

Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



ENTREVISTA A JAIME VADELL

“No tengo experiencia de viejo, todo es nuevo”

NUESTRO HÉROE: Aurora Ubeira, elegida Nuevo Héroe 2021

REPORTAJE:

Cuarta edad, una etapa para seguir creciendo

Nº3 / 2022

Aurora

Es presidenta y fundadora de la Agrupación de Cuidadores y Amigos de Postrados de El Quisco, y lideró su formación y creación, hito que ya cumple 9 años de vida. La necesidad de contar con esta instancia surgió de la experiencia propia, tras cuidar durante 11 años a su marido, quien sufrió un accidente vascular y necesitó atención día y noche hasta su muerte. Su misión, junto a otros familiares de personas postradas de su zona y de la Región de Valparaíso, es prestarse apoyo mutuo mediante diversos recursos y ayuda de las “cuidadoras de respiro”, cuya labor es darle un descanso al demandante trabajo de quienes están a cargo de las necesidades permanentes de sus familiares.

“Con mi marido llevábamos una vida de salir mucho, disfrutando nuestra vejez. A él le encantaba la naturaleza, el canotaje, tocaba el acordeón maravilloso. Yo bailaba folklore, hasta gané campeonatos nacionales. Recorríamos el país bailando todo tipo de cueca. Hacíamos vals, nos lucíamos en muchos salones de Maipú. Era muy bonito”. Lamentablemente, poco después de jubilarse, el marido de Aurora Ubeira sufrió un ataque cerebrovascular que lo dejó postrado. Entonces decidieron mudarse a su casa de Isla Negra, donde las condiciones permitían mejor atención. Aurora, quien hoy tiene 77 años y durante 30 trabajó como administradora de una

institución teresiana en Maipú, cuidó de su marido durante 11 años, hasta su fallecimiento, el año pasado. En ese lapso, ella empezó a asistir a reuniones de familiares de personas postradas, y entre todos comenzó a hacerse cada vez más evidente la necesidad de trabajar juntos para contar con los medios necesarios para el cuidado de los pacientes, cuando los familiares no pudiesen. “Preparamos un proyecto, se presentó a la alcaldesa de El Quisco y nos citaron a una reunión. Les hicimos ver la necesidad de armar una asociación de cuidadores para los postrados. Y así fue como nacimos en 2013”, cuenta Aurora. Desde entonces la agrupación no ha hecho más que crecer.

“Nos hicimos conocidos a nivel región. Hicimos una propaganda masiva, ‘nunca más un postrado solo en su casa’. Obtuvimos 20 millones adicionales y así pudimos contratar 10 cuidadoras más. Empezamos a salir en los medios, nos apadrinaron, la gente nos traía insumos, champú, pasta de dientes en cantidades. Costó pero resultó. En este momento tenemos 12 cuidadoras dando 200 atenciones mensuales y, en algunos casos, más. Y por fin tenemos aseguradas a las cuidadoras de respiro todo el año”, cuenta Aurora, satisfecha.

***Por su labor, Aurora Ubeira fue elegida Nuevo Héroe 2021 por la Caja de Compensación Los Héroes. H**



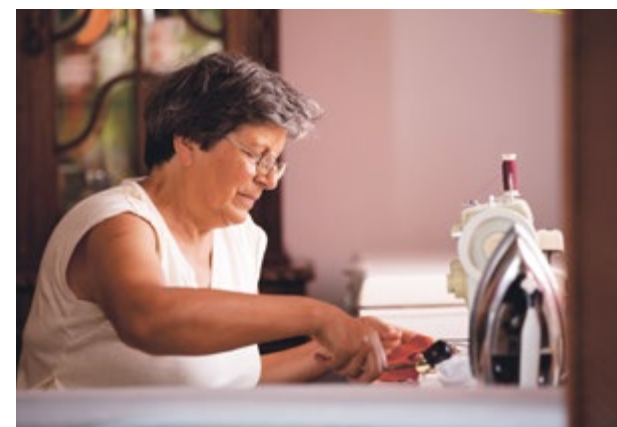
♥ SALUD

Alianza FALP - Los Héroes

En mayo, Los Héroes y FALP continuarán su ruta, entregando mamografías sin costo a nuestras afiliadas de las ciudades de La Serena y Coquimbo en las clínicas móviles acondicionadas para realizar este examen. Si vives en alguna de estas zonas, acércate a tu sucursal y agenda tu hora.



📅 EVENTOS



Talleres a distancia

Durante mayo seguiremos entregando talleres a distancia para nuestros(as) afiliados(as) pensionados(as) de diversas zonas del país, acercando a sus hogares una posibilidad de esparcimiento y entretenimiento. Infórmate sobre los cupos en tu sucursal de Los Héroes más cercana.

📅 EVENTOS

Los Héroes en tu Casa

Los Héroes en tu Casa traerá para sus afiliados(as) distintas alternativas de entretenimiento en mayo, desde clases de cocina hasta espectáculos y panoramas en familia, para que disfruten de nuestra plataforma sin salir de casa. Además, celebraremos a todas las madres en su día, con un especial contenido para disfrutar y reír junto a ellas. No te lo pierdas ingresando a losheroesentucasa.cl.



📅 EVENTOS



Mujer Sustentable

Como parte de nuestro compromiso con la sostenibilidad, la equidad de género y la comunidad, este año Los Héroes se suma a las iniciativas impulsadas por Mujer Sustentable con el fin de sensibilizar sobre la importancia de llevar un estilo de vida más consciente frente a los efectos de la crisis climática actual.

Mujer Sustentable es una plataforma chileno-latinoamericana dedicada a reunir, motivar y poner en acción a mujeres de todas las culturas, edades, profesiones y oficios con el propósito de contribuir a la construcción de un mundo más sustentable trabajando desde la Ecología Personal, método desarrollado por su fundadora, Cata Droguett, una de las mujeres más influyentes en estas temáticas a nivel nacional e internacional, y en el marco de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) establecidos por la ONU.

El apoyo y participación de Los Héroes permite el desarrollo de 11 encuentros Mujer Sustentable desde marzo a noviembre, donde promovemos y educamos sobre temáticas socioambientales con un lenguaje simple, cercano y que transmitimos de forma gratuita por diferentes plataformas.

Del mismo modo, a partir de abril acompañamos el desarrollo de una nueva versión de la Escuela Mujer Sustentable, por primera vez con alcance latinoamericano y en formato híbrido, donde entregaremos herramientas concretas para que cada día más personas se comprometan con el cuidado del planeta. Los cupos presenciales serán exclusivos para nuestros(as) afiliados(as) mayores de 60 años.

Actividades e iniciativas como estas toman aún más relevancia a la luz del último informe del Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático (IPCC) de la ONU, el que confirmó que las distintas actividades humanas han sido y son el principal factor del calentamiento de la atmósfera, océanos y la tierra, generando cambios y afectaciones irreversibles durante milenios al medio ambiente.

¡Es tiempo de actuar, todos y todas estamos llamados a ser agentes de cambio! Por eso, el jueves 19 de mayo tendremos un nuevo encuentro vía Zoom, cuya temática central estará enfocada en el "Reciclaje y ley REP", acompañado de un panel de expertos que nos ayudarán a obtener más información al respecto. No te lo pierdas e inscríbete sin costo en losheroes.cl.

Jaime Vadell, actor:

“No tengo ninguna experiencia de viejo, para mí todo es nuevo”

Por: Adriano García

Fotografía: Sebastián Utreras

Actor de cine, teatro y televisión, a los 86 años es uno de los rostros más queridos por los directores chilenos de todas las generaciones. Con más de 60 años de trayectoria, ha experimentado diversas realidades a lo largo de la historia reciente de Chile, llegando a trabajar con los cineastas y artistas nacionales más destacados, desde Silvio Caiozzi y Raúl Ruiz hasta Coco Legrand, entre otros gigantes. En su rol de comediante, exhibe éxitos contemporáneos como *Viejos de Mierda* y en su faceta de actor dramático se ha lucido en cintas premiadas internacionalmente, como *El Club*, de Pablo Larraín. Este año, el Festival Internacional Santiago a Mil le otorgó el premio a la trayectoria, reconocimiento que recibió con gran orgullo.



¿Cuándo entendiste que lo tuyo era la actuación?

Empecé en el colegio a hacer esto. En otras palabras, no he hecho otra cosa en la vida, y no sé hacer otra cosa tampoco. Iba mucho al teatro, porque cuando era muchacho, uno se colaba al Municipal. Ahora me doy cuenta de que los guardias nos dejaban pasar, en el fondo había una complicidad secreta y cultural. Ahí vi mucho teatro, porque los teatros universitarios no tenían sala propia todavía y trabajaban en el Municipal. Era todo un panorama ir. Te estoy hablando de cuando tenía 13, 14 o 15 años, por ahí. Era un país muy distinto, no había teléfono, celulares, no había una serie de cosas, pero había otras.

¿Tu familia te apoyó en la decisión de ser artista y actor?

A pesar de que ellos tenían una formación cultural amplia e interesante, no les gustó mucho. Entré a estudiar Castellano al Pedagógico para hacer algo más serio, pero lo abandoné y me metí a Teatro. No les pareció muy bien, pero finalmente mi papá se hizo fan, me tenía los recortes y estaba preocupado de la carrera. Imagínate que los únicos recortes que tengo me los hizo él.

¿Te formaste en algún otro ámbito aparte de lo actoral?

Me interesaba actuar, pero después me interesé por la dirección e incluso por la iluminación. Muy fantástico, pero tengo muy poca formación teórica de iluminación, entonces me costaba mucho hacerla. La primera educación mía es la de la radio. La radio me enseñó los géneros. Emilio Gaete, el gran radioteatro Atkinson, la Marta Charlín, los melodramas como los que hacía Guillermo Edwards, quien lloraba durante varias horas seguidas... eran fantásticos.

¿Qué género te gusta más hacer? ¿Qué es más difícil?

La comedia es maravillosa. Para mí ha sido más trabajoso el drama. El drama lo tienes

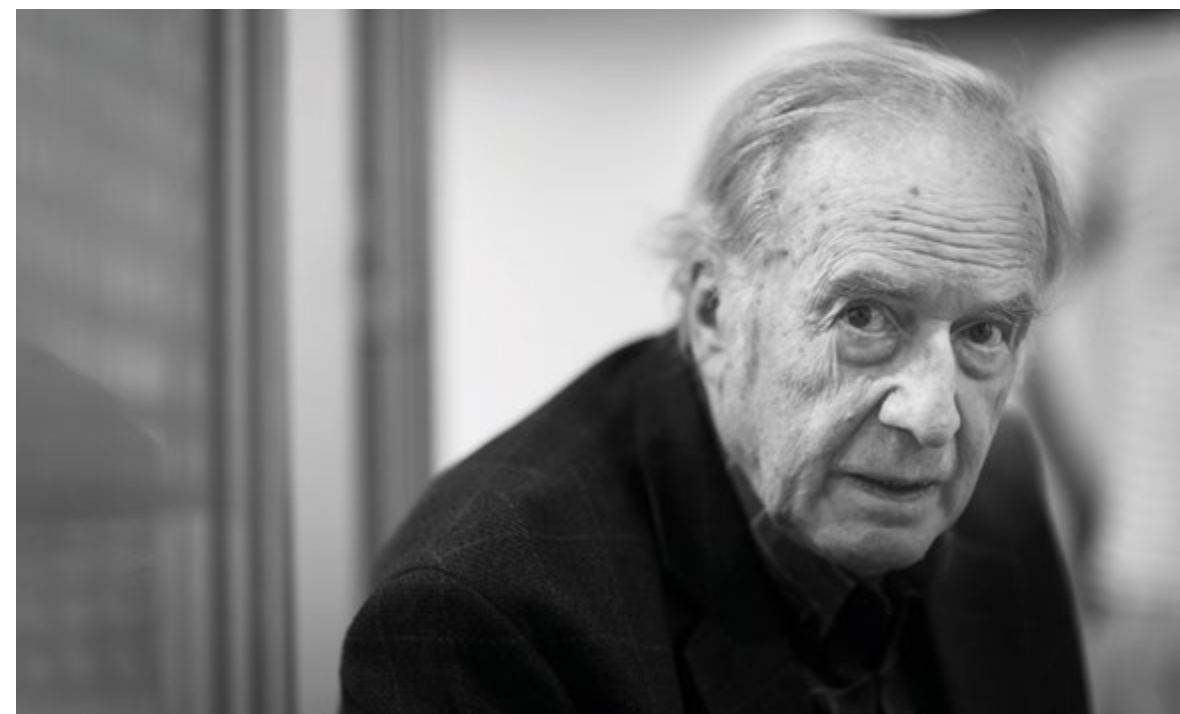
“Trabajar la comedia es muy agradable. Se despierta el chiste, la broma, la cosa media lúdica, casi infantil que algunos llevamos en el alma”.

que componer tocando fibras más sensibles, entonces es más cargante. Recuerdo cuando hicimos *Largo Viaje Hacia la Noche*, de Eugene O'Neill, después de los ensayos salíamos todos llorando. Y no puede ser, porque uno va al teatro a trabajar para divertirse, no a ponerse a llorar. Trabajar la comedia es muy agradable, se despierta el chiste, la broma, la cosa media lúdica, casi infantil que algunos llevamos en el alma. La levedad del ser.

Hiciste mucha televisión en un momento en que el contexto de los medios era distinto.

¿Cómo era ser actor en tu época?

Me tocó un tiempo en que veníamos de una cesantía brutal, estábamos vetados en la televisión, porque los actores chilenos teníamos fama de izquierdistas. Entonces, el gobierno de la época nos borró. Los canales ni siquiera nos aceptaban para hacer comerciales. De repente, el Canal 13 dijo: “Vamos a hacer teleseries”. Y nos llamaron a algunos privilegiados para hacer *La Madrastra*, más o menos el año 80. Llegamos felices, porque estábamos desde el 73 sin pega. “No sueñen con sueldos muy altos, no



sabemos qué va a pasar”, nos decían. No estábamos imaginando sueldos altos. La hicimos y con un éxito brutal, el mayor éxito de la TV, lejos. Tuvieron que seguir haciendo teleseries porque les convenía. El Canal 7 también estuvo obligado a hacer teleseries y llamar a actores repudiados por ser comunistas. Ahí se desarrolló toda esta tremenda cosa de las teleseries que todavía está y son muy importantes, porque son, desde luego, motivo de conversación. En Chile no es fácil conversar, la gente es medio reacia a la conversación, salvo que beba alcohol, pero en general la gente no tiene ganas de hablar de nada, menos de cosas personales. Las teleseries son buenas para conversar. Hacen patria.

En los últimos años has sido uno de los actores más requeridos por los cineastas jóvenes. ¿Cómo es trabajar con gente hasta 50 años menor que tú?

Es muy agradable. Hablamos de la levedad de la juventud, una cosa impagable. Uno la va perdiendo, se va poniendo grave, pesado, mañoso, fome. Entonces, la juventud te revive

y, además, te tratan como si fueras Marlon Brando. Hice una película que era un examen de grado, de un curso de la Universidad del Desarrollo, y resultó una película fantástica. Se llama *La Chupilca del Diablo*. Es notable. Me gané el premio de actuación en el Festival de Cine de Cartagena de Indias, y en un festival de Grecia, ponte tú. Me dio también esa satisfacción. Fue agradable y hasta me pagaron plata. Imagínate tú. Y no tan poca.

¿Y cómo fue trabajar con leyendas como Raúl Ruiz?

Hice como cuatro películas con él, éramos amigos. Trabajé con todo ese elenco y esa troupe, y con Raúl llegamos a tener una amistad. Además, cuando uno es más joven se hace amigo más rápido, de viejo se va poniendo más jodido.

¿Qué estereotipos crees que existen con respecto a las personas mayores?

Que son estúpidos. La gente confunde la lentitud con la idiotez. Somos más lentos los viejos, necesitamos más tiempo, somos más lentejas, pero no somos idiotas. Mira: uno va pagar el



viejos, que hablaban barbaridades, de toda la situación del país, veían las cosas del pasado y del presente y de sus edades. Hablaban de todo, y de sexo también, de sus capacidades sexuales, o sea, se desnudaban los viejos. Los jóvenes iban a ver viejos que nunca habían visto. Viejos con mucha información, muchísimas cuestiones, rabia, de todo.

¿Qué piensas sobre el debate en relación a la conveniencia de que las personas mayores trabajen y produzcan, versus a que es un tiempo para descansar?

Yo creo que ojalá uno pueda trabajar hasta el día de la tumba. Si quiere descansar, descansa con decencia, sin eso es pura angustia. Pero para la persona que se jubila y quiere seguir trabajando, el trabajo es muy agradable. Te conecta, te destraba, te da cosas mejores que estar preocupado por uno mismo.

¿Cómo fue recibir el premio por tu trayectoria?

¡Y desde el Teatro a Mil, nada menos! Pero salvaje. Impresionante. La verdad es que jamás me hubiera imaginado un premio de esa categoría, un homenaje. Me pareció un gran honor, estuve muy contento.

¿Qué crees del panorama político que se abre ahora en Chile?

Vamos a ser un país más democrático dirigido por una persona de 36 años, una cuestión extraordinaria, es menor que mis hijos el Presidente. Me da gusto verlo haciendo ahí de caballero.

¿Tienes nuevos proyectos?

Hoy tengo dos películas, en realidad tres. Y las tres me entusiasman, pero no sé si puedo hablar de esto. Yo creo que las voy a hacer. De una sé que no puedo hablar, de la otra no sé, es una comedia muy graciosa, disparatada e ingeniosa. Ojalá que funcione y camine. Las películas se saben lo que son cuando están estrenadas. [H](#)

estacionamiento del súper y no falta el tonto que te dice: “¿Le ayudo?”. “Pa’ qué me vai’ a ayudar, si yo sé perfectamente hacer esta huevada, meter las monedas, la tarjeta, lo he hecho mil veces”. En ese afán como de ayudarte hay una burla. Eso es lo que más jode. Te tratan como tonto, te pasan por encima, también. En Chile todo el mundo anda con mucho trabajo, tienen que llegar rápido y uno ya no puede caminar rápido. Lo más rápido es más o menos lento. Otra cosa que es molesta es que te dicen: “Bueno, usted que tiene tanta experiencia”. Y yo no tengo ninguna experiencia de viejo, soy recién viejo. Para mí es todo nuevo.

Y, a propósito de prejuicios, *Viejos de Mierda* se transformó en un éxito de público sin precedentes. ¿También ahí se rompían estereotipos?

Fue un éxito rotundo. Iban muchos jóvenes a ver la obra, para conocer a los viejos. No hay interés por conocerlos, uno los ve como un objeto, ahí sentado. Aquí conocían a los



Dele un **respiro** a su bolsillo

CRÉDITO SOCIAL

El Empujoncito

Si marzo fue complicado cuente con nosotros para ordenar sus finanzas.

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

Cuarta edad saludable:

Zonas Azules: las nueve claves para tener una buena vejez

Por: Heidi Schmidlin Moore

Estar bien después de los 80 está determinado solo en un 20% por pautas genéticas, y el 80% restante es una construcción de esfuerzo y estilo personal. Así lo confirmaron Michel Poulain, demógrafo belga, y el médico italiano, Gianni Pes, doctor en estadística médica, tras una década investigando habitantes centenarios en la región de Cerdeña, Italia. Publicaron sus análisis en 2004, acuñando el término Zonas Azules. Al año siguiente, el periodista de National Geographic, Dan Buettner, salió al mundo a buscar nuevas Zonas Azules, para identificar rasgos comunes. Encontró otras cuatro zonas habitadas por personas de 100 y más años: Icaria en Grecia, Okinawa en Japón, Loma Linda en California y Nicoya en Costa Rica. Ambos estudios constatan que la fuente de eterna juventud no es una píldora, sino una voluntad de moverse, alimentarse sanamente, tener fe, sentirse en familia y cultivar un propósito para vivir.



En el pueblo de Seulo, en la isla italiana de Cerdeña, no es una rareza encontrarse en el almacén con personas mayores de 100 años cargando bolsas en animosas condiciones. Sería como encontrarse con Nicanor Parra paseando a sus 100 años por las calles de Las Cruces. De hecho, hay países donde esta es una escena normal. Japón lleva el récord con 86 mil centenarios. Y en Chile el número tiende al alza, por lo que expertos como la psicóloga e investigadora del Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama), María José Galvez, advierten: “Nuestro país tendrá en el año 2050 uno de los índices de envejecimiento más altos del mundo. Actualmente es el segundo en Sudamérica, solo aventajado por Uruguay. Esto presenta el desafío de envejecer sanamente, autónomo y con un buen vivir”.

Lo cierto es que tanto el demógrafo belga Michel Poulain, el médico italiano Gianni Pes y el periodista Dan Buettner observaron hábitos que se repetían en lo que llamaron las Zonas Azules, lugares que comparten características comunes y que llevan a sus habitantes tener un buen vivir por hasta más de 100 años. Son los que hoy se conocen como “los nueve magníficos”. Aquí, sus descripciones.

1. Ejercitarse de manera natural:

En las Zonas Azules, las personas siguen trabajando después de finiquitar su vida laboral oficial. El 100% de los entrevistados cultiva un huerto como base de su dieta, y el movimiento físico vigoroso es parte de su rutina diaria.

“Es fundamental que las personas mayores tomen las riendas del cuidado de su salud, solo así se puede tener una vejez autónoma”, afirma el geriatra y director del Observatorio Nacional de Envejecimiento (ONE), Juan Carlos Molina. Y en ello coincide la doctora Gálvez: “Al seguir usando el cuerpo y la mente para alcanzar metas, los días adquieren sentido y eso mueve la maquinaria corporal”. Los especialistas destacan que no se trata de ir al gimnasio, sino del esfuerzo natural producto de una actividad cotidiana, como cultivar la tierra, amasar cerámica, hacer buen aseo o trabajar la madera.

2. Tener un propósito de vida:

Los súper seniors de Okinawa le llaman “Ikigai”, los costarricenses “plan de vida”. Para todos es “la razón que anima a levantarse por las mañanas”. El Ikigai se basa en los valores personales, y acorde a ellos, se ordenan acciones y visión de futuro. Se busca adentro, en el cruce entre experiencias e ideales. “Es una construcción personal que involucra una necesidad de compromiso y un querer aportar a una sociedad mejor, sumando una habilidad que se pone al servicio de la comunidad”, afirma el doctor Molina.

3. Bajar el ritmo:

Las personas longevas activas se permiten avanzar un paso a la vez: “Caminando despacio se llega lejos”, afirman. “Esto reduce el estrés, factor de muchas enfermedades relacionadas con el envejecimiento en Chile”, confirma el doctor Molina. “El estrés”, explica, “acelera el deterioro celular, por lo tanto, resulta

trascendental incorporar el manejo del estrés como cultura de vida mediante prácticas como el *mindfulness*, la meditación, yoga o simplemente caminar y respirar profundo”.

4. Comer en la proporción del 80%:

No llenar el estómago es la regla japonesa del “Hara hachi bu”. En la antigua sabiduría popular, se traduce en: “No coma como chanchito”. La nutricionista integrativa Paz Vásquez explica: “Además de no atiborrar la digestión con excesos, las dietas bajas en calorías y grasas son preferibles para mantener la flexibilidad corporal y mental. Si, por el contrario, hay inapetencia, las frutas consumidas en batidos de yogurt, leche y semillas como linaza o chía, son livianas y fáciles de ingerir”.

5. Alimentación basada en plantas:

Además de las frutas, Vásquez recalca que la alimentación recurrente en Zonas Azules son principalmente hortalizas y legumbres, dada su riqueza como fuente de proteína vegetal.

“Las leches vegetales con especias ayudan a desinflamar dolores articulares y musculares; entre ellas, cúrcuma, pimienta, cardamomo. Los frutos secos (nueces y almendras) y el pescado protegen el corazón y el cerebro”, agrega la nutricionista.

6. Consumo moderado de alcohol:

En las Zonas Azules, las personas terminan su jornada compartiendo una o dos copas de vino con amigos y

familiares, acompañadas de alimentos. Los efectos antioxidantes y antiinflamatorios del vino mejoran los niveles de lípidos, el ánimo y estimulan la interacción social. Su exceso produce el efecto inverso: envejecimiento prematuro. Así lo asevera Gálvez, copartícipe del primer Estudio Latinoamericano de Consumo de Alcohol en Personas Mayores, levantado por Senda en 2021: “En términos de los antioxidantes, el vino tinto es más eficaz que el vino blanco. Pero es importante cuidar su consumo e interacción negativa con otros fármacos, que aumenta el riesgo de caídas, problemas de memoria y evitar su uso para escapar de la realidad”, recomienda.

7. Elegir la tribu adecuada:

“Moai”, concepto japonés equivalente a la minga chilota, es ese grupo de amigos que se ayudan entre sí con un fuerte compromiso. En toda Zona Azul está arraigado este estilo de vida. “La inclusión es un aspecto crucial de envejecer bien: aceptar la tribu, y verse en ella contribuye a la estabilidad emocional”, indica el doctor Molina. “En Chile tenemos el ejemplo de Rapa Nui, donde el alcalde zonal integra el Consejo de Mayores como parte de la cultura, no del paisaje. Los ancianos no son sujetos de caridad. Son personas experimentadas, de respeto y consideración. En las Zonas Azules la mujer centenaria no es incluida como arroz graneado, sino que lidera por experiencia y consejo, y ellas están preparadas para ello”, enfatiza.

8. Practicar la espiritualidad:

Tener fe minimiza la ansiedad sobre el futuro, y es transversal entre los mayores. Al escribir sus hallazgos, Buettner observó que el sistema espiritual varía, pero en todos los grupos



prevalece la creencia de que sus plegarias y peticiones son escuchadas por los seres divinos convocados. Los entrevistados explicaron también que una espiritualidad real implica “asociarse y participar, cooperar, y ser justo con los demás”.

9. Rodearse de amor y seres queridos:

Si bien las brechas generacionales han mermado la consideración hacia la cuarta edad, lo cierto es que han crecido las “familias por adopción”, o grupos de pares donde las personas se sienten relevantes. La contención de familiares y amigos otorga un poderoso sentido de protección y pertenencia. “El mismo efecto tiene el sentirse querido y parte de un grupo mayor, en solitario o en pareja. Ser pareja añade los beneficios de las caricias en intimidad”, agrega el doctor Molina, “no teniendo ya el acento en la genitalidad. El pololeo es un eficaz nutriente para todos los sistemas del organismo, mentales y emocionales. Está demostrado que el juego sexual disminuye riesgos de demencia hasta en un 50%”, finaliza. [H](#)



PARA REÍR CON GANAS

Aproveche esta nueva alianza entre **MYS Studio** y **Los Héroes**, para cuidar su salud bucal.



70% DCTO.

En más de **100 prestaciones** sobre el listado de precios de la clínica

Primera consulta y presupuesto gratis en tratamientos dentales



Promoción implante unitario

A SOLO **\$549.000**

Incluye diagnóstico, implante de titanio, instalación quirúrgica, rehabilitación (incluye corona). No incluye pabellón ni cirugía complementaria si esta fuese necesaria.



Brackets metálicos

\$157.000 Instalación

+ 1 año de tratamiento por solo \$899.000.



Promoción Odontopediatría Profilaxis, Higiene, 4 sellantes, flúor.

POR SOLO \$90.000



Botox 3 zonas

A SOLO \$199.000 (50 Unidades)

¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?

- Acuda a la Clínica MYS Studio, ubicada en Av. Apoquindo 6314 of 401, Las Condes. Metro Manquehue.
- 1. Presentar su cédula de identidad.
- 2. Informe que desea hacer uso del beneficio de Los Héroes.

Revise términos y condiciones en losheroes.cl

PENSIONADOS
➤ **600 222 99 99**



Promoción válida hasta el 30 de abril de 2022. Solo para afiliado(a)s 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).

Caminar juntos

Por: Vicente García-Huidobro

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



Sandra comenzó a asistir a terapia a los 72 años, luego de que sus hijos la vieran triste y deprimida. Todo comenzó cuando ellos crecieron y ella dejó de tener ocupaciones. Su hija le dice que ahora es el tiempo para dedicarse a sí misma, pero Sandra la mira incrédula, como si eso no fuera posible. Algo parecido le sucede a Mario, quien llegó a consultar a los 67 años por el shock de verse completamente desocupado tras la jubilación. Su hijo le dice que busque un trabajo de medio tiempo y más liviano, pero “quién va a querer contratar a un viejo”, le responde huraño.

Cada vez es más común esta situación en la que padres mayores comienzan a sentir que no tienen ninguna función en la vida, mientras los hijos les insisten, con un poco de cansancio y desesperación, “que tienen que reinventarse”, que “todavía son jóvenes”, que “esta es la edad para disfrutar de la vida”. Pero ellos no se abren a este nuevo camino.

La psicología enseña que, en una situación humana, cuando no se avanza es porque hay algo que no estamos reconociendo. Esto es lo que sucede con la nueva realidad del adulto mayor en Chile y nuestro aumento en la expectativa de vida: al mismo tiempo de ser una buena noticia, está marcada también por

“Llegar a la cuarta edad es una excelente noticia. Pero, al mismo tiempo, es el testimonio de la crudeza de la vida de nuestros padres y abuelos”.

una región de silencio: la dureza de lo que han sido nuestras condiciones de vida hasta hace muy poco.

La mayor parte de los adultos mayores son personas que dedicaron casi toda su vida al trabajo y el cuidado de la familia. Vieron a sus padres, amigos y hermanos mayores hacer lo mismo, hasta llegar a los 70 y 80 con el cuerpo completamente deteriorado, sin mucha vida por delante. En esto consistía nuestra existencia hasta hace muy poco.

Llegar a la tercera y cuarta edad es una excelente noticia para muchos. Pero, al mismo tiempo, es el testimonio de la crudeza de la vida de nuestros padres y abuelos. Solo acogiendo este sufrimiento, que a las generaciones menores nos cuesta tanto entender, podremos ir comprendiendo en qué ha consistido la vida humana hasta ahora, e ir caminando juntos a un nuevo futuro. [H](#)

LOS HEROES.

SONRÍE CON CONFIANZA

EVEREST.
CLINICAS ODONTOLÓGICAS



Clínica Dental Everest junto a **Los Héroes** mejoran sus beneficios ¡para que sonría con más ganas!



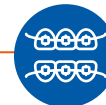
**EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO
SIN COSTO**

Para todas las especialidades (Incluye Radiografías RX Bite Wing y Panorámica). Tratamiento de Trastorno Temporomandibular queda excluido en esa promoción.



**HIGIENE A
\$15.900**

(Incluye Diagnóstico + RX (2) + Higiene (Destartraje y Profilaxis).



**100%
DESCUENTO**

En su Estudio de Ortodoncia Invisalign® a través del Scanner de última tecnología Itero y muchos otros beneficios.



**60%
DESCUENTO**

En prestaciones frecuentes (obturaciones simples, exodoncias simples, sellantes y trepanación de urgencia).



**60%
DESCUENTO**

Invisaling (Instalación de Arcadas).



**50%
DESCUENTO**

En el resto de las prestaciones (Ortodoncia, Endodoncia, Odontopediatría, Periodoncia, TTM, Cirugía Bucal, Cirugía Maxilofacial, Implantología, Rehabilitación Oral).

¿CÓMO ACCEDO
AL BENEFICIO?

• Encuentre su Clínica Everest más cercana, en Región Metropolitana, Región de Valparaíso y próximamente Región de la Araucanía.

Mesa Central ☎ +562 2584 7120

• Presente tu cédula de identidad. • Informe que desea hacer uso del beneficio de Los Héroes.

PENSIONADOS

➤ 600 222 99 99 [f](#) [▶](#) [@](#) [in](#)

Para más información sobre este beneficio ingrese a losheroes.cl



Sello por la Paridad
IPGCHILE

2021 - 2022

Promoción válida hasta el 31 de diciembre de 2022. 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).



Cuarta edad:

Una etapa para seguir creciendo

Por: Constanza Pérez

Según el último Censo (2017), en Chile existen 2,8 millones de personas mayores de 60 años. Parte de este grupo, los mayores de 80 años, hoy se conocen como “la cuarta edad”. Cifras de la Universidad del Desarrollo y el Programa de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores -de la misma casa de estudio junto a la Caja de Compensación Los Héroes-, revelan que la población de cuarta edad alcanza las 470 mil personas (2,68% de los chilenos), con casi 80 mil personas mayores de 90 años. Luego de jubilarse, les esperan casi 40 años de vida, muchas veces gozando de buena salud. ¿Qué hacer en los tiempos libres? ¿Trabajar o quedarse en casa? ¿Hacer nuevos amigos, rehacer la vida amorosa? ¿Volver a estudiar? Todo es posible, y en este reportaje, expertos y protagonistas nos muestran cómo.

Un camino con derechos

Para Ximena Abogabir (73), periodista y vicepresidenta de Travesía100, la palabra clave es reinventarse. La organización a la que pertenece fue fundada en 2018 con el “propósito de hacer posible una vida plena en todas sus etapas, contribuyendo así al desarrollo social”, y busca apoyar a las personas mayores de 60 años, particularmente en su relación con el trabajo y la digitalización. Sin embargo, en la práctica, Travesía100 va más allá. “Las personas que tuvimos la buena fortuna de vivir en un hábitat favorable estamos llegando a la edad en que la sociedad te dice ‘ahora usted es un anciano, váyase a descansar’, pero te quedan 40 años”, asegura Ximena, catalogando como “revolucionarios” a aquellos mayores que se resisten a “instalarse frente a la televisión”.



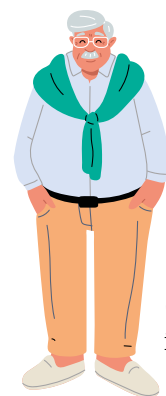
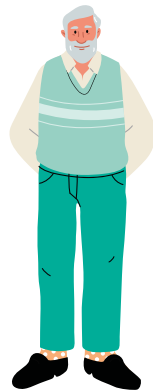
Son cada vez más los adultos que alcanzan los 80 o 90 años y que, muchas veces, son vistos como incapaces, infantilizados o invisibilizados desde un punto de vista paternalista, donde otros toman decisiones por ellos. En Travesía100, conscientes de que los años 2020 y 2021 estaban siendo decisivos en la toma de decisiones, generaron una comisión de trabajo para entregar una propuesta a la Nueva Constitución en torno a los derechos de las personas mayores. Luego, iniciaron una consulta ciudadana con participación de más de 9 mil personas donde, dentro de las principales preocupaciones, apareció “no contar con recursos económicos suficientes”, “ depender de otras personas” y “no contar con una red de apoyo cuando lo necesite”. Dentro de los derechos que las personas consultadas no creían que estuvieran garantizados actualmente destacan:

“derecho a la seguridad y una vida sin violencia”, “derecho a la salud” y “derecho a recibir cuidados de largo plazo en caso de dependencia”. Finalmente, los seis derechos que consideraron más importantes de incluir en la nueva Constitución son el derecho a la salud, a la vida y la dignidad, a la seguridad y a una vida sin violencia, a recibir cuidados de largo plazo en caso de dependencia, a la igualdad y no discriminación, y el derecho a la seguridad social.

Voces mayores

En 2015 se formó Gerópolis, un centro interdisciplinario de la Universidad de Valparaíso que busca contribuir a las personas mayores a través de la vinculación, formación e investigación. Según su sitio web, buscan “crear condiciones idóneas que incrementen las posibilidades de las personas mayores de vivir de forma autónoma e independiente, sin verse obligadas a dejar sus barrios y casas por dificultades de acceso a servicios básicos o problemas de acondicionamiento del entorno”. Viviana García, kinesióloga especializada en geriatría y personas mayores, y directora ejecutiva de la organización, menciona que “trabajamos con personas mayores directamente, promoviendo su participación, el empoderamiento y automanejo, con sus entornos, las comunidades, la institucionalidad local. Nuestro foco tiene que ver con el envejecer en el lugar, el derecho de las personas de vivir en el lugar que quieren hasta el último día”.

Ya que la vejez es una etapa que puede extenderse por muchos años, hay una cantidad de vivencias y personas tan grande, que el abanico de necesidades, sueños y realidades es muy diverso. Hay personas que han trabajado toda su vida y que hoy quieren descansar, pero



también hay quienes no se ven sin ejercer su oficio, ya que es parte de su identidad. “Imagínate lo que significa muchas personas mayores pasando por esta etapa de la vida que es tan amplia, con intereses y necesidades diferentes”, dice Viviana. Al describir a este grupo, la directora también recalca que es una “vejez con rostro de mujer”, ya que en su mayoría son ellas quienes llegan a las edades más avanzadas.

Otro punto que resaltar es la infantilización de la población mayor: “Esta situación la podemos revertir con participación efectiva de las personas mayores”, continúa Viviana. Gerópolis también fue parte de la iniciativa que presentó “Voces mayores”, junto a Travesía100. “Si trabajamos desde un enfoque de derechos, seguramente estas situaciones no pasarían”, dice, y agrega: “Necesitamos ver a la persona como sujeto de derecho, no como alguien que requiere de actitudes paternalistas”.

Dentro de los principales avances que identifica en esta generación, y que sin duda han sido potenciados por generaciones más jóvenes y movimientos sociales, está la mirada sobre el rol de la mujer, el atrevimiento de personas que se criaron en entornos más conservadores de asumir su orientación sexual, y la participación en instancias de educación: “El creer que puedes seguir formándote aun cuando tienes 90 años”, dice Viviana. Un factor común que ayuda y potencia esto es la vinculación con gente joven, quienes les muestran otra manera de ver las cosas, por ejemplo, desde los cambios sociales que han sido impulsados por las generaciones menores o el vínculo con el mundo digital, donde las personas mayores tienen un mundo por explorar.



El factor salud

Gracias a los adelantos tecnológicos, el acceso a la salud y a la vivienda, una mejor alimentación y tantos otros factores, actualmente la esperanza de vida en Chile es de más de 81 años. “En las mujeres es un poco más, por factores genéticos, pero también porque los varones somos menos cuidadosos con la salud y somos más proclives a malos hábitos como el alcohol y el tabaco, además de ser malos pacientes”, dice el doctor Rafael Jara, presidente de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile.

Aunque hay personas mayores que pierden algunas capacidades, la mayoría sí es funcionalmente capaz y se mantiene en buenas condiciones, por lo que muchos desarrollan actividad laboral. “El trabajo es un gran factor de protección, pero para que sea así en las personas mayores son necesarias algunas características”, dice Jara. Un trabajo debe ser útil, que requiera contacto con otras personas, relativamente exigente, con el desafío de cumplir una tarea día a día. Además, debe ser algo lúdico, del gusto del trabajador. “El tener que cumplir con tareas, estar sometidos a algunas obligaciones y enfrentar problemas, es justamente lo que nos mantiene bien”, agrega Jara.

Otro factor importante para mantenerse bien es la vida afectiva y sexual. “Cuando los mayores tienen actividades adecuadas que movilizan tanto la parte afectiva como sexual, se ven protegidos”, menciona el médico, para hacer hincapié en el espacio que tiene actualmente la diversidad sexual: “Muchos mayores que habían vivido con una vida afectiva y sexual oculta han podido mostrarse con mayor tranquilidad, mejorando su calidad de vida”. Para finalizar, el especialista realiza un repaso de los principales puntos para tener una mejor salud: hacer ejercicio, tener una buena nutrición



-lo más cercana a la dieta mediterránea-, practicar actividad intelectual, buscar ayuda en caso de depresión o ansiedad, y mantener relaciones sociales e interpersonales.

Ciudades y municipios amigables

En 2007, la Organización Mundial de la Salud creó la iniciativa "Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores", para responder al rápido envejecimiento y urbanización de la población mundial. De manera visionaria, lanzaron una guía para que diferentes lugares alrededor del mundo se sumaran al desafío de lograr un entorno más amigable con las personas mayores, potenciando un envejecimiento activo. Según el Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama), la iniciativa pone el foco en ocho áreas: transporte, vivienda, participación social, respeto e inclusión social, participación cívica y empleo, comunicación e información, servicios comunitarios y de salud, espacios al aire libre y edificios.

En Chile, actualmente hay 202 comunas dentro del programa, como Chillán, Victoria, Iquique y Combarbalá. Concepción, con

una población de personas mayores equivalente al 18% del total (Censo 2017), se integró en junio de 2019. "Nos unimos con el propósito de promover acciones orientadas a brindar espacios seguros y amigables para la población mayor de nuestra comuna, porque tenemos la convicción de que es nuestro deber facilitar las condiciones para un envejecimiento activo, sano, con plena integración y participación social", dice Álvaro Ortiz, alcalde de Concepción. A pesar de que con la pandemia el foco ha tenido que girar hacia otros temas respecto a las personas mayores, este año pretenden postular a los fondos del programa para reactivar el plan. Sumado a esto, cuentan con diferentes ofertas programáticas que complementan una ciudad amigable, como distintos talleres que fomentan el envejecimiento activo, y el fortalecimiento de la Casa del Adulto Mayor y los Planes Integrales para el Adulto Mayor. Esto último es una tendencia creciente hace al menos 20 años en las municipalidades a lo largo de Chile, cada vez más preocupadas de integrar y asistir a los adultos mayores, en la mayoría de los casos sin ningún requisito de ingreso para participar.



Volver a estudiar

Cada vez son más las personas mayores que dan el paso de estudiar una carrera universitaria o algún curso de perfeccionamiento. Muchos de ellos no tuvieron la oportunidad antes y hoy, junto a diferentes instituciones, pueden hacerlo. Acá te nombramos algunos de los lugares donde podrías cursar tus estudios superiores:

- **Programa Adulto Mayor, Universidad Católica:** tiene diferentes cursos e instancias de formación como diplomados para profesionales que se quieran especializar en un amplio abanico de temas.
- **Universidad para Personas Mayores, Universidad Santo Tomás:** su oferta depende de la sede. Por ejemplo, en Los Ángeles realizaron capacitaciones de dos semestres, con distintas clases como nutrición, computación, leyes y derechos en la adultez, administración de empresas, entre otros.
- **Academia para Mayores, Universidad Academia de Humanismo Cristiano:** clases 100% online. Algunos cursos son: "Análisis de las nuevas formas y procesos de la política", "El teatro como herramienta para potenciar el desarrollo personal, el trabajo colectivo y la construcción de comunidad" e "Introducción a huertas intergeneracionales".
- **Formación Universitaria para Personas Mayores, Universidad Central-Senama:** cuenta con dos líneas formativas. La primera está orientada a la estimulación cognitiva y física de las personas mayores, y la otra tiene que ver con la promoción de salud y el autocuidado. [H](#)



**ANTE CUALQUIER URGENCIA,
ESTAMOS CON USTED**

Sienta la **tranquilidad** de contar con **grandes beneficios** para sus imprevistos médicos.



55% DCTO. | **En Consultas de Urgencia**

(Aplicable hasta el 30 de abril de 2022).

Precio normal de Consulta de Urgencia **\$37.500**
Precio con descuento Los Héroes de Consulta de Urgencia **\$16.990**

¿CÓMO ACCEDO AL BENEFICIO?

► Debe dirigirse a urgencias de Clínica Cruz Nacional en la siguiente dirección:

Av. Concha y Toro 546, Puente Alto.

1. Presentar su cédula de identidad.
2. Informar que desea hacer uso del beneficio de Los Héroes.

Revise términos y condiciones en losheroes.cl

PENSIONADOS
➤ **600 222 99 99**    



Promoción válida hasta el 30 de abril de 2022. Solo para afiliado(a)s 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).



FOTO: CORTESÍA ZUNI TRADICIONES

Postre de quínoa con leche y dulce de frambuesa

(Para 8 personas)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de quínoa
- Frambuesas a gusto
- 400 g de leche condensada
- 375 g de leche evaporada

PREPARACIÓN:

PASO 1:

- Lavar la quínoa tres veces cuidadosamente y luego echarla a cocer en una olla con al menos cuatro tazas de agua durante 20 minutos.

PASO 2:

- Una vez cocida, colar la quínoa, enjuagarla bien y mezclar suavemente con la leche evaporada y la leche condensada hasta que se haga una composición uniforme.

PASO 3:

- Moler la frambuesa hasta que tenga la contextura de una mermelada.

PASO 4:

- Disponer en platos individuales la composición de quínoa y coronar el postre con frambuesas.

ZUNI TRADICIONES



El sabor de la experiencia

Este postre de quínoa y frambuesa, una de las muchas sorpresas que guarda la cocina sureña, casera y natural de Zunilda Lepín, es una opción sencilla y deliciosa para quienes están en búsqueda de gustos ricos, naturales, sin descuidar la salud y la forma.

Zunilda Lepín (72) ha vivido en Temuco toda su vida y la cocina siempre ha sido su pasión. Trabajó en casas particulares y también como cocinera en el Centro de Educación y Tecnología para el Desarrollo del Sur, donde había técnicos agrícolas e ingenieros. Ahí se cultivaba todo lo que se cocinaba. "Teníamos huertas, chacras, de todo, entonces ahí empecé a hacer experimentos", cuenta. Tras 12 años de trabajo, el Centro cerró sus puertas y Zunilda se lanzó a cocinar y vender en su casa. "Me instalé solita vendiendo de a poquito y ahora tengo mi restaurant. Empecé porque me quedé sin trabajo, y a esta edad a una no la reciben en ninguna parte", explica. Hoy, el restaurant Zuni Tradiciones es conocido y valorado por sus platos típicos de la cocina campesina: tortillas de maíz, mote pelado con cenizas, catuto y porotos con trigo mote, entre otros. Ahí mismo, en el patio, Zunilda tiene su propia huerta, donde cultiva buena parte de la materia prima que utiliza en la cocina. "Los campesinos me traen las cosas, los sacos de porotos verdes, las tortillas, todo calentito, recién hecho y fresco", agrega la cocinera. En 2015, Zunilda fue nombrada por el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes como Tesoro Humano Vivo, una distinción que agrupa a los mejores cultores de saberes patrimoniales, en este caso la gastronomía y uso de semillas tradicionales. Aun así, Zunilda advierte: "Una nunca lo sabe todo, en la cocina y en la huerta todos los días se aprende algo nuevo", finaliza.

📍 General Cruz 0560, Temuco / 📞 +56 984987223 / +56 997955280 / 🕒 De 12:30 a 17:00 hrs.

Los Héroes ha cambiado más de \$534 millones en monedas

Debido a la escasez de monedas en Chile producto de la pandemia, Los Héroes se sumó a la campaña del Banco Central para activar su circulación, habilitando las cajas de todas las sucursales del país para que las personas las cambien por billetes.

Con esta campaña, que inició en mayo del año pasado, Los Héroes ha logrado poner en circulación más de \$534 millones a lo largo del país. Al respecto, Soledad Masalleras, gerenta comercial, agradeció “la participación en regiones de esta iniciativa, que corresponde al 88% del total de lo recaudado por la campaña. Por nuestra parte, dada nuestra presencia en todo Chile, consideramos relevante seguir

participando del llamado del Banco Central, por lo que todas nuestras sucursales de Chile seguirán habilitadas para que comercios vecinos, afiliados y usuarios cambien monedas por billetes directamente, de forma rápida y sencilla”.

De las más de 14 mil transacciones que se han realizado en Los Héroes, la mayor cantidad de cambios han sido por billetes de \$5.000 (1.018 transacciones), seguida por \$10.000 (861 transacciones) y \$2.000 (831 transacciones), siendo diciembre 2021 y enero 2022 los meses con mayor monto de monedas cambiadas.

Para participar de esta campaña, los interesados pueden acudir a cualquiera de nuestras sucursales de todo el país y solicitar en las cajas el cambio de monedas por billetes, entregándolas separadas por denominación. Para conocer dónde queda tu sucursal más cercana, visita www.losheroes.cl.



Inicio de pago a segundo grupo del Aporte Familiar Permanente

Con la presencia del ministro del Trabajo, Patricio Melero; la ministra de Desarrollo Social y Familia, Karla Rubilar; el subsecretario de Previsión Social, Pedro Pizarro; la subsecretaria de Servicios Sociales, Andrea Balladares; el director (s) del Instituto de Previsión Social, Juan José Cárcamo; y la gerenta comercial de Los Héroes, Soledad Masalleras, se dio el vamos al pago de la segunda nómina del ex Bono Marzo en la sucursal Merced.

Los Héroes recordó que las más de 150 sucursales en todo el país están habilitadas para recibir de forma segura a quienes acuden a recibir el aporte familiar permanente y, en general, todas las ayudas económicas que entrega el Estado.

“Invitamos a todos los beneficiarios y beneficiarias a asistir con tranquilidad a cobrar su Aporte Familiar Permanente en nuestras más de 150 sucursales en todo el país. Contamos con todas las medidas de protección sanitaria y en materia de seguridad, recomendamos acudir a la sucursal en compañía de una persona de confianza, no recibir alimentos ni bebidas fuera de la sucursal, dirigirse directamente al domicilio y consultar solo al personal autorizado”, afirmó Soledad Masalleras.

Respecto al pago de la segunda nómina, ese grupo no debe realizar ningún trámite adicional, ya que el aporte viene incluido automáticamente en su pago mensual. Cerca del 85% de estas familias lo recibirá directamente como depósito en Cuenta RUT u otra cuenta bancaria registrada, mientras que el 15% restante lo cobrará en forma presencial o por medio de pagos rurales.

Según cifras de la autoridad, con las tres primeras nóminas de personas beneficiarias, 15 de febrero, 1 de marzo y 15 de marzo, este beneficio llegará inicialmente a más de un



millón 579 mil familias. Existen 9 meses de plazo para cobrar el Aporte Familiar, desde la fecha de emisión del documento de pago.

Recomendaciones de seguridad:

1. Utiliza alcohol gel disponible en la sucursal.
2. Acude a la sucursal acompañado/a de una persona de confianza.
3. Consulta solo al personal autorizado.
4. Cuenta el dinero en la ventanilla y guárdalo en un lugar seguro antes de salir.
5. No olvides tus documentos en la caja.
6. No entregues información personal ni dinero a desconocidos.
7. Mantente atento al abandonar el recinto.
8. No recibas alimentos ni bebidas de personas extrañas fuera de la sucursal.
9. En caso de emergencia, mantén la calma y sigue las instrucciones del personal a cargo.
10. Dirígete a tu domicilio y evita transitar por lugares solitarios o poco frecuentes.

Mujer Sustentable

En marzo comenzamos nuestra alianza junto a Mujer Sustentable, una agrupación dedicada a reunir, motivar y poner en acción a mujeres, para contribuir a la construcción de un mundo más consciente y sustentable a través del charlas y capacitaciones.

Junto a esta alianza realizamos dos encuentros vía Zoom, donde tratamos temas de equidad de género y escasez hídrica. Los y las invitamos a estar atentos/as a nuestros próximos encuentros e inscribirse a través de losheroes.cl.



Los Héroes en tu Casa

Junto a *Los Héroes en tu Casa* dimos la bienvenida a la vuelta a clases con entretenidos contenidos para todos(as) nuestros(as) afiliados(as) y sus familias. En marzo tuvimos cápsulas enfocadas en las manualidades para grandes y pequeños con clases de pintura y renovación de objetos, y también clases de cocina que nos enseñaron a crear las colaciones perfectas para el regreso al colegio.



Alianza FALP - Los Héroes

A fines de marzo y principios de abril, iniciamos nuestra ruta junto a las clínicas móviles de FALP, donde entregamos más de 300 exámenes de mamografías gratuitas a todas nuestras afiliadas inscritas en sucursales de las regiones de La Araucanía y Los Ríos. Sigue la ruta de la clínica móvil en losheroes.cl, organízate para inscribirte y tomar el examen en tu ciudad.



Talleres a distancia

En marzo continuamos con nuestros talleres a distancia para nuestros(as) afiliados(as) pensionados, entregando kits de costura y manicure a diferentes comunas del país, los que llegaron directamente a sus hogares y contaban con todos los materiales necesarios para realizar la actividad.





Descuento en las vacunas Influvac Tetra contra la influenza

Precio referencial: \$11.995. **Precio por convenio: \$9.995**
(máximo 5 unidades por afiliado/a).



Fecha de vigencia: desde el 1 de abril hasta el 31 de julio de 2022, ambas fechas inclusive o hasta agotar stock de 20.000 unidades que dispone Farmacias Ahumada para todos sus convenios.

Beneficio válido solo para afiliados(as) a Los Héroes a nivel nacional en todos los locales de las Farmacias Ahumada.

Beneficio válido para el consumidor final afiliado a Los Héroes, acreditando dicha condición en el punto de venta, desde el 01 de abril de 2022 hasta el 31 de julio del año 2022, ambas fechas inclusive o hasta agotar stock de 20.000 unidades que dispone Farmacias Ahumada para todos sus convenios. Precio referencial de vacuna: \$11.995. Consulte por la disponibilidad de producto en su farmacia. NO SE AUTOMEDIQUE. Todo medicamento debe ser prescrito por su médico. Consulte siempre el uso de medicamentos con su médico o químico farmacéutico. Dispensación de medicamentos se realizará conforme condición de venta según la normativa vigente. Máximo 5 unidades por afiliado a un precio de \$9.995. Esta vacuna cumple con las recomendaciones de la OMS para el Hemisferio Sur para la temporada 2022. Los productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a Los Héroes CCAF, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Descuento aplicable al momento de la compra en la farmacia. Descuento no acumulables a otras promociones, convenios o descuentos y/o convenios de Farmacias Ahumada y/o Caja de Compensación Los Héroes. Cod Int: 87941 INFLUVAC TETRA VAC. ANT-INFLUENZA 1JER. PR 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).



Calendario de exámenes preventivos desde copago \$0

ABRIL Y MAYO
Perfil lipídico y bioquímico.



Prográmate con tus **chequeos en 2022** aprovechando este beneficio en nuestra red de convenios de salud.

- Válido para los centros médicos en convenio a nivel nacional y en las sucursales autorizadas para realizar reembolsos médicos.
- El afiliado/a debe presentar la orden médica para la realización de los exámenes preventivos desde copago \$0.
- Exámenes preventivos según calendario.

JUNIO Y JULIO
Antígeno prostático.



AGOSTO Y SEPTIEMBRE
Electrocardiograma.

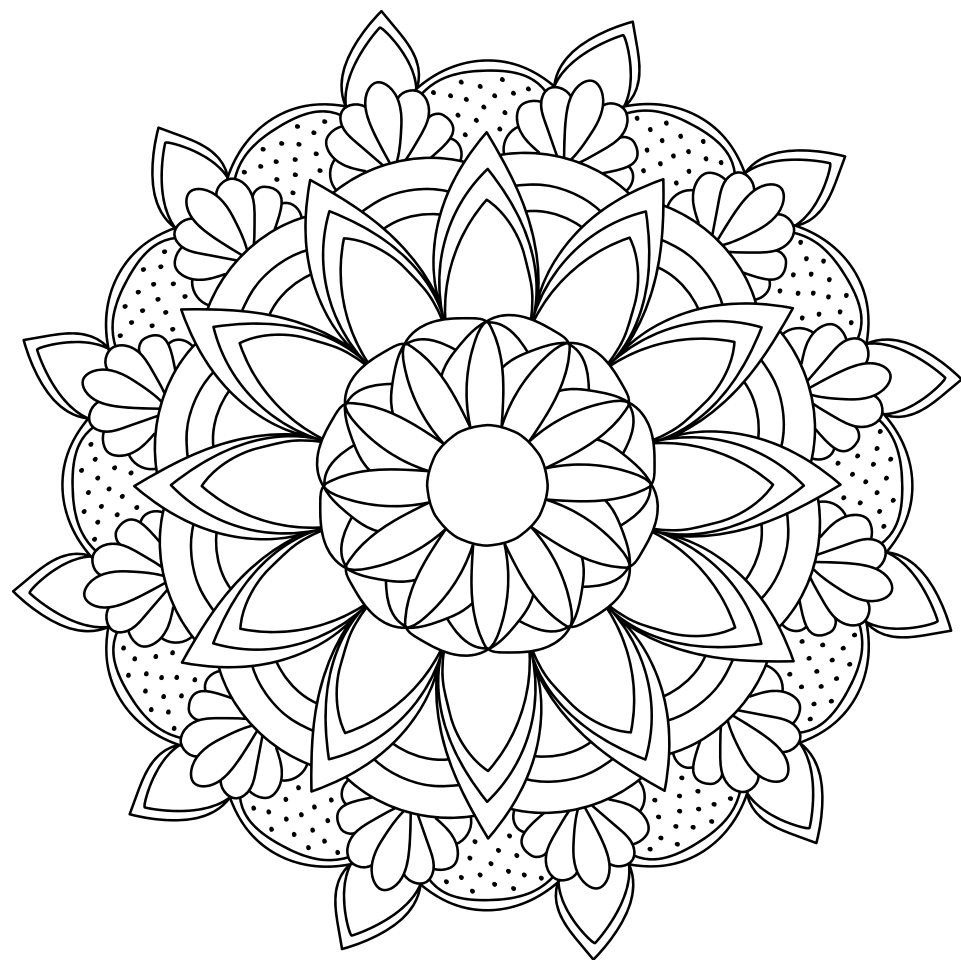


OCTUBRE, NOVIEMBRE Y DICIEMBRE
Glucosa en sangre, hemograma, mamografía, ecografía mamaria y PAP.

"Beneficio aplica para exámenes de laboratorio desde copago \$0 según calendario del año 2022: perfil lipídico, perfil bioquímico, antígeno prostático, glucosa en sangre, electrocardiograma, 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 FF.AA. 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 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. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl)".

Estos y otros beneficios en www.losheroes.cl. En el sitio encontrarás también nuestro nuevo podcast Héroes.

Colorear la madurez



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

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



Sello por la Paridad
IPGCHILE

2021 - 2022

VIAJA POR
CHILE Y
DISFRUTA
CON ESTOS

**BENE
FICIOS**



Con **Hoteles Accor** y **Los Héroes** obtenga estos descuentos especiales:

20% DCTO.

NOVOTEL

Mercure
HOTELS

En Hoteles categoría Midscale.

15% DCTO.

ibis

ibis
budget

En Hoteles categoría Economic.

10% DCTO.
ADICIONAL

All ACCOR
LIVE
LIMITLESS

Al inscribirte en programa de beneficios ALL.



Periodo de reserva desde el 21/02/2022 hasta el 30/06/2022 con periodo de estadía hasta el 30/12/2022.

Conoce términos y condiciones de como acceder al beneficio en beneficios.losheroes.cl

PENSIONADOS

➤ **600 222 99 99**



Sello por la Paridad
IPGCHILE

2021 - 2022