

Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



NICOLÁS COPANO, PERIODISTA:

“Los influencers son los nuevos medios”

REPORTAJE:

La era de los influencers

NUESTRO HÉROE: Eduardo Toro, Fundación Conecta Mayor

Nº9 / 2022

Eduardo

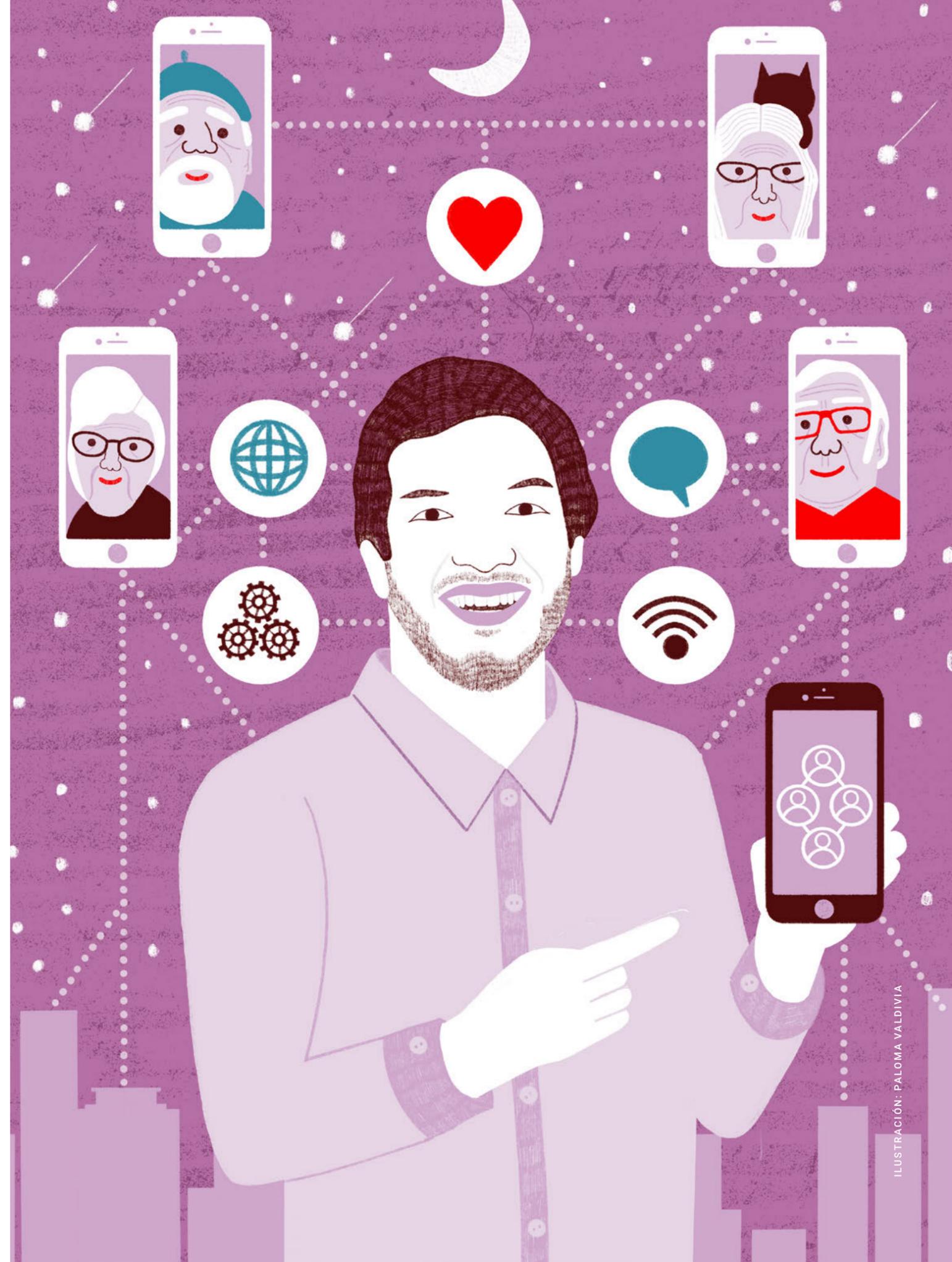
Es Ingeniero Civil egresado de la Universidad Católica. Tras un fructífero paso por el Ministerio de Desarrollo Social, hoy, a sus 31 años es el director ejecutivo de la Fundación Conecta Mayor, dedicada a reducir la brecha digital generacional a través de cursos, campañas y otras actividades. Su desafío es que las casi 4 millones de personas mayores que viven en Chile participen con confianza y seguridad en el mundo digital en general y no se sientan excluidas de espacios virtuales como las redes sociales.

Todo empieza con una campaña mediática liderada por el rector de la Universidad Católica, Ignacio Sánchez, y Don Francisco, que hicieron un programa en televisión apoyados por grandes empresas y organizaciones, para visibilizar el aislamiento impuesto por la pandemia a los adultos mayores. Fue el germen de la Fundación Conecta Mayor a mediados de 2020, y su primera campaña, dirigida por Eduardo Toro (31), se trató de entregar a lo largo de todo Chile 80 mil celulares diseñados para personas mayores. "Son equipos que tienen una interfaz amigable, con botones grandes, de fácil acceso, para poder llamar contactos cercanos, amigos, familiares, vecinos, redes locales", explica.

Tras esa exitosa campaña, la fundación ha construido una red de acompañamiento para

los adultos mayores dictando cursos presenciales y online y formando monitores para que estos capaciten a este grupo etéreo en el uso de sus teléfonos y computadores, y así sean menos vulnerables a engaños o estafas y -a la vez-, puedan sacar el máximo provecho del caudal de entretenimiento e información que ofrece Internet y las redes sociales. "Lo más relevante para mí ha sido entender la magnitud de lo que estamos haciendo. He trabajado con personas privadas de libertad, en situación de calle, en aislamiento geográfico, y todos los porcentajes son tanto más ínfimos que la cantidad de personas mayores que se sienten excluidas. En ese sentido, integrarse al mundo digital es fundamental", explica. Por eso, el desafío de la fundación y de Eduardo es grande: "Queremos llegar a

toda la población mayor que quiera recibir apoyo y sentirse integrada a la sociedad. Creo que el trabajo ha sido bueno porque las personas agradecen la labor que estamos haciendo. Hemos logrado visibilizar la necesidad de reducir la brecha digital generacional y lo hemos hecho desde los territorios, desde las municipalidades. En estos dos años trabajando en la fundación he tomado conciencia de que como sociedad tratamos a las personas mayores como sujetos de pena, no como sujetos de derecho. Y eso tiene que cambiar, porque la posibilidad de envejecer de manera saludable es directamente proporcional a cómo nos hacemos cargo como sociedad de que las personas mayores participen activamente de la vida social en general, incluyendo el mundo digital", concluye. [H](#)



EVENTOS

Los Héroes en tu Casa

Los Héroes en tu Casa cierra un año con entretenidos contenidos de cocina y manualidades enfocados en las festividades de Navidad y Año Nuevo. También preparamos nuevas clases de actividad física de brazos, piernas y baile. Además, tendremos un contenido especial con un conocido rostro que nos enseñará recetas para la perfecta cena navideña. Ingresa a losheroesentucasa.cl y disfruta de todos los contenidos que tenemos para ti.



EVENTOS

Talleres en sucursales

Durante todo el año, los talleres han acompañado a afiliados(as) tanto a distancia como presencial, entregando una instancia de esparcimiento y entretenimiento en casa y en sucursales. En diciembre tendremos talleres presenciales con temática navideña, en los que te puedes inscribir sin costo en las sucursales de Arica, Coquimbo, Maipú, Estación Central y Concepción, entre otras.



SALUD

FALP - Los Héroes

En noviembre realizaremos la última gira del año junto a las clínicas móviles de la Fundación Arturo López Pérez entregando exámenes de mamografía para nuestras afiliadas de distintas localidades del país. En este mes visitaremos las regiones de Los Lagos, Biobío y Metropolitana. ¡Agenda tu hora en tu sucursal más cercana!



SALUD

Calendario exámenes preventivos desde copago \$0

En noviembre, Los Héroes continúa con su calendario de exámenes preventivos desde copago \$0 para afiliados(as). Los 5 exámenes que se encuentran vigentes son mamografía, ecografía

mamaria, papanicolau, hemograma y glucosa. Recuerda que para realizarlos, debes presentar tu orden médica al momento de asistir al centro médico. Este beneficio es válido únicamente en los centros médicos en convenio a nivel nacional y en las sucursales de Los Héroes autorizadas para realizar reembolsos médicos. Para más información acércate a tu sucursal más cercana o ingresa a nuestro sitio web losheroes.cl.



Nicolás Copano, periodista:

“Los influencers son los nuevos medios”

Por: Adriano García

Fotografía: Sebastián Utreras

A sus 36 años, Nicolás Copano es un experto en comunicación digital. Su carrera partió en medios tradicionales como Chilevisión, La Red y Vía X. Ha trabajado para las áreas de negocios digitales de CNN y actualmente en el área de podcasts de Latin America Warner Media. Con más de 800 mil seguidores en Twitter, ha sido nombrado entre los *influencers* de noticias más importantes de Latinoamérica. Además, en 2013 publicó un libro titulado *Movimiento Social Media*, tiene su propio canal digital -Copano.tv- y distribuye un *newsletter* de alta lectoría. En esta entrevista, uno de los comunicadores digitales de mayor espesor en Chile se explaya sobre los pros y los contras de las redes sociales y su propio rol como *influencer*, en un momento en que las noticias falsas y la desinformación plantean un desafío a toda la sociedad.



¿En qué momento entendiste que se podía ser comunicador sin la necesidad de aparecer en la TV o en el diario?

Desde que empecé a trabajar, siempre tenía un pie en Internet y un pie en lo analógico. Los medios tradicionales me permitieron acercarme a las tecnologías para poder producir solo. Me permitieron inspirarme. Fue mi pareja (la comunicadora María José Castro) quien desarrolló desde siempre contenido pensado para los medios digitales, la que me inspiró y me dijo: "Bueno, aquí hay que saltar el charco". Ahora estamos al revés. Ella trabaja en la televisión, gracias a su performance en las redes sociales y a su originalidad. Creo que yo siempre soy más conservador, pero empecé definitivamente a hacer contenido en Internet durante la pandemia.

¿Crees que las redes sociales y las noticias en Internet se acercan más a los espectadores que los medios tradicionales?

Depende. Hay momentos del día en que la tele se usa como pantalla de fondo, te acompaña. En Internet la gente no puede hacer *zapping* radial, por eso en ese caso muchos prefieren escuchar un podcast. Hay momentos donde yo escucho podcast en la ducha, me acompaño con la voz de alguien. Bueno, además, como me gusta comunicar, si estoy escuchando cosas, me inspiro. Yo creo que hoy en día en el mercado de los medios todo se juntó, y los televisores son básicamente pantallas más grandes. Estamos en transformación, pero llegando a una etapa donde hay un cambio en el mercado publicitario: se invierte más en Internet que en la TV tradicional.

¿Qué significa para ti como periodista leer los comentarios de los espectadores mientras das las noticias a través de tus canales digitales? ¿Crees que eso lo hace más interactivo y entretenido para quienes te siguen?

Si yo hiciera caso de todos los comentarios de la audiencia, no funcionaría lo que es lindo, que es el arte. Yo hago contenido artístico y lo



artístico tiene la posibilidad del error. Entonces, para mí los comentarios son complementarios. Para mí es como una tribuna de público viendo una obra de teatro.

Has sido mencionado entre los tuiteros más influyentes de Latinoamérica.

En Twitter tengo 800 mil seguidores. Es una locura. Pero sí, soy muy bueno comunicando y soy bueno comunicando hasta en ese formato, en 140 caracteres. Estoy súper seguro de mis capacidades comunicacionales. Aprendí, ojo, no creas que lo digo desde la soberbia, soy súper inseguro. He leído comentarios que me han hecho llorar o que me han bajoneado. Una vez me tocó una cosa horrible y me sentía con depresión invernal, me quería tirar del balcón. Pero también comunicar es lo que más me gusta y me permite quedarme en paz. Para mí, Twitter es comunicar en el momento, desde donde estoy transmitiendo, comunicar un momento grato. Y eso me hace feliz.

“Los *influencers* son absolutamente imprescindibles para entender el escenario de la comunicación hoy. Alguien con una buena idea puede volverse un fenómeno”.

¿Cómo defines el fenómeno de los *influencers*?

Me parece alucinante, porque logran crecer sin estructuras, entonces creo que son absolutamente imprescindibles para entender el escenario de la comunicación hoy. Antes tú necesitabas ir a un medio de comunicación para transmitir. Lo que tiene un medio de comunicación tradicional es lo que llaman el *legacy*, el legado, como los fierros, la estructura comercial. Pero hoy estamos en una época post legado, y alguien con una buena idea puede volverse un fenómeno.

¿Qué características hay que tener para ser un *influencer*, construyendo tu audiencia desde cero en redes sociales?

Lo primero es que hay que saber hablar y, si no sabes, aprender a hacerlo. Hay que entender también dónde estar, en qué tipo de canales digitales, y aprovechar eso. Por ejemplo, si estás bien en TikTok quedarse ahí, aprender del espacio y desde ahí comunicar y trabajar.

¿Cómo funciona el negocio para los creadores de contenido en redes sociales?

Para armar un negocio con contenidos hay que asesorarse primero. Yo hice eso, me asesoré con expertos del sector. Hay que considerar que la mayor cantidad de dinero que hoy circula en publicidad va hacia Internet y las redes, alrededor del 60%. Lo otro indispensable es que hay que ser muy original en la creación de contenido: saber qué hacer ahí, qué ofrecer, y eso tiene que estar relacionado con quién tú eres.

¿Cuál es tu objetivo como comunicador, en términos del contenido de tu mensaje con tus espectadores?

Aprender con ellos. Yo aprendo con los invitados, aprendo leyendo, aprendo buscando información. Aprendo, no dejo de aprender. Me encanta aprender.

¿Cómo ves el futuro en términos del fenómeno de los *influencers*? ¿Será algo duradero o pasará de moda?

Los *influencers* son los nuevos medios. No veo que el fenómeno pare o cambie.

¿Qué desafíos tiene Chile para eliminar las brechas de acceso al mundo digital?

Hay que entender que esta larga y angosta faja de tierra tiene el potencial de tener la mejor Internet de América Latina. Sé que hay zonas en donde la única forma de poder ingresar a las redes es a través de un celular, pero las brechas para acceder en Chile son menores que en otros lugares. Sin embargo, el desafío creo yo del Estado es entregar Internet en todo lugar para que la gente utilice estas vías de manera inteligente. Porque muchas veces los algoritmos de las redes sociales someten a las personas a sus emociones y no a la razón, y eso puede conducir a la desinformación. Creo que esa es la principal brecha de hoy, más que el acceso. La brecha está en las herramientas que tenemos para dudar, para informarnos y acercarnos más a los hechos, que son el único camino a la verdad.

¿Cuáles son los peligros de las noticias falsas en Internet?

Internet mejora algo que ya los medios de comunicación masiva -la radio, la televisión, el diario- tenían. Acercan sus contenidos a la gente a través de emociones. Pero Internet no solo entiende de emociones, sino que sabe dónde estás ubicado. Entiende tu momento en el día, monitorea tus pasos, abre tu navegador, mira dónde te mueves a la hora de utilizar redes sociales. Desde ese punto de vista muchos adultos, mayores y muchas personas jóvenes también, no logran entender que lo que hace Internet es someterlos a una exposición de su instinto más básico por un lado y, por otro, a conducirlos a un permanente estado de nervios, angustia, miedo y desconfianza sobre el otro. Eso engaña a los políticos, engaña a los medios de comunicación y a los periodistas también.

Se supone que los medios digitales son más democráticos, pero en la práctica vemos que hay brechas, por ejemplo, en la población mayor.

Creo en las experiencias de la gente mayor, en la información que poseen y en su capacidad de mirar. Es ingenuo creer que corren con desventaja. En esta época de productividad extrema y deseos de ser observados, perdemos la perspectiva. Entonces, no sé cómo darte una buena respuesta frente a eso, pero lo único que sé es que las personas grandes tienen una capacidad, que es distinta a la de las personas más jóvenes, de procesar de otra manera las cosas. Tienen otra sensibilidad y siento que es una ventaja más que una desventaja.

¿Cómo pueden beneficiarse los adultos mayores con Internet, los medios digitales y las redes sociales?

Me sorprende y alucina la cantidad de adultos mayores que utilizan plataformas como YouTube, que saben usarlo en sus televisores, o las adultas mayores a las que les gusta ver telenovelas a través de Netflix. Creo que la conexión entre la gente grande y las tecnologías ya no es una cosa desafiante, sino que es parte de las tareas y labores que también les proporcionan bastante felicidad, reencuentro e interacción con quienes más quieren. Muchas veces, por sobre los padres, son los abuelos quienes interactúan con sus nietos, quienes toman la bandera de aprender más rápido el uso de tecnología para tratar de acercarse, entender y poder interactuar y acompañar a las nuevas generaciones.

¿Qué formas de comunicar tu mensaje habrías utilizado en el siglo XIX y en el XX?

En el XX, los diarios. En el XIX, la imprenta. Esa cosa de distribuir información es tan original. Me encanta, yo tuve el privilegio y el honor de estar antes de que los medios tradicionales decayeran tanto, y eso me da una perspectiva también. H



EN LOS HÉROES PROTECCIÓN PARA TI Y PARA LOS QUE MÁS QUIERES

SEGUROS LOS HÉROES

Nos preocupamos por la **tranquilidad de nuestros/as afiliados/as y sus familias**, ofreciendo seguros que se acomodan a sus necesidades por algún tipo de imprevisto.



Más información en losheroes.cl o acércate a cualquiera de **nuestras sucursales.**

PENSIONADOS
 > 600 222 99 99
 > 600 222 77 77
TRABAJADORES



sura
 SEGUROS

Que bueno es estar cerca.

Y en **Los Héroes** trabajamos para que así sea.

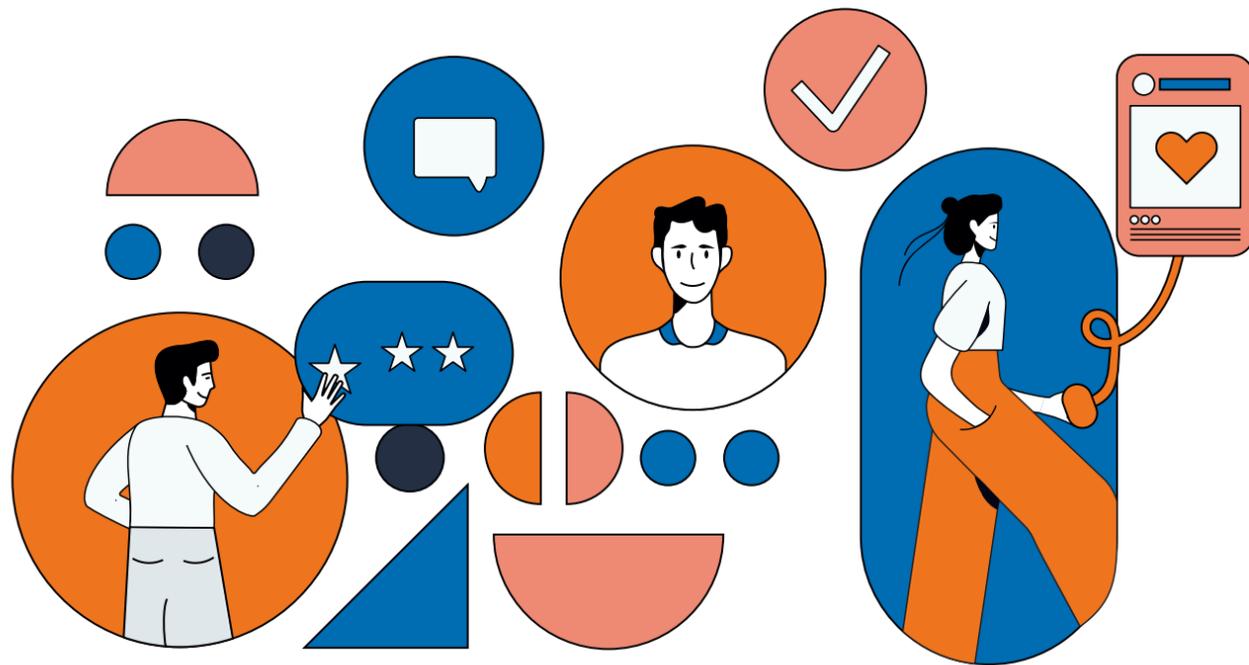
Seguridad Social • Inclusión Financiera • Beneficios

Vigencia: desde 01 de agosto de 2022 hasta el 31 de diciembre de 2027. El seguro terminará al vencimiento del plazo establecido en la póliza, por el cumplimiento de la edad máxima de permanencia indicada en la póliza o por la pérdida de la calidad de asegurado de conformidad a lo establecido en las condiciones particulares. Se deja constancia que Caja Los Héroes no comercializa ni intermedia seguros. Las labores de promoción se encuentran amparadas en el artículo 19 N° 8 de la Ley 18.833. Los beneficios del programa de prestaciones adicionales del año 2022 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S. 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).

Comunidades digitales:

Los beneficios y límites de las redes sociales

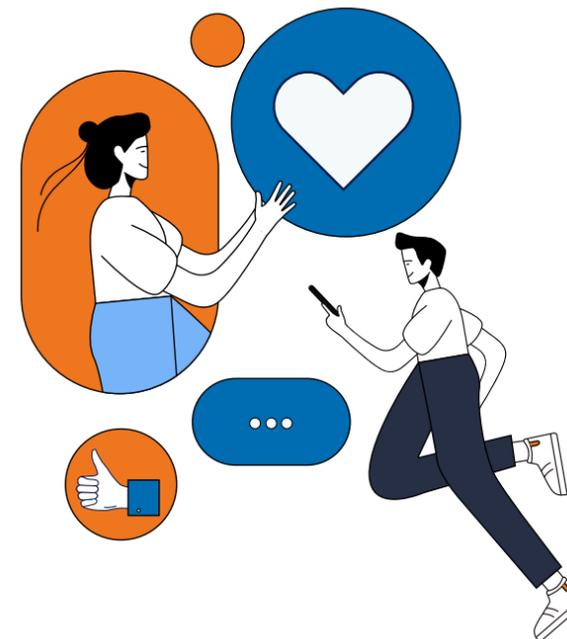
Por: Elisa Montesinos



La pandemia demostró más que nunca cómo las relaciones virtuales pueden ayudar en tiempos de aislamiento y soledad. Hoy nadie puede escapar al alcance de las redes sociales. Si antes las influencias se generaban en las conversaciones de las comidas, el café, la familia o los medios de comunicación, hoy operan a través de los dispositivos móviles. Para aprovechar al máximo todos sus beneficios es importante regular su uso a algunas horas diarias y seguir cultivando y fortaleciendo las interacciones sociales presenciales.

A sus 92 años, la escritora mexicana Margo Glantz es una reconocida tuitera con 69 mil seguidores. Ha publicado 103 mil mensajes en los escasos caracteres que permite Twitter, como un desafío cotidiano para compartir sus reflexiones sobre la actualidad social y cultural con un público amplio. “Soy tuitera. Si no escribo un tuit todos los días es como si no me pusiera ropa interior”, ha dicho quien se define a sí misma como una “palomillennial” (término acuñado por ella con el que bromea sobre ser una *millennial* del Paleolítico).

Según el investigador del Programa de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (CIPEM) de Los Héroes y la Universidad del Desarrollo, Mauricio Apablaza, “la evolución permanente de la tecnología y las necesidades impuestas por la pandemia han relevado la importancia de la comunicación digital, especialmente en el caso de los adultos mayores”. De hecho, según un estudio elaborado por el CIPEM y la UDD, en 2021 un 94,4% de las personas mayores con conexión a internet declaraba haber aumentado su uso con las cuarentenas. En la misma fecha, tres de cada cuatro personas mayores con conexión a internet contaban con ayuda en el caso de que tuvieran problemas al usarla, y el uso que más le dan al internet es para comunicarse (71,5%), mientras que la red social más usada es WhatsApp (96,4%), seguida de Facebook (76,5%).



Desde Chillán, la académica de la Universidad del Bío-Bío, Nataly Guiñez, enumera algunos de los beneficios que las redes sociales ofrecen al segmento etario por sobre los 60 años: disminuye la soledad y la conexión social, los mantiene actualizados e informados, mejora las habilidades cognitivas, fomenta el aprendizaje continuo, y facilita el ocio y entretenimiento. Candidata a doctora en Administración de Empresas por la Universidad Adolfo Ibáñez, el tema de su investigación son justamente los *influencers*. Guiñez ha encontrado que, para relacionarse con otros, las personas mayores recurren mayormente a WhatsApp y a Facebook, mientras que para ver videos, fotografías e información de interés como deporte y música, YouTube es el medio más utilizado. En este mismo soporte pueden adquirir nuevos conocimientos de áreas de interés como la cocina y las manualidades.

“En Chile, el tema de los *influencers* aún está en ciernes entre los adultos mayores, pero en otras partes del mundo esto se encuentra mucho más desarrollado. Los denominados *grandfluencers*, que une las palabras en inglés *grandparents* (abuelos) e *influencers* han comenzado a crecer y se han transformado en un fuerte nicho de generación de contenido en comunidades virtuales, los hay incluso de más de 90 años con millones de seguidores”, plantea la investigadora, quien nos comparte un listado de *grandfluencers* planetarios (ver tabla).

Más allá de la edad, Guiñez destaca los aspectos positivos de la conectividad. “Existen ciertas comunidades virtuales que son muy colaborativas y se prestan ayuda en el caso que algún *influencer* o seguidor lo requiera. Seguir a un *influencer* que genera y comparte contenido de sostenibilidad y que tenga un liderazgo positivo, podrá influir en el desarrollo de prácticas sostenibles en sus seguidores, lo cual es muy beneficioso”, señala.

Modelos a seguir

En el último tiempo, los usuarios de Internet se han incrementado a un 85% a nivel nacional (Subsecretaría de Transportes y Telecomunicaciones, 2020), por lo que resulta necesario tomar en cuenta otros factores respecto a los beneficios y efectos adversos que provoca esta exposición. El fenómeno está redefiniendo no solo la vida social, sino la publicidad y la política. A través de comentarios bien o mal intencionados, noticias falsas o reales, se construyen y destruyen personalidades en cosa de minutos. “Si un *influencer* propone cuestiones positivas, su comunidad lo seguirá en esa onda, pero también existen *influencers* que podríamos decir que son negativos, por ejemplo, aquellos que propagan, difunden, propulsan el odio o las mentiras”, explica el doctor en Lingüística Pedro Santander,

director del grupo interdisciplinar de investigación Demoscopia Electrónica del Espacio Público.

Lorena Antezana, doctora en Información y Comunicación de la Universidad Católica de Lovaina, Bélgica, agrega que niños, niñas, adolescentes y jóvenes constituyen el rango etario más influenciado por personas que adquieren cierta celebridad. En su opinión: “Para ellos no siempre es beneficioso estar permanentemente conectado a redes sociales. La pandemia es el mejor ejemplo; después cuesta mucho que se establezcan redes o vínculos presenciales”. La falta de interacción real, agrega, “permite que los comentarios en las redes sean más duros, más descarnados o que puedan afectar psicológicamente a otras personas”. Asimismo, como los contactos se dan en forma segmentada, entre iguales, el aprendizaje generacional se reduce y terminamos viviendo “en burbujas segmentadas”, advierte.

GRANDFLUENCERS DE TALLA MUNDIAL

NOMBRE	CUENTA IG	SEGUIDORES EN IG 29/09/2022	PAÍS	EDAD AÑOS
HELEN VANWINKLE	@BADDIEWINKLE	3,3 MILLONES	ESTADOS UNIDOS	94
IRIS APFEL	@IRIS.APFEL	2,4 MILLONES	ESTADOS UNIDOS	101
JOAN MACDONALD	@TRAINWITHJOAN	1,7 MILLONES	CANADÁ	81
LYN SLATER	@ICONACCIDENTAL	758 MIL	ESTADOS UNIDOS	68
MAYE MUSK	@MAYEMUSK	624 MIL	CANADÁ	74
COLLEEN HEIDEMANN	@COLLEEN_HEIDEMANN	347 MIL	ESTADOS UNIDOS	72
LINDA RODIN	@LINDAANDWINKS	306 MIL	ESTADOS UNIDOS	74
ERIKA RISHKO	@ERIKARISCHKO	109 MIL	ALEMANIA	81

Fuente: Nataly Guíñez, elaboración propia en base a la red social Instagram (IG).

El 80% de las interacciones con redes sociales se realiza a través de dispositivos móviles, señala Pedro Santander. “Está absolutamente comprobado que la



exposición a redes sociales genera una especie de adicción mientras más tiempo pasas en ellas. Hay una liberación de dopamina que está comprobada, similar a la que se produce en momentos de placer del ser humano”, dice. Por lo mismo, recomienda que la exposición a ellas no supere las 2 o 3 horas diarias.



Buena estrategia si al parecer la hiperconectividad llegó para quedarse. “Aunque tratemos de poner límites, todas las tendencias y análisis apuntan a que viviremos siempre conectados, moviéndonos como un péndulo entre el mundo físico y el digital”, sentencia Carolina Navarrete, magíster en Innovación y directora general de la agencia Moovshake, participante del estudio *Uso de Internet y TIC en las personas mayores* (Universidad Católica). Por el momento, mientras la mayoría de los adultos podemos beneficiarnos de la información o liderazgo de *influencers* de nuestro interés, las señales están dadas por las nuevas generaciones: “La gran tendencia hoy es que los niños y niñas sueñan con ser youtubers y tiktokers famosos”, termina la experta. H



UN BENEFICIO PARA SONREÍR CON MÁS GANAS

Los Héroes tiene para usted en todos los centros médicos Dávila y Vidaintegra de la Región Metropolitana, las siguientes prestaciones dentales.



Evaluación + higiene + flúor

Valor normal \$39.990
Aporte beneficiario \$9.990



Preventivo niños

Valor normal \$49.990
Aporte beneficiario \$9.990



Evaluación + Imagenología oral

Valor normal \$15.990
Aporte beneficiario \$9.990

¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?

- ✓ Debe indicar que es afiliado/a Los Héroes al momento de agendar la hora dental.
- ✓ Debe presentar su cédula de identidad en el centro dental al momento de la atención.
- ✓ El beneficio es entregado en el momento de la atención en el centro dental.

Para más información ingrese a losheroes.cl

PENSIONADOS
➤ 600 222 99 99

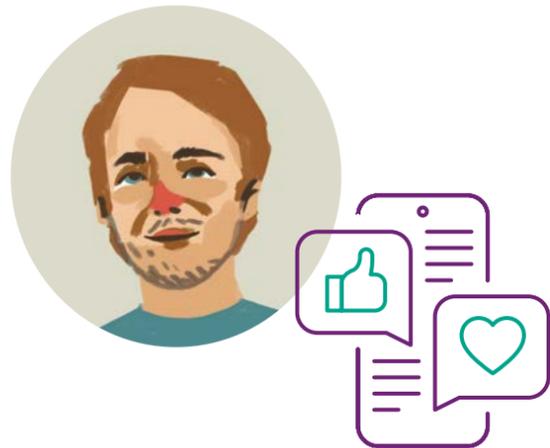


Promoción válida hasta el 31 de diciembre de 2022. Solo para afiliados/as a CCAF Los Héroes acreditando dicha condición. Descuentos no acumulables con otras promociones. Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado/a o beneficiario/a al prestador. Descuentos aplicables al momento de la atención en el centro dental. Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2022 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S. 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Infórmese sobre las entidades autorizadas para emitir Tarjetas de Pago en el país, quienes se encuentren inscritas en los Registros de Emisores de Tarjetas que lleva la CMF, en www.cmfchile.cl. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).

Gratuidad online

Por: Vicente García-Huidobro

Psicólogo, doctor en Filosofía y profesor de la Universidad Católica
 /vicente.vicente.1000



A veces es más fácil entender las acciones que se realizan por un beneficio que las gratuitas. Sospechamos que detrás de lo que hacemos siempre debe haber algún tipo de interés escondido. Si no, ¿por qué se hace? La historia de los influencers enseña algo al respecto.

Los primeros influencers eran personas que, de manera independiente a su profesión, desarrollaron una experticia en cierta materia y la compartieron por las redes. Así, una abogada se había convertido en una experta en maquillaje, un arquitecto en el mejor conocedor de restaurantes, un ingeniero en un sensible decorador de interiores. Superando la lógica de costo y beneficios, se entregaron a desarrollar una actividad por el simple gusto de hacerla.

A esta entrega se sumó la generosidad de compartir su conocimiento a través de las redes. Todos ellos podrían haber seguido disfrutando de su actividad por su propia cuenta, sin la intromisión de los otros. Sin embargo, por una extraña razón, sintieron la necesidad de comenzar a revelar los conocimientos que tanto trabajo les había costado adquirir. Así partieron los videos que nos decían: "Si siempre has soñado pintar y no sabes cómo comenzar, yo te voy a enseñar, también pasé por eso, mira lo que aprendí".

“La historia de los influencers nos muestra que los humanos somos menos materialistas de lo que parece”.

El mundo de los influencers es asociado muchas veces con la superficialidad y el consumo. Sin embargo, su historia nos muestra que los humanos somos menos materialistas de lo que parece. Hoy muchas personas están dispuestas a desarrollar una actividad independiente de su trabajo, solo por el hecho de encontrar un medio para crecer y desarrollarse. Y el que desarrolla una afición generalmente quiere compartirla. Es tanto lo que se recibe al entregarse a una actividad, es tal la sobreabundancia que la realidad devuelve, que este acto conduce espontáneamente a derramar y compartir ese conocimiento con otros.

A veces se piensa que el mundo actual es más materialista y superficial que el de antes, pero si hacemos un pequeño giro en la mirada se hace visible la manera en que actualmente la generosidad y la gratuidad circula por nuestras redes. [H](#)

67 años | LOS HEROES.

NUEVO CRÉDITO
TASA 0%

Un crédito de Emergencia pensado en aliviar su bolsillo cuando más lo necesite.

Exclusivo para pensionados/as afiliados/as a Los Héroes



Monto hasta \$100.000.



La cuota incluirá un seguro obligatorio de desgravamen.



Sin intereses*.



Sin costo de notario*.



Sin Impuestos*.

*Cubierto por Los Héroes.

¿Cómo accedo al beneficio?



Debe ser solicitado por el/la afiliado/a en cualquier sucursal de Los Héroes.



El crédito tasa 0%, se descontará de su liquidación de pensión en 3 cuotas.

Para más información ingrese a losheroes.cl

PRENSIONADOS

600 222 99 99



CUENTA LOS HEROES PREPAGO

Descargue su APP gratis aquí



Que bueno es estar cerca.

Oferta exclusiva para afiliados/as pensionados/as. Otorgamiento del crédito sujeto a evaluación crediticia, límites legales y confirmación de antecedentes de acuerdo a las políticas vigentes de Los Héroes. Los cobros de notario e impuestos son de cargo de Los Héroes CCAF. Estos beneficios corresponden al Programa de Prestaciones Adicionales aprobados para el año 2022 y rigen desde el 02 de enero al 31 de diciembre, se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S 94 de 1978 de Ministerio de Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Valor cuota incluirá un seguro de desgravamen, riesgo cubierto por Seguros de Vida Suramericana S.A. Vigencia año 2022. Infórmese sobre las entidades autorizadas para emitir Tarjetas de Pago en el país, quienes se encuentren inscritas en los Registros de Emisores de Tarjetas que lleva la CMF, en www.cmfchile.cl. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).

El auge de las plataformas digitales:

La era de los influencers

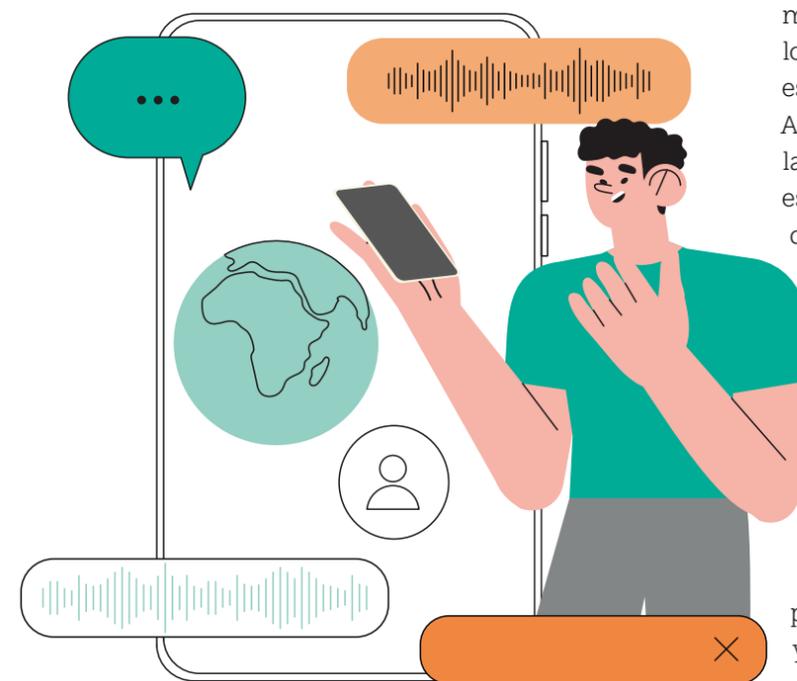
Por: Consuelo Kehr

Ya no es necesario salir en la televisión o en la radio para ser famoso, tener seguidores y crear comunidad. Hoy hay mucho más acceso para que personas “comunes y corrientes”, sin pasar por el filtro de los medios tradicionales, se conviertan en las voces autorizadas en torno a temas tan diversos como la moda, el baile, la música, la cocina, el deporte, la cultura, los viajes y la actualidad. De hecho, la herramienta online Sortlist hizo un estudio que señala que 1 de cada 5 usuarios de las redes sociales que sigue ciertas cuentas confía más en los *influencers* que en sus doctores o asesores financieros, siendo Instagram y YouTube las redes más confiables en torno a salud, por ejemplo. Así, los *influencers* no solo son adolescentes o jóvenes que bailan en TikTok: los hay de todas las edades y arrasan en plataformas como Instagram (una red social con más de 8 millones de usuarios en Chile), Facebook y en sus propios canales de YouTube. Gracias a la conexión a internet, personas que antes no se hubieran podido relacionar ni conocer por temas de distancia, hoy pueden interactuar fácilmente, compartir conocimientos y su amor por determinadas actividades, ideas, tendencias y pasatiempos desde cualquier lugar. Así es como crean una fiel audiencia y consiguen alianzas y colaboraciones comerciales con marcas o iniciativas que quieren llegar al público que los sigue. Estos son los testimonios de cuatro personas que han creado comunidad desde sus especialidades y gustos: el viaje, la huerta, la actualidad y la lectura.

Noticias al servicio

@MO_noticias

Hace seis años, Matías Olguín (27, originario y residente de El Monte) estudiaba Periodismo y descubrió que sus seguidores, generalmente personas de su comuna y las colindantes, apreciaban las historias de Instagram que publicaba sobre los tacos entre la zona y Santiago, pues tomaban las vías alternativas para llegar más rápido. “Estaba siendo un aporte”, recuerda. Escaló rápido, publicando datos y noticias sobre Santiago, regiones, e incluso España, Alemania, Australia, Estados Unidos y México, vía corresponsales. Así nació su idea: se dedicaría a hacer videos e historias explicativas sobre actualidad, noticias y acontecimientos. Hoy, su cuenta @MO_noticias tiene más de 58 mil seguidores en Instagram y más de 54 mil en TikTok, donde comparte datos y curiosidades de Chile y el mundo. Su trabajo le ha abierto camino: hoy es periodista en Canal 13; colaborador de la agencia educacional estadounidense One Way Education; y ha sido nombrado como uno de los 100 jóvenes líderes por la revista Sábado.



“Fue de ensayo y error. Las redes sociales son harto de echar a perder para buscar la fórmula perfecta”, dice. Matías define el periodismo que hace en su página como creativo y descriptivo, pues muestra imágenes diversas, con una narrativa innovadora y una presencia en primera persona en cada uno de sus videos. “Las redes sociales te permiten conocer un poco la personalidad del periodista. Siguen esta página porque te muestra algo más cercano. Si voy a contar algo, trato de estar ahí, de acercar la información a tal nivel que la gente sea partícipe de lo que estoy viendo”, asegura Matías.

Además, el periodista practica *trail running* o “carrera de montaña”. Con este perfil, Matías ha conseguido que Adidas le ayude con implementos y zapatillas a cambio de mantenerse presentes en sus redes. El mes pasado, compitió en Alemania y todo fue compartido en sus cuentas.

Otra de sus marcas registradas: una de las secciones favoritas del público son sus Noticias Positivas, publicaciones mensuales con diversos acontecimientos como -por ejemplo-, el descubrimiento de una nueva especie, el renacimiento del Desierto Florido, avances medioambientales o de salud mundial y logros deportivos. “Esto nació porque cuando estudiaba Periodismo con mi mejor amigo, Alexis Ramírez, él siempre quería mostrar el lado bueno. En 2020 murió por Covid y por eso nuestro que hay noticias buenas, pero que falta contarlas. Quiero mostrar este empuje que me dio mi amigo”, destaca.

Sobre su comunidad, dice: “Es curiosa, necesita aprender, igual que uno. Yo primero quiero aprender como periodista y, además, me encanta educar”. Sobre sus redes sociales, asegura que son su caballo de batalla. “Es la primera armadura que tengo. Nunca lo había dicho, pero para mí es un orgullo hacer algo que resulte no solo personalmente, sino que profesionalmente y que le ayude a la sociedad”, finaliza.

Desde la huerta

@prabhita @cuatrohuertas

Paulina Castro (55) siempre ha tenido afinidad y una conexión especial con las plantas. A su madre también le gustaban mucho, por lo que de niña tuvo acceso a libros y revistas asociadas al tema. “Me he sentido muy beneficiada por las plantas. Es muy notoria la diferencia en nuestro sistema cuando uno se expone a plantas, árboles, naturaleza. Y por eso también ha sido sanador para mí en algunos momentos”, asegura.

Su pasión la llevó a estudiarlas en profundidad de manera autodidacta en tiempos en que existía poca información en Chile, actividad que, afirma, sigue haciendo hasta hoy. Con sus conocimientos empezó en su juventud con huertas, teñido de plantas y a usar fibras naturales. “La verdad es que era como un territorio bien solitario, porque no conocía gente que le interesara. Alguna vez hice el intento de crear algún tipo de red, pero en los 80 y principios de los 90 no había ningún eco”, cuenta Paulina.

En los años 2000 empezó a vender plantas y almácigos de tomate antiguo, y empezó a tener éxito en un grupo de personas que recordaban este sabor orgánico. Luego hizo clases y empezó a publicar sus tomates en Facebook, donde encontró personas que ya conocían el tema y amplió su público. Fue a través de las redes que se hizo amiga de Wini Walbaum, también jardinera y profesora de huertos. Wini conocía a Carmen Garrido, agricultora, y luego apareció la figura de Kate Farmer, investigadora de la naturaleza. “Las cuatro empezamos a hablar para apoyarnos en la huerta y nos fuimos haciendo amigas. Tenía hartas ganas de hacer algo con ellas, aprovechar este conocimiento y esta manera tan diferente de hacer las cosas en redes sociales”, relata Paulina.

Uno de los productos de esta alianza es el podcast Cuatro Huertas, donde dos veces al mes vía Spotify comparten datos, información y conversaciones sobre cómo hacer una huerta, cada una con su estilo y formas. Su objetivo es generar una red colaborativa con diversas personas dedicadas a la



huerta que, además, tiene correlatos presenciales, con encuentros como La Feria Huertera, donde Paulina ha participado activamente.

“Las cuatro somos súper respetuosas y admiramos el trabajo de las otras”, afirma Paulina. En Instagram @cuatrohuertas tiene más de 15 mil seguidores y su comunidad, como un reflejo, también se basa en el respeto. “Esta comunidad nació en pandemia, donde hubo un vuelco hacia tratar de ser autosuficientes, y también de administrar este nuevo tiempo que teníamos, encontrar una salida al estrés. Es una comunidad ávida de conocimiento. Es muy agradecida, apreciadora de lo que hacemos, del trabajo o las horas que le ponemos a tratar que sea útil la información que compartimos”, finaliza.

“Esta comunidad nació en pandemia, donde hubo un vuelco hacia tratar de ser autosuficientes, y también de administrar este nuevo tiempo que teníamos”.

Paulina Castro,
co-fundadora de Cuatro Huertas.

Hacer comunidad leyendo

@valentinabooks

Valentina Gutiérrez (24) es estudiante de Ingeniería Civil Industrial y desde pequeña, gracias al impulso de su padre, ha estado ligada a la lectura. Recuerda que cuando tenía 15 años leyó *Asesinato en el orient express* de la escritora británica Agatha Christie, obra que gatilló su pasión por la lectura. Empezó a leer, leer y leer, y en 2017 tuvo la idea de empezar a mostrar los libros que disfrutaba. “No tenía con quién comentarlos, y había seguido a varios booktubers. Dije: ‘Yo también quiero hacer esto’, y abrí el canal”, dice.

Los booktubers son usuarios de YouTube que comunican sobre libros, nutriendo a la comunidad que los sigue con videos llenos de información y opinión. Hoy la página Valentina’s Books cuenta con más de 6 mil seguidores de todas las edades y países, con los que interactúa especialmente sobre los géneros novela negra, policíaca, misterio y suspenso. “Mi comunidad es bien diversa y eso se nota en los comentarios. Por ejemplo, uno de mis videos se hizo muy viral en México, sobre un libro de Malala Yousafzai (activista pakistaní y premio Nobel de la Paz 2014) y se me llenó de comentarios de niños”, comenta Valentina, quien actualmente colabora con la conocida editorial Penguin Random House y en el pasado ha trabajado con editoriales independientes, como Aurea Ediciones. El trato es colaborativo: ella accede a nuevos libros y las marcas editoriales son nombradas y recomendadas en sus redes.

“Yo soy una persona común y corriente que habla de libros y quizás no una entendida en el mundo de las letras. Esa es la lógica del canal: todos pueden leer, solamente falta encontrar el libro que les cambie el sentido de la lectura”, finaliza.

Viajar en comunidad
@larutapicasso

Ricardo Reyes (56) había desarrollado toda su carrera profesional en Santiago y trabajó en variadas empresas financieras. En febrero del año pasado decidió dar el paso que siempre quiso: dejar todo para viajar permanentemente por el mundo. Y, para empezar, eligió la Patagonia chilena. “Compré una casa rodante, agarré mi bajo, mi computador, mi guitarra, mis cámaras y partí sin saber mucho a qué iba, lo único que sabía es que iban a ser dos años por Chile y después llegar hasta Canadá”, cuenta. Hoy afirma que se encuentra en un estado de profundo bienestar viviendo en el Parque Nacional Torres del Paine.

Ricardo comparte en Instagram y en Facebook (@larutapicasso) sus aventuras y fotografías de naturaleza, otra de sus grandes pasiones. En 2021, las restricciones por la pandemia seguían en pie, y fue en ese contexto que encontró la oportunidad de compartir lo que hace y, de paso, hacer comunidad: “La gente que no conocía empezó a comentar las fotos. Era como si viajaran conmigo, y eso también me retroalimentó. Pensé: ‘Estoy acompañando gente encerrada en sus casas’. Me pasaron hartas cosas”, asegura. El contenido que publica ha despertado gran interés entre sus seguidores por conocer los lugares, por lo que hoy Ricardo entrega el servicio de tours privados por la zona en la que vive, con viajes personalizados y guiados por él.

Aunque no trabaja con ninguna marca de manera estable, gracias a su trabajo en redes recibe permanentemente ofertas para impartir variadas charlas empresariales y motivacionales, y pronto expondrá las fotografías de fauna que publica en sus redes. A sus seguidores los describe como “una comunidad que disfruta de los paisajes

de la naturaleza y que sueña encontrarse con ella. Con las fotos exploran eso, y lo que quiero transmitir es que las Torres del Paine se pueden visitar cualquier día del año. El verano no es la mejor época, el otoño es hermosísimo, el invierno es maravilloso, increíble. Tienes muchas horas de luz perfecta. Comunicar todo esto es para mí algo muy valioso”, finaliza. [H](#)



“Siento que en Los Héroes se preocupan por una”

Amanda Jiménez, pensionada / beneficiaria del operativo de salud de Clínica Cruz Nacional

Amanda Jiménez (74) trabajó por más de 20 años como tejedora profesional y es afiliada a Los Héroes hace mucho tiempo. Siempre les recomienda a sus conocidos y parientes integrarse, por la cantidad de beneficios que Los Héroes le proporciona a sus afiliados(as). “Siento que en Los Héroes se preocupan por una”, asegura. En este caso, Amanda accedió a una serie de exámenes preventivos que la ayudan a tener controlada su bronconeumonía, que se le presentó hace unos seis años. “He venido también a hacerme a costo cero un electrocardiograma y otra serie de exámenes a los que nunca había tenido acceso: me midieron masa muscular y equilibrio también, además de controlar la presión”, cuenta. El operativo por medio del cual Amanda accedió a hacerse estos exámenes se realizó a fines de septiembre gracias a una alianza entre Los Héroes y Clínica Cruz Nacional, precisamente en la sucursal de Maipú, donde más le convenía. En este operativo se atendieron más de 30 afiliados(as), quienes accedieron a estos exámenes preventivos gratis. Los Héroes invita a todos los afiliados y afiliadas que no pudieron participar en esta oportunidad para que conozcan el convenio con Clínica Cruz Nacional, el cual consiste en un 50% de descuento en consultas de urgencia y 30% de descuento en todas las prestaciones de urgencia (descuento en exámenes solo para pacientes particulares). [H](#)



FOTO: FELIPE DÍAZ



FOTOS: BETTY RODRÍGUEZ

MIKEL ZULUETA



Sabores de Chile y el mundo

La cocina es uno de los temas favoritos en las redes sociales, pues aprender a hacer nuevos platos y usar nuevos ingredientes nos hace bien a todos, además de demostrarnos que, teniendo la voluntad, en casa todo queda rico. Y qué mejor para irse a la segura que este *kubbe*, plato originario de Oriente que nos invita a experimentar con nuestras manos de manera fácil, rápida y rica.

Kubbe

Para 4 personas

INGREDIENTES:

- 500 g de posta negra o rosada molida (o tártaro 3% grasa)
- 200 g de trigo burgol crudo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ají de color
- 30 cc de aceite de oliva
- 3 tallos de cebollín
- 8 hojitas de menta
- Pimienta negra molida a gusto
- Limón a gusto

PREPARACIÓN:

PASO 1:

- Remojar el burgol con agua tibia por 40 minutos, filtrar y reservar.

PASO 2:

- En un recipiente, mezclar la carne molida con el burgol hidratado, el ají de color, la pimienta, la sal, las hojas de menta picadas muy finas y el aceite de oliva.

PASO 3:

- Amasar muy bien hasta que quede una mezcla homogénea. Con las manos limpias y untadas en aceite de oliva, hacer bolitas del tamaño de un bocado y ponerlas sobre un plato.

PASO 4:

- Terminar agregando unas gotitas de aceite de oliva y los tallos de cebollín picados finos. Antes de comer, agregar unas gotitas de limón sobre el *kubbe*.

Mikel Zulueta (44) nació en una familia amante de la cocina y de la buena mesa. Tras estudiar Gastronomía viajó por el mundo para seguir aprendiendo, aterrizando en Australia y España. Fue cuando volvió, hace aproximadamente 18 años, que junto a sus dos hermanos fundaron el restaurante Guria, en Providencia. Además, en ese tiempo fue invitado a participar del programa Recomiendo Chile, donde se empapó de la gastronomía chilena y se encantó con la divulgación de la cocina a través de televisión. Junto a su señora hicieron una productora para seguir este camino, dando origen a programas como Cocina sin fronteras, donde recorrieron el país buscando relatos de migrantes en Chile a través de sus platos. Angolese, egipcios, árabes, italianos, españoles, peruanos, colombianos, cubanos, haitianos y muchos pueblos más completan la lista de 45 comunidades que formaron parte del plan. "Descubrí el agradecimiento de la gente por lo que había mostrado. Y eso se empezó a reflejar en Facebook e Instagram, entonces nació una comunidad bonita, donde se interactúa mucho y compartimos experiencias", dice Mikel. Además de Instagram (tiene 154 mil seguidores), y Facebook (suma 156 mil seguidores), el chef cuenta con un canal de YouTube donde comparte videos de recetas. "Me siento con el deber de compartir todo lo que he aprendido. En gran parte me lo enseñó la gente, y tengo la suerte de que los comentarios son en un 99% constructivos. Me cuentan que replican la receta y que tuvieron un momento de alegría. Eso me hace muy feliz y me motiva a seguir", finaliza Mikel.

📷 @mikelzulueta / 📺 Mikel Zulueta / 📺 Mikel Zulueta



Activaciones de salud en sucursales

En octubre celebramos el Mes del Adulto Mayor junto a pensionados(as), Clínica Cruz Nacional y VidaIntegra, quienes visitaron las sucursales de Los Héroes realizando activaciones en Maipú, Puente Alto, Independencia y Recoleta con el objetivo de evaluar la salud integral y la funcionalidad de los(as) adultos(as) mayores, permitiendo mantenerlos autovalentes y más felices. Adicionalmente, se comunicó sobre los nuevos beneficios para los afiliados(as) por los últimos meses del año en VidaIntegra. Los(as) invitamos a estar atentos(as) a las próximas actividades gratuitas que tendremos para ustedes.



Eventos para pensionados(as)

Celebramos el Mes del Adulto Mayor con eventos para pensionados(as) en las ciudades de Santiago, Talca y Chillán. El evento consistió en una comida con tres juegos de bingo con premios sorpresa, animación y baile que entretuvo a adultos(as) mayores y sus acompañantes. La actividad se realizó en el Círculo Español de Santiago, Hotel Casino Talca y Hotel Isabel Riquelme de Chillán. En noviembre continuaremos realizando estos encuentros en Temuco, Osorno y Arica. Inscríbete directo a través de tu sucursal.

Paseos por el día para pensionados(as)

En octubre retomamos los paseos para pensionados(as), una actividad muy esperada tanto para ellos(as) como para nosotros(as), después de la pausa de dos años en pandemia. Realizamos paseos en Viña del Mar, Estación Central, Rancagua, Antofagasta y Chillán. No se pierdan estos paseos y otras actividades que se vienen en lo que resta del año preguntando a través de sus sucursales más cercanas.



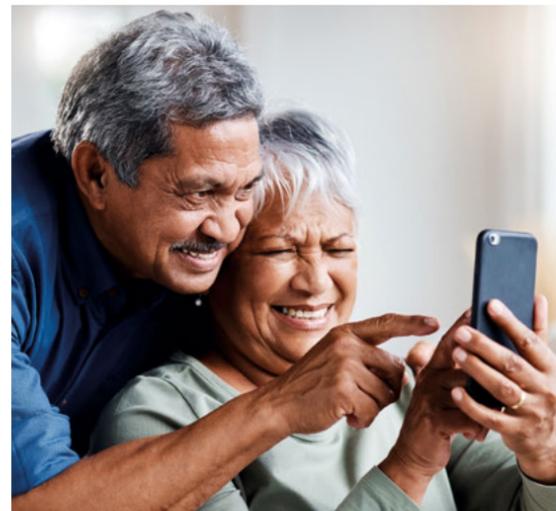
FALP - Los Héroes

En octubre conmemoramos el Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama y continuamos nuestra gira junto a las clínicas móviles de la Fundación Arturo López Pérez entregando mamografías gratuitas a afiliadas de las regiones Metropolitana, del Libertador Bernardo O'Higgins y Los Lagos. Durante noviembre estaremos recorriendo nuevas localidades de las regiones de Los Lagos, Biobío y Metropolitana, con inscripciones a través de sucursales.



Evento Aniversario 67

Celebramos nuestro aniversario número 67 junto a afiliados(as) trabajadores(as) y pensionados(as) con un evento especial de mucha música con grandes artistas en las ciudades de Viña del Mar, Concepción y Santiago. El evento también fue transmitido por nuestra plataforma losheroesentucasa.cl para que los afiliados(as) celebraran con nosotros el aniversario desde sus hogares.



Tour TVN

En octubre retomamos los tours a los estudios de TVN, donde pensionados(as) conocieron la magia de la televisión por dentro en las distintas instalaciones del canal, como el estudio de los programas La Jueza y Buenos días a todos; además del estudio de vestuario, entre otros.

Héroe Conectado

Continuamos con nuestros talleres de digitalización para adultos(as) mayores, donde les entregamos herramientas sobre el uso de sus celulares en clases presenciales y online. El curso enseña sobre la descarga de aplicaciones, tips de WhatsApp, cómo ingresar a losheroes.cl y redes sociales, entre otros.



UN BENEFICIO PARA EL CUIDADO PERSONAL DE NUESTROS AFILIADOS/AS

Con **Los Héroes** aproveche esta oportunidad para encontrar los productos del hogar que necesite.

Club Softys **35% DCTO.** en productos de higiene personal y limpieza.

Ingrese a **clubsoftys.cl** con ofertas convenientes y servicio de despacho directo a su hogar.

¿CÓMO ACCEDO?

- ✓ Descargue su cupón de descuento en beneficios.losheroes.cl
- ✓ Ingrese a www.clubsoftys.cl y registre su código de descuento indicado en el cupón (bajo el código de barras), en el proceso de carro de compras.

Para más información ingrese a losheroes.cl

PENSIONADOS
➤ 600 222 99 99



LOS HERÓES.

Que bueno es estar cerca.

Beneficio exclusivo para afiliado/a Los Héroes. Válido solo en tienda online. Descuento aplica sobre el precio blanco. Los productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado/a o beneficiario/a al prestador. Promoción no acumulable a otras promociones, convenios o descuentos. Vigencia: hasta el 31 de diciembre de 2022. Conoce más información en www.losheroes.cl o a través del call center. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).



Convenios ópticos

Beneficio exclusivo para afiliados(as) trabajadores(as), pensionados(as) y sus cargas familiares acreditadas en Los Héroes. Conoce más detalles en losheroes.cl

¿Cómo acceder?

Para hacer uso del beneficio, debes presentar tu C.I e informar que eres afiliado(a) a Los Héroes en las siguientes ópticas:

INMUNOMÉDICA ÓPTICA

Maule y Biobío / inmunomedica.cl

MAXIVISIÓN

Coquimbo, Atacama y O'Higgins / opticamaxivision.cl/home

ÓPTICA BUSTORF

Región Metropolitana / bustorf.cl

ÓPTICA MÁS VISIÓN

Los Lagos / mas-vision.cl

ÓPTICA MULTILENTES

Región del Biobío / 422510286

ÓPTICA SWITCH

Región Metropolitana / opticaswitch.cl

ÓPTICA VERGARA Y TORO

Valparaíso y Metropolitana / facebook.com/opticavergaraytoro

ÓPTICAS CLAUDIO MAIER

Metropolitana, O'Higgins y Biobío / claudiomaier.cl/optica

ÓPTICAS QUEIROLO

Antofagasta, Coquimbo y Metropolitana / opticasqueirolo.cl

ÓPTICAS QUEZADA Y SILES

Maule, Biobío y Ñuble / opticasquezadaysiles.cl

ÓPTICAS SCHILLING

Nacional / opticaschilling.cl

VIDAVISIÓN

Tarapacá, Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins y Biobío / vidavision.cl

Fecha de vigencia: hasta el 31 de diciembre de 2022.

Los productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Promoción no acumulable a otras promociones, convenios o descuentos. Para obtener mayor información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, diríjase a la sucursal más cercana o ingrese a www.losheroes.cl, o a través del call center. . Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)

Convenios dentales

Beneficio exclusivo para afiliados(as) trabajadores(as), pensionados(as) y sus cargas familiares acreditadas en Los Héroes. Conoce más detalles en losheroes.cl

¿Cómo acceder?

Para hacer uso del beneficio, debes presentar tu C.I e informar que eres afiliado(a) a Los Héroes en los siguientes centros dentales:



UNO SALUD DENTAL

13 regiones de norte a sur / unosalud.cl

VIDAINTEGRA DENTAL

Metropolitana / vidaintegra.cl

INTEGRAMÉDICA DENTAL

Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins, Maule y Biobío / integramedica.cl

SMARTDENT

Metropolitana / smartdent.cl

SANASALUD

Metropolitana / sanasalud.cl

CENTRO MÉDICO ODONTOLÓGICO

PADRE MARIANO

Metropolitana / padremariano.com

CLÍNICAS ODONTOLÓGICAS EVEREST

Valparaíso y Metropolitana / clinicaeverest.cl

INMUNODENT

Maule, Biobío, Valparaíso y Ñuble / inmunomedica.cl



IMPLANET

Arica y Paríacota, Antofagasta, Tarapacá y Metropolitana / implanet.cl

DENTISTAS ASOCIADOS LIMITADA

Coquimbo, Tarapacá, Valparaíso, Metropolitana, Biobío / dentistasasociados.cl

CLÍNICA DENTAL BANDERA

Metropolitana y Valparaíso / dentalbandera.cl

DENTOMAX

Biobío / dentomaxsalud.cl

CDC DENTAL

Biobío y Ñuble / cdcdental.cl

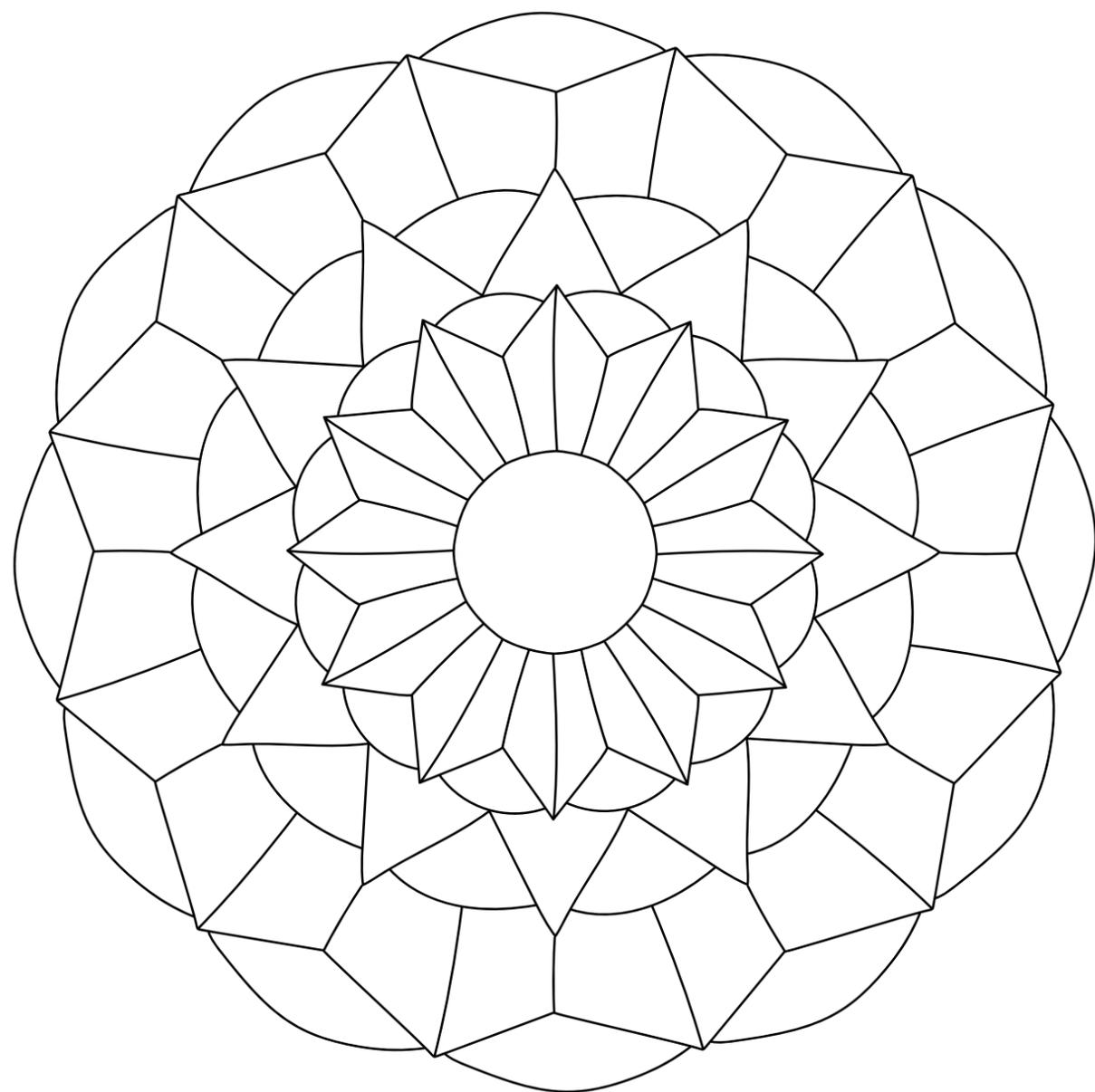
CUMBRE DENTAL

Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins, Biobío, La Araucanía y Los Lagos / cumbredental.cl

Fecha de vigencia: hasta el 31 de diciembre de 2022.

Los Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Promoción no acumulable a otras promociones, convenios o descuentos. Para obtener mayor información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, diríjase a la sucursal más cercana o ingrese a www.losheroes.cl, o a través del call center. . Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)

Colorear las redes



Mandala

Los mandala son diagramas (figuras geométricas) originarias de las culturas orientales. Son usualmente pintados como técnica de relajación para manejar la ansiedad y aumentar la creatividad y la concentración. Esta actividad no requiere ninguna disciplina y es de libre imaginación. ¡La única regla es pintarlo desde afuera hacia dentro!

DIRECCIÓN GENERAL Carolina Ciuffardi / AVISOS PUBLICITARIOS Oscar Andrade / COLABORADORES Erika Márquez • Gladys Andrea Parra • Daniela Ábalos • Valeria Mura / PROYECTO EDITORIAL Felicidad / DIRECCIÓN EDITORIAL Ana María Hurtado / SUBEDICIÓN Consuelo Kehr / PERIODISTAS Adriano García / DISEÑO Christopher Cea • Nicolás Díaz / ILUSTRACIÓN Paloma Valdivia / CORRECCIÓN DE TEXTOS Moisés Venegas / PODCAST Antonio Blondel • Macarena Fernández / IMPRENTA Quilicura Impresores / CONTACTO revistaheroes@losheroes.cl / losheroes.cl



CONOZCA LOS BENEFICIOS DE SU CUENTA LOS HÉROES PREPAGO

Junto a **Clara**, **Clarita** y **Franco** conozca cómo utilizar su Cuenta Los Héroes Prepago en su día a día.

Cuenta Los Héroes Prepago tiene muchos beneficios para ti.

¡Clara, Clarita y Franco la tienen súper clara!

Más información en losheroes.cl

PRENSIONADOS
600 222 99 99



Descargue su APP gratis aquí



Que bueno es estar cerca.

67 años

LOS HEROES.

CUANDO SE TRATA DE SU SALUD,
ESTAMOS CON USTED

Por eso ahora el descuento en sus exámenes es aún mayor con un **descuento especial** en

VIDA INTEGRAL
CENTROS MÉDICOS

 **Dávila**

ANTES 15% DCTO.

AHORA 50% descuento sobre el copago de resonancias magnéticas y scanner.

¿Cómo accedo?



El/la afiliado/a debe asistir a cualquiera de los centros médicos de la Región Metropolitana y presentar tu cédula de identidad e **informar que es afiliado/a Los Héroes.**

Conozca más sobre este beneficio en losheroes.cl

PENSIONADOS

➤ 600 222 99 99

➤ 600 222 77 77

TRABAJADORES



Descargue su APP gratis aquí

CUENTA LOS HEROES PREPAGO



Que bueno es estar cerca.

Descuentos válidos hasta agotar stock 800 RNM y 500 scanner y/o hasta el 31 de diciembre de 2022, lo que ocurra primero. Solo para afiliados/as a CCAF Los Héroes acreditando dicha condición. Descuentos no acumulables con otras promociones. Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado/a o beneficiario/a al prestador. Descuentos aplicables al momento de la compra en la farmacia. Los beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2022 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S. 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Infórmese sobre las entidades autorizadas para emitir Tarjetas de Pago en el país, quienes se encuentren inscritas en los Registros de Emisores de Tarjetas que lleva la CMF, en www.cmfchile.cl. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).