS CADA DÍA**

LA REVISIÓN DE  
**PABLO  
PALAZÓN**



**CIENCIA**  
@Ojoconlaciencia

MEJORAMOS  
LA GESTIÓN CON  
UN PROGRAMA

PROPIO: GESORM



# 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

Centro Las Balsas - C/ Cartagena  
30500 MOLINA DE SEGURA

### TELÉFONOS DE CONTACTO

968 036 274 - 672 347 282

### EMAIL

info@retinamurcia.org

#### 3. EDITORIAL

- Que el ritmo no pare

#### 4. LAS CARTAS DEL PRESIDENTE

- Crecemos

#### 5. GESORM: TODO CONTROLADO

#### 6. ASAMBLEA: COMPROMETIDOS

#### 7. TELEVISIÓN: CORAZÓN SOLIDARIO

#### 8. CAMPAÑAS: #NOSOMOSRaros Y #MUJERESCONVISTA

#### 9. VISITA AL BELÉN EPISCOPAL

#### 10. LA MIRADA DE CARMEN

- Ser o estar

#### 11. IMPULSO EN LORCA

#### 12. LA GIRA DE EMOCIONES

#### 13. MACAVISIÓN

- Ciencia y mujer

#### 14. PARA QUE VEAS

- Verde de ver, por Isabel Rosa

#### 15. A LA VISTA DE ELENA

- Modificaciones en dependencia

#### 16 y 17. LA REVISIÓN: @ojoconlaciencia

- La huella de tus ojos, por Pablo Palazón

#### 18 a 23. CANAL RETINA

- EPISODIO 50 - Especial primer directo
- EPISODIO 51 - La visión de los niños
- EPISODIO 52 - Potencia tu visión
- EPISODIO 53 - La visión femenina de la discapacidad visual

#### 23. TURISMO ACCESIBLE

- Santuario de la Virgen de la Esperanza

#### 24 y 25. NUESTRA 'MASTERCHEF'

- La cocina es más fácil con Tina:  
Crema de verduras

#### 26 y 27. ALFABETIZACIÓN DIGITAL

- Sacar todo el partido al controlador de  
'zoom' (3)

## Editorial

# Que el ritmo no pare

La campaña de 21 días con sus 21 vídeos de #NoSomosRaros; la de #MujeresconVista por el Día de la Mujer; la grabación y emisión en La 7 del programa Corazón Solidario, con el café de Tina, la visita a la lona de Puebla con Puebla, la charla en el colegio Juan XXIII o la exposición de Emociones a la vista en el Colegio de Farmacéuticos que, después, trasladamos once días al centro comercial Nueva Condomina; tres días de charlas a un colegio entero en Alhama; la participación en la Feria de Voluntariado y en la del Libro de Lorca; nuestra asamblea general con el posterior almuerzo; la grabación, edición y publicación de tres episodios de Canal Retina; la asistencia a muchos actos en Murcia, Molina y Cartagena; la atención a numerosas entrevistas en radios como Onda Regional, Ser o Cope; y la edición de esta revista, que se queda cada vez más corta de espacio. Todo en apenas tres meses. Empezamos el 14 de enero y esto no hay quien lo pare.



Primera reunión de directiva en 2024, el 14 de enero

Las cartas del

# PRESIDENTE



## Crecemos

DAVID SÁNCHEZ GONZÁLEZ

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN RETINA MURCIA

**N**uestras enfermedades oculares son raras, lo que implica que, por naturaleza, no seamos muchos, aunque cualquiera lo diría, porque nos movemos tanto que, a veces, parece que estamos en todas partes. No es ninguna exageración, porque en lo que llevamos de año, ya ha habido varios días en los que nos hemos desplegado hasta en tres eventos al mismo tiempo.

Sin duda, este es un síntoma de que estamos creciendo, tanto cuantitativamente como cualitativamente y que, por tanto, nuestro protagonismo en la vida y la sociedad de la Región de Murcia e incluso fuera de ella gana peso día a día.

Sumamos más socios y más voluntarios cada mes y nos implicamos en iniciativas como el belén municipal de Murcia o la lona de la catedral de Puebla, para las que hemos hecho vídeos con las audio-descripciones para personas con discapacidad visual. Son dos claros ejemplos de que crecemos. ¿Hasta dónde?

Nuevo sistema para organizar el trabajo

# Todo controlado

Mejoramos nuestra gestión con GESORM, un programa creado por y para nosotros

RETINA MURCIA

Cada vez somos más grandes, somos más socios y hacemos más cosas. Además, cada día son más las exigencias administrativas en la prestación de nuestros servicios para los afectados y sus familias y para el desarrollo de nuestras actividades. La gestión de la asociación se hacía cada vez más complicada y detectamos



la necesidad de disponer de una herramienta para llevarla a cabo de una forma más ordenada y efectiva, que evitara imprevistos y beneficiosa tanto para los socios, como para las trabajadoras y la junta directiva. El esfuerzo y dedicación de nuestro compañero Juan Laureano ha permitido crear GESORM (Gestión de Socios de Retina Murcia), un programa para la gestión más eficaz de la asociación.

## Asamblea general

# Comprometidos

## Aumenta la participación de socios en eventos y también su disposición a colaborar

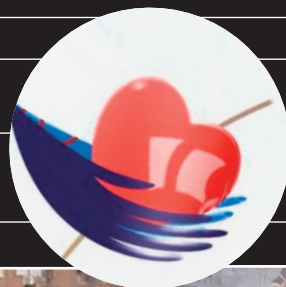


Imagen de la asamblea general de Retina Murcia en un salón del Hotel El Churra de Murcia

Poco a poco, los socios de Retina Murcia muestran su compromiso con la asociación. La asistencia y participación en la asamblea y otras actividades va creciendo cada vez más, lo que el presidente reconoció a los asistentes a la asamblea general del pasado 9 de marzo, aunque también lamentó que haya muchos asociados cuya participación es nula y que aún hay actos donde la directiva se siente algo sola.

La asamblea aprobó las cuentas y Martín relevó en la tesorería a Antonio, que sigue siendo un tesoro para Retina Murcia.

## Televisión



Imágenes del programa Corazón solidario de La 7: María José Ortiz con nuestro presidente. El dibujante Puebla charla con nuestra directiva Tina durante la visita a la lona de la catedral. Y damos una charla en el colegio Juan XXIII

# Luces, cámara y corazón

Protagonizamos el programa Corazón Solidario de La 7 tras una intensa semana de grabaciones

La presentadora María José y el cámara Joaquín se convirtieron durante una semana en dos miembros más de Retina Murcia. Nos acompañaron para conocer nuestra labor. Visitaron nuestra sede y conocieron nuestros proyectos y los trasladaron, después, a todos los espectadores de La 7 en su programa 'Corazón Solidario' del pasado 3 de marzo. A ellos y a todo su equipo, gracias por prestarnos vuestro corazón

Día Mundial de las Enfermedades Raras

#NO  
SOMOS  
RAROS



# La visión de quien nos ve

#NoSomosRaros se centra en  
cómo nos definen los médicos

**T**u visión también nos importa. Es el lema de la 4ª campaña #NoSomosRaros, que desvela cómo nos ven los especialistas. Puedes ver sus 21 vídeos en nuestro canal de Youtube.

#MUJERESCONVISTA  
DÍA INTERNACIONAL  
DE LA MUJER - 8M



DÍA INTERNACIONAL  
DE LA MUJER  
#mujeresconvista

DOCE DE NUESTRAS  
SOCIAS NOS REVE-  
LAN SU SEXTO SEN-  
TIDO EN EL VÍDEO DE  
LA CAMPAÑA #MUJE-  
RESCONVISTA QUE  
PUEDES VER TAM-  
BIÉN EN NUESTRO  
CANAL DE YOUTUBE.  
¡SOIS LAS MEJORES!





## Al Belén del Palacio Episcopal

► Nuestro ‘Café de Tina’ inclusivo desarrollado por la Fundación Prometeo y para el que Retina Murcia ha hecho las audiodescripciones para que lo disfruten personas con discapacidad visual.



## Con la UMU y con la UCAM

► Hemos estado en el Mercado Solidario y de Voluntariado de la Universidad de Murcia del pasado 7 de marzo, así como en la Feria de Voluntariado de la UCAM en Cartagena a principios del mismo mes.

La mirada de Carmen



## Ser o estar

**N**o es lo mismo ser que estar, canta Alejandro Sanz. Porque no es lo mismo ser de Molina que ser molinense, ser un triste que estar triste, estar alegre o ser una persona alegre.

Lo mismo pasa con ser socio de Retina Murcia o estar asociado. Porque el sentimiento de pertenencia existe o no, la implicación se da o no interesa, la atención a los demás es una prioridad o no.

De las más de 180 personas que estamos en la asociación, unas 50 somos. La sentimos

como propia, la apoyamos, nos esforzamos, nos

importa. Y no es malo ser de los 130 que solo están, porque su participación, su paso, es también sustento, aliento y apoyo. También suma. Y no pasa nada por ser de Retina Murcia y no acudir a la asamblea, ni a los eventos, ni a las actuaciones, ni exposiciones, ni cafés. Pero si alguna vez quieres conocernos y SER, te recibiremos con los brazos abiertos. Aunque también respetaremos que te quieras quedar en segunda fila. No pasa nada. Cuenta conmigo cuando necesites ese apoyo, ese abrazo.

# Impulso en Lorca

Ofrecemos charlas y mesas redondas en las ferias de voluntariado y del libro de la Ciudad del Sol

RETINA MURCIA

**N**uestras directivas Rosa e Isabel se han lanzado a la conquista de Lorca, donde Retina Murcia está cada vez más presente. Han participado activamente en la Feria de Voluntariado y, apoyadas por Maca, también en la edición de la Feria del Libro de la ciudad del sol.



Isabel con chicos en la Feria de Voluntariado de Lorca



Maca y Rosa, en una biblioteca de Lorca

## ...Y EN ALHAMA



Elena en el colegio Ricardo Codorniu de Alhama

**A TODO EL COLEGIO RICARDO CODORNIU DE ALHAMA DE MURCIA LLEVARON NUESTRO TALLER DE SENSIBILIZACIÓN ESCOLAR 'OJOS QUE NO VEN, PERSONAS QUE SÍ CUENTAN' ISABEL Y ELENA. MÁS DE 500 ALUMNOS EN TRES DÍAS.**



Socios de Retina Murcia en Nueva Condomina y Enrique Invierno tocando la canción Emociones a la vista.



Inauguración de la exposición en Nueva Condomina con su director, Óscar Pastor, y la directora general Miriam Pérez



Inauguración de la exposición en el Colegio de Farmacéuticos con su presidenta Paula Payá y otros directivos

# La gira de Emociones

La exposición de dibujos del libro para en el colegio de Farmacia y la Nueva Condomina

**E**l proyecto literario y artístico de Retina Murcia para sensibilizar sobre la baja visión, ‘Emociones a la vista’, nos sigue dando alegrías. La exposición de

los dibujos del libro ya ha viajado este primer trimestre de 2024 por la sede del Colegio Oficial de Farmacéuticos de la Región de Murcia y por el centro comercial Nueva Condomina, en cuya inauguración contamos con la presencia de la directora general de Personas con Discapacidad, Miriam Pérez.

Además, tiene previstas otras dos paradas en abril en el IES Mediterráneo de Cartagena y, posteriormente, en el restaurante La Tartana, también en la ciudad portuaria. Y falta por concretar la fecha para trasladarla a Águilas.

MACA**VISIÓN**



## Ciencia y mujer

**R**evisando el calendario he visto que el día 11 de febrero fue el día de la Mujer y la Niña en la Ciencia y, al ser en marzo el día de la Mujer, me parece buena idea hablar de dos científicas que desarrollaron un trabajo importante para nosotros.

Rosalind Franklin fue la primera persona que consiguió fotografiar la doble hélice del ADN y Margarita Salas, española que descubrió el ADN polimerasa, responsable de la replicación del ADN. Ellas y muchas otras han sido fuente de inspiración de mujeres y de muchos hombres.

Todos podemos ayudar a avanzar en ciencia, en nuestro caso participando, en los estudios genéticos para obtener más información y así poder ayudar a su avance.

¡Hasta el próximo número!



## Con el presidente

► Pedimos al presidente regional Fernando López Miras más colaboración con las asociaciones.



## En Molina de Segura

► Acudimos a la 16ª Feria de la Salud, Educación y Deporte en Molina de Segura.

# Verde de ver

Las personas que tenemos baja visión necesitamos, bien de manera puntual o permanente, la utilización de un distintivo que informe al resto de las personas que no somos ciegos, que conservamos resto visual.

Para este cometido nació el bastón verde, a día de hoy un gran desconocido en España. Tan desconocido como difícil de adquirir.

Por este motivo, nos vemos obligados a utilizar el de color blanco, que nos identifica como ciegos. Es por esto, que iniciarse en su uso provoca un gran rechazo. pero lo necesitamos, bien sea simplemente porque nos señala como lo que no somos o por vergüenza ante los prejuicios de los demás.

PARA QUE VEAS  
POR ISABEL ROSA



A la Vista de Elena



# Modificaciones en dependencia

Una de las preguntas más frecuentes de nuestros asociados se refiere a la figura del cuidador y el reconocimiento de la dependencia.

En la última modificación de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (BOE núm. 171, de 19 de julio de 2023), en el artículo 12, determina que: “Podrán asumir la condición de personas cuidadoras no profe-

sionales ... cónyuge o pareja de hecho y sus parientes por con-

sanguinidad, afinidad o adopción hasta el cuarto grado de parentesco...”, con excepción de reconocimiento en grado I, que podrá exceptuarse dicho requisito de convivencia, siempre que se asegure la atención inmediata por parte de la persona cuidadora no profesional.

Para más información nos podéis contactar en [info@retinamurcia.org](mailto:info@retinamurcia.org) y en el teléfono 672347282 y os atenderemos en nuestro servicio de trabajo social.

# La huella de tus ojos

El patrón de tu iris forma parte de tus datos biométricos, que permiten identificarte a ti y distinguirte del resto de personas. Los usas sin saberlo todos los días, cuando desbloqueas el móvil con tu pulgar o con tu cara

**U**na de las premisas cuando alguien llega a la escena de un crimen la tenemos todos muy interiorizada: no toques nada. Todo el lugar será peinado en busca de huellas dactilares para determinar quién ha estado ahí. Sin embargo, esto tiene una limitación: las huellas dactilares se pueden borrar o se pueden alterar. Las huellas de tus

ojos no.

El iris es la parte coloreada de nuestros ojos. Sí, cuando Bécquer escribía “tu pupila azul”, en realidad, no se refería a la pupila, sino al iris. Lo que el poeta no sabía era que el iris, aparte de bello, tiene múltiples estructuras, dibujos y formas que lo hacen único e irrepetible, tan irrepetible que es característico de cada persona. Tu iris no cambia (nor-



LA REVISIÓN DE **PABLO PALAZÓN**

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



**CIENCIA**  
@Ojoconciencia



malmente) y puede ser el mismo toda tu vida. Una simple foto de tu iris a pocos metros puede conseguir distinguirse a ti de cualquier otro ser humano durante las próximas décadas. Es por ello que llaman mucho la atención las colas de gente lista para fotografiar su huella y ceder sus datos libremente.

**LAS HUELLAS  
DACTILARES  
SE PUEDEN  
BORRAR O  
SE PUEDEN  
ALTERAR.  
LAS HUELLAS  
DE TUS OJOS NO**

de personas. Tú los usas sin saberlo todos los días, cuando desbloqueas el móvil con tu pulgar o con tu cara. Tu huella dactilar, la forma de tu cara, tu voz y, por supuesto, tu iris, forman parte de esas estructuras características y únicas tuyas.

¿Cederías tu huella dactilar? ¿Dejarías a un desconocido usar tu DNI?

El patrón de tu iris forma parte de tus datos biométricos, que son esos datos que permiten identificarte a ti y distinguirse del resto

¿Para qué se usan? Cuando desbloqueas el móvil usando tus rasgos faciales, tu dispositivo se está “asegurando” que el que está usando el móvil eres tú y no otra persona. Por eso, esos datos, aunque parezcan poco importantes, deben ser protegidos. ¡Ándate con ojo!

Canal Retina



# Episodio 50



Celebramos nuestro medio centenar de pódcast con la emisión por primera vez en directo

**L**os que hacemos Canal Retina celebramos el pódcast 50 con la emisión del primer episodio en directo desde la Facultad de Óptica y Optometría de la UMU y la intervención de su decano, Eloy Villegas.

Entrevistas completas en [www.canalretina.org](http://www.canalretina.org)

Juan Laureano a los mandos



El equipo técnico de Canal Retina



De izquierda a derecha, Elena Esteban, Martín Peirano, David Sánchez, Eloy Villegas y Lola García

# Ahora, también en La Opinión DE MURCIA

[www.laopiniondemurcia.es](http://www.laopiniondemurcia.es)

**T**ambién celebramos el episodio 50 con la incorporación de nuestro Canal Retina en la oferta de la versión digital del diario La Opinión de Murcia. Por esta razón, su redactora jefa, Lola García, también intervino en la emisión en directo de dicho episodio y destacó la buena labor que se hace desde esta iniciativa de Retina Murcia.

Canal Retina



Episodio 51

La visión de los niños

“Aunque parezca que el niño ve bien, hay que medir bien su agudeza para no llegar tarde”

SUSANA NOVAL  
MARTÍN



JEFA DEL SERVICIO DE OFTALMOLOGÍA PEDIÁTRICA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO LA PAZ DE MADRID, INCLUIDO EN LA RED EUROPEA DE REFERENCIA DEL OJO

La doctora Noval profundiza en la necesidad de hacer revisiones periódicas a los niños, incluso aunque manifiesten que ven bien y no aparenten tener problemas de visión, debido a que son propensos a adaptarse a sus limitaciones sin que se noten sus dificultades.

DOS SECCIONES NUEVAS INCLUIAMOS 'EL APUNTE', CON ANDRÉS TORRES. TAMBIÉN 'EL CONSEJO', DE LA MANO DE LOS COLEGIOS OFICIALES DE ÓPTICOS Y FARMACÉUTICOS.



Entrevistas completas en [www.canalretina.org](http://www.canalretina.org)

Episodio 48

Potencia tu visión

“Hay maravillosas ayudas ópticas gracias a la tecnología y muchas más que están por llegar”

**A**marena nos detalla en este episodio el funcionamiento y las aplicaciones de tres dispositivos para personas con baja visión y discapacidad visual: Jordy, Retiplus y Orcam. Jordy ayuda a personas con una patología que afecta a la retina central. Retiplus es para quien tiene afectada la visión perifé-

rica. Y Orcam es una ayuda auditiva que convierte en voz todo lo que lee.

AMARENA  
DELGADO



OPTOMETRISTA  
ESPECIALISTA EN  
VISIÓN GERIÁTRICA  
Y EN BAJA VISIÓN.  
EXPERTA EN DISPOSITIVOS VIRTUALES DE REALIDAD AUMENTADA. TRABAJA EN OPTICALIA ESPINOSA DELGADO EN MADRID

Canal Retina

Entrevistas completas en [www.canalretina.org](http://www.canalretina.org)

Episodio 53

Mujeres con vista: La visión femenina de la discapacidad visual



LAURA CUTILLAS Y ROSA GUARDIOLA

ESTAS DOS SOCIAS DE RETINA MURCIA Y AFECTADAS POR RETINOSIS PIGMENTARIA OFRECEN LA VISIÓN FEMENINA DE LA DISCAPACIDAD VISUAL CON MOTIVO DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

“Si doy relevancia a lo que piensen los demás sobre mi discapacidad, soy yo la que se autodiscrimina”

Canal Retina ha querido sumar con este episodio del mes de marzo a los actos conmemorativos del Día Internacional de la Mujer y ofrecer una visión femeni-

na de la discapacidad visual de la mano de dos de sus socias, Laura Cutillas y nuestra compañera de junta directiva Rosa Guardiola.

Ambas coinciden en que se ha avanzado mucho en materia de igualdad, pero que todavía le queda mucho camino por recorrer a la sociedad.

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

SIÓN DEL CULTO.

# Santuario de la Virgen de la Esperanza

**ACCESIBILIDAD**

CUENTA CON PLAZAS DE APARCAMIENTO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD, RAMPAS DE ACCESO AL INTERIOR DE LA ERMITA, ASCENSOR PARA SUBIR A LOS SALONES DE LA VIRGEN Y BAÑOS ACCESIBLES. AUNQUE NO HAY NINGÚN TIPO DE INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.

**HORARIO DE SANTUARIO**

- INVIERNO: 08.30-18.00
- VERANO: 09.00-19.30

**HORARIO DE MISAS**

- SÁBADOS A LAS 13.00 HORAS (EXCEPTO EN MAYO, JULIO Y AGOSTO).
- DOMINGOS Y FESTIVOS RELIGIOSOS: A LAS 13.00 HORAS (TODOS)

• EL SANTUARIO DE LA VIRGEN DE LA ESPERANZA SE ENCUENTRA EN UN PARAJE A 6 KM. DE CALASPARRA. LA ERMITA DEL SIGLO XVII SE HALLA EN UNA DE LAS CUEVAS SOBRE EL RÍO SEGURA Y ACOGE DOS IMÁGENES DE LA VIRGEN DE LA ESPERANZA, PATRONA DE DICHA VILLA. SE LE HAN IDO AGREGANDO NUEVAS SALAS Y EDIFICIOS CON LA EXPAN-

## 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'.



# Crema de verduras

LA RECETA DE HOY ES MUY SENCILLA Y NOS SIRVE PARA DESCUBRIR LA GRAN UTILIDAD DE UNA HERRAMIENTA DE LA COCINA PARA NOSOTROS.

## Ingredientes (para 4 personas)

UN CALABACÍN • UN PUERRO  
• TRES ZANAHORIAS • UN POCO

DE ACEITE DE OLIVA • UNA PIZCA  
DE NUEZ MOSCADA • UNA PIZCA  
DE PIMIENTA MOLIDA (OPCIONAL)  
• SAL AL GUSTO.

## Preparación

PELAMOS Y TROCEAMOS TODOS  
LOS INGREDIENTES • LOS INTRO-  
DUCIMOS EN UNA CACEROLA Y LA  
CUBRIMOS DE AGUA (APROXIMA-



DAMENTE UTILIZAREMOS DE 2 A 3 VASOS DE AGUA) • LA PATATA Y LAS VERDURAS LAS PODEMOS PELAR CON UN PELADOR DE LOS QUE YA HEMOS HABLADO EN OTRAS OCASIONES PARA QUE NOS RESULTE MUCHO MÁS CÓMODO Y FÁCIL HACERLO, ESTOS PELADORES LOS PODEMOS ENCONTRAR EN CUALQUIER FERRETERÍA O TIENDA DE UTENSILIOS PARA COCINA • PARA CONTROLAR LA CANTIDAD DE AGUA QUE VAMOS A NECESITAR, USAREMOS NUESTRAS MANOS, CON LAS QUE NOTAREMOS CUÁNDO LAS VERDURAS YA ESTÁN CUBIERTAS CON EL AGUA SUFICIENTE PARA SU COCCIÓN. NUESTRAS MANOS SON NUESTROS OJOS • AÑADIREMOS UN CHORRITO DE ACEITE, UNA PIZCA DE NUEZ MOSCADA Y SAL AL GUSTO • COCEREMOS TODOS LOS INGREDIENTES DURANTE 10 MINUTOS Y DESPUÉS BATIREMOS.

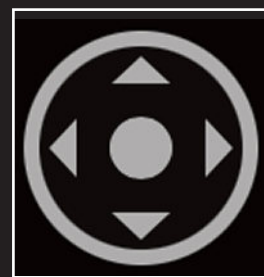
## ‘Truco’ para ciegos y baja visión

- SEPARAR LAS VERDURAS O COGERLAS DEL AGUA UNA VEZ LAS HEMOS HERVIDO RESULTA COMPLICADO SI NO VES BIEN. POR ESO CONVIENE USAR UN COLADOR METÁLICO SOBRE EL QUE PONERLAS PARA INTRODUCIRLAS EN EL AGUA Y SACARLAS DESPUÉS COLADAS. LO PODEMOS ENCONTRAR EN CUALQUIER FERRETERÍA.



**ALFABETIZACIÓN DIGITAL****Tecnología a tu alcance.**

# Sacar todo el partido al controlador de zoom (3)



EN ESTA TERCERA Y ÚLTIMA ENTREGA, VAMOS A TERMINAR POR REVISAR TODA LA FUNCIONALIDAD DEL CONTROLADOR DE ZOOM. YA HEMOS VISTO QUE NOS PERMITE HACER ZOOM EN UNA ZONA DE LA PANTALLA A MODO DE PUNTERO Y TAMBIÉN QUE NOS LEA CUALQUIER TEXTO QUE SE ESTÉ MOSTRANDO EN LA PANTALLA. HEMOS HABLADO DE QUE AL PULSAR DOS VECES, ACTIVAS LA AMPLIACIÓN DE PANTALLA, PERO SEGURAMENTE QUERREMOS PODER AJUSTARLA SEGÚN LA SITUACIÓN EN LA QUE ESTEMOS Y

QUE NOS PERMITA VER MEJOR.

## Ventana de ajustes rápidos

PARA ELLO, EL CONTROLADOR TIENE UNA VENTANA DE AJUSTES RÁPIDOS. PARA MOSTRAR DICHA VENTANA, HAY DOS CAMINOS QUE NOS LLEVAN AL MISMO PUNTO:

1- PULSAMOS 3 VECES EN EL CONTROLADOR.

2- PULSAMOS 3 VECES CON 3 DEDOS A LA VEZ EN CUALQUIER PARTE DE LA PANTALLA.

ESTA VENTANA TIENE ESTAS

JUAN LAUREANO Y MARTÍN

OPCIONES DESDE ARRIBA A ABAJO:

- AMPLIAR / REDUCIR: ACTIVA O DESACTIVA EL ZOOM. IGUAL QUE SI PULSAMOS DOS VECES EN EL CONTROLADOR.

- SELECCIONAR REGIÓN: PERMITE ELEGIR SI QUEREMOS APLICAR EL ZOOM A TODA LA PANTALLA O

SOLO EN UNA ZONA COMO SI FUESE UNA LUPA.

- SELECCIONAR FILTRO: PERMITE ACTIVAR UN FILTRO DE COLOR QUE NOS AYUDE A VER MEJOR



LA ZONA DE LA PANTALLA DONDE SE ESTÉ APLICANDO EL ZOOM. POR EJEMPLO, NOS PERMITE INVERTIR COLORES.

- MOSTRAR / OCULTAR CONTROLADOR: HACE APARECER O QUITA EL CONTROLADOR DE ZOOM DE LA PANTALLA.

- POR ÚLTIMO, HAY UNA BARRITA QUE DE IZQUIERDA A DERECHA NOS

PERMITE AJUSTAR LA CANTIDAD DE ZOOM O AMPLIACIÓN QUE SE APLICA, CUANTO MÁS A LA DERECHA, MÁS AMPLIADO SE VERÁ LO SELECCIONADO.

# RETINA MURCIA 2.0

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA



MIRA POR TI

