

# Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



ENTREVISTA A SEBASTIÁN GRAY, ARQUITECTO URBANISTA:

**“Para gestionar la ciudad hay que sumar al ciudadano”**

**REPORTAJE:**

Tres miradas sobre la ciudad del futuro

**NUESTRO HÉROE:** Lake Sagaris, activista urbana

Nº4 / 2022

# Lake

**De origen canadiense, llegó a nuestro país como corresponsal de prestigiosos medios internacionales, y comenzó a comprometerse con la ciudad. Hoy es doctora en Planificación Urbana, profesora asociada de la Universidad Católica y reconocida activista por un desarrollo urbano sustentable. En los años 90 fundó Ciudad Viva, uno de los primeros movimientos ciudadanos que lograron influir en decisiones y políticas públicas. Su mayor preocupación: que la movilidad y el espacio urbano se diseñen en función de una ciudad sustentable.**

Lake Sagaris (66) se ha dedicado al activismo ciudadano desde que llegó a Chile en plena dictadura militar, trabajando como periodista para medios como el Times de Londres, el Miami Herald y la CBC. “Cuando empezó la transición a la democracia, recuperamos la Junta de Vecinos del barrio Bellavista, y empezamos a trabajar con mucho optimismo. Pronto nos topamos con todas las barreras institucionales”, relata. En medio de eso estalló el problema del trazado de la Costanera Norte, que originalmente iba en superficie y arrasaría con buena parte de ese y otros barrios de la ribera norte del Mapocho. A partir de 1997, Lake y decenas de dirigentes formaron una coalición de 25 organizaciones agrupando vecinos y locatarios de La Vega, La Vega Chica,

el mercado Tirso de Molina, y muchas otras que se verían afectadas, para exigir que el proyecto fuera más sustentable y respetuoso del espacio. “Logramos que la carretera pasara por debajo del río en el sector nuestro, salvo en Independencia donde las organizaciones prefirieron negociar con el MOP, y llegaron a ciertos acuerdos que eran muy avanzados para los tiempos”, cuenta. Tras años de aprendizaje, práctica y estudio, hoy Lake es magíster en Ciencias de la Planificación y doctora en Planificación Urbana y Desarrollo Comunitario de la Universidad de Toronto. Su trabajo diario en el Centro de Desarrollo Urbano Sustentable de la UC (CEDEUS) consiste en crear proyectos que incidan en políticas públicas y sean motores de cambio para mejorar la viabilidad,

la sustentabilidad y el respeto por la comunidad urbana. “Tenemos tres líneas. Una es el trabajo teórico y práctico sobre el transporte justo. Lo segundo es un área de intervenciones, que partió con un programa de calles seguras, en la comuna de El Bosque. Pero los niños nos dijeron: ‘No queremos rutas seguras, queremos rutas bacanes’. De ahí nació todo el programa de rutas bacanes a la escuela, en El Bosque, Bellavista, Temuco y Lautaro. En los barrios nos dimos cuenta de que faltaban soluciones para los mayores, entonces hicimos bicitaxi para ellos. Y este año partimos con una línea de comunicación para la inclusión, con un podcast, una especie de radiodocumental cruzando voces para ayudar a difundir conceptos que son esenciales sobre la sustentabilidad urbana”, concluye. [H](#)



♥ SALUD

## Mamografías móviles y gratuitas en alianza con FALP

Tras la visita a La Serena y Coquimbo que estamos realizando durante mayo, el operativo continuará entregando exámenes gratuitos durante junio, ahora en localidades cordilleranas de la Región de Valparaíso como San Felipe, Quillota, Los Andes, La Calera y Catemu. Acércate a tu sucursal más cercana y agenda tu hora.



📅 EVENTOS



## Día del Padre con *Los Héroes en tu Casa*

En junio, *Los Héroes en tu Casa* tendrá contenidos especialmente preparados para celebrar el Día del Padre, pensados para que disfruten de nuestra plataforma en familia sin necesidad de salir de casa. No te pierdas nuestra programación de cocina, espectáculos, pasatiempos y mucho más ingresando gratis a [losheroesentucasa.cl](http://losheroesentucasa.cl).

📅 EVENTOS

## Mujer Sustentable: Encuentro & Escuela

El 8 de junio se llevará a cabo el 5º Encuentro Mujer Sustentable Medio Ambiente y Océanos, donde junto a un panel de expertos se indagará sobre la actual problemática ambiental en los océanos en búsqueda de generar conciencia ambiental para disminuir nuestro impacto.

El 16 de junio se realizará el módulo 3 de la Escuela Mujer Sustentable, titulado *Autocuidado, Salud y Nutrición*. En esta instancia podrás adquirir conocimientos y herramientas para



facilitar tu cuidado y cambio personal, como también de tu entorno familiar y ambiental.

Afiliados y afiliadas a Los Héroes pueden inscribirse en [losheroes.cl](http://losheroes.cl) tanto para los encuentros como también a los módulos de la escuela Mujer Sustentable.

♥ SALUD



## Telemedicina inclusiva con Los Héroes

Una de las medidas para hacer frente a la crisis sanitaria ha sido la implementación de la telemedicina. El convenio de Los Héroes con Teledoc va más allá de ofrecer atención médica online a sus afiliados y afiliadas: el beneficio es además inclusivo, pues ofrece la opción de traducción con intérprete de señas, creole, mapudungún o inglés, sin costo adicional y tanto para quienes tienen previsión Fonasa como Isapre.

Al respecto, la gerenta de Clientes, Productos y Beneficios de Los Héroes, Valeska Barrera, comentó: “Sabemos lo importante que es seguir recibiendo asistencia médica, y dado nuestro rol social, quisimos innovar y ofrecer acceso de manera remota a esta modalidad

de atención online que es inclusiva, de calidad y a precios accesibles, disponible para nuestros afiliados y afiliadas tanto de previsión Isapre como de Fonasa en medicina general, con atención 24/7”.

Entre otras virtudes de esta forma de atención médica, los beneficiarios y beneficiarias podrán tener acceso a su ficha clínica electrónica, recibir órdenes de exámenes, receta de medicamentos, certificado o licencia médica electrónica si fuese necesario, además de conexión con farmacias online para la compra de medicamentos. Para acceder al beneficio, ingresar desde la web <https://atencion.teledoc.cl>.

Sebastián Gray, arquitecto urbanista:

---

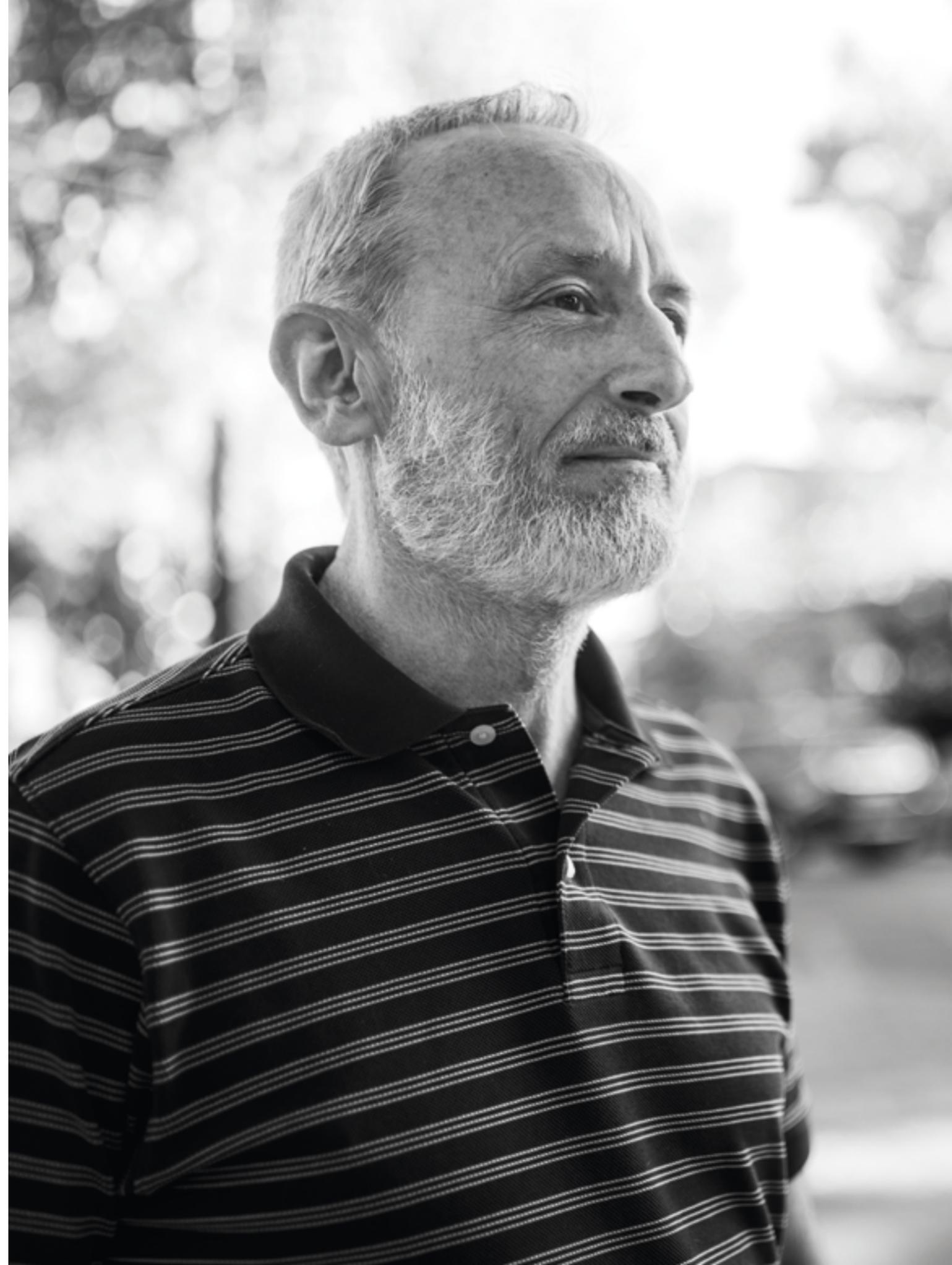
# “Para gestionar la ciudad hay que sumar al ciudadano”

---

Por: Adriano García

Fotografía: Sebastián Utreras

Sebastián Gray es arquitecto de la Universidad Católica de Chile y Master of Sciences in Architecture Studies del MIT. Fue presidente del Colegio de Arquitectos, es profesor en la UC, y ha sido curador de las exposiciones de Chile en la Bienal de Venecia (2002, 2004 y 2010) y de la Bienal de Arquitectura de Chile en 2012. Agudo observador de los procesos urbanos, hoy es socio de Bresciani Gray Arquitectos, director de la Fundación Iguales y director del centro de estudios Espacio Público, desde donde contribuye permanentemente a la discusión sobre políticas públicas para mejorar nuestras ciudades.



### ¿Cómo conversan la arquitectura y el urbanismo?

Normalmente, el diseño urbano es una responsabilidad de personas entrenadas en la arquitectura. Originalmente, los arquitectos somos urbanistas. No obstante, en la época moderna y contemporánea las disciplinas se han especializado a tal grado de que hoy día se puede estudiar arquitectura y, por otro carril, urbanismo. Hasta hace poco, la ley chilena otorgaba el título de arquitecto urbanista a los arquitectos. Y eso es por una razón bastante evidente: la evolución de la ciudad tiene que ver con la disciplina del arquitecto.

### La ciudad, como concepto, hace una promesa: ofrece una vida mejor que la del campo. ¿Crees que en Chile las ciudades han cumplido esa promesa? ¿En qué partes del mundo sí ocurrió y en cuáles no?

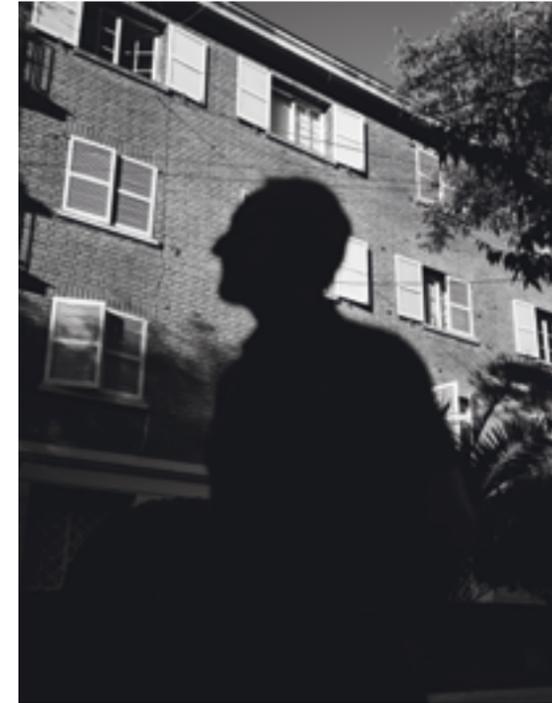
Desde la Revolución Francesa, la ciudad es un lugar de mayores oportunidades, no de una vida mejor. De hecho, la crisis de las ciudades parte en la Revolución Industrial, cuando enormes cantidades de obreros empiezan a vivir en el hacinamiento y sin condiciones higiénicas. No obstante, la ciudad no dejó de ser atractiva. Hoy, la gran mayoría de la gente vive en zonas urbanas. El desafío de la ciudad moderna es cómo hacer que estas enormes aglomeraciones puedan ser buenos lugares para vivir. En Europa, que ha sido urbanizada intensamente desde hace siglos, hay muchas ciudades cerca la una de la otra. En América vivimos en otro universo, el de los grandes territorios, donde las ciudades se podían inventar desde cero. Nueva York, Washington, Brasilia, son ciudades inventadas. Y hoy, en un momento de gran expansión económica del lejano oriente, vemos ejemplos de un urbanismo muy contemporáneo en China, Singapur o Corea del Sur. Son ciudades con grandes densidades, pero con un sentido de la planificación y una intención del diseño urbano muy fuerte.

### Las ciudades chilenas son muy diversas en su emplazamiento geográfico. ¿Se puede hablar de una identidad de las ciudades más nortinas, del valle central o de la zona sur?

Yo creo que la primera capa de identidad de una ciudad es su paisaje, su geografía. En Chile somos una especie de muestrario geográfico, y las ciudades tienen distinto carácter e identidad en función de donde están. Las ciudades del norte, con un paisaje agreste y monumental, la mayoría están en el borde marino. El que una ciudad esté al borde del mar, que tenga actividades portuarias, influye mucho en cómo la ciudad se percibe. Estamos en un periodo de la historia en que las ciudades se están reconfigurando en Chile, no solo Santiago. Hay inmigración en todas partes, y eso también cambia la perspectiva que las comunidades tienen de sí mismas.

### La migración de extranjeros suele percibirse como algo problemático, pero siempre ha existido, sobre todo el fenómeno de la migración interna.

Eso ocurrió en todo el mundo a mediados del siglo XX. Tiene que ver con la Gran Depresión del año 29 y el fin del ciclo del salitre, que le dio riqueza a Chile durante muchos años. La gente que trabajaba en las oficinas salitreras del norte agarró el ferrocarril y se vino a Santiago. Eso ocurrió de verdad. Hay que ser bien honestos en este debate y decirle a la gente que reclama por el proceso de migración desde Venezuela, Haití, Perú y Bolivia, que esto ya ocurrió, tenemos experiencia como país y como ciudades. El Estado chileno fue capaz en su momento de asumir ese problema y hacer cosas al respecto: proveer viviendas de emergencia, regularizar asentamientos informales y hacerse cargo de un modo político del problema. Algo que hoy estamos empezando a redescubrir.



### ¿Qué rasgos rescatarías de la ciudad de Santiago, y qué es lo más urgente por mejorar?

Rescato la primera mitad del siglo XX, hasta los años 60 y principios de los 70. Ese periodo nos dejó la ciudad mejor hecha. El centro histórico y financiero de Santiago está hecho con una calidad arquitectónica y urbanística tan grande, que ha aguantado de todo: cataclismos y revoluciones. Cuando uno va a esa zona, sigue siendo una ciudad admirable y espléndida. En su homogeneidad, en su armonía espacial, la calidad de lo ancho de las calles, la altura de los edificios. La buena arquitectura se nota incluso en cómo la gente la utiliza. Las personas caminan por las veredas con una cierta intensidad cívica que nunca se perdió. Hay otras zonas de Santiago que fueron muy bien hechas: algunas partes de Providencia, de San Miguel, de Ñuñoa, las partes más antiguas de Las Condes, Recoleta e Independencia. Esa es la buena ciudad, y hay que defenderla y cuidarla. Las cosas urgentes: en estos últimos 40 años, desde que el Estado dejó de planificar y de guiar la gestión urbana, produjimos

**“La primera capa de identidad de una ciudad es su paisaje, su geografía. En Chile somos una especie de muestrario geográfico, y las ciudades tienen distinto carácter e identidad en función de donde están”.**

una ciudad con niveles de desigualdad y segregación pocas veces vistos en el mundo. Se segregó de manera radical y los sectores más desaventajados fueron invisibilizados por las élites. La mano de obra de Santiago habita en estas zonas marginalizadas, y son las grandes masas de ciudadanos que han tenido que tomar transporte público, hasta hace poco insuficiente, para viajar dos horas e ir a trabajar.

### ¿Cuál es la mejor ciudad para vivir en Chile?

Yo diría que cualquier ciudad de tamaño mediano, hay varias. Con un buen grado de urbanización, fácil de usar, de recorrer, de conocerla, estoy pensando en ciudades de 500 mil habitantes, máximo de 1 millón, ojalá con un marco geográfico interesante. Por ejemplo, Puerto Varas o Chillán.

### ¿Cómo hemos mejorado en relación a la valoración de nuestro patrimonio arquitectónico a lo largo de Chile?

Yo creo que ha habido enormes avances. Primero, por una evolución generacional y, además, hubo un punto de inflexión con el



terremoto de 2010. Ese terremoto causó una gran pérdida de patrimonio arquitectónico en el valle central de Chile, desde el Biobío hasta Santiago, y eso dolió mucho, a mucha gente. A partir de entonces se abre una voluntad política de crear una institucionalidad que mide el patrimonio de manera más amplia y compleja. Antes eran “los de arriba” quienes le decían a la ciudadanía “esto es valioso”. Ahora las comunidades tienen el derecho y la oportunidad de poner a la vista las cosas que a ellos les parecen dignas de ser conservadas, no desde una perspectiva clásica de la belleza, o del significado histórico en un sentido académico, sino desde la relación con la vida de las personas. Ahora estamos protegiendo no solo edificios, sino barrios, patrimonio intangible, sabiduría, una cultura viva. Todo esto es una manera nueva de considerar el concepto del patrimonio.

**En relación a políticas públicas urbanas, ¿crees que hay demasiadas expectativas en lo que será la nueva Constitución?**

En la Convención Constitucional se va a discutir lo que se llama el derecho a la ciudad, un concepto que viene de los años 60,

avalado por Unesco y la ONU. En el mundo más desarrollado esto existe hace 50 años, porque los políticos se dieron cuenta de que la participación ciudadana es una inversión en legitimidad. No creo que el problema sea de respetar las expectativas, sino de plantearse un modelo de gobernanza en que las expectativas sean el componente principal. Es una manera distinta de pensar el problema. Para diseñar, planificar y gestionar la ciudad hay que sumar al ciudadano con métodos concretos de participación.

**¿Cómo transformó la pandemia las dinámicas urbanas?**

La pandemia hizo que muchas premisas del trabajo se derrumbaran, ahora sabemos que se pueden hacer muchas actividades de manera remota y, además, la estructura económica y comercial cambió radicalmente. Podemos hacer transacciones comerciales de todo tipo de manera remota. Todo eso ha contribuido para imaginar una nueva manera de habitar el territorio. Y está ocurriendo. Muchísima gente, jóvenes sobre todo, está buscando dónde vivir en el sur de Chile. La pandemia también nos empujó en esa dirección. [H](#)

**“Antes eran ‘los de arriba’ quienes le decían a la ciudadanía ‘esto es valioso’. Ahora las comunidades tienen el derecho de poner a la vista las cosas que a ellos les parecen dignas de ser conservadas”.**



Siempre  
**con usted**

CRÉDITO SOCIAL

**# El Empujoncito**

**Sigamos avanzando junto(a)s en todo lo que necesite.**

Múltiples Beneficios



**Rápido** proceso de crédito.



Plazo máximo **60 meses.**



La cuota se **descuenta de su liquidación** de pensión.



**Mínima** documentación requerida.

Simule su EMPUJONCITO en



**SIMULADOR DE CRÉDITOS** [LOSHEROES.CL](https://www.losheroes.cl)

Infórmese más en [losheroes.cl](https://www.losheroes.cl), consultando a un(a) ejecutivo(a) o visitando su sucursal más cercana.

PENSIONADOS

**600 222 9999**

(desde celulares +56229153147)



Sello por la Paridad  
**IPGCHILE**

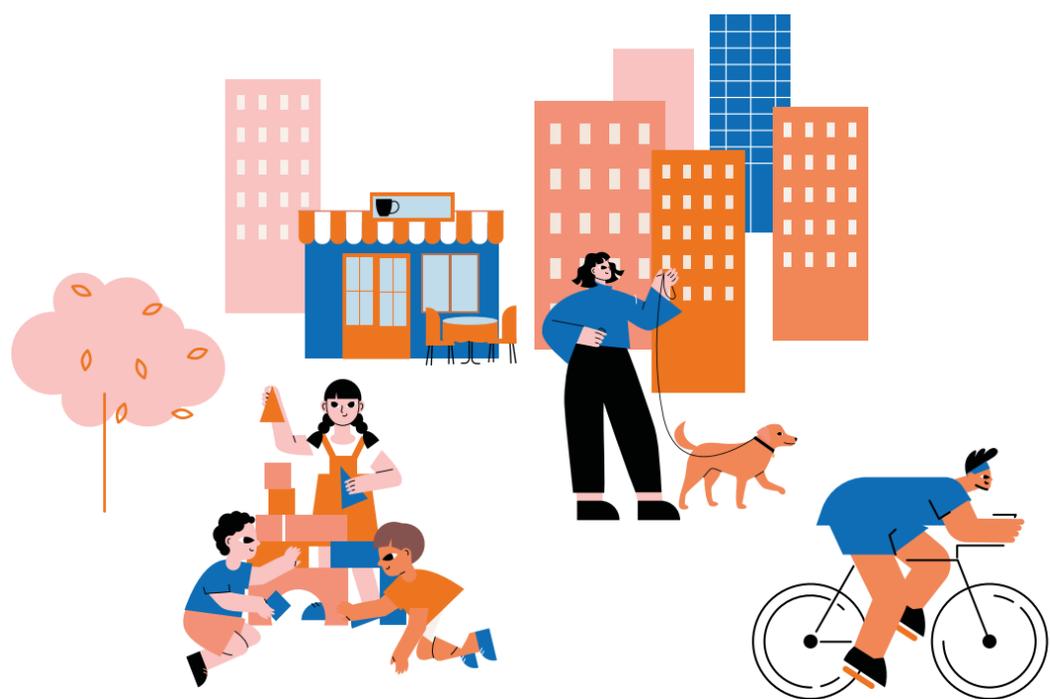
2021 - 2022

Oferta exclusiva para afiliado(a)s pensionado(a)s. Otorgamiento del crédito sujeto a evaluación crediticia, límites legales y confirmación de antecedentes de acuerdo a políticas vigentes de Los Héroes. Podrán solicitarse avales u otras garantías. Valor cuota incluirá un seguro de desgravamen, riesgo cubierto por Ohio National Financial Services. Vigencia hasta el 31 de mayo de 2022. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](https://www.suseso.cl)).

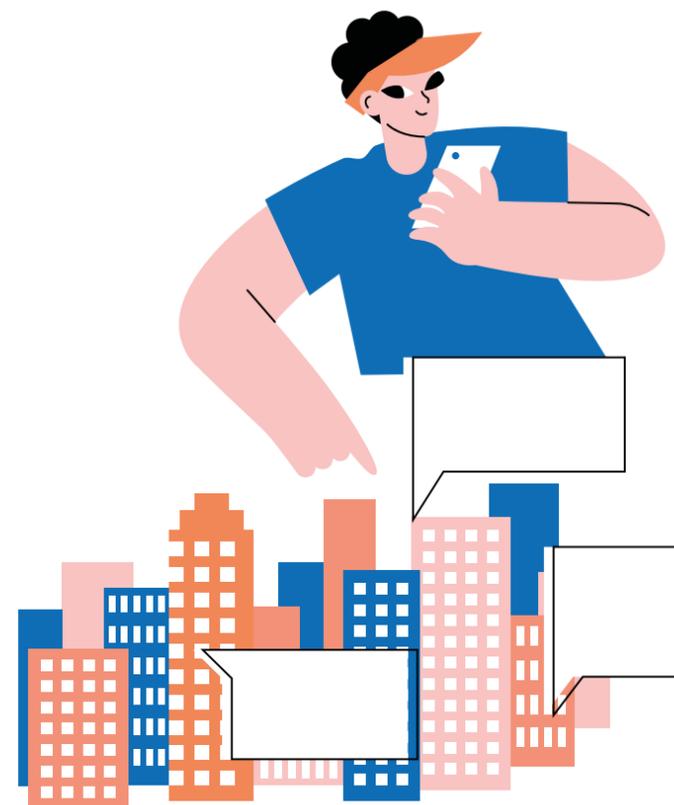
Andar en bici, comprar en mercados y ser buen vecino:

# Construyendo hábitos urbanos saludables

Por: Heidi Schmidlin Moore



En la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Vivienda y Desarrollo Urbano Sostenible 2016, también llamada Hábitat III, se adoptó la Nueva Agenda Urbana (NAU), enfocada en opciones para vivir mejor. Entre muchas recomendaciones a toda escala, al nivel de ciudadanos de a pie destacan tres ejes fundamentales: consumir productos locales, transportarse en medios que aporten a la salud colectiva y personal, y ser partícipe de las instancias vecinales que ordenan la vida en común. Acá, algunos ejemplos locales de buena convivencia en la ciudad.



## La cuadra mía y la de los otros

Raúl lleva años como mediador entre vecinos(as) y espacios comunes. Presidente de la Junta de Vecinos N° 6 de La Reina desde diciembre de 2021, ha sido secretario mucho tiempo más y desde 2015 también encabeza el Comité de Seguridad de su cuadra. “Cuando partió, el sistema era muy bueno, porque uno de los requisitos era dar una fiesta de inauguración. Allí los vecinos se ubicaban y conocían sus maneras de ser y vivir”, cuenta.

Instituciones como la Asociación Chilena de Municipalidades han estudiado el tema a fondo. Patricio Ibacache, su director de comunicación estratégica, explica: “La construcción de comunidades genera ventajas que van desde el fortalecimiento de la vida social hasta la sensación de mayor seguridad. Las comunidades son una herramienta fundamental para mejorar la calidad de vida, principalmente gracias a las nuevas experiencias y enseñanzas que nos da el estar rodeados de otras personas”.

“Nos conectamos vía WhatsApp fundamentalmente”, sigue contando Raúl. “Hay uno para avisos tipo ‘vendo queso’ y noticias varias, y otro solo para emergencias. Además, por Facebook, Instagram y mail avisamos de los talleres que organizamos, como la simultánea de ajedrez o el yoga padre/hijo que se vienen ahora. Entregamos los certificados de residencia online y buscamos beneficios: tenemos un convenio para comprar gas, también mediamos si hay problemas entre vecinos y arrendatarios... Siempre estamos tratando de formar comunidad. Hay una manera de ser vecinos que personalmente practico cuando llego a un barrio: visitar a la vecina de cada lado y al del frente. Y saludar, que creo es la cortesía mínima”.

Ricardo, 66 años, geógrafo y vecino de Tunquén aporta un matiz desde una localidad costera y menos urbana, también fortalecida gracias a prácticas comunitarias: “Las formas de organizarse territorialmente están en la Ley 19.418. En nuestro caso, somos una Organización Comunitaria Funcional (OCF). Tenemos objetivos comunes y hemos acordado un plan de trabajo de 4 años, con revisión anual, que le da sentido a la visión que tenemos como vecinos. Lo que nos une es el compromiso por la sostenibilidad y la armonía con la naturaleza. Nuestro objetivo es su protección y conservación”.

## Lugares comunes: parques, ferias y mercados

Y si no hay fiesta, ¿dónde conocerse con vecinos y vecinas? En ferias y mercados locales que, además de brindar productos frescos a menor costo, abren un espacio de reunión, y obligada pero grata cercanía cotidiana.

Para Paula, profesora y traductora de inglés de 63 años que vive en Olmué, la compra en ferias y mercados locales ya es costumbre: “En los supermercados las pataletas de niños(as) con sus papás y mamás son un clásico, en

cambio en las ferias todo es más alegre. Hay caseros chistosos, siempre un saludo, a veces un ponerse al día con vecinas. Jueves o domingo voy a la feria de Limache porque es buena, y alcanza bien. También voy a la feria orgánica de los viernes en el Parque Brasil. Tienen verduras especiales, huevitos frescos, mermeladas, y la relación humana con los productores es bien distinta”.

Carlos, gestor ambiental, lleva 40 años abasteciéndose solo en ferias y mercados. En los 80 participó en el icónico Centro de Educación y Tecnología de Colina, que por esos años iniciaba la agricultura orgánica. Hoy, huye de las góndolas refrigeradas y opta por canastas de frutas y verduras: “Hace un año y medio me trasladé a vivir en Playa Ancha y aquí compro jueves y domingo en la feria de Calle Pacífico, y a veces en la potente y multicolor feria de la Avenida Argentina. Es un gran momento cuando uno logra ese nivel de relación de ‘casero’. En la Feria del Pacífico tengo 4: la principal me aconseja, y me da yapa; a otro puedo devolverle si un producto no sale bueno, me redondea precios y tengo mi proveedor de sabroso tomate que me regala ají. El beneficio de comprar local: mejor calidad de los productos en sabores, texturas y colores; precios 25 a 35% más baratos; y la conveniencia comunitaria que favorece la agricultura local de pequeña y mediana escala”.

La Vega Central corre por las venas de Arturo Guerrero (65) vocero del gran micro mundo de los mercados: “En el país hay 1.200 ferias libres. La capital tiene dos mercados mayoristas: La Vega y Lo Valledor. También hay mercados grandes en ciudades como Talca, Quillota, La Calera, San Antonio, Valparaíso y Concepción. Hacia el norte el famoso mercado de La Serena, Antofagasta... es cosa de recorrer y encontrar”.

El componente central y más valorado: la frescura. “Una verdura o fruta fresca tiene más y mejores aportes nutritivos que un alimento procesado, que viene con sus vitaminas, minerales, fibras y demás fotoquímicos industrialmente alterados.



El cuerpo necesita comer alimentos en concordancia con la estación del año, con nutrientes locales con los que compartimos hábitat”, explica la tecnóloga en alimentos Susan MacFall.

### Andar a escala humana: la bici

Pero si de bueno, bonito y barato se trata, para moverse en la urbe la bicicleta es reina y conquista a todas las edades. Otorga piernas tonificadas, mejora las articulaciones óseas y, explica Juan Carlos Molina, geriatra en la Clínica de medicina deportiva Meds, “el ejercicio en sí mismo genera serotonina, elemento central de bienestar. Mejora los vasos arteriales y la autoestima”. Súmese el beneficio de hacerle el quite al denso tránsito. En Chile recién se abren opciones y cada vez hay más y mejores ciclovías, pero en países pioneros como Holanda, ya hay 22,5 millones de ciclistas registrados(as).

Javier, de 41 años, es arquitecto y se mueve en bici desde los 3. “La primera vez que me vi enfrentado a una sociedad que se transportaba en serio en bicicleta fue en Europa. Allí me comí insultos en holandés y en italiano, porque siempre hacía algo mal. Básicamente no



miraba los carteles, que son universales: te dicen si tienes que ceder el paso, si corre tránsito mixto y en qué sentido transitar. Me di cuenta de que para andar seguro, tengo que respetar la calle. Acá en Santiago, mucha gente anda contra el tránsito en la ciclovía; se ve a diario en el trayecto de Alcántara-Metro Colón, una de las ciclovías más chicas que conozco. Se necesita más educación vial: sacar la mano para señalar movimientos, dejar el teléfono en los bolsillos, no frenar en la mitad de la ciclovía para hablar. Son mínimos”.

Melissa, máster en Planificación Territorial y Gestión Ambiental, historiadora y pedagoga, aporta su visión desde Barcelona, donde se mudó hace algunos meses. “Acá las ciclovías abarcan muchos kilómetros y son prioridad. El sistema público de bicicletas es similar al de la Municipalidad de Providencia, y está articulado con las micros y metro. Una buena coordinación vial es clave para integrar seriamente la bicicleta urbana”.

A sus 85 años, Pancho, fundador de los primeros movimientos de ciclistas furiosos en Chile, psiquiatra y músico, corona este recorrido con su experiencia: “Los viejos duran más pedaleando”, dice, mientras sigue trasladándose en bici de La Reina al centro tres veces por semana para atender pacientes. “Me evito los problemas de tráfico, incluyendo estacionamiento. Hay una pendiente muy suave de bajada que me toma 30 minutos, y 40 de vuelta. He hecho mi ‘cardio’ y no he contaminado en absoluto. Claro que no es llegar y subirse a la bici. Hay que tener experiencia y cuidado. Es como caminar o correr distancias, una meditación. Tu concentración está puesta en la actividad física y en el camino que vas siguiendo”, finaliza. [H](#)



**ESTAR BIEN NOS AYUDA  
A VIVIR CON GANAS**

Su salud mental nos importa, por eso, **Psicología Online** junto a **Los Héroes** traen estos beneficios:



PSICOLOGÍA CHILE Online



**30%**  
DCTO.

En consultas psicológicas entre abril y mayo.



**20%**  
DCTO.

En los meses subsiguientes.

### ¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?

- Ingrese a [psicologiachile.cl](http://psicologiachile.cl)
- Agende su hora.
- Regístrese y llene el formulario con sus datos.
- Agregue el convenio Los Héroes para que se aplique el descuento a la hora de pagar.

Revise términos y condiciones en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

**PENSIONADOS**  
➤ 600 222 99 99



Sello por la Paridad  
IPGCHILE

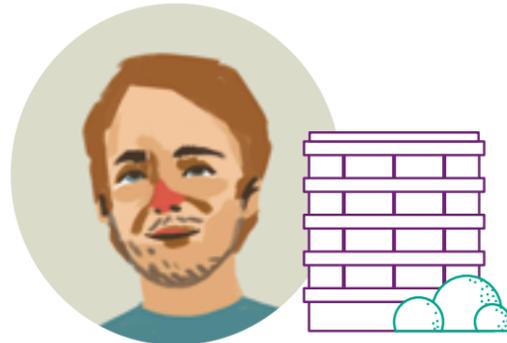
2021 - 2022

Promoción válida hasta el 31 de mayo de 2022. Solo para afiliado(a)s 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](http://www.suseso.cl)).

# Espiritualidad urbana

Por: Vicente García-Huidobro

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



Siempre se ha sabido que el contacto con la naturaleza nos ayuda a desprendernos del ego y a conectarnos con lo importante. Lo que se comenta menos es que esa misma posibilidad se puede dar en la ciudad. Que existiría algo así como una espiritualidad urbana.

Con la pandemia, todos experimentamos los aspectos positivos y negativos del retiro hacia el mundo interior. A muchos, esto les permitió aprovechar más su intimidad y libertad. Sin embargo, estos dos años de cuarentena fueron también una experiencia sofocante. Encerrados en el mundo interior, perdimos el contacto con el otro, ese encuentro que permite relativizar y aterrizar la magnitud de los propios problemas.

Ahora hemos comenzado a salir. Las calles, oficinas y colegios se han poblado nuevamente de miles de humanos que se acercan al mismo tiempo apurados, tanteantes e inseguros. Todas esas calles y edificios que se habían vuelto desiertos, que habían tomado la forma de ruinas de civilizaciones antiguas, se han vuelto a habitar. El espacio físico retoma su condición de espacio humano, que no es el de uno mismo encerrado en sus cavilaciones, sino un espacio público.

Al caminar por las calles, aparece de nuevo una multitud de personas con todas sus diferencias y características,

“La ciudad habitada nos muestra un mundo vivo, un mar de almas, que va más allá de nosotros. Un torrente de vida que existió y perdurará por siglos”.

cada vez más marcadas. Altos y chicos, jóvenes y viejos, flacos y gordos, hombres y mujeres, cada uno caminando con su propia moda y estilo. Al contemplar la fauna humana cada vez más diversa y enriquecida, al ver tantos otros “yos” sumidos en sus propias ocupaciones, se nos hace evidente que los problemas propios son más chicos de lo que imaginamos. Son los problemas individuales de cada cual, en el contexto de una masa de vida que avanza.

Contemplando el universo, el filósofo Pascal decía, en el siglo XVII, que le aterraba el silencio eterno de los espacios infinitos. En la ciudad de hoy podemos encontrar un consuelo en la finitud. La ciudad habitada nos muestra un mundo vivo, un mar de almas, que va más allá de nosotros. Un torrente de vida que existió y perdurará por siglos. [H](#)



JUNTO(A)S PODEMOS PREVENIR LA  
**INFLUENZA**

Protéjase y cuide a su familia,  
**vacunándose contra la influenza.**



**PRECIO CONVENIO**  
**\$9.280 c/u**

Precio referencial público \$11.600 c/u

Disponible hasta agotar stock.

¿CÓMO ACCEDO  
 AL BENEFICIO?



Indicar que es afiliado a Los Héroes.



Presente su cédula de identidad.



El descuento por convenio del 20% será realizado en la misma Farmacia Novasalud a nivel nacional.

Para más información ingrese a [losheroes.cl](https://losheroes.cl)

**PENSIONADOS**  
 > **600 222 99 99**



Sello por la Paridad  
**IPGCHILE**

2021 - 2022

Descuentos válidos entre el 1 de abril de 2022 hasta el 31 de julio de 2022 ambas fechas inclusive o hasta agotar stock. Solo para afiliado(a) a CCAF Los Héroes acreditando dicha condición. 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 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](http://www.suseso.cl)).



En 30 años más:

# Tres miradas sobre la ciudad del futuro

Por: Constanza Pérez

La ciudad es el espacio donde habita el 87,8% de los chilenos (según el último censo), y es por definición el lugar donde buscamos pertenencia, desarrollamos nuestras vidas y convivimos con los demás. ¿Cómo es la ciudad que soñamos? ¿Cuáles son los desafíos más urgentes? ¿Cómo rescatamos lo mejor que tenemos para potenciarlo? Invitamos a Miguel Laborde, Pía Montealegre y Rodrigo Mora, tres expertos y académicos en el área, a reflexionar sobre los grandes temas urbanos: sustentabilidad, inclusión, movilidad, cultura y patrimonio.

## Recuperemos la historia

*Miguel Laborde: “Valoremos lo que tenemos, y si no tenemos nada, bueno, tenemos nuestra historia; la podemos rescatar y sentirnos orgullosos de ella”.*

“Si pensamos en la ciudad del futuro, lo primero es la naturaleza. Es el colmo que viviendo a los pies de glaciares y montañas altas que producen agua estemos pasando por esta sequía. Antiguas quebradas que eran muy valiosas fueron cubiertas para crear las avenidas Francisco Bilbao, Eliodoro Yáñez y otras calles donde antes veíamos paisajes y agua. Los primeros observatorios astronómicos de todo el hemisferio sur nacieron en la ciudad de Santiago, en el Cerro Santa Lucía y Cerro San Cristóbal. Así de claros eran los cielos de la capital, donde las noches estrelladas impresionaban a los visitantes. Hemos descuidado el agua, el aire, los suelos. Tenemos varios crímenes naturales y estamos pagando las consecuencias.

También hay un olvido, un borrón, respecto a los habitantes originarios. Eso no me lo imagino en la ciudad del futuro, no puede seguir siendo así. La ciudad oficial nació entre lo que hoy es la Alameda y el Río Mapocho, y los indígenas y algunos españoles empobrecidos fueron instalados al norte del río. Esa brutal segregación por razas que hoy nos parece tan chocante, continúa. ¿Qué saben de ellos nuestros estudiantes? La iglesia San Francisco, ha sobrevivido a los grandes terremotos. ¿Por qué? Porque los quechuas sabían de terremotos. Hablemos de medicina herbolaria, la gran medicina que existía en los siglos anteriores, donde las quebradas de la precordillera eran proveedoras con aguas termales, aire puro, vertientes de agua dulce. Era el hospital de la ciudad y todo eso se fue bloqueando.

Borramos la naturaleza, la matriz indígena, pero también la matriz española. Hubo voluntad de borrar lo hispánico y reemplazarlo por cultura afrancesada en mansiones y palacios que se celebran una y otra vez, pero



que destruyeron esa identidad de siglos, que uno sigue encontrando en el barrio La Candelaria en Bogotá, en Lima, en La Paz, en Quito. Nosotros destruimos la arquitectura colonial, hemos destruido el pasado. Eso le hace mucho daño a una ciudad, se va quedando desorientada, no sabe de dónde viene ni para adónde va.

Para avanzar, hay que enseñar a leer la ciudad de otra manera. Por ejemplo, hacerles un homenaje en la iglesia San Francisco a esos constructores quechuas que construyeron el primer Santiago. En la Alameda con Los Héroes estaba el mercado esclavo. ¿Por qué no hay un monolito que recuerde a esos miles de africanos que fueron traídos con tantas dificultades? Deberíamos tener un monumento para reconocerlos, sobre todo ahora que estamos recibiendo tanta población de origen afrodescendiente.

Es fundamental que haya un orgullo comunal. Que cada persona sepa de su región, de su comuna, que se ponga la camiseta y trabaje por ella, y si le va bien, no se cambie a otra. Que se quede y aporte, en mejores viviendas, mejores jardines, que la enriquezca y la comparta. Hasta hace poco, estaba la idea de

que el patrimonio estaba en otra parte. Poco a poco empezamos a rescatar y a revisitar lo nuestro, dándonos cuenta de que teníamos mucho más de lo que pensábamos. Después, lo más valioso fue ir descubriendo que teníamos barrios con una identidad diferente. En marzo, en una entrevista para un diario español, me preguntaron dónde debería vivir el Presidente de Chile, y yo dije en Yungay, el primer barrio de la República, que antes no era valorado. Valoremos lo que tenemos, y si no tenemos nada, bueno, tenemos nuestra historia; la podemos rescatar y sentirnos orgullosos de ella”.

**Miguel Laborde es escritor, cronista y columnista. Académico de Historia de la Arquitectura en diferentes universidades, director de la Sociedad Chilena de Historia y Geografía, y autor de Santiago, lugares con historia y Chile geopoético, entre otros.**

## Reencontrarnos es el primer paso

*Pía Montealegre: “Cuando no tenemos la noción de que compartimos la misma ciudad, esta pierde sentido, porque la ciudad es eso: vivir juntos”.*

“La inclusión es un gran desafío para la ciudad del futuro. El secreto de la inclusión ya sea de clase, raza, género, nacionalidad, edad, es diseñar pensando en realidades, historias, cuerpos y edades distintas, y ser capaces de ver la ciudad con ojos diversos, ponerse en el lugar del otro y buscar un cambio de switch. El estallido social tuvo mucho que ver en ese remecer estructural, en hacernos entender que muchas cosas no eran como se pintaban en los discursos. Se hizo evidente que a veces, por apurar o recurrir únicamente a respuestas técnicas, ocultamos variables humanas muy importantes.

En ese sentido, el urbanismo feminista es el urbanismo de la ciudad amable, querible, de la buena vida. Una ciudad donde es fácil cuidar y criar, y que es amigable con las personas mayores -que en general están a cargo de las mujeres-. Es una ciudad que permite redes de apoyo. Una ciudad flexible, con distintas escalas de economía, que fomenta los emprendimientos diversos. Es una ciudad donde la movilidad no se concibe solo del trabajo a la casa y viceversa; incluye todos los movimientos de la vida diaria, con las labores del cuidado y el mundo doméstico. El contrario de la ciudad feminista es la ciudad de la competencia, donde sobrevive el más fuerte.

La ciudad feminista existe justamente en los sectores más vulnerables. Cuando vas a las poblaciones y te encuentras con dirigentas que organizan a la comunidad para que todos consigan una vivienda, para levantar una olla común y alimentar al barrio, o cuando encuentras a la vecina encargada de llevarle las compras a una señora que no puede salir. Cuando nos vemos en situaciones extremas, las ciudades feministas son las formas naturales de supervivencia. Están ahí, solamente hay que ir a recogerlas y empoderarlas.

Hay desafíos como el déficit de vivienda, el más grande que hemos tenido, que es una carencia material. Pero hay algo más profundo que es urgente, y tiene que ver con la irritación que provoca la sensación de injusticia, desde que te subes al transporte público en la mañana, hasta cuando te tropiezas en la vereda que no tienes. Creo que el primer paso que hay que dar es reencontrarnos. Eso es muy difícil, pero no es un desafío inabarcable. Tiene que ver con un cambio cultural, con encontrar fines comunes para entender que somos un único país, con nuestras diferencias y diversidades, pero que podemos vivir juntos. Cuando no tenemos la noción de que compartimos la misma ciudad, esta pierde sentido, porque la ciudad es eso: vivir juntos. Esa idea del nosotros y de hacer algo juntos es lo que nos está faltando para hablar realmente de sustentabilidad. Creo que si no tocamos la base, que es la dimensión humana, estamos discutiendo sobre etiquetas”.

**Pía Montealegre es arquitecta de la Universidad Católica, magíster en Desarrollo Urbano y doctora en Arquitectura y Estudios Urbanos. Es académica de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Chile, y ha participado en proyectos como el Parque André Jarlan, el Plan Maestro de los Deportes Estadio Nacional y el Parque Portal Bicentenario en Cerrillos.**



## Una ciudad más sustentable

*Rodrigo Mora: “La caminata es el medio de transporte más democrático para mantenerse activo, porque es más barato y puede ser ejecutado por la mayor parte de las personas”.*

“¿Queremos generar una ciudad más sustentable? En un escenario de treinta años más deberíamos estar en una ciudad carbono neutral, que no produzca mayor emisión de gases de las que efectivamente puede restituir. En ese sentido, lo que tenemos que hacer es un cambio: comenzar a reutilizar aguas, repensar la forma en la que estamos plantando, la relación que tenemos con la naturaleza y, sobre todo, cómo nos movemos.

Con el aumento de los flujos vehiculares que reportó el Ministerio de Transporte, nos damos cuenta de lo mal gestionada que estuvo la oportunidad de cambiar la forma en que nos movemos. Buena parte de los países desarrollados, ante la baja de flujo producida por la pandemia, potenciaron los métodos sustentables. Nosotros no hicimos casi nada. Llamamos la atención, dijimos que esto podía pasar y que era una oportunidad para construir ciclovías, ensanchar veredas, quitarles espacios a los autos. Pero no se hizo. Ahora estamos viendo las consecuencias de ello, un impacto brutal.

Tenemos que pensar en un transporte público más eficiente y rápido. Buena parte de los viajes que se hacen son de menos de tres kilómetros, perfectamente realizables en bicicleta, en la medida de que exista la infraestructura para ello. Tenemos que sacar estacionamientos y construir ciclovías conectadas a las estaciones de metro, para que la gente pueda combinar.

En términos de la movilidad e inclusión, el gran factor ausente de la discusión es la caminata. Más o menos dos de cada tres viajes incorporan caminata en alguna parte del trayecto, y la caminata sola constituye uno de cada tres viajes que se realizan en Santiago. Ese es el medio de

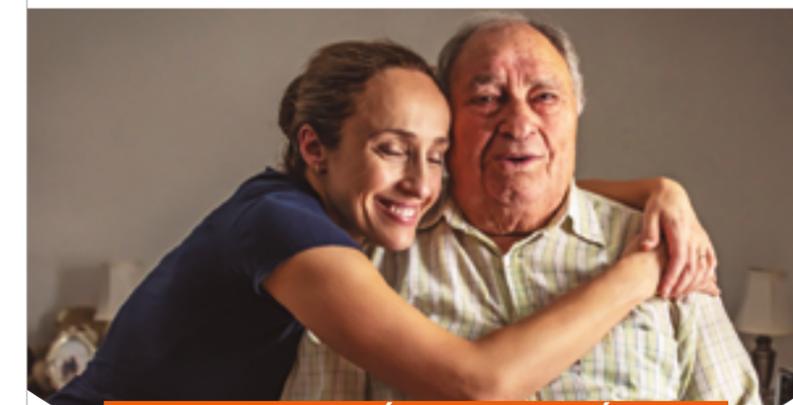


transporte más democrático para mantenerse activo, porque es más barato y puede ser ejecutado por la mayor parte de las personas.

La caminata no tiene suficiente atención y tenemos que buscar la forma de incorporar a personas que tienen restringida su movilidad. Hay que tener políticas de ciudad, caminar en algunas partes de Santiago es muy difícil, sobre todo en comunas de bajos ingresos donde todavía tenemos problemas de aceras muy estrechas o discontinuas.

Si queremos pensar en una ciudad sustentable también tenemos que pensar en más densidad. Hay sectores bien ubicados, con buenos servicios y equipamientos, que no son sectores particularmente patrimoniales, y podrían recibir a más habitantes. Esto evita la expansión urbana, que consume agua, genera mucho más tráfico y viajes en vehículos motorizados privados. Las ciudades europeas o Nueva York son ciudades densas, donde tienes cinco o siete pisos de gente viviendo arriba, y tienes una primera placa comercial. El principal atributo de la reducción de emisiones y que hace más viables todos los servicios urbanos es la densidad. Hay sectores de Santiago que son bien interesantes, barrios que uno podría decir que son densos, pero todavía no tanto, como el barrio República o algunos barrios de Providencia. Hay buenos ejemplos en Santiago, no es necesario mirar tan lejos; aprendamos a mirar las cosas buenas que tenemos cerca”.

**Rodrigo Mora es arquitecto de la Universidad de Chile, magíster en Ciencias y PhD de University College London. Es investigador asociado en el Centro de Desarrollo Urbano Sustentable, donde estudia el hábitat residencial, la planificación urbana y la movilización activa. [H](#)**



## SEGURO ONCOLÓGICO LOS HÉROES, UN APOYO CUANDO MÁS LO NECESITAS

Porque sabemos la tranquilidad que te entrega el estar protegido(a) frente a imprevistos, conoce más sobre este **Seguro**.

VALOR PRIMA MENSUAL UF 0,1047 \$3.304\* aprox.

### REQUISITOS DE ASEGURABILIDAD:

- Ser trabajador(a) o pensionado(a) afiliado(a) a **CCAF Los Héroes**.
- Tener una edad mínima de **18 años**.
- Tener una edad máxima de **75 años con 364 días**.
- Cobertura hasta los **80 años y 364 días**.
- No tiene **carencia**.

### COBERTURA ONCOLÓGICA :

La compañía aseguradora pagará al asegurado(a) un valor único de **50 UF, equivalente \$ 1.577.632\* aprox.** en el evento que se le diagnostique clínicamente, por primera vez, **cáncer primario**.

(\*)Valor referencial UF al día 01.03.2022 \$31.552,64.

Infórmate sobre este y otros beneficios en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

PENSIONADOS  
➤ 600 222 99 99  
➤ 600 222 77 77  
TRABAJADORES

Ohio National  
Seguros de Vida S.A.

Sello por la Paridad  
IPGCHILE  
2021 - 2022

El riesgo de este seguro es cubierto por la Compañía de Seguros Ohio National S.A. Todas las pólizas se encuentran depositadas en la CMF. El detalle de las condiciones de este seguro se encuentra en la siguiente póliza: Oncológica (POL 220131334). La presente información solo representa un resumen de las coberturas, condiciones y limitaciones, el detalle de las condiciones, términos y exclusiones se encuentran en las condiciones generales antes mencionadas y en las condiciones particulares de la póliza, que se encuentran a su disposición en nuestras sucursales. Se deja constancia que CCAF Los Héroes no comercializa ni intermedia seguros, y que las labores de promoción se encuentran amparadas en el artículo 19 N°8 de la Ley 18.833. Los productos o servicios ofrecidos o prestados por terceros distintos de 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 o tercero. Los beneficios del programa de prestaciones adicionales del año 2020 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. Para obtener más 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](http://www.losheroes.cl). Vigencia de póliza colectiva desde el 01-01-2020 hasta 31-12-2022. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).



FOTO: NICOLÁS DÍAZ IBÁÑEZ

# Sopaipillas de betarraga con pebre

(Para 18 porciones)

## INGREDIENTES:

### PARA EL PEBRE:

- 1 tomate rojo
- 15 tomates cherry amarillos
- Media cebolla
- Cilantro a gusto
- Medio ajo chilote
- 1 ají verde
- 1 jalapeño
- Sal, pimienta y aceite de oliva a gusto

### PARA LAS SOPAIPILLAS:

- 3 betarragas bien cocidas
- 250 g de harina
- 40 g de mantequilla
- 5 g de polvos de hornear
- $\frac{3}{4}$  de litro de aceite vegetal

## PREPARACIÓN:

### PEBRE:

#### PASO 1:

- Picar el ají, el jalapeño y el tomate rojo; y partir los tomates cherry en 4 partes. Colocar todo en un bowl.

#### PASO 2:

- Rallar el ajo chilote sobre la mezcla anterior. Agregar el cilantro y la cebolla picados. Sumar aceite, sal y pimienta y dejar reposar mientras se preparan las sopaipillas.

### SOPAIPILLAS:

#### PASO 1:

- Fundir la mantequilla en una sartén con aceite. Mezclar la harina y los polvos de hornear en un bowl. Una vez que la mantequilla esté líquida, agregarla a la mezcla.

#### PASO 2:

- Picar las betarragas y procesarlas en la juguera. Agregar a la masa y mezclar hasta que quede uniforme. Si queda muy seca, agregar unos 30 cc de agua. Dejar reposar 5 minutos.

#### PASO 3:

- En otra sartén colocar los  $\frac{3}{4}$  de litro de aceite vegetal.

#### PASO 4:

- Estirar la masa con un uslero hasta lograr el grosor deseado. Con un vaso, cortar las sopaipillas y pincharlas con un tenedor para que respiren durante la cocción.

#### PASO 5:

- Echar las sopaipillas a la sartén con aceite caliente hasta que queden doraditas y servir calientes acompañadas del pebre.

DANIEL GREVE



## Delicias urbanas

En medio del ajetreo que impone la vida en la ciudad, las comidas típicas y rápidas que nos han acompañado siempre en la mesa y en las esquinas callejeras -como las exquisitas sopaipillas-, se transforman en parte de ese cotidiano que nos ayuda a saborear la urbe.

El departamento donde Daniel Greve (46) dio sus primeros pasos tenía una cocina donde cabía una persona y media: su abuela y él, que tenía 5 años. Ahí vivió la dinámica citadina de las ferias libres y de los caseros que traían los productos directamente a la casa. Una vida urbana con otro ritmo. "Cuando no había tiempo para comprar pasaba el Toño, el casero, se metía a la despensa a ver lo que faltaba y después nos llevaba las cosas en una carreta con caballos", cuenta. Convertido en periodista, Daniel incursionó en el género gastronómico, y nunca más paró. Ha escrito para la revista Sábado y Qué Pasa, ha participado en programas de TV y es director de Emporio Creativo, una editorial y espacio de producción gastronómica. En su programa de YouTube *Vinos, Tapas, Cocktails* presenta una receta semanal. Hoy por hoy participa en un proyecto mayor que une gastronomía y ciudad: la recuperación del Mercado de Providencia. "En el edificio Sernatur, en un par de años más va a abrir un nuevo mercado, donde estaba el antiguo. Es un gran trabajo urbanístico y arquitectónico para recuperar ese espacio. Yo estoy a cargo de quienes van a funcionar ahí dentro, buscando el mejor mix para que haya productos de todo Chile, y que la gente se junte a conversar de lo particular y lo cotidiano", comenta.

@danielgreve / <https://www.youtube.com/danielgreve0>

## Más talleres a distancia

Continuamos entregando talleres a distancia para nuestros(as) afiliados(as) pensionados(as) de diversas zonas del país, entregándoles una posibilidad de esparcimiento y entretenimiento desde la comodidad de sus hogares.



## FALP en La Araucanía y Los Ríos

En abril, los operativos para la detección precoz de cáncer de mama continuaron entregando atenciones gratuitas a nuestras afiliadas de localidades de la región de La Araucanía y Los Ríos, visitando localidades como Angol, Victoria, Temuco, Valdivia, Villarrica, Pucón y Paillaco, entre otras.



## Encuentro y Escuela Mujer Sustentable

El 12 de abril tuvimos nuestro tercer encuentro Mujer Sustentable en el marco del Día de la Tierra, donde conversamos y analizamos las diversas problemáticas de nuestro planeta y la importante relación de interdependencia entre los seres humanos y el medio ambiente natural. También se dio inicio a la Escuela Mujer Sustentable 2022 con el primer módulo, titulado *Propósito y Autoconocimiento*, que se impartió en modalidad presencial y virtual. La instancia presencial se desarrolló en el salón de encuentros en nuestra oficina corporativa, y contó con la participación de afiliados(as) de Los Héroes mayores de 60 años. La Escuela Mujer Sustentable 2022 contempla cinco módulos anuales, impartidos por distintos mentores y mentoras quienes entregarán sus conocimientos, experiencias y herramientas concretas para generar un cambio de hábito en los y las participantes. El objetivo es llevar un estilo de vida que permita el desarrollo personal, familiar y profesional en armonía y respeto con nosotros mismos y con el planeta.

Mujer Sustentable es la primera plataforma en Chile y Latinoamérica dedicada a reunir, motivar y poner en acción a mujeres de todas las culturas, edades, profesiones, oficios y rangos socioeconómicos, para contribuir juntas a la construcción de un mundo más consciente y sustentable. Durante el año, se realizan diferentes iniciativas totalmente gratuitas cuyos contenidos se enmarcan en los 17 ODS que plantea la ONU y en el método de Ecología Personal desarrollado por su fundadora Cata Droguett, una de las mujeres más influyentes en temáticas socioambientales, speaker internacional, Charlista TED y ganadora de múltiples galardones como Mujer Influyente 2020, otorgado por la Comunidad Mujeres Influyentes.

Afiliados y afiliadas a Los Héroes pueden inscribirse en [losheroes.cl](http://losheroes.cl) tanto para los encuentros como también a los módulos de la escuela Mujer Sustentable.



## Tres de cada cuatro personas mayores están satisfechas con su vida

Según un estudio de la Universidad del Desarrollo y Los Héroes, el porcentaje de adultos mayores que se siente satisfecho aumenta con los años. A nivel nacional, en los individuos entre 60 y 70 años es de un 74,1%, mientras que, en mayores de 70, la satisfacción aumenta a un 82,3%.

Considerando que Chile es uno de los países con mayor porcentaje de personas mayores en la región, y con una sociedad en constante envejecimiento, el Programa de Conocimiento e Investigación de Personas Mayores (Cipem) analizó los datos de la Encuesta de Bienestar Social 2021 del Ministerio de Desarrollo Social y Familia con el objetivo de tener una visión sobre el bienestar y la calidad de vida de este grupo etario.

Para los 3.472.243 adultos mayores que existen en Chile, que representan el 17,6% de la población del país, aspectos como la felicidad y la satisfacción impactan significativamente sus condiciones de vida dado que les proporcionan mejores herramientas para afrontar desafíos.

El estudio reveló que un 77,6% de los adultos mayores se sienten satisfechos con su vida. Del informe se desprende además que este sentimiento aumenta con los años. Por otra parte, el estudio evidenció que el 62,2% de las personas mayores se consideran bastante o muy felices.

Sin embargo, pese a los altos índices de satisfacción, el nivel de confianza interpersonal de las personas mayores es menor en comparación con el resto de la población. A nivel país, cinco de cada 10 adultos mayores (56,8%) confía en otras personas.

Para el investigador de Cipem, Mauricio Apablaza, los resultados “evidencian la fuerte relación existente entre edad y satisfacción con la vida. La literatura sugiere que esta relación tiene una forma de U, es decir los niveles de bienestar más altos se registran en la población joven y en las personas mayores, fenómeno que se confirma con estos resultados”.

La Gerenta Comercial de Los Héroes, Soledad Masalleras, agregó: “Este tipo de estudios nos permite comprender de mejor manera aspectos psicológicos y sociales, y seguir explorando aquellos beneficios que impactan en la calidad de vida de nuestros pensionados y pensionadas, y de esta forma generar propuestas que aporten en esta línea”.

## Novedades en *Los Héroes en tu casa*

Estrenamos una nueva categoría de contenidos en nuestra plataforma de streaming *Los Héroes en tu Casa*, titulada *Héroe Protagonista*. En este programa, nuestros afiliados(as) serán partícipes y protagonistas en la creación de contenidos

exclusivos. Nuestras primeras integrantes son Iris Jara y Rosalba Catelmoris, quienes tras participar en el programa *Héroes de la Cocina* nos comparten dos videos con exquisitas recetas preparadas por ellas mismas.





# Beneficios dentales en IntegraMédica

Planes dentales para afiliados y sus cargas familiares.

## Plan Dental 1

**Campaña Evaluación + Rayos X**  
**Valor a pagar por afiliado: \$10.000**

Valor referencial \$20.000.  
 Cobertura en toda la red.

## Plan Dental 2

**Campaña Implantes**  
**64% de descuento por 3 meses**

Descuento aplica para la cirugía que consiste en la instalación del implante, cubriendo todas las acciones clínicas, insumos y pabellones. Cobertura en toda la red.



IntegraMédica PARTE DE

Fecha de vigencia: desde el 11 de abril de 2022 hasta el 31 de diciembre de 2022, ambas fechas inclusive, o hasta agotar stock, que dispone centros médicos IntegraMédica.

Beneficio válido solo para afiliados(as) y cargas familiares acreditadas en Los Héroes a nivel nacional, en todos los centros médicos de IntegraMédica.

Beneficio válido para afiliados a Los Héroes, acreditando dicha condición en el centro médico, desde el 11 de abril de 2022 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/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](http://www.suseso.cl)).

# Descuentos para disfrutar en familia

Obtén hasta un **30% de descuento** en Telepizza y Pizza Hut.



TELEPIZZA  
600 600 6000  
telepizza.cl

**30% de descuento en pizza para retiro en local y 20% de descuento en pizza con reparto a domicilio.**

PIZZA HUT  
600 624 6000  
pizzahut.cl

**30% de descuento en pizza para retiro en local y 20% de descuento en pizza con reparto a domicilio.**

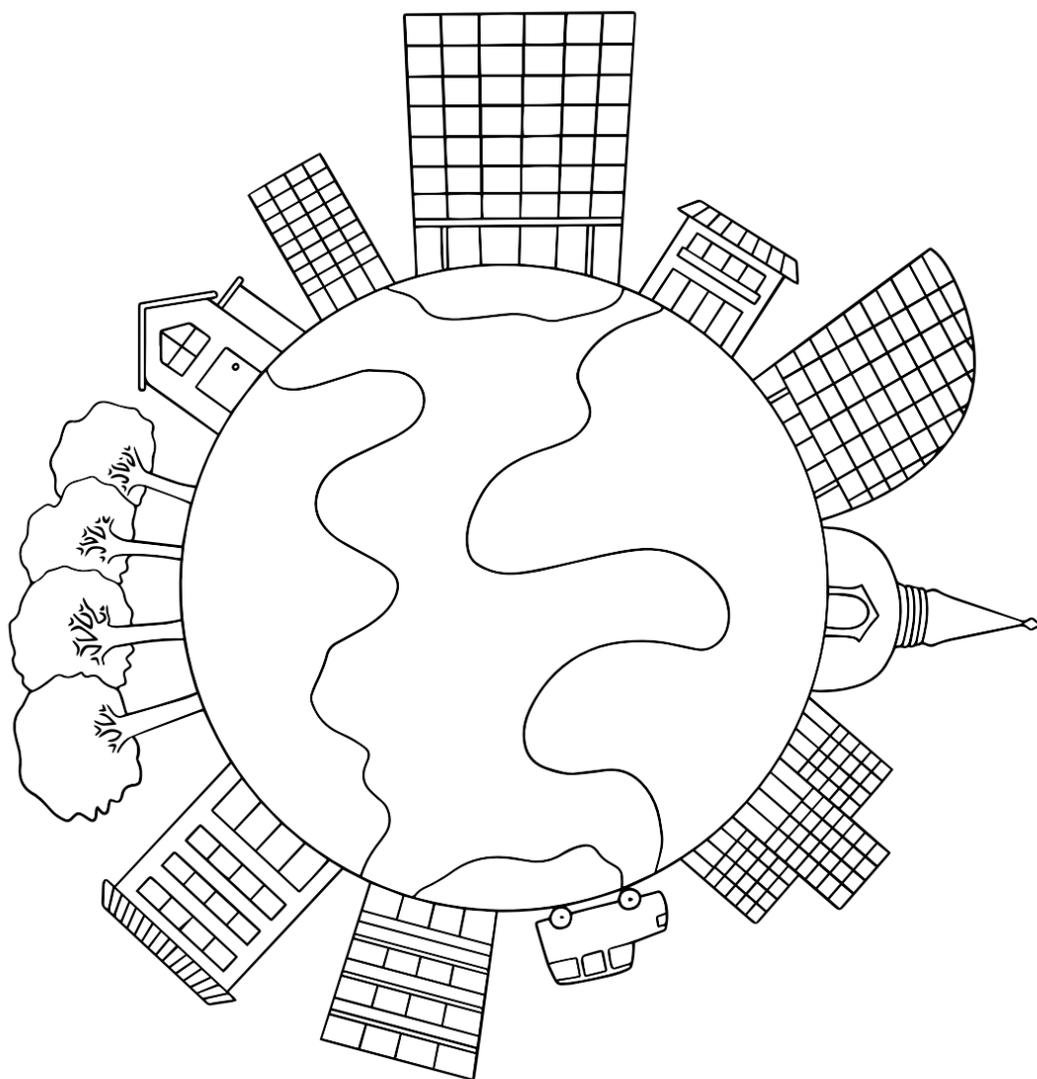


Beneficio válido solo realizando tu pedido a través del Contact Center. Al hacer tu pedido, debes indicar tu Rut y decir que estás utilizando el Beneficio Los Héroes.



Beneficios exclusivos para afiliado(a) a Los Héroes. Vigencia hasta el 31 de diciembre de 2022. Descuento válido solo para pizzas. Excluye combos, costo de delivery y/o propina. Válido para todas las tiendas del país excluyendo Pizza Hut Los Dominicos, Santa Isabel, Plaza Oeste, Plaza Tobalaba, Mall del Centro, Florida Center, Parque Arauco, Costanera Center, Galería Imperio, Vivo Coquimbo y Plaza Sur. 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. 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).

# Relajo en la ciudad



## 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 / PROYECTO EDITORIAL Felicidad / DIRECCIÓN EDITORIAL Ana María Hurtado / SUBEDICIÓN Consuelo Kehr / PERIODISTAS Adriano García • Constanza Pérez / DISEÑO Christopher Cea • Nicolás Díaz / ILUSTRACIÓN Javiera Méndez / CORRECCIÓN DE TEXTOS Moisés Venegas / PODCAST Antonio Blondel • Macarena Fernández / IMPRENTA A Impresores / CONTACTO [revistaheroes@losheroes.cl](mailto:revistaheroes@losheroes.cl) / [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl)



Junto a **Clara, Clarita y Franco** aprende a administrar tus finanzas.

*¡Clara, Clarita y Franco la tienen súper clara!*

Más información en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

PENSIONADOS  
➤ 600 222 99 99  
➤ 600 222 77 77  
TRABAJADORES



Sello por la Paridad  
IPGCHILE

2021 - 2022

el mundo  
es más  
bonito  
contigo

# ¡CUIDE SU PIEL Y LA NATURALEZA!

**Promociones y descuentos** para que consienta su cuerpo con **NATURA**.



**25%**  
DCTO.  
ADICIONAL

En compras a través de la App Natura  
(Dcto. acumulable).



**20%**  
DCTO.  
ADICIONAL

En compras a través del sitio web Natura.cl  
(Dcto. acumulable).

Beneficio exclusivo para afiliado(a)s a  LOS HEROES.

## ¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?



Descargue su cupón de descuento  
en **beneficios.losheroes.cl**



Ingrese a la **App Natura**  
o al sitio web **Natura.cl**



Registre su código de descuento indicado  
en el cupón (bajo el código de barra),  
**en el proceso de carro de compras.**

Revise términos y condiciones en **losheroes.cl**

**PENSIONADOS**

**➤ 600 222 99 99**



Sello por la Paridad  
**IPGCHILE**

2021 - 2022