



## HOJA INFORMATIVA

189 Septiembre-Octubre 2020

### ASOCIACIÓN RETINA MADRID

C/ Carretas 14, 4ª planta G1 – 28012 Madrid

Teléfonos: 915 216 084 / 615 362 357 [www.retina.es](http://www.retina.es)

- HORARIO.
- LOTERIA DE NAVIDAD.
- APOYO PSICOLÓGICO VOLUNTARIA ARM.
- CAMPAÑA SEMANA DE LA RETINA.
- VIAJES IGUALAR TERUEL.
- GRUPO TEAMING.
- MICRODONACIONES.
- SERVICIOS DE VOLUNTARIADO COMUNIDAD DE MADRID
- NOTICIA CIENTÍFICA.
- REDES SOCIALES.
- TABLÓN DE ANUNCIOS.
- PENSAMIENTO PARA REFLEXIONAR.

Si estás interesado por cualquiera de las actividades o servicios propuestos, ponte en contacto con nosotros (Tel. 91 5216084 – 615362357 o [trabajosocial@retina.es](mailto:trabajosocial@retina.es))

**HORARIO.** Estimados asociados, tras las recomendaciones del Ministerio de Sanidad y la situación especial de Madrid en torno al coronavirus os recordamos que todas nuestras actividades quedan aplazadas hasta nuevo aviso. De igual modo, la Sede de la Asociación permanecerá cerrada y no se realizará atención presencial, manteniendo el horario de atención telefónico habitual y pudiendo contactar, a su vez, por correo electrónico. Estas medidas se mantendrán en tanto se mantenga la situación actual. En caso de requerir acudir a la asociación se necesita solicitar cita previa para poder garantizar la atención, evitando concentraciones de personas dentro de la entidad.

**LOTERIA DE NAVIDAD.** La Asociación Retina Madrid, como cada año, ya tiene número para la lotería de navidad: 52023. Nos puedes reservar los décimos que desees, teniendo un precio de 24 €, de los cuales se juegan 20€ y 4€ son donativo para la Asociación. Una vez reservado, se recogerán en la sede de la Asociación Retina Madrid CON CITA PREVIA, de esta manera evitaremos la concentración de gente en la sede. ¿Y si este año toca el gordo en la Asociación Retina Madrid? No te quedes sin tu décimo. El método de pago puede ser en la entidad cuando recojáis la lotería o mediante transferencia bancaria en el número de cuenta de Asociación Retina Madrid de CaixaBank: ES8921002126540200522210.

**APOYO PSICOLÓGICO VOLUNTARIA ARM.** Si necesitas hablar o conoces a alguien que esté teniendo dificultad en afrontar la situación actual, escribe a Beatriz. Es psicóloga voluntaria de la asociación y se ha ofrecido a dar apoyo a quien lo necesite. Contacta con ella en el siguiente teléfono: 615362357.

**CAMPAÑA SEMANA DE LA RETINA.** Como cada año, a finales de septiembre y principios de octubre tiene lugar la celebración de los Días Mundiales de la Retinosis Pigmentaria y de la Visión. La Asociación Retina Madrid tiene en cuenta la importancia de la difusión y sensibilización de las Distrofias Hereditarias de la Retina. Ante la situación sobrevenida que dificulta la actividad normal de la entidad, la Asociación Retina Madrid

participará en aquellas actividades que sea posible teniendo en cuenta las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

**VIAJES IGUALAR TERUEL.** Una capital con tantos templos mudéjares, declarados patrimonio de la humanidad. Se recorrerá su centro histórico medieval con un trazado conservado casi intacto y sus imponentes murallas. Además, se conocerá un sorprendente elenco de edificios modernistas e historicistas que nos recuerdan el magnífico pasado de esta ciudad. Más allá, de su inabarcable patrimonio, Teruel es una ciudad de un tamaño muy cómodo, que está desarrollando un urbanismo en el que poder disfrutar de la naturaleza en la propia ciudad, como los paseos de la ribera del Turia. Para el alojamiento, se ha optado por el hotel Ciudad de Teruel de 3 estrellas. Es un hotel amplio, confortable y accesible en el que descansar después de tanta visita. El comienzo se realizará alrededor de las 7:45 horas, del sábado 10 de octubre en la Puerta del Hotel NH Atocha, ubicado en el Paseo Infanta Isabel (glorieta Carlos V) de Madrid, lugar al que se regresará a las 20:00 horas del lunes día 12 de octubre. El precio del viaje es de 290,00 € para socios y 325,00 € para el resto de los participantes. La reserva de plaza se realizará por riguroso orden de inscripción. Para completar dicha inscripción será necesario: Solicitar las plazas necesarias, bien telefónicamente (en el teléfono 606357378: Almudena), bien enviando un correo electrónico a la dirección: [viajes.igualar@gmail.com](mailto:viajes.igualar@gmail.com). Una vez confirmadas las plazas necesarias, es necesario enviar rellena la ficha de inscripción que se encuentra en el archivo adjunto de este mensaje. Tras enviar la ficha, el proceso finaliza con el abono del importe indicado en el número de cuenta habitual de Igualar (incluido en el documento de "Requisitos y condiciones generales"). Para cualquier duda o sugerencia Igualar nos indica los siguientes contactos de teléfonos 649908899 (Elena) o 606357378 (Almudena).

**GRUPO TEAMING MICRODONACIONES.** Teaming es una iniciativa solidaria que nació en el año 1998 y que ayuda principalmente a ONGs mediante microdonaciones. Todos los que hacemos Teaming donamos 1 euro, nunca más de esta cantidad, al mes y lo destinamos a aquella causa social que elegimos.

Por ello, hemos creado nuestro propio grupo de Teaming dirigido a la captación de fondos para Fundación Retina España.

### **¡¡¡Te necesitamos!!!**

Para colaborar tan sólo tienes que acceder a la página a través del siguiente enlace <https://www.teaming.net/fundacionretinaespana> y hacer clic en el botón "¡Únete a este Grupo!".

La web te redirigirá a una página con un formulario para que rellenes tus datos personales (nombre, apellidos, email y contraseña) y el número de tu cuenta bancaria o el de tu tarjeta de débito/crédito. Una vez completado el proceso ya serás Teamer (o seguidor) de nuestro Grupo, cuyo lema es:

**"Donando al mes lo que vale un café puedes ayudarnos a ver mejor"**

**SERVICIOS DE VOLUNTARIADO COMUNIDAD DE MADRID.** La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Políticas Sociales, Igualdad, Familia y Natalidad ha puesto en marcha un servicio de voluntariado con el fin de ayudar a las entidades sociales que lo necesiten para atender a la población más vulnerable en el actual estado de

emergencia. Si piensas que puedes necesitar este servicio, ponte en contacto con nosotros.

## NOTICIA CIENTÍFICA.

- **Avance clave para tratar el glaucoma con la trabeculoplastia láser selectiva.**

Más de 70 millones de personas en el mundo sufren de **glaucoma**, una dolencia que causa una acumulación de líquido y presión dentro del ojo y que puede llevar finalmente a la ceguera. Las opciones de tratamiento han incluido tradicionalmente gotas oculares para reducir el líquido que produce el ojo o cirugía para desatascar el drenaje del ojo. La **trabeculoplastia láser selectiva** es un tratamiento esencialmente no invasivo que alivia la presión mediante el uso de un láser para alterar el tejido ocular, lo que resulta en un mejor drenaje de líquido. Pero no ha estado claro su nivel de utilidad dependiendo del tipo de paciente.

Un nuevo estudio, realizado por el equipo de la doctora Jella An, de la Universidad de Misuri en la ciudad estadounidense de Columbia, aporta ahora datos nuevos y reveladores, gracias a los cuales los pacientes podrán beneficiarse más de la trabeculoplastia láser selectiva.

An señala que ha existido una falta notable de evidencias sobre cuán bien funciona la trabeculoplastia láser selectiva, qué nivel de seguridad tiene y quiénes son los candidatos ideales para someterse a esta intervención. "Debido a que se conoce tan poco sobre la trabeculoplastia láser selectiva, hay mucha aprensión entre los especialistas sobre su uso como tratamiento de primera línea para el glaucoma. Los resultados de nuestra investigación me han ayudado a redefinir el paciente ideal para este procedimiento".

El equipo de investigación de An revisó 252 procedimientos de trabeculoplastia láser selectiva en 198 pacientes adultos con **glaucoma de ángulo abierto** para determinar qué porcentaje de estas intervenciones lograron una reducción del 20% o más de la presión intraocular. Dos meses después de la intervención, el 33,6% de los pacientes cumplieron los criterios de éxito. A los seis meses, el 38,5% alcanzó el umbral. Los investigadores descubrieron que los pacientes con una **presión intraocular** inicial más alta tenían mayores reducciones en la presión.

"Descubrimos una mejora significativa en los pacientes con casos más graves, lo que me convenció de que los pacientes con la presión más alta se beneficiarán más de esta terapia láser", explica An.

La edad, el tipo y la gravedad del glaucoma no predijeron significativamente un resultado exitoso. Además, menos del 5% de los pacientes estudiados experimentaron un **pico de presión intraocular** después del procedimiento, el efecto adverso más común.

An destaca que los resultados de este estudio han facilitado mucho su evaluación para determinar cuándo la trabeculoplastia láser selectiva es más aconsejable como terapia primaria. Explica que, antes de esta investigación, a muchos de los pacientes que ahora considera adecuados para la trabeculoplastia láser selectiva, les habría prescrito múltiples medicamentos, creando la posibilidad de efectos secundarios y mala adherencia, algo que puede llevar a la progresión de la enfermedad.

*10 de agosto 2020. Fuente: Noticias de la Ciencia*

## REDES SOCIALES.

Página web; [www.retina.es](http://www.retina.es)

Facebook ARM: <https://www.facebook.com/pages/Asociaci%C3%B3n-Retina-Madrid/192850640728201>

Facebook FRE: <https://www.facebook.com/FundacionRetinaEspana>.

Twitter FRE: <https://twitter.com/fundacionretina?lang=es>

Twitter ARM: <https://twitter.com/retinamadrid>

Blog FRE: <http://blog.madridactual.es/todos-los-blogs/author/author/fre>

## TABLON DE ANUNCIOS.

**Consulta de medicina tradicional china y acupuntura.** Carlos Maroñas, titulado por la Fundación europea de Medicina Tradicional China, oferta sus servicios en terapias alternativas. Su teléfono de contacto es 649907649. Consulta: Ronda de Toledo.

**MQ Fisioterapia.** Clínica de Fisioterapia, Osteopatía, Acupuntura y Pilates situada en el centro de Madrid (Cuatro Caminos), donde se ofrece a los pacientes un trato personalizado en un ambiente cálido y agradable. Todos los profesionales que trabajan en el centro son fisioterapeutas colegiados. Ponen a tu disposición diferentes técnicas, que el terapeuta combinará a su juicio según las necesidades de cada paciente. Como cortesía a Asociación Retina Madrid se ofrece un precio especial de 35 euros por sesión. Si estás interesado ponte en contacto en los números de teléfono 910340225-678545310.

**Espacio en positivo. Atención psicológica y Coaching.** Asociada y psicóloga profesional especializada (Nº colegiada: M-25648) pone a disposición de los socios un entorno para desarrollar sus fortalezas y bienestar personal. Descuento para socios. Contacto 618482909 o [info@espacioenpositivo.com](mailto:info@espacioenpositivo.com).

## PENSAMIENTO PARA REFLEXIONAR.

“La realidad no es lo que nos sucede, sino lo que hacemos con lo que nos sucede”.

*Huxley.A.*

## CAMPAÑA “TENGO BAJA VISIÓN” Y DISTINTIVO



El proyecto de “Tengo Baja Visión” consiste en dar visibilidad a las personas con baja visión en la sociedad, incidiendo en las características diferenciadoras con las personas con ceguera total además de las que tienen una visión normalizada.

La acción principal de la campaña “Tengo baja Visión” consiste en la incorporación a las personas con baja visión del distintivo para ser identificados como tal.

Para todas aquellas personas que quieran adquirir el distintivo, les comunicamos que los tenemos a su disposición en la Sede por el precio de 2 euros.

Asociación Retina Madrid, organización sin ánimo de lucro, orientada a conocer las causas y consecuencias de las distrofias hereditarias de la retina, y a reducir el impacto que estas tienen en las personas que las padecen. CIF G-79 044301, inscrita en el Registro de Asociaciones de la CAM con el nº 9.318 y en la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la CAM con el nº E.1399.5. Con la colaboración de la Consejería de Asuntos Sociales y Sanidad de la Comunidad de Madrid, así como del Ayuntamiento de Madrid