

Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



TITO ZERENÉ, TENISTA SENIOR:

“Siempre hay tiempo para hacer deporte”

REPORTAJE:

Movimientos que cambian vidas

NUESTRO HÉROE: Eliana Busch, nadar después de los 80

Nº8 / 2022

Eliana

Valdiviana y deportista de toda la vida, practica natación desde los 9 años y se ha convertido en una de las voces más importantes del deporte en la tercera edad. Aboga desde siempre por la importancia de la actividad física y lucha porque las personas entiendan que después de los 70 años también se puede tener una vida deportiva. Es la nadadora chilena octogenaria más rápida y con más número de récords del país. En su más reciente torneo internacional, los Juegos de Natación Máster desarrollados en julio en Medellín, Colombia, logró 10 medallas de oro: cinco a nivel panamericano y otras cinco a nivel sudamericano.

Eliana Busch cumplió 88 años en septiembre y es la nadadora octogenaria más importante, premiada y competitiva de Chile. Gracias al ejemplo de su padre, remador profesional en su ciudad natal, siempre ha amado el deporte y se ha dedicado a ello con excelentes resultados, abogando también para que todos los deportistas -profesionales y amateurs-, tengan la visibilidad y el espacio que merecen. De joven practicó también la equitación, el salto y la enseñanza de esta disciplina deportiva. “Tuve varias caídas amansando caballos y a los 79 u 80 años quedé muy lesionada. Mi hijo me dijo que me concentrara en la natación mejor, y entonces me dediqué a nadar. Me llamaron algunos dirigentes,

preguntándome por qué no participaba en natación Máster, que hacía falta. Y así lo hice”, cuenta. Actualmente, Eliana tiene el récord sudamericano de 1.500 metros, y en Corea del Sur, en el mundial de natación Máster 2019, salió campeona en los 50 metros libres y obtuvo tres segundos lugares en las otras competencias en las que participó. “Para mí es un placer nadar y un agrado competir, no me importa hacer todos mis esfuerzos para triunfar. Y para quebrar un recordcito que quede por ahí. Yo tengo como 15 récords sudamericanos y en este momento tres récords panamericanos. Eso es una gracia, porque le estoy ganando a Estados Unidos, Canadá y México”, relata. Además, comparte otra de sus luchas: que Chile tenga

más piscinas de calidad, e infraestructura deportiva en general. “Hay una escasez enorme de piscinas temperadas de calidad, estamos en la edad de piedra respecto a cualquier país. Vengo llegando de Colombia, y Medellín, que es una ciudad con 3 millones de habitantes, tiene cinco piscinas olímpicas, públicas, hechas por el fisco, no particulares, donde toda la gente puede ir a practicar. Tienen piscina especial para waterpolo, especial para saltos artísticos, especial para nado sincronizado y nosotros estamos arreglando la piscina exterior del Estadio Nacional para los próximos Juegos Panamericanos, que son el año que viene. Eso le indica a usted la pobreza nuestra”, concluye. @eliana_busch [H](#)



☆ BENEFICIOS

Activaciones de beneficios en sucursales

En octubre retomamos las actividades en sucursales junto con proveedores en convenio de salud y comerciales. Sabemos que para afiliados(as) pensionados(as) es importante la cercanía de los beneficios, por lo que durante octubre, junto a Clínica Cruz Nacional, Farmacias Ahumada, Uno Salud Dental, Lipigas y Gasco estaremos entregando información de los beneficios a los que puedes acceder; además de operativos de salud gratuitos como toma de presión y colesterol, recomendaciones post exámenes, entre otros. Entérate de todos los beneficios en nuestras sucursales.



☆ BENEFICIOS



Campaña Hogar

La primavera y el fin de año se acercan y, con ello, la renovación de tu hogar. Conoce los beneficios que tenemos para ti en las marcas de Samsung, Softys, Tramontina, Color Centro Pinturería, Bio Foods y Tika, entre otros. Encuentra descuentos de hasta un 50% en las categorías de electrónica, artículos de aseo y cuidado personal, accesorios, pinturería, alimentos y snacks saludables, seguridad y todo lo necesario para equipar tu hogar. Ingresa a beneficios.losheroes.cl y conoce los términos y condiciones de cómo acceder.

📅 EVENTOS

Héroes de la Cocina

Durante octubre y noviembre, retomamos nuestros cursos de Héroes de la Cocina en Punta Arenas, Valdivia, Antofagasta y Talca. Las clases serán dictadas por profesores de Gastronomía de Inacap en salas totalmente habilitadas y equipadas para tal efecto. Cada curso es de 12 horas de capacitación distribuidas en 3 días, donde afiliados(as) pensionados(as) prepararán variedades de tortas, coctelería salada, pastas y salsas.



📅 EVENTOS

Tour TVN

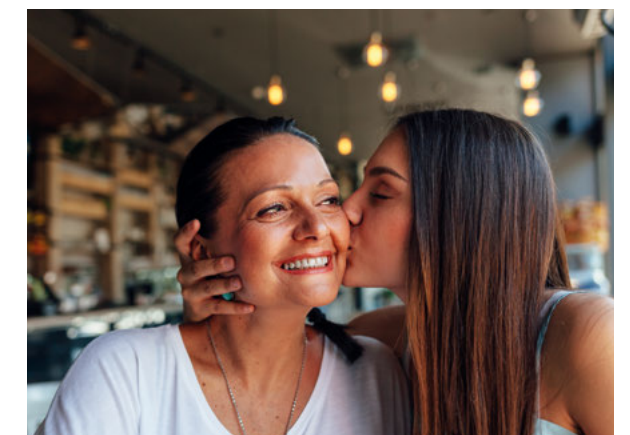
En noviembre invitamos a afiliados(as) de la Región Metropolitana a asistir al Tour TVN, para recorrer los estudios por dentro y vivir una entretenida experiencia. Para más información, visita nuestro sitio web losheroes.cl e inscríbete en tu sucursal más cercana.



♥ SALUD

FALP

Durante noviembre, continuamos nuestra gira junto a la Fundación Arturo López Pérez y sus clínicas móviles en comunas de las regiones Metropolitana, del Biobío y Los Lagos, beneficio que entrega 36 exámenes de mamografías gratuitos por día a afiliadas de la zona. Consulta en tu sucursal más cercana y agenda tu hora.



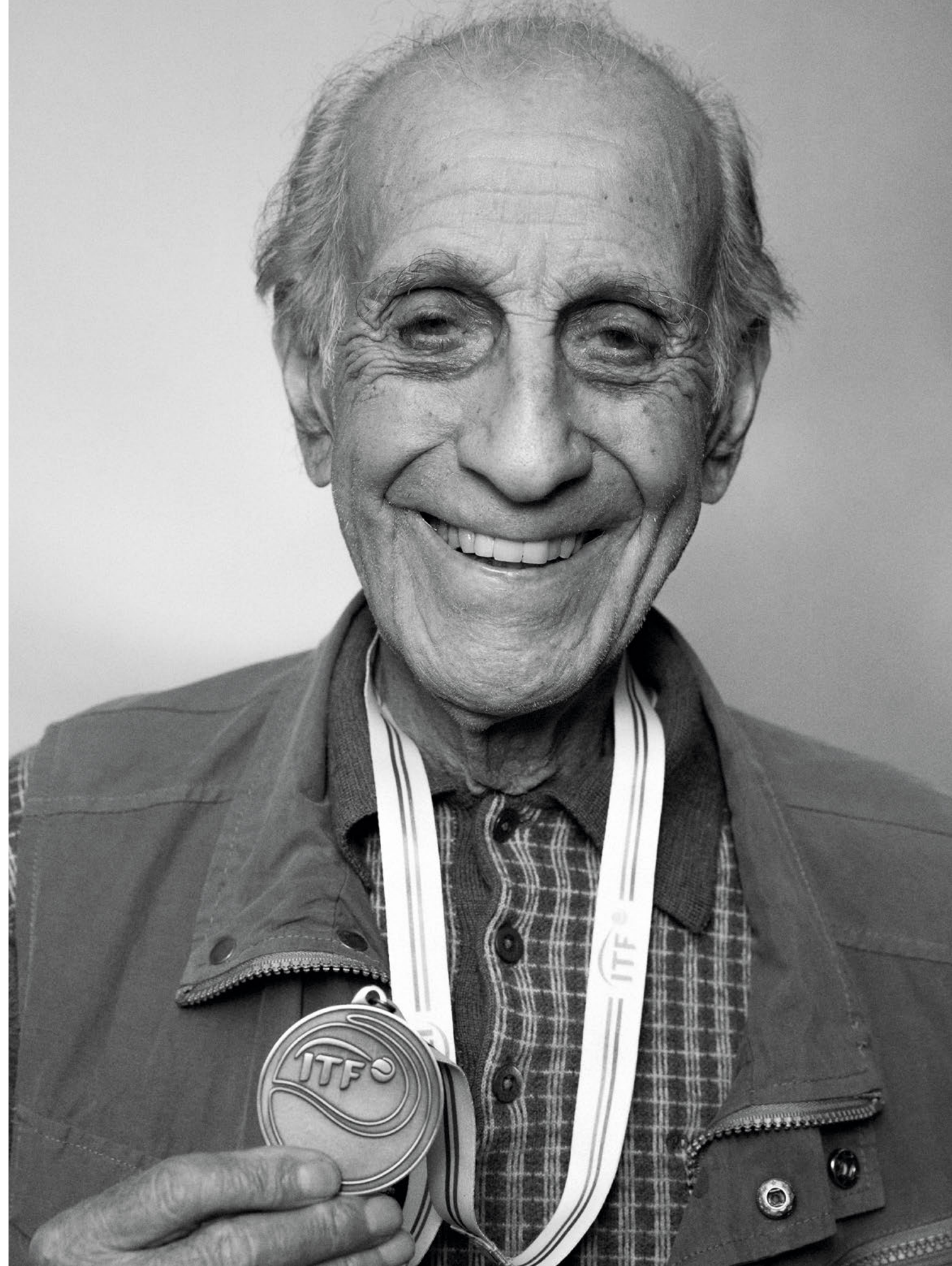
Tito Zerené, tenista senior:

“Siempre hay tiempo para hacer deporte”

Por: Adriano García

Fotografía: Daniel Gil

A los 97 años, es el tenista activo más longevo de Latinoamérica. Deportista desde niño, ha probado de todo, incluyendo fútbol y esquí, además de tenis, que practica desde los 18 años. En mayo recién pasado compitió por primera vez en un torneo internacional, el mundial senior en Estados Unidos, en Florida, y obtuvo el tercer lugar. Fue el único latinoamericano en el podio y el jugador más veterano del torneo que reúne a deportistas de más de 90 años. Un triunfo que él define como el broche de oro de su carrera deportiva.



Comenzaste a hacer deporte muy joven. ¿Qué significaba plantearse una carrera deportiva en esos años?

Era mucho más difícil. Mira, hoy es tan fácil viajar, que a China por ejemplo llegas en dos días. Mis abuelos, que nacieron en Palestina, se demoraron 40 días en llegar a Chile en barco. Y los deportistas antiguos, para ir de un país a otro iban en barco. Imagínate lo que se demoraban en llegar a Europa. Hoy en día todo es diferente. De todas formas, yo siempre he sido un aventurero y me encanta viajar. En el año 48, recién terminada la Segunda Guerra, fui a las Olimpiadas de Londres, solo a mirar, sin amigos ni familiares. Londres estaba mitad destruido, con manzanas enteras cerradas porque había una bomba y no la podían desactivar. Y me fui a la Villa Olímpica, donde estaba alojado el equipo chileno, y también vi las Olimpiadas por televisión, que había recién salido en Europa, en blanco y negro. En Chile no había televisión.

Además del deporte, ¿a qué te has dedicado a lo largo de tu vida?

Tenía un local en Huérfanos con Estado, en un pasaje que se llama Balmaceda, donde vendía géneros. Después me casé el año 53, y me fui a Independencia, a trabajar en una fábrica. Fabricaba prendas, vestidos, poleras, shorts, pantalones, de todo para mujer. Luego me agrandé, compré en Vicuña Mackenna, traje más máquinas y ahí fue el error. Había 40 o 50 personas trabajando en las máquinas de costura, fabricando, pero por desgracia, toda la industria chilena terminó, porque empezó la importación desde China.

¿Cómo fueron tu infancia y tu juventud?

Mi papá tenía una concesión de casinos en ese tiempo, estamos hablando del año 40. Estudié en la escuela fiscal de Villa Alegre, y ahí jugaba fútbol. Cuando tenía unos 15 o 16 años, existía una competencia a muerte entre



Villa Alegre y San Javier, como rivalidad, no sé por qué tan grande. El entrenador de Villa Alegre era Raúl Marchant, que era también entrenador del Audax Italiano en Santiago. Él me vio que tenía actitud. Con 15 o 16 años estaba ya jugando con gallos mayores, con pelota de trapo y a pata pelada.

¿Qué significa el deporte para ti?

El deporte a mí me ha dado salud, y eso significa que mis hijos están sanos. Mi señora era sana también. Les traspasé los genes, como se dice. Son sanos y espero que sigan sanos.

¿Qué es lo que más disfrutas de competir en una cancha?

Mira, tengo un amigo que es bueno para el deporte y me dijo esto: que no se atrevió a seguir porque cuando entraba a la cancha se ponía nervioso y se le olvidaba todo. Yo soy todo lo contrario. Mientras más público, mejor juego. Me gusta, miro para el lado muchas veces para ver si hay público, porque eso me estimula y me siento bien jugando. Digamos que soy un viejo agrandado, no le tengo miedo a nada.

¿Cuántos deportes has practicado a lo largo de tu vida?

Cuando llegué a Santiago jugaba fútbol y tenis. Había un equipo, los Tortuga, muy famoso, un club muy bonito y yo, como era bueno para el fútbol, jugué con ellos. También practiqué caza, ahí fui campeón, con el club Pan y Agua de Santa Cruz. He jugado básquetbol también, pero poco. Una cosa que practiqué mucho y no me fue bien fue el esquí. Es muy riesgoso y yo soy muy cuidadoso, cuando agarraba vuelo me daba miedo.

Pero lo que más te gusta es el tenis...

Sí, por dos cosas. Es un deporte que puedes practicar toda la vida, como lo estoy practicando yo a los 97. El fútbol es muy arriesgado cuando uno llega a una cierta edad, es un deporte que requiere juventud. En cambio, con el tenis, jugando dobles con los otros viejos, lo pasamos re bien.

De hecho, este año fuiste el jugador más longevo del mundial senior en Estados Unidos y llegaste al podio.

Sí, por eso tengo la medalla y, por lo que después supe allá, todos los que competían tenían 91 o 92, y yo 97. O sea, de todos los fulanos que había yo era el más viejo. El más viejo de todos los viejos, mira qué desgracia... o qué felicidad.

“Todo está en uno mismo: eres tú el que tiene que saber que el deporte te hace bien, que el cigarro te hace mal, que las trasnochadas te hacen mal”.

¿Y qué sentiste al llegar al podio?

Frustración. Quería salir campeón, para eso fui. Pero había uno mejor, y me ganó el campeón del mundo. A un italiano le gané, a un inglés le gané, me tocó un francés y me ganó. Es que los viejos éramos pocos, había 16 nomás. Y a los de 97 habría que sacarlos de la tumba para que jueguen, no existen. Yo soy el único caso raro.

¿Cómo es tu rutina de ejercicio y de alimentación?

Juego los miércoles y los domingos, pero depende del clima porque soy muy malo para el frío. El calor me da lo mismo, me acostumbré a jugar en diciembre, en febrero, con calor. Ahora en septiembre voy a empezar a jugar dobles con un grupo de amigos que tengo. Y sobre la comida, como siempre lo que hay que comer, todo lo que hace mal no lo como, todo lo que hace bien sí lo como. Gracias a eso nunca me he enfermado del estómago. Además, no soy bueno para fumar y nunca he tomado. Todo eso me ha ayudado, no hay ningún misterio.



¿Qué opinas del Chino Ríos, de Fernando González, de Nicolás Massú, de la generación dorada del tenis chileno?

Opino que va a ser muy difícil, perdona la franqueza, que haya otro Chino Ríos, otro Fillol, otro Pato Cornejo, que haya un Jaime Pinto o un Lucho Ayala. Yo tuve la suerte de jugar con algunos de ellos y conocerlos. Ojalá me equivoque, yo quiero lo mejor para el tenis, pero es muy difícil que esa generación dorada vuelva a repetirse.

Compartiste cancha con Cornejo y Fillol. ¿Cómo fue esa experiencia?

Ellos estaban empezando, yo les llevaba 12 o 15 años. Con Jaime Fillol jugué una final, con Pato Cornejo jugué en el Club Mundial de la Quinta Normal. Con Jaime Pinto jugué en el campeonato Clausura, en el Club Santiago. En escalafón me tocó el primer partido con Andrés Hammersley, campeón del mundo, y me sacó la mugre.

A tus 97 años eres más famoso que antes. Y tienes una cuenta de Instagram, con 8 mil seguidores.

Tengo un nieto periodista que es el diablo más grande, se llama Sebastián. Yo no tenía idea, voy a ser bien sincero, no cacho mucho de Instagram y lo otro. Yo soy antiguo, de la televisión en blanco y negro, y el nieto me metió todo a internet.

¿Cuál sería tu consejo para los deportistas, sean jóvenes o longevos?

Mira, no sé si yo soy el más indicado para dar consejos, pero te voy a decir que todo está en uno mismo: eres tú el que tiene que saber que el deporte te hace bien, que el cigarro te hace mal, que la bebida te hace mal, que las trasnochadas te hacen mal. Otra cosa: siempre hay tiempo, entre el trabajo y el estudio, para hacer deporte. Si tú haces deporte desde joven y te portas bien, bueno, el resultado está. Tengo 97 años, estoy sano y hasta que dios diga "hasta aquí", seguiré haciendo deporte. [H](#)



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](https://www.losheroes.cl)

PRENSIONADOS
> 600 222 99 99


Descargue su APP gratis aquí

CUENTA LOS HEROES PREPAGO



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).

En la variedad está el gusto:

La despensa para el deporte

Por: Elisa Montesinos



¿Comenzando una actividad física sin saber qué alimentos potenciar y cuáles restringir? Si bien todo depende de la edad e intensidad de la práctica deportiva, especialistas y entrenadores coinciden en lo esencial: incluir todos los grupos de alimentos, preferir los granos integrales, evitar los productos procesados, reducir el consumo de azúcar refinada y mantener una buena hidratación.

Lograr el equilibrio

“El tipo de alimentos en que hay que poner énfasis va a depender de la disciplina deportiva que estemos realizando, la cantidad de horas a la semana que hagamos actividad física y los objetivos nutricionales que cada persona quiera cumplir”, explica la nutricionista Carolina Monsalves desde Concepción, ciudad donde realiza evaluaciones y planes de alimentación en gimnasios y atiende clientes que realizan actividad física de forma regular o quieren comenzar a tener un estilo de vida más activo.

Para ella es clave una alimentación balanceada, que incluya todos los grupos de alimentos.

“Cada uno de ellos nos aporta nutrientes necesarios para el normal funcionamiento de nuestro organismo”, dice. Y específicamente para ayudar al desempeño deportivo recomienda:

- **Cereales integrales:** arroz, avena y trigo integral aportan energía, fibra, vitaminas y minerales. En este grupo se incluye la quínoa, que no es un cereal, pero proporciona los mismos beneficios.
- **Pescados, aceite de oliva y frutos secos:** contienen antioxidantes y ácidos grasos esenciales que ayudan a reducir la fatiga y evitar lesiones.
- **Frutas y verduras:** están repletas de vitaminas, minerales y fibra. Se pueden consumir antes, durante y después del ejercicio físico. Tienen una gran importancia por su contenido de antioxidantes, que ayudan a mejorar el rendimiento físico.

Respecto a los suplementos, plantea que, si una persona tiene una alimentación saludable y bien balanceada, no es necesario que los

consume, a menos que sea por una necesidad médica o nutritiva específica.

Combustible para los músculos y el cerebro

“No existe un nutriente más relevante que otro, sobre todo si hablamos de personas que están comenzando a incorporar el deporte en sus vidas. Las demandas de

todos los nutrientes se verán aumentadas: proteínas, grasas, carbohidratos, frutas, verduras y, por supuesto, agua. Cada uno de ellos trabaja de manera sinérgica para que todo encaje a la perfección”, resume Juan Felipe

González, nutricionista deportivo y entrenador personal. Desde Punta Arenas, propone incorporar la mayor variedad posible de frutas y verduras, indispensables para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. “Además, es igual de importante el aporte de proteínas de buena calidad como pollo, carne, pescados, legumbres, soya y lácteos bajos en grasa.

Las proteínas cumplen un rol tremendamente positivo en la recuperación tras el ejercicio, lo que se traducirá en mejoras a nivel físico y metabólico”, explica.

González enfatiza la importancia de los carbohidratos: “Son también la principal fuente de energía de nuestro cerebro y sistema nervioso; y se encuentran en alimentos como cereales, frutas, lácteos, etc. En el caso de los cereales, siempre es preferible escoger su versión integral para aumentar el aporte de fibra”.

Aceite de oliva o canola, frutos secos, palta y semillas, son fuente de grasas saludables indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Destaca también la importancia

de mantenerse hidratado, pues el cuerpo humano está formado principalmente de agua y nada funciona correctamente si no la bebemos con regularidad.

Según el nutricionista, muchas veces la suplementación no es necesaria, pues si se tiene una alimentación balanceada se estarían cubriendo los requerimientos del cuerpo. “Los suplementos vendrían a ser la punta de la pirámide, la base debe estar dada por variedad de alimentos en su justo equilibrio, y según los objetivos y requerimientos de la persona”, plantea.

Proteínas: materiales de construcción del cuerpo

Claudio Díaz lleva casi 40 años entrenando personas. Profesor de educación física, fue entrenador del Centro de Alto Rendimiento C.A.R., y actualmente dirige CrossFit Pucuro, uno de los primeros centros de la disciplina en Santiago y en Chile. Entre los tips que entrega a quienes entrenan con él, está el respetar las horas de comida, y comer idealmente seis veces al día, además de poner énfasis en la ingesta de proteínas.

“Hoy se ha demonizado el consumo de proteínas, y resulta que es algo básico que necesitamos para poder reconstruir nuestro cuerpo. Las proteínas, que están presentes en las carnes, lentejas, soya, germen de trigo o mantequilla de maní, por ejemplo, son los materiales de construcción, los ladrillos con el que se construye el cuerpo todos los días. El cuerpo tiene un proceso de destrucción y de construcción, el anabolismo y el catabolismo, y eso se potencia con el entrenamiento. Las fibras musculares se deben reponer con una

alimentación balanceada, poniendo énfasis en el consumo de proteínas y en energías limpias como los carbohidratos”, explica.



Díaz considera importantes los suplementos de proteínas, pero advierte que la comida sólida no es reemplazable. Otra de sus recomendaciones es evitar los alimentos procesados, que traen sodio, calorías, grasas y toxinas añadidas. También evitar el exceso de azúcar, los colorantes y elementos químicos, y consumir mucha agua. “No hay ningún secreto. Todo el mundo sabe lo que come en exceso, todo el mundo sabe cuáles son sus vicios, cuáles son sus malas prácticas, y al saberlo también tienen la solución o el antídoto, que es hacer lo contrario”, revela.

Niñas, niños y tercera edad

Claudia Perelman fue seleccionada chilena de gimnasia artística, y hoy dirige el Club de Gimnasia y Acrobacia que lleva su nombre. Es profesora de educación física, entrenadora y jueza internacional, además de comentarista deportiva. Acá entrega sus consejos para niños deportistas: “Uno no les puede hacer dieta restrictiva a los niños, pero sí se puede controlar que el entrenamiento sea suficientemente fuerte y haya un buen gasto energético. A nosotras, la nutricionista nos explicaba que nunca había que dejar de comer, sino que de las cosas que engordan había que comer la mitad, y de las cosas que no engordan comer el doble. Ese era un principio



fácil de entender”, explica.

Por eso, la recomendación es que, cuando haya masas, pan, azúcar, aceite o frituras, se sirvan la mitad. Y consumir libremente pescado, verduras y frutas (salvo palta, plátano y uva, que tienen más calorías y también hay que moderar). “Con una alimentación equilibrada no tendrías por qué tener problemas si tienes un entrenamiento diario. Yo apliqué lo mismo con mis gimnastas siendo entrenadora, siempre sentí que prohibir el alimento generaba el efecto contrario”, relata.



En el caso de la tercera edad, las recomendaciones no cambian radicalmente. Sin embargo, sí se aconseja la suplementación de calcio y la supervisión de especialistas. En palabras de Nicolás Gallardo, preparador físico que trabaja con adultos mayores en Peñalolén: “Es fundamental consumir abundante agua, que nunca falten las frutas y las verduras, y dependiendo de la dieta que sigan de forma general, siempre consultar con un especialista en caso de requerir algún suplemento específico, ya sea vitaminas, calcio u otro mineral. Después de cierta edad, el cuerpo va perdiendo calcio en los huesos y músculos, entonces es muy importante además de mantenerse activo, tener los suplementos de acuerdo a las necesidades que vayan surgiendo”, explica. El objetivo, en todos los casos, es consumir comida variada, fresca y saludable que alimente el cuerpo para disfrutar de los múltiples beneficios del deporte. [H](#)



LA MEJOR MEDICINA ES LA PREVENTIVA

Porque su salud es muy importante para nosotros, le invitamos a realizar **exámenes preventivos**.

Calendario 2022
Exámenes médicos

DESDE **COPAGO \$0**

OCT-NOV-DIC Glucosa en sangre, Hemograma, Mamografía, E. Mamaria, Papanicolaou

¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?

- Válido para los centros médicos en convenio a nivel nacional y en las sucursales autorizadas para realizar reembolsos médicos.
- Presentar la orden médica para la realización de los exámenes preventivos copago \$0.

*Exámenes preventivos según calendario.

Conozca más sobre este beneficio en losheroes.cl

PENSIONADOS
➤ 600 222 99 99



LOS HEROES.

Que bueno es estar cerca.

Beneficio aplica para exámenes de laboratorio desde copago \$0 según calendario del año 2022 con vigencia desde el 1 de octubre: glucosa en sangre, hemograma, mamografía, ecografía mamaria y papanicolaou en Centros Médicos en convenio Red Salud Los Héroes y realizadas con sistema previsional bono FONASA Nivel 3. Para sistemas salud ISAPRE, de FFAA y Orden y Seguridad Pública o atenciones particulares, monto máximo a reembolsar será equivalente al 100% del valor del copago de la prestación de exámenes de laboratorio con arancel FONASA Nivel 3. Bonificación directa el mismo día en centro médico o en sucursales Los Héroes autorizadas dentro de 120 días hábiles de la prestación. Verifique montos, requisitos, cupos, plazos, restricciones en www.losheroes.cl o llame al call center. Las tarifas correspondientes a las prestaciones o servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el/la afiliado/a o beneficiario/a al prestador. Las prestaciones o servicios ofrecidos por terceros distintos a Los Héroes CCAF son de responsabilidad de quienes las ofrecen o prestan. 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 cuerpo del alma

Por: Vicente García-Huidobro

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



No todos tienen la suerte de ser amigos del deporte. Muchos lo viven como una obligación, una carga en su conciencia, una voz que les dice que debieran hacer deporte por esto o lo otro. Muchos conocimos el deporte desde chicos en contextos de evaluación y competencia, donde si no tenías tal rendimiento físico merecías una mala nota. Por ello, hay cierta dignidad en la rebeldía frente al deporte; en la mujer que decide no ir al gimnasio o en el hombre mayor que quiere pasar sus últimos años sin hacer tanto caso a la rutina de ejercicio que le imponen.

En este contexto de deberes y obligaciones, muchas veces pasa desapercibido cuál es el verdadero tesoro del deporte, qué es lo que nos puede cautivar de él. Esto lo conocen muy bien las personas que hacen ejercicio no como una exigencia de salud, sino como una puerta hacia sí mismos. A través del deporte, ellos logran hacer visible lo invisible. La opacidad de nuestra alma se les hace físicamente palpable y transparente.

No es fácil percibir nuestro mundo interno. La inmaterialidad de nuestra mente y nuestras emociones nos dificulta saber quiénes somos, qué queremos y qué nos cuesta. Pero el deporte nos brinda una suerte de laboratorio de nosotros mismos.

“El deporte nos brinda una suerte de laboratorio de nosotros mismos. Como un microscopio, nos permite acceder física y visualmente a nuestra alma”.

Como un microscopio, nos permite acceder física y visualmente a nuestra alma. Porque el ritmo de nuestro andar es expresión del ritmo de nuestra vida, la fineza de nuestros movimientos dice mucho de nuestra sensibilidad y la fuerza del cuerpo contrasta con la del espíritu.

El deporte nos hace percibir físicamente quiénes somos, cuáles son nuestras cualidades y defectos. Y así podemos desarrollar directamente nuestros dones y ejercitar nuestras carencias. Enfrentamos la inseguridad tomando riesgos en un salto, abordamos nuestra rigidez ablandando nuestros movimientos, descargamos la rabia contenida a través de la fuerza de nuestros brazos, aumentamos nuestra sensibilidad desarrollando la suavidad del cuerpo. Físicamente, con el tacto, el movimiento y la sensación, vamos dando forma a nuestra alma. [H](#)

67 años | LOS HEROES.



¡EN LOS HÉROES TU SEGURIDAD ES LO MÁS IMPORTANTE!

Por eso contamos con el **Seguro de Vida Trabajador**, un seguro con un bajo costo y buenas coberturas.

Hasta **64 años** (con 364 días) • Costo mensual **\$3.670** aprox.** (0,1084 UF) • No tiene **carencia**

Fallecimiento

En caso de fallecimiento del/la asegurado/a titular se pagará el capital asegurado a los beneficiarios designados **\$4.062.203* aprox. (120 UF)**

Muerte accidental

En caso de fallecimiento del/la asegurado/a titular a consecuencia directa o inmediata de un accidente, se pagará el capital asegurado a los beneficiarios designados **\$8.124.406* aprox. (240 UF)**

Enfermedades graves (cónyuge, hijos/as)

En caso del diagnosticado/a por primera vez de una enfermedad grave a su cónyuge y/o hijos/as, se pagará al titular del seguro **\$1.354.068* aprox. (40 UF)**

* Prima en pesos de acuerdo al valor UF del día 01/09/2022 \$33.851,69.

Infórmate más en losheroes.cl

TRABAJADOR
 > 600 222 77 77
 f y t i n

SURA
 SEGUROS

Que bueno es estar cerca.
 Y en **Los Héroes** trabajamos para que así sea.
 Seguridad Social • Inclusión Financiera • Beneficios

La compañía que cubre el riesgo es Seguros de Vida Suramericana S.A. RUT 76.263.414-7. Las coberturas contratadas se encuentran amparadas y depositadas en la CMF bajo el código POL N° 220130289. Muerte Accidental (CAD 320130293) y Enfermedades Graves Cónyuge, hijos o hijas (CAD 320130290). La información presentada es sólo resumen parcial de las principales características del seguro, cuyas coberturas, condiciones y exclusiones se encuentran en la(s) póliza(s) respectiva(s), debidamente depositada(s) en la CMF. 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. Los labores de promoción se encuentran amparados 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).

Actividad física:

Movimientos que cambian vidas

Por: Constanza Pérez

Mejorar las habilidades para pensar y aprender, mantener la mente ágil con el paso de los años, reducir riesgo de depresión y ansiedad, prevenir enfermedades y mejorar el sueño. Pese a las muchas ventajas de practicar actividad física de manera constante, según cifras de la Organización Mundial de la Salud, no más de una cuarta parte de la población adulta mundial se ejercita con regularidad. Chile, según un estudio realizado por Ipsos en 2021, es el cuarto país que menos deporte hace entre los 29 que participaron en la medición. Pero hay muchas razones para estar optimista: mejor infraestructura pública, mayor conciencia entre la población y la inspiración de deportistas notables en diversas disciplinas. En este reportaje, recogemos cuatro testimonios que también son ejemplo y esperanza. Una estudiante que cultiva la calma corriendo, un hombre que redescubrió el deporte a los 50 años, un joven rugbista que encontró su lugar en un club que incluye a personas con discapacidad cognitiva, y una mujer que cambió su carrera de actriz para dedicar su vida a enseñar yoga.



Retomar el ritmo a los 50

A sus 50 años, Marco Pérez decidió volver al deporte. Desde niño había jugado a la pelota con sus amigos de barrio, y después fútbol aficionado. Pero desde que nacieron sus hijas, las labores de crianza y el trabajo lo alejaron de la cancha. Sin embargo, cuando ellas se instalaron en Santiago para estudiar en la universidad, Marco quedó con tiempo libre, fines de semana sin planes y revivieron las ganas de hacer actividad física. “Desde chico me llamó la atención la naturaleza. Mucho tiempo lo pasaba en el campo, disfrutando el río. Cuando era joven me encantaba mochilear”, cuenta.

Un día, conversando con una psicóloga que participaba en un grupo de montaña, se preguntó si podría partir haciendo algo así a su edad. Cuando llegó a la primera reunión, vio que la mayoría tenía entre 25 y 35 años. “Yo pensaba: ‘Chuta, qué voy a hacer aquí’”, cuenta. Pero luego conoció a Nelson, un integrante de 70 años. Ahí Marco pensó que él también podía hacerlo.

Poco después del trekking, se introdujo en el mundo del kayak. En ambos espacios se compartía el amor y respeto por la naturaleza, que a su vez despertó el interés por la fotografía. “Cada vez que salía a practicar deporte veía tantas postales, bellezas, paisajes que uno podía ir registrando con el celular. Entonces esa travesía del deporte ahora tenía una segunda mirada, de ir captando postales con una cámara”, dice.

Antes de volver al deporte, Marco no tenía gran contacto con la naturaleza y no aprovechaba mucho sus tiempos libres. Además, se mantenía estresado y preocupado por su salud. Actualmente tiene panoramas casi todos los fines de semana, ha integrado a sus hijas en sus nuevos pasatiempos y se siente mucho más vivo y saludable. “Ya llevo como tres o cuatro años. Como una forma de entrenar también empecé a practicar bicicleta, porque no soy de ir al gimnasio”, cuenta. Marco cree que nunca es tarde para empezar, y le agarró el gusto a terminar el día con un “cansancio feliz”, como le dice. “Es una sensación de ganar un día de vida provechoso y entretenido”, finaliza.

“Es una sensación de ganar un día de vida provechoso y entretenido”, dice Marco Pérez después de haber decidido volver al deporte a los 50 años.

Tranquilizar la mente

La pasión de Trinidad Martínez (23) siempre han sido las manualidades, por lo mismo, hoy está terminando la carrera de Diseño en la Universidad Católica. El deporte no había tenido un lugar importante en su vida hasta hace dos años. “Cuando llegó la pandemia yo estaba con una crisis de ansiedad muy grande. Me diagnosticaron Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) y trastorno de ansiedad generalizada en 2017”. Luego de una larga terapia había logrado mantenerse estable, pero con el encierro volvieron las crisis. Con videos de YouTube comenzó a hacer deporte funcional en su casa y, cuando se relajaron las medidas de cuarentena, se lanzó a trotar, porque no necesitaba nada más que unas zapatillas y las ganas de salir a practicar deporte fuera de casa.

En octubre de 2021 le dio otra gran crisis de angustia y TOC. “Entonces dije: ‘Voy a hacer algo que me cueste demasiado para pensar en resistir’. Empecé a trotar varios kilómetros, y me quedaba en modo avión, no puedo explicarlo de otra manera”, dice. Según Trinidad, después de trotar volvía “reseteada”, como si fuera una meditación. “Mi mente había estado tanto tiempo en nada, en puntos suspensivos, que llegaba como si nada hubiera pasado”. Fue tanto el vuelo que agarró, que en mayo de este año corrió los 21 km en la Maratón de Santiago.

“Lo más fuerte mentalmente es la preparación, pero la carrera en sí la disfruté demasiado. Estaba asustada, pero el ambiente es una fiesta”, dice alegre y decidida de correr en la próxima versión.

Actualmente trota día por medio o cada dos días. Se prometió a sí misma tener disciplina, pero



no obligarse para seguir disfrutando de la actividad. “Me di cuenta de que cuando recordaba el hacer deporte de buena manera, me daban muchas ganas de volver a repetirlo. Ese es mi mayor lema”, cuenta. El secreto, dice, es hacerlo por uno mismo y no negociarlo. “Salir a trotar por salud mental, para calmar la mente, creo que es la mejor manera de engancharse a perseverar”, concluye.

Un espacio de inclusión

Desde los 10 años practica natación y desde los 18 años toca el piano, pero no fue hasta 2018 que Ricardo López (31) conoció el rugby. Vicente Lazo, su entrenador, cuenta que ese año fue invitado a la primera jornada de rugby inclusivo en Chile, donde llegaron más de 200 personas, entre ellas, Ricardo. Fue ahí donde surgió la idea de formar Tarucas, una fundación de rugby inclusivo que lleva tres años funcionando con jugadores con discapacidad cognitiva o síndrome de Down, que forman equipo junto a rugbistas sin discapacidad.

Ricardo tiene discapacidad cognitiva y encontró un lugar en Tarucas: “Cuando comencé a jugar fui a la cancha con un poco de miedo, pero hice el primer tackle

(movimiento para abatir al contrincante) y se me pasó el susto”, cuenta. Una de las cosas que más le gustan del equipo es la buena onda y la preocupación por el otro. “Todos somos amigos”, dice, recordando dos de sus viajes en equipo: el primero de todos, a San Juan, Argentina, y el más reciente, en junio de este año, al Mundial de Rugby Mixed Ability, en Irlanda. Vicente resume las ventajas de estos equipos combinados. “Para las familias era la primera oportunidad en la que sus hijos participaban en un espacio mixto, y todos los jugadores con discapacidad se sentían parte fundamental del equipo. Por otro lado, los jugadores que no tenemos discapacidad cambiamos totalmente nuestra forma

de ver y relacionarnos con las personas que sí están en esta situación”, asegura.

Hace un tiempo, Ricardo se comenzó a cansar más de la cuenta y apareció un dolor en su ingle. No puede jugar más rugby, pero el equipo decidió darle un rol diferente, y actualmente es el mánager de Tarucas: “Yo los aliento, les doy agua, ordeno las poleras. Yo le subo el ánimo al equipo”, dice orgulloso. Los planes futuros incluyen una gira a Concepción y Viña del Mar, además de fundar una rama infantil y una femenina, donde Ricardo asumiría como entrenador. “Como deportista quiero llegar a los 60 como senior, quiero estar al 100% en Tarucas”, asegura.

“Todos los jugadores con discapacidad se sentían parte fundamental del equipo”, asegura Vicente Lazo, entrenador de rugby de Fundación Tarucas, entidad que organiza jornadas de deporte inclusivas.



De actriz a profesora de yoga

Cuando Loreto Cortés (50) salió del colegio, estudió un semestre Letras, pero luego se cambió a Teatro, lo que siempre había querido. Terminada su carrera y con una vida laboral ya avanzada, en el año 98 recibió en su casa a una bailarina canadiense que practicaba ashtanga yoga. “Lo primero lo aprendí con ella en mi living. Cuando practiqué con ella por primera vez pensé: ‘No quiero dejar de hacer esto, quiero llegar a viejita así’”, cuenta. Ella siempre hizo deporte, fue andinista desde adolescente e incluso estuvo en la rama de la Universidad Católica. También practicaba yoga, sin embargo, con el ashtanga el clic fue distinto.

Tiempo después, el director de Yogashala trajo a Chile al maestro de ashtanga. “Fue la primera vez que practiqué todos los días. Dije: ‘Ya, esto es’, y me voló la cabeza, el corazón, todo”, confiesa. Sentía que nada le hacía más sentido que eso y, cuando estaba en los camarines antes de una obra, ya no entendía qué hacía ahí. Viajó a India el año siguiente a practicar con el maestro, y a la vuelta pasó a Barcelona a visitar amigos. Fue la primera vez que le pidieron hacer clases, y

arrendó una pequeña salita para las prácticas. Al volver a Chile, su mamá le preparó un espacio en su casa para que enseñara. “Desde ahí las puertas de la actuación se fueron cerrando, mientras se abrían las puertas del yoga. Yo le di nomás”, dice.

En 2004 volvió a la India y la autorizaron oficialmente para ser profesora de ashtanga yoga. Ahora ella no se ve en otro lugar. Dentro de los cambios que vio en su vida, ríe con uno: “Tengo los horarios súper distintos a mis amigos”. Eso, porque se levanta muy temprano para iniciar con las prácticas y clases en su escuela Ashtanga Yoga Chile, ubicada en Ñuñoa. Lo más profundo, en cambio, “tiene que ver con lo que busca el yoga: desenmascararte, encontrarte contigo de una manera profunda e ir sintiendo que lo único que te va a llevar a ser feliz es estar en el presente”. Los beneficios, dice, no son solo físicos, sino también a nivel mental y de sistema nervioso, y son para todos. “A la gente le da susto, porque tenemos muy integrada la comparación: ‘Me van a ver, van a encontrar que lo hago pésimo, me da vergüenza’, pero la idea es mirar hacia adentro”, finaliza. [H](#)



“Recuperé mi tranquilidad”

Ana Núñez / Beneficiaria del programa preventivo del cáncer de mama de Fundación Arturo López Pérez (FALP)



FOTO: FELIPE DÍAZ

Ana Núñez (58) trabaja en una empresa de seguridad afiliada a Los Héroes. Vive en Huechuraba, está felizmente casada y tiene dos hijos grandes. Gracias a su cuñada supo del programa preventivo de cáncer de mama, que desde octubre de 2021 recorre el país y que ya ha cubierto nueve regiones y 38 comunas. “Sé que es muy importante hacerse la mamografía, pero por temas económicos llevaba un año postergándola. Apenas me contaron, me inscribí con Los Héroes y la experiencia fue maravillosa: me atendí en mi comuna, fue espectacular, muy rápido el resultado y afortunadamente salió todo bien, así que recuperé mi tranquilidad. Una, como mujer, nunca se preocupa de sí misma, siempre está pendiente de los hijos, del marido, de la casa. Por eso, que te den la oportunidad de hacerte este examen tan importante gratis, cerca y de manera expedita es muy bueno. Se lo recomiendo a todas las afiliadas, realmente vale la pena estar tranquila”, cuenta Ana. El programa preventivo de cáncer de mama, desarrollado en conjunto con FALP, ha brindado más de mil atenciones, logrando la detección precoz de nueve casos que requieren seguimiento médico. En los últimos meses del año seguiremos recorriendo Chile con este beneficio que salva vidas. [H](#)



FOTO: NICOLÁS DÍAZ IBÁÑEZ

Smoothie energizante

(2 porciones)

INGREDIENTES:

- 1/2 palta mediana
- 1 plátano
- 1/2 manzana
- 1/3 de pepino verde sin cáscara
- 100 g de espinaca cruda (también puede ser acelga)
- 2 guaraná o maracuyá pequeños
- 100 ml de agua purificada
- 100 ml de jugo de mandarina
- 100 g de avena cruda
- 1/4 de cucharadita de jengibre sin cáscara, rallado
- 1 cucharadita de maca
- Opcional: azúcar de coco a gusto

PREPARACIÓN:

PASO 1:

- Antes de entrenar, dejar remojando la avena con el agua purificada (al menos 30 minutos). Al volver del entrenamiento, meter a una licuadora por 30 segundos. Colar el resultado y colocar el líquido nuevamente en la licuadora.

PASO 2:

- Agregar a la licuadora los guaraná o maracuyá, el jugo de mandarina, la manzana, la palta, el pepino y la espinaca. Mezclar todo por 1 minuto al menos, haciendo intervalos para no sobre exigir la máquina.

PASO 3:

- Agregar a la mezcla el jengibre y la maca. Mezclar unos segundos más. Agregar azúcar de coco, si es necesario. Disfrutar lentamente para ir generando poco a poco la sensación de saciedad que requerimos al comer.


FRANCISCA RIQUELME



Salud para deportistas

El deporte no es solamente una actividad saludable para el cuerpo, es también fundamental para nuestro bienestar general. Y parte de la estimulación es acompañar la rutina de ricos sabores. Como este smoothie de frutas y verduras, repleto de vitaminas y minerales que son cruciales para nutrir el cuerpo y favorecer la actividad deportiva.

Francisca Riquelme (31) es madre de tres niñas y siempre ha tenido relación con la cocina. Su abuela tenía pastelerías y ella recuerda haber estado ahí, con panaderos y pasteleros, aprendiendo siempre. Esperando a su primera hija empezó a preparar y a vender mermeladas saladas, y nunca más paró. "Hacía un trabajo de supervisión en tiendas de muebles, pero era muy aburrido. Tenía que ir mucho a Quillota, y siempre me traía cositas, porque me empecé a dar cuenta de que eran muy ricos y saludables los productos de allá", cuenta. Hoy trabaja solo con ingredientes saludables. "Cuando haces deporte, lo primero que ingieres es fundamental para cómo te vas a sentir después", dice Francisca, quien también es practicante de yoga. Y agrega: "Ingredientes como el plátano y la palta, presentes en esta rica receta, aportan saciedad. Y este mix de vegetales tiene magnesio, hierro, aminoácidos y vitaminas, entre otros. Todos son nutrientes esenciales para cualquier deportista", concluye.

 @amalenacocina

FALP

En septiembre recorrimos zonas de las regiones Metropolitana y del Biobío, entregando exámenes de mamografías gratuitas a nuestras afiliadas junto a las clínicas móviles de FALP. Durante octubre, mes de la sensibilización del cáncer de mama, nos encontraremos recorriendo distintas comunas en las regiones de Los Lagos, O'Higgins y Metropolitana. No olvides agendar tu hora en tu sucursal más cercana.



Los Héroes en tu Casa

A través de nuestra plataforma de Los Héroes en tu Casa, celebramos Fiestas Patrias con contenidos de cocina con comidas chilenas y dulces tradicionales, manualidades para decorar tu hogar y mucho más. Este y otros contenidos se encuentran disponibles en losheroesentucasa.cl.



Caminatas Paso a Paso

La última semana de septiembre recorrimos junto a pensionados(as) el parque Bernardo Leighton, en Estación Central. Las caminatas contaron con un calentamiento previo, caminata a su ritmo y una elongación final acompañada por monitores y un kinesiólogo. Agradecemos a todos(as) quienes formaron parte de esta entretenida actividad, perfecta para retomar los encuentros al aire libre en grupo.



TVN Tour

A finales de septiembre, retomamos nuestros tour en los estudios de TVN, donde afiliados(as) pensionados(as) conocieron toda la magia de la televisión en el estudio del matinal, la sala de transmisiones y la bodega de vestuarios, entre otros. Te invitamos a estar atento(a) a los próximos tours que realizaremos en tu sucursal más cercana.

Héroe Conectado

Luego de una sesión presencial y cinco sesiones online, dimos cierre a nuestro primer taller de digitalización del año, donde contamos con la participación de afiliados(as) pensionados(as) que aprendieron herramientas sobre el celular, como el uso de tiendas de aplicaciones, redes sociales, tips de WhatsApp y mucho más. Damos las gracias y felicitamos a todos(as) quienes formaron parte del curso y se atrevieron a poner en práctica todos sus conocimientos.



Viaje a Mombasa

En septiembre, continuamos con el espectáculo familiar Viaje a Mombasa, un show de circo con impresionantes marionetas y artistas de primer nivel, que entretuvieron a todo el público con sus números de riesgo y humor. El evento se realizó en el patio de los estudios de TVN desde el 8 hasta el 25 de septiembre. Entregamos 5.000 entradas gratuitas para afiliados(as) y, además, contamos con un descuento exclusivo Los Héroes del 25% y 40% con Cuenta Los Héroes Prepago.

Talleres

Durante este mes, seguimos con los talleres a distancia a afiliados(as) de distintas regiones del país, haciendo el envío de kits de tejidos y costura para realizar desde sus hogares. También continuamos con la activación de talleres presenciales en sucursales en 16 comunas a lo largo del país; contamos con una variedad de talleres de manualidades como crochet de mostacillas, guateros de semillas, tejido, decoupage y mucho más. Para inscripciones, consulta a través de tu sucursal más cercana.



DELE A SU CASA

UN NUEVO COLOR DE HOGAR

Encuentre los colores perfectos para darle más vida a sus espacios.



25% DCTO. En el precio de los siguientes productos de pinturas:

American Colors • Profesional Tricolor
Revor Pintamax • Especialidades de Tricolor

Además, 10% de descuento en toda la categoría de accesorios.

¡Busque su local más cercano!
No deje pasar esta oportunidad.

¿CÓMO ACCEDO?

- Beneficio exclusivo presentando su cédula de identidad de afiliado/a en tiendas de Color Centro del país.

Para más información ingrese a losheroes.cl

PENSIONADOS
➤ 600 222 99 99



LOS HEROES.

Que bueno es estar cerca.



Comprometidos con el cuidado y bienestar de nuestros(as) afiliados(as)

Nos unimos a la plataforma de tienda online 'Club Softys' para traerte el mejor beneficio:

35% de descuento en productos de diferentes marcas de higiene personal y limpieza.

Softys es líder en Latinoamérica y filial de productos higiénicos y sanitarios de la Empresa CMPC. Esta compañía está dedicada a los artículos de aseo e higiene para mantener limpios los espacios de tu hogar y lugar de trabajo; a la higiene y protección personal con productos de calidad; a la higiene y protección personal femenina, productos para bebés y mucho más con marcas como **Nova, Elite, Noble y Abolengo**.

Ingresa a **clubsoftys.cl** y encuentra todos los productos con los precios más convenientes y servicio de despacho directo a tu hogar.

Beneficio válido solo para afiliados(as) Los Héroes descargando tu cupón de descuento en beneficios.losheroes.cl.

Fecha de vigencia: hasta el 31 de octubre de 2023.



Beneficio exclusivo para afiliado(a) 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. Descuentos son acumulables con otras promociones. Conoce más información en 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).

En octubre celebramos con grandes beneficios

Por ser el mes del adulto mayor y porque además **Los Héroes está de aniversario N° 67**, queremos festejar en grande con estos beneficios para todos los(as) afiliados(as)



BENEFICIOS:

MÉDICOS:

Exámenes Médicos desde copago \$0:

Mamografía / Ecografías mamarias / Hemograma / Glucosa / Papanicolau.

Consultas desde \$990:

Medicina General / Oftalmología / Cardiología / Otorrinolaringología / Geriatria / Ginecología / Pediatría / Urología.

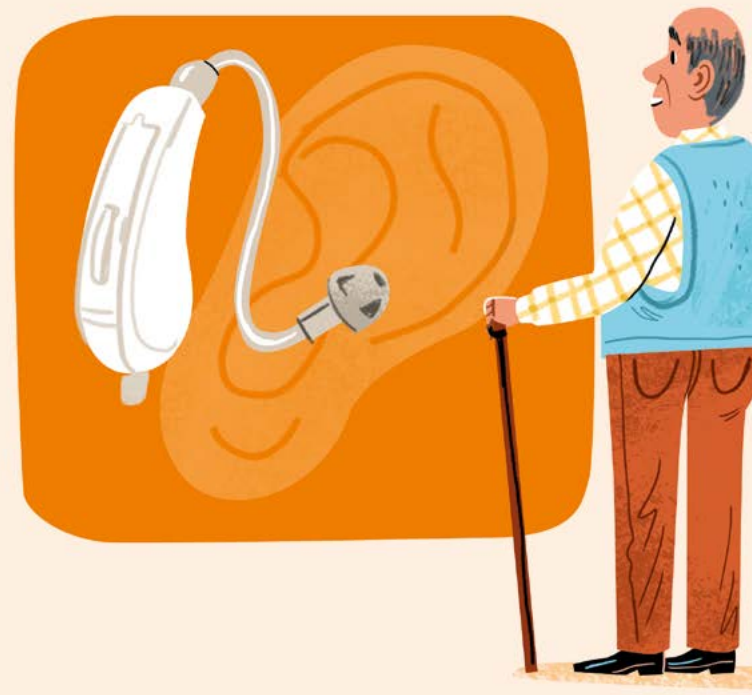
50% de descuento en escáner:

En los Centros Médicos de VidalIntegra en la Región Metropolitana.

FARMACIAS:

Aumenta de **10% a 20% de bonificación en reembolsos en farmacias.**

Por compras en Farmacias Ahumada y Cruz Verde en convenio con Los Héroes, con la boleta y su C.I. los(as) pensionados(as) deben asistir a la sucursal a realizar su reembolso del **20% adicional al total de su compra.**



DENTAL:

Planes dentales en VidalIntegra y en Uno Salud Dental.

Uno Salud Dental:

Pack Dental para el adulto mayor / Dicho pack tiene un valor de **\$14.900** (valor referencial \$82.890) e incluye las siguientes prestaciones: Diagnóstico y presupuesto / Higiene dental comprende un destartraje supragingival y pulido coronario para desmanchar, remover sarro y placa bacteriana / Instrucción de higiene para un correcto cuidado bucal / Radiografía Bite Wing digital / Radiografía Panorámica digital.

VidalIntegra

Pack Dental para el adulto mayor / Campaña de implantes para pensionados / Beneficio en copago de implante unitario Titamax / El valor de la promoción a todo público es de **\$587.880**. Precio especial para pensionados: **\$400.000**. Con tope de **100 implantes unitarios**.

AUDITIVO:

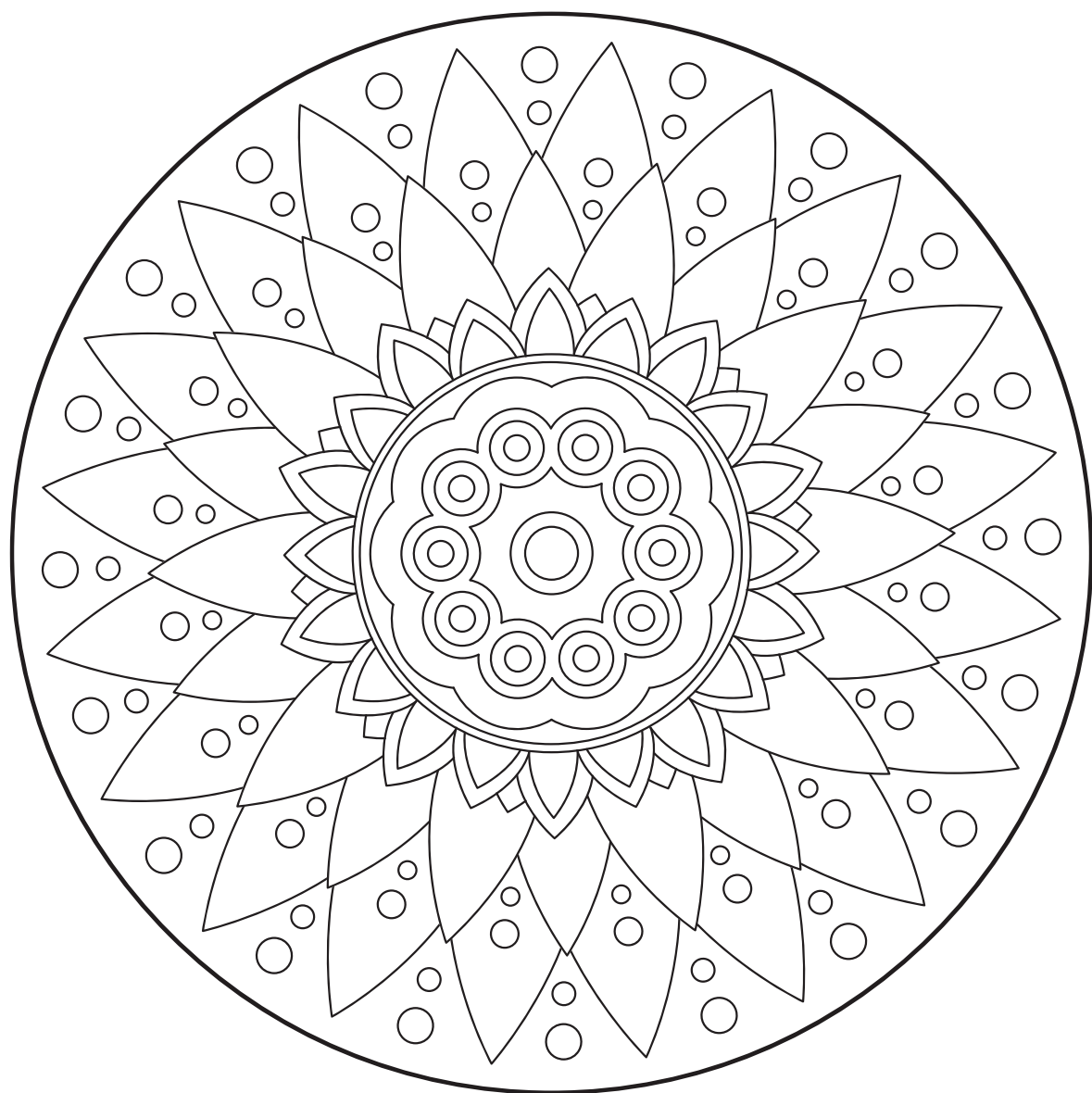
Auditron: **30% de descuento** en compras realizadas al contado.

Más detalles en www.losheroes.cl

Valores sujetos a stock disponible. Pack no acumulable con otras promociones, packs ni descuentos y sujeto a revisión clínica y disponibilidad de Sucursal dentro de la red de Clínicas Uno Salud Dental. Revisa todas las condiciones en unosalud.cl.

Verifique montos, requisitos, cupos, plazos, restricciones en www.losheroes.cl o llame al call center. Las tarifas correspondientes a las prestaciones o servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el afiliado o beneficiario al prestador. Las prestaciones o servicios ofrecidos por terceros distintos a Los Héroes CCAF son de responsabilidad de quienes las ofrecen o prestan. 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. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).

Colores en movimiento



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 Mathias Sielfeld / CORRECCIÓN DE TEXTOS Moisés Venegas / PODCAST Antonio Blondel • Macarena Fernández / IMPRENTA Quilicura Impresores / CONTACTO revistaheroes@losheroes.cl / losheroes.cl



Junto a **Clara, Clarita y Franco** aprenda a **administrar sus finanzas.**

¡Clara, Clarita y Franco la tienen súper clara!

Más información en losheroes.cl

PRENSIONADOS
➤ 600 222 99 99



CUENTA
LOS HEROES
PREPAGO



Que bueno
es estar
cerca.

67 años



LOS HEROES.

 **TeleDoc.cl**
ATENCIÓN MÉDICA ONLINE



Toda la atención para su mascota

Porque son parte de la familia y merecen todo nuestro cuidado.

DESCUENTO
EXCLUSIVO DE **20%**

Valores preferenciales afiliados/as Los Héroes

Veterinaria clínica: **\$17.600**

*Valores particulares: \$22.000

Veterinaria conductual: **\$28.000**

*Valores particulares: \$35.000



ATENCIÓN MÉDICA ONLINE desde donde esté.
Beneficio exclusivo para afiliados/as de Los Héroes.

¿Cómo
accedo?



Entre a la web teledoc.cl, ingrese su usuario y contraseña*, seleccione el convenio de Los Héroes afiliados/as y obtenga el descuento especial.

*Usuario: rut completo sin puntos ni guión. | *Contraseña: rut sin puntos ni dígito verificador.

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 desde el 1 de octubre 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 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. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).