

Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



ENTREVISTA A MARTÍN DEL RÍO

“El objetivo es reconectar a la gente con la naturaleza”

REPORTAJE:

Encuentro con nuestros tesoros naturales

NUESTRO HÉROE: Daniela Torres, Fundación Fungi

Nº1 / 2022

Daniela

Directora de programas de la Fundación Fungi y encargada de la oficina en Chile, empezó su labor como voluntaria hace siete años y nunca más se fue de la organización. Estudió Ingeniería en Biotecnología Vegetal en la Universidad de Concepción y ha dedicado buena parte de su vida profesional a los hongos, especialmente a las micorrizas, que se unen a las raíces de las plantas, con el fin de entender cómo estas sobreviven y se nutren. La Fundación Fungi es la primera ONG del mundo dedicada exclusivamente al reino Fungi, con el objetivo de quebrar los esquemas que rigen a la hora de estudiar y entender la biodiversidad que queremos proteger.

Daniela Torres (32) empezó estudiando las plantas porque en Chile, y en buena parte del mundo, no existe la carrera de micología como tal, y esta es la única forma de especializarse en los hongos, que tal como ella explica, “no son plantas ni animales”, sino un reino distinto y fascinante, llamado reino Fungi, compuesto por más de 50 mil especies entre setas, levaduras y mohos, entre otros. Le gustaba mucho la biología molecular, todo lo micro, lo que no vemos, pero que es trascendental para nuestra vida y la de nuestra biodiversidad. Llegó como voluntaria a la Fundación Fungi, la única ONG en el planeta dedicada específicamente a la conservación, estudio y difusión del reino Fungi -que está a punto de cumplir una década y hoy tiene proyectos internacionales y una oficina en EE.UU.-, y desde ahí se ha dedicado a todo lo que concierne la conservación de los

hongos, los hábitats en los que se encuentran, su estudio, difusión y educación. “Tenemos distintas líneas de acción: por ejemplo el programa Ancestros, donde recopilamos toda la información sobre los usos ancestrales que tienen y han tenido los hongos en todo el mundo; también un programa de conservación en el cual realizamos distintas actividades de difusión, y el programa de expediciones, que para mí es el corazón de la fundación, donde salimos a buscar hongos a lugares prístinos y descubrimos nuevas especies, que después traducimos a libros para el público”, cuenta. Con todos estos esfuerzos, Fundación Fungi y profesionales como Daniela han sido clave en la generación de políticas públicas. El mejor ejemplo de ello es que nuestro país es el primero en tener al reino Fungi en la legislación ambiental, dando así un paso enorme hacia su protección. “Por

otra parte, tenemos el programa de educación”, continúa Daniela, “en el cual estamos elaborando el primer currículum escolar que los incluye al mismo nivel de las plantas y los animales, tratando de llenar esa laguna que nadie nos contó sobre los hongos y tratando de democratizar el conocimiento”. Y por si a alguien le queda alguna duda de la riqueza e importancia del reino Fungi, Daniela nos da un antecedente más: “El 90% de las plantas que conocemos tienen una asociación con los hongos, pues las ayudan a nutrirse. Todo lo que está pasando bajo suelo es una fiesta que viene ocurriendo hace muchísimos años, desde que las plantas salieron del medio acuático hacia el medio terrestre, antes de que nosotros como seres humanos tuviéramos una idea que íbamos a existir. Esta colaboración con el reino Fungi es lo que hace posible la vida como la conocemos”, finaliza. H



♥ SALUD



FALP Norte

Iniciaremos el 2022 dando continuidad al convenio de cooperación que hemos desarrollado con la Fundación Arturo López Pérez. En esta oportunidad recorreremos la zona norte del país para seguir entregando mamografías gratis a nuestras afiliadas y así apoyar el programa permanente de detección precoz del cáncer de mama que brinda esta institución y de la cual ya somos parte.

📅 EVENTOS

Teatro en *Los Héroe*s en tu Casa

En enero celebramos el mes del teatro con exitosas y entretenidas obras que estarán disponibles en la plataforma losheroesentucasa.cl para todos(as) las y los afiliados y sus familias. Disfruta de las divertidas comedias que tendremos durante el verano con reconocidos y queridos actores y actrices.



📅 EVENTOS

Contenidos *Los Héroe*s en tu Casa

Este verano, *Los Héroe*s en tu Casa tendrá nuevos contenidos para sus categorías de Actividad Física, Manualidades, Imagen Personal, Cocina, Espectáculos y Pasatiempos y Aprendizajes. En nuestra plataforma podrás divertirte con clases para toda la familia, desde personas mayores hasta los(as) más pequeños(as) de la casa. Estos contenidos estarán disponibles para verlos cuantas veces quieras. ¡No te los pierdas!



📅 EVENTOS

Talleres

En 2022 comenzaremos a retomar los talleres presenciales en sucursales, pero manteniendo las actividades a distancia mientras dure la pandemia. En distintas regiones del país realizaremos talleres de manualidades, actividad física y desarrollo personal para afiliadas y afiliados pensionados.



📅 EVENTOS



Piscinas en parques

Como ya es tradición, afiliados y afiliadas pueden disfrutar de la temporada de piscinas este verano 2022 con tarifas rebajadas en los parques de San Jorge, San José y Chillán.

Martín del Río, naturalista:

“**N**uestro objetivo es reconectar a la gente con la naturaleza”

Por: Adriano García

Fotografía: Sebastián Utreras

Es publicista, paisajista y fundador de Ladera Sur, la exitosa plataforma digital y multimedia chilena sobre naturaleza que ayuda profundamente a la conciencia sobre la biodiversidad y nuestro entorno natural. Con la colaboración de destacados fotógrafos, cineastas, científicos y expertos nacionales e internacionales, además del apoyo de entidades públicas y privadas, en solo siete años la marca Ladera Sur -su sitio web, canal de YouTube, reportajes, charlas, eventos y redes sociales-, se ha transformado en una pieza fundamental en el avance para que la naturaleza lidere las agendas, no solo políticas y sociales, sino también ciudadanas.



¿Cuándo empezó la relación que tienes con la naturaleza y el medio ambiente?

Tengo la suerte de venir de una familia a la que le gustaba mucho el contacto con la naturaleza. Mis papás eran muy buenos para el camping, y anduvimos por diferentes lados de Chile, entonces de chico viví la experiencia de estar en contacto con la naturaleza, de admirarla.

¿Cómo se encadena esa experiencia con la creación de Ladera Sur?

Es divertido, porque el proyecto nació sin querer queriendo. Yo estudié primero publicidad, una carrera corta, creativa. Después me fui un año a Estados Unidos, volví a los 23 años y entré a trabajar a una agencia durante una campaña presidencial, la de 2009. Ahí me vino una crisis vocacional fuerte. No quería estar comunicando desde la publicidad algo que para mí no tuviera sentido. En ese momento me pregunté: “¿Qué me gusta a mí?”, y era ese contacto con la naturaleza. Viendo qué podía hacer encontré el magister de Arquitectura del Paisaje, que mezclaba el diseño con la naturaleza. Duró casi 3 años y me puse a trabajar en diseño de áreas verdes. Ladera Sur nace cuando empecé a comunicar sobre naturaleza y los paseos y excursiones que yo hacía a través de las redes sociales, cuando ese tema era incipiente. Ahora miro para atrás y estaba uniendo un poco esas dos carreras que había hecho.

¿Qué crees que perdemos como seres humanos estando encerrados en la ciudad?

Esta pregunta tiene muchas aristas. Primero, una cosa de salud. Yo creo que gran parte de las enfermedades, incluida esta pandemia, se relacionan con esta desconexión del humano. Somos parte de este ecosistema, que es como una gran red. Las ciudades crecen y empiezan a depredar los ecosistemas naturales y eso nos repercute como seres humanos. La gente está acostumbrada a que el agua salga de la llave, pero no sabe que hay un glaciar en medio de la cordillera y que, si eso no se protege, esa agua no

“Hay países que venden su cultura, su bohemia, su gastronomía. Nosotros lo que ofrecemos es esta naturaleza indómita y tenemos la oportunidad de crecer bajo un turismo responsable, sustentable, hecho de buena manera”.

va a salir. Ahí hay una desconexión. El corazón de este proyecto es reconectar a la gente con la naturaleza. El diagnóstico que veo, hasta el día de hoy, es que las personas que viven en la ciudad se desconectaron. Hay como un quiebre.

¿Cuáles son hoy las áreas y proyectos prioritarios de Ladera Sur?

El proyecto tiene siete años de vida. Es un medio de comunicación que cada día se está tratando de profesionalizar aún más. Hoy trabajamos 12 personas, un equipo editorial y uno comercial, y vamos viendo qué hacer y priorizar cada año. Nuestro objetivo es siempre el mismo: conectar a la gente con la naturaleza. En este momento organizamos un festival de cine, Santiago Wild, que ya lleva dos años, porque el cine y el mundo audiovisual es, en nuestra opinión, un formato muy potente.



También lanzamos un libro y tenemos un podcast, además de todo el contenido diario.

¿Cómo se da la colaboración con proyectos e instituciones extranjeras?

Tenemos una alianza con el Smithsonian Channel, que es el canal de la cadena de museos más grande del mundo. Estamos en alianza con Jackson Wild, que es el festival de vida salvaje más importante del mundo. Creo que desde un inicio hemos hecho un trabajo serio sobre una temática que llegó para quedarse y que el mundo entero tiene que tomar cada cada vez con más seriedad, todo lo relacionado con el cambio climático y la desaparición de especies, impulsando estas temáticas de una manera más creativa y más cercana.

Sobre todo en vacaciones, ¿qué rol juega el turismo en la valoración de las personas hacia el medio ambiente?

En Chile tenemos un potencial tremendo. Antes de la pandemia, cada año venía más gente que el anterior, y eso se debería retomar. Hay países que venden su cultura,

su bohemia, su gastronomía. Nosotros lo que ofrecemos es esta naturaleza indómita y tenemos la oportunidad de crecer bajo un turismo responsable, sustentable, hecho de buena manera. Porque también está el miedo, para los que trabajamos en conservación, de que colapsen ciertos destinos. Hay que pensar que el turismo le da pega a mucha gente, y eso hay que potenciarlo.

¿Crees que grandes conferencias como las COP sirven para crear conciencia sobre el tema del medio ambiente?

Sí, todo suma. Fui a la COP26 en Escocia, fue mi segunda participación después de la COP25. La COP tiene muchas agendas a la vez: la negociación de las partes, de los países, y ahí me sumo a que todavía es difícil poner de acuerdo a 200 estados. Por otra parte, este es el evento mundial sobre el clima, y genera una temática y educación al resto del mundo que yo veo positiva. Trato de ver el vaso más lleno, pero falta ambición en la negociación entre países para que los cambios sean mayores.

¿Qué debiera pasar en Chile para que el medio ambiente sea resguardado y la naturaleza valorada?

Esto tiene mucho de voluntad política y son muchas aristas. Desde el apoyo a las pymes ligadas al turismo hasta la importancia de que el Estado destine recursos a la protección de las áreas protegidas. Esos lugares son el semillero de la biodiversidad y se necesita financiamiento para su fiscalización, para que haya ciencia y se investigue. Hay mucho por hacer. Impulsar las energías renovables, por ejemplo, y a nivel legislativo hay muchas batallas que pelear.



¿Cómo les transmites a tus hijos la valoración por la naturaleza?

Tengo dos hijas de 3 y 6 años, y trato de sacarlas mucho. Hacer paseos, sacarlas de Santiago, pero también ir a un parque urbano, una constante educación naturalista. Tengo un huerto en mi casa, mucho libro, trato de incentivar la observación y de que vivan experiencias naturales.

Ladera Sur es una empresa B. ¿Qué significa eso y qué mensaje te gustaría mandarles a quienes quieren empezar sus proyectos verdes y tal vez no saben cómo hacerlo?

Las empresas B tienen una certificación que existe en todo el mundo y significa que en los estatutos de tu empresa te comprometes -es decir, te obligas-, a una retribución social y medioambiental. Para nosotros fue un gran hito. De alguna forma, fue decirles a las personas que tenemos un mensaje distinto, otra visión. Nos costó casi un año lograrlo, porque nosotros somos una empresa digital y nos faltaban puntos para completar el hito. Por ejemplo, se miden cosas como el consumo de luz. Lo fuimos logrando, y para nosotros es un orgullo, una responsabilidad económica, social y medioambiental. Creo que todas las empresas tienen que subirse a este carro, si no, se van a quedar atrás. Así lo sentí en la COP en Escocia. El mundo privado tiene que sumar. [H](#)

¿Cómo fomentar el acceso democrático e inclusivo a la naturaleza?

Eso es un temazo, porque viajar por Chile es caro. Hay un trabajo potente por hacer, y nosotros como Ladera Sur tratamos de aportar desde el punto de vista de la educación ambiental y valorar el conocer nuestro país. Hay mucha gente que prefiere ir a Brasil o al Caribe en vez de la Carretera Austral. Que cada uno haga lo que quiera, pero muchas veces el que va al Caribe no tiene idea de las joyas que hay en su propio país. Hay un gran debe en generar una cultura de turismo en Chile. Hay que seguir trabajando desde las municipalidades, los distintos grupos, hay mucho por hacer.

¡ATENCIÓN MÉDICA SIN MOVERSE DE CASA!

Consulte en línea donde y cuando lo necesite. Ahora con precios más económicos y mejor atención.

Con intérprete en lengua de señas, creole, mapudungun e inglés en todas sus teleconsultas sin costo adicional*.

Afiliado(a)s Fonasa:

 **Medicina general** CON COPAGO **\$3.370**

El bono puede ser comprado en nuestra plataforma TeleDoc.cl.





CONSULTA MEDICINA GENERAL SIN RESERVA DE HORA:

 **Medicina general** **\$10.000**

CONSULTAS PREVIA RESERVA DE HORA CON ESPECIALISTAS:

Diabetología	\$18.000	Gastroenterología Pediátrica	\$20.000	Psicología	\$20.000	Nutrición	\$20.000
Geriatría	\$21.000	Endocrinología	\$22.000	Dermatología	\$22.000	Psiquiatría	\$35.000

¿Cómo accedo al beneficio?

 Ingrese a la web   Regístrese y escoja la prestación médica que se desea realizar.  Al momento de pagar, identifique como afiliado(a) a Los Héroes para hacer válido el descuento.

Conozca más sobre este beneficio en losheroes.cl

Descuento válido hasta el 31 de marzo 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 2021 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).

Jardines Terapéuticos:

Biodiversidad para sanar

Por: Heidi Schmidlin Moore



La reincorporación de la naturaleza como parte del tratamiento hospitalario es una tendencia mundial al alza, y en Chile una de sus aplicaciones prácticas son los Jardines Terapéuticos que ya han implementado los hospitales Salvador, Barros Luco, San Borja Arriarán, Pequeño Cottolengo, San José, Maullín y Sanatorio Marítimo de Viña del Mar, entre otros. La premisa: un diseño paisajístico que aprovecha la diversidad de especies para ofrecer estímulos físicos y sensoriales con fines médicos, sobre todo para pacientes neurológicos y con motricidad reducida, pero también como prevención para fortalecer la salud física y mental.

La medicina fundacional de la antigua Grecia siempre consideró fundamental el influjo de las fuerzas vitales de la naturaleza -el sol, el aire, el agua y las plantas medicinales-, como la base de todo remedio. A través de los siglos los enfoques se han modificado y, sobre todo tras la Segunda Guerra Mundial, los hospitales occidentales disminuyeron al mínimo la naturaleza de los procesos de sanación. Pero, a partir de la década de los 80, tras auspiciosos resultados de investigaciones en centros como la Universidad Sueca de Ciencias Agrícolas, Alnarp, donde evalúan sistemáticamente entornos medicinales para la salud, comenzó una revalorización de los espacios naturales para fines terapéuticos. Una de las pioneras en este sentido es la ingeniera agrónoma sueca Karin Palmlöf, creadora del método del mismo nombre, que integra el diseño paisajístico con una metodología terapéutica basada en la naturaleza. Las experiencias que diseña Palmlöf tienen cuatro módulos: huertos y plantas para observar o trabajar, estímulos sensoriales que facilitan una sensación de bienestar, olores y sabores del pasado para refrescar memorias, y paseos para moverse libremente dentro del jardín sin la preocupación de desorientarse. Los jardines Palmlöf han tenido gran éxito en España, donde vive Karin. Uno de los más importantes está en los 1.000 m² de la parcela municipal de Coslada, cercana a Madrid. Es un espacio público que recibe pacientes no hospitalizados en convalecencia o con desórdenes neurológicos crónicos como Alzheimer, bipolaridad, estrés, fatiga crónica y depresión, entre otros.

De este lado del atlántico, destaca la investigación del norteamericano Roger Ulrich, profesor del Center for Health Design (California). Ulrich comparó en 1984 grupos de pacientes postoperados, y comprobó que la permanencia en el hospital y uso de analgésicos bajaban un 30% cuando el paciente tenía la posibilidad de observar la naturaleza a través de una ventana. Además, su convalecencia era más rápida cuando

recuperaban autonomía caminando por el bosque, tomando aire, sol, y en contacto con pájaros y flores.

Más allá de la enfermedad

“Los grandes hospitales históricos chilenos tienen patios en su proyecto original, que muchas veces se encuentran descuidados o abandonados. Por otro lado, los hospitales y clínicas privadas incorporan a la naturaleza desde un punto de vista ornamental, no necesariamente con una orientación terapéutica. Nosotros planteamos un objetivo más profundo, que es la generación de políticas públicas y programas académicos que entiendan a la naturaleza como necesaria para el tratamiento, para que los jardines sanadores lleguen a ser infraestructura hospitalaria verde, con impacto transversal en la sociedad”, afirma Diego Urrejola, biólogo y director ejecutivo de la Fundación Cosmos, una entidad formada por científicos, arquitectos, ingenieros y diseñadores, cuya finalidad es desarrollar parques accesibles y abiertos a la comunidad para generar espacios de conexión con la naturaleza. A la fecha, han diseñado 12 jardines terapéuticos en hospitales públicos y privados de tres regiones del país, pero su propuesta va más allá: “Nuestro objetivo apunta a convertir en política pública los jardines sanadores, de manera de potenciar la reconexión del ser humano con su entorno natural”, dice Urrejola.

Desde el lado médico, la neuropsicóloga Marcela Tenorio, directora alterna del Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado (MICARE), da fe de los beneficios de esta terapia tras su experiencia con el Hogar Pequeño Cottolengo, el primer jardín terapéutico hospitalario del país, inaugurado en marzo del 2016 para niñas, niños y adultos con daño neurológico severo y escasa o nula

movilidad: “Tengo memorias muy especiales de ese jardín de Pequeño Cottolengo. Pasamos de ver a los niños con discapacidad física en sus sillas de ruedas golpeándolas contra una pared a verlos jugar y sonreír en ese entorno con la naturaleza”, cuenta.

Al lado del mar

Desde 2019, en el Sanatorio Marítimo de Viña del Mar, los adultos mayores, estudiantes de su escuela especial, familiares y terapeutas fortifican ánimos con la brisa yodada de un jardín terapéutico de 1.300 m², donde ejercitan la horticultura y disfrutan de árboles frutales, flores y especies nativas del sector que sobreviven a 90 años de adversidades. Las fundaciones Cosmos y Los Cedros (que administra el legado del fallecido sacerdote Sergio Valech), fueron encargadas de diseñar e implementar variadas áreas de terapias naturales: “hortiterapia, que ejercita descompensaciones neurológicas; el rincón de experimentación, que incluye juegos de madera y areneros para sondear los sentidos, y los diversos circuitos de flores y árboles que rehabilitan y acogen a los adultos mayores”. Para definir esos espacios, se respetaron los árboles y plantas que estaban previamente en el jardín. Se incorporaron flores de colores, hojas y ramas de distintas texturas para despertar y explorar los sentidos. “El área del memorial incorporó 32 habitáculos para pájaros marcados con los nombres de los pacientes que ya partieron”, cuenta Andrés Pinto, director y gerente del recinto médico. La infraestructura del jardín está pensada para reforzar las prácticas de kinesiología, fonoaudiología, terapia ocupacional y psicología, y sirve para la vinculación familiar y el trabajo social y la socialización de todo el equipo médico.

Pinto observa que en los tres años de su uso, “los pacientes reportan cambios positivos en la presión sanguínea, mayor relajación muscular

y una normalización de la actividad eléctrica del corazón y cerebral. Pero no hablamos solo de fines médicos, ya que hace muchos años la salud dejó de entenderse como correlación directa con el concepto de enfermedad, sino como un estado de bienestar pleno”, dice.



Socializar en el huerto

Una experiencia similar se avizora en el jardín terapéutico de la Unidad de Hospitalización de Corta Estadía del Servicio de Psiquiatría del Hospital Barros Luco, inaugurado en agosto de este año. Ahí, pacientes con descompensación mental severa retoman habilidades sociales, estructuran rutinas terapéuticas, abordan su capacidad de reflexión y de conexión con la realidad y bajan niveles de angustia y agresión. “El proyecto consideró -en su primera etapa-, convertir un sector de 400 m², en un jardín con zonas interactivas de contemplación, espacios de terapia activa, sectores de trabajo con huertos en espiral y un Muro de la Memoria, para que los pacientes y familiares puedan dejar mensajes y expresar sus emociones”, cuenta Gisella Castiglione, directora del Hospital. El diseño incluyó cartografía participativa, con los funcionarios ideando el jardín que sueñan para los pacientes, usuarios, sus familiares, y también para ellos mismos. El lugar cuenta con un área de huerto y descanso, sectores para terapias individuales y grupales con mobiliario adecuado, una fuente de agua y senderos que forman un circuito entre vegetación pre-existente, a la cual se le incorporaron arbustos y flores de olor como lavandas y lirios.

Un remanso en Salvador

Los beneficios regeneradores de los ambientes naturales enlazan cuatro factores: conexión con otros seres vivos a los que hay que cuidar y atender, el despertar sensorial, la conciencia de sí mismo y la sintonía espiritual. Precisamente a eso apunta lo observado por el doctor Manuel Ramírez, jefe de UCI en el Hospital Salvador, un recinto que cuenta con cinco jardines terapéuticos recuperados a partir de la recuperación de los 12 jardines interiores que tenía originalmente el hospital, y que con los años quedaron abandonados. A cargo de las fundaciones Inspira y Cosmos, en el espacio destaca la convivencia de especies ya instaladas con patios de lavandas, caléndulas y plantas que ofrecieron miembros de la comunidad del hospital, que se involucró activamente en el proceso. “En nuestra experiencia, poder disponer de este tipo de lugares va en beneficio de la parte espiritual de los pacientes. Porque las personas, cuando se enferman, no solamente tienen un problema físico, también les afecta en lo psicológico. Lo mismo les sucede a funcionarios con largas cargas de trabajo, que se suman a las problemáticas personales. De repente nos arrancamos y nos conectamos con los colores, aromas, silencio, canto de los pájaros y eso nos hace volver a un estado energético mucho más positivo”, confiesa el doctor Ramírez. [H](#)



MÁS BENEFICIOS PARA SU BIENESTAR Y SU BOLSILLO



Con **Los Héroes** y **Farmacias Knop** reciba **grandes ofertas**:

20% DCTO.
EN PHARMAKNOP

EN SUS LÍNEAS DE: HOMEOPATÍA, FITOTERAPIA, AROMATERAPIA, ALIMENTOS Y SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, PRODUCTOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL, CAPILARES E HIGIENE PERSONAL.

15% DCTO.
EN LABORATORIO KNOP

EN SUS LÍNEAS DE: HOMEOPATÍA, FITOTERAPIA, ALIMENTOS Y SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS.

¿Cómo accedo?

Presente su cédula de identidad, indique que es afiliado(a) a Los Héroes* y disfrute de increíbles beneficios.

*Al momento de solicitar el descuento debe estar afiliado(a).

Revise términos y condiciones en losheroes.cl

PENSIONADOS
➤ 600 222 99 99



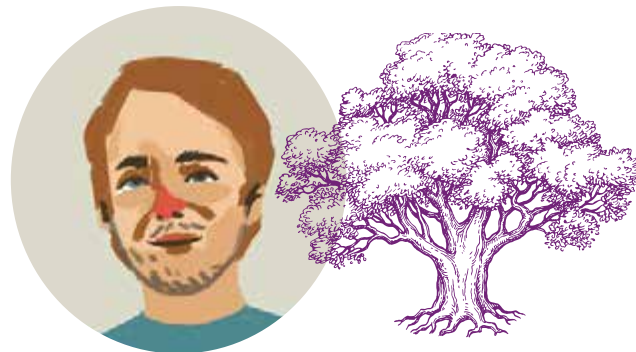
merece ser feliz

Descuentos válidos hasta el 31 de diciembre 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. Consulte por disponibilidad de productos en su farmacia. Descuentos no acumulables entre sí ni con otras ofertas, promociones, beneficios, descuentos, programas y/o convenios. 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).

Volver a los diecisiete

Por: Vicente García-Huidobro

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



“La naturaleza nos recibe con nuestra alma muerta para desbordarnos con su abundancia. Nos recuerda nuestra infancia, la sensación de que la vida surge a borbotones”.

Nuestro anhelo por la naturaleza es síntoma de nuestro cansancio en la ciudad. La vida en sociedad implica una exigencia mental, una sobreexigencia en la capacidad para analizar y ponderar que nos da beneficios, pero envejece nuestro espíritu. Como decía Mercedes Sosa, el tiempo pasa, nos vamos poniendo viejos y eso produce que ya no reflejamos el amor como ayer. Ella no habla de la vejez natural, sino la del alma. Esa que se produce por la exigencia de que, en cada conversación, en cada beso, en cada abrazo, se imponga siempre un pedazo de razón.

Así, a lo largo de nuestro crecimiento, buscando el control y la medida, la mente se va imponiendo al sentimiento, la razón a la vida, la civilización a la naturaleza. Comenzamos entonces a sentir una sensación de irrealidad. Nos convertimos en el hombre imaginario. Vivimos en una ciudad imaginaria, con veredas imaginarias, con personas imaginarias, agobiados por problemas imaginarios. Hasta que de repente, en una noche de luna imaginaria como dice Nicanor, el sueño con una mujer nos vuelve a hacer latir el corazón.

Ese mismo latido es producido también por la naturaleza. Salimos a su encuentro y ella nos recibe con nuestra alma muerta para desbordarnos con su abundancia. Nos recuerda nuestra

infancia, la sensación de que la vida surge a borbotones. Quisiéramos volver a los diecisiete, como cantaba Violeta, para volver a sentir profundo como un niño frente a Dios. Y pensamos si acaso todo esto ya se habrá ido para nosotros.

Después de la nostalgia, nos damos cuenta de que nuestra vejez espiritual no es más que una sensación producida por el velo del cansancio. La paz del lago, la majestuosidad de la montaña, la fecundidad del bosque, van penetrando en nosotros y desvaneciendo este velo. La vida de la naturaleza se funde con la nuestra. Y percibimos que los años nos han llenado no solo de arrugas y canas, sino también de matices y distinciones, que nos permite reconocer y valorar aún más el gozo de la vida. [H](#)

 LOS HEROES.

VOLVEMOS A ENTRENAR

JUNTO A



Y queremos celebrar esta alianza con una promoción para usted.

PLAN FREE PASS \$9.900 VALOR MENSUAL

Valor anual promoción | \$118.800

Valor anual referencial \$358.800

Revise términos y condiciones en losheroes.cl

PENSIONADOS

➤ 600 222 99 99



merece ser feliz

Promoción de lanzamiento válida por diciembre de 2021 y enero de 2022. Plan Free Pass: el/la afiliado(a) tendrá libre acceso a todas las sedes de Pacific Fitness. Valor del plan anual \$142.800 y \$11.900 mensual a partir de febrero 2022.

Beneficio exclusivo solo para afiliado(a)s vigentes a Los Héroes. Para más información sobre este beneficio, requisitos, montos, restricciones y plazos de caducidad. Los beneficios del Programa de Prestaciones Adicionales 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).



Biodiversidad chilena

Al reencuentro con nuestros tesoros naturales

Por: Constanza Pérez

Del desierto a los glaciares, de la costa a la cordillera, Chile es un país con una geografía privilegiada que alberga una biodiversidad maravillosa de alrededor de 31 mil especies nativas entre plantas, animales, algas, hongos y bacterias. De ellas, casi el 25% son endémicas, es decir, que no se encuentran en ningún otro lugar del mundo. En estos meses de verano, tras más de un año de restricciones sanitarias que nos han impedido movernos con libertad, esta es una invitación para inspirarse a valorar y recorrer algunos de los territorios más espectaculares que ofrece la naturaleza en nuestro país.

Los tesoros del desierto

Ubicado en las regiones de Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama y el norte de Coquimbo, el desierto de Atacama tiene una superficie aproximada de 105.000 kilómetros cuadrados, abarcando costa, playas, valles y altiplano. Es rico en recursos minerales metálicos como el cobre, y no metálicos como el litio, y tiene la mayor radiación solar del planeta, lo que lo transforma en el territorio con mayor potencial de energía solar de todo el mundo.

Este lugar, cuya conformación se calcula que sucedió hace unos 20 millones de años, es la pasión del geógrafo Patricio Pliscoff, responsable de la línea de investigación en biodiversidad del Centro del Desierto de Atacama UC, un espacio fundado en 2006 con el objetivo de “realizar investigación en ciencia y tecnología para el conocimiento y desarrollo integral de las zonas áridas y semiáridas del norte del país”. Para Pliscoff, es importante cambiar la imagen mental que se tiene del desierto como una zona sin vida: “La flora del desierto de Atacama tiene una cantidad de especies única, endémicas, y que guardan un tesoro en sus genes, toda una historia de adaptación a condiciones extremas”, dice, asegurando de paso que en esas especies podríamos encontrar las claves para adaptarnos al cambio climático en un futuro.

El investigador se detiene en el caso de Paposo, al sur de Antofagasta, donde hay más de 200 especies de plantas, como la michay de Paposo, la dicliptera y la dalea, flores que colorean la costa, la mayoría exclusivas de la zona. Y lamenta que la gente no valore la vegetación del norte, porque al compararlo con el sur, no se ven grandes bosques, pero en términos de riquezas es similar. “Se ha hecho hincapié en zonas específicas, como el Desierto Florido, que aparece en los medios, pero existe todavía muy poco conocimiento científico”, señala Pliscoff. El geógrafo también destaca la historia geológica del desierto, porque la formación del suelo es fundamental para que se den ciertas especies.

En este lugar se observan paisajes que existen gracias a un proceso llamado subducción, donde se desliza una placa tectónica bajo otra, lo que sucede hace cerca de 200 millones de años.

Adónde ir: San Pedro de Atacama, Caldera, playa La Virgen, Bahía Inglesa, El Medanoso y Parque Nevado Tres Cruces.

Atractivos: playas, aguas termales, caminatas, ciclismo y, estacionalmente, el Desierto Florido.



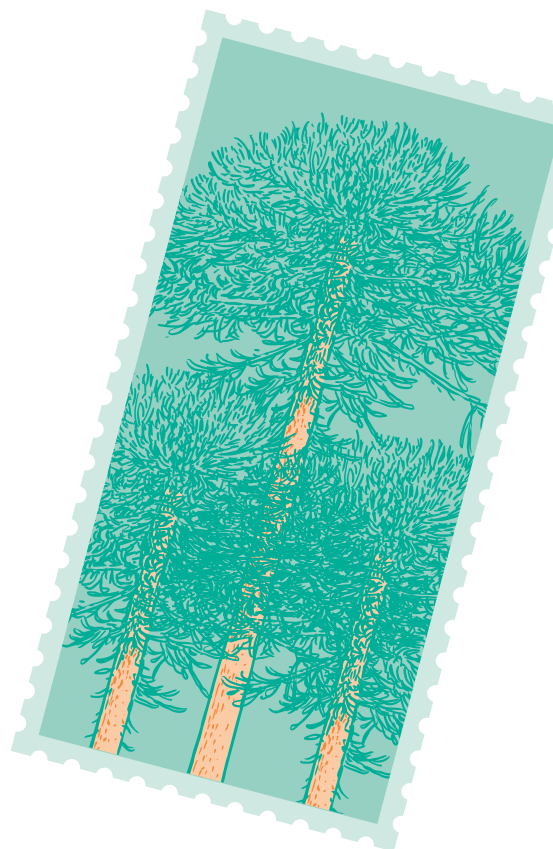
Una postal de araucarias

Rubén Carrillo es botánico y director del Departamento de Ciencias Agropecuarias y Forestales de la Universidad de la Frontera (Ufro). Trabaja con los ecosistemas vegetales boscosos en La Araucanía, principalmente las araucarias, que se pueden encontrar en lugares como el Parque Nahuelbuta o el Parque Conguillío, y en las que reconoce un vínculo con los pueblos originarios, quienes han convivido por muchísimos años al alero de los ecosistemas vegetales y los animales silvestres, encargándose de protegerlos. La araucaria -pewén en mapudungun- es emblemática para su cultura. “Estos bosques también destacan por su belleza escénica: la nieve en esos árboles tan altos, que parecen paraguas, con unos atardeceres espectaculares, es la causa de que mucha gente venga a esquiar a la Región de La Araucanía”, cuenta Carrillo. También aprovechan el viaje para conocer la gran

biodiversidad de plantas y animales, como los pájaros carpinteros o los bosques de olivillo.

El botánico habla con fascinación de la escalera vegetal que se forma en la cordillera de La Araucanía, que comienza en los sectores más bajos con el coihue, después aparece la lenga, muy atractiva a la vista por sus colores, al igual que el roble, el raulí y el ñirre, para finalmente encontrar la araucaria en zonas más altas. Siguiendo con el recorrido, Carrillo destaca cursos de agua como el río Imperial que recorre “desde bosques nativos hasta plantaciones, para llegar finalmente a aguas abiertas, con los ecosistemas marinos”. Para coronar, el investigador habla del lago Budi, justo al sur de la desembocadura del río Imperial, el único lago salado en Sudamérica.

Carrillo releva la importancia de proteger la biodiversidad involucrando a distintos actores, y pone como ejemplo el Bien Nacional Protegido Las Araucarias, en Carahue, a 80 km de Temuco, donde la Ufro trabaja en un plan piloto de restauración de esta especie junto a diferentes organizaciones.



Adónde ir: Parque Nahuelbuta, Parque Conguillío, laguna Galletué, Circuito de los Siete Lagos, río Imperial y lago Budi.

Atractivos: lagos, ríos, rafting, bosques de araucarias, senderismo, esquí, termas y pesca.

La mayor reserva de agua

La Patagonia. Destino indiscutible de miles de viajeros en busca de paisajes sobrecogedores. Frida Piper, agrónoma e investigadora del Instituto de Ecología y Biodiversidad, ha dedicado parte de su carrera a estudiar ese inmenso territorio con patrones de distribución de especies único en el mundo, y con un gradiente de precipitaciones excepcional, que va desde 4 mil mm anuales en los fiordos, hasta los 400 mm anuales en el límite con Argentina. “A lo largo de ese gradiente se ven distintos ecosistemas, desde el bosque templado, frío lluvioso, hasta la estepa patagónica”, afirma Piper. El territorio, que según las definiciones más consensuadas comprende desde el Seno de Reloncaví hasta el Estrecho de Magallanes, también ha sido lugar de catástrofes, como la erupción del volcán Hudson en 1991, la más importante en la historia de Chile, donde cambiaron cursos de agua, hubo gran mortandad de plantas y animales y se regeneró un nuevo ecosistema que perdura hasta hoy.

Una de las cosas que más ha impactado a Frida es la resiliencia al cambio climático que tienen los sistemas vegetales, los que albergan a su vez biodiversidad de animales, hongos, microorganismos y también aportan en la captura de agua y carbono. “En respuesta a las recientes sequías, las especies vegetales de este territorio no son vulnerables como en otros lugares de Chile”, relata. Su equipo estudió doce sitios con diferentes condiciones climáticas de Chile, y se enfocaron en ocho especies nativas de la zona, como el ñirre, el notro, el coihue y la laura. Los investigadores creen que esta resiliencia tiene relación con la baja demanda de recursos de esas especies, ya que crecen lentamente. “Parece que nos están enseñando que consumir menos puede ser la fórmula para enfrentar el cambio climático”, cree Piper.

Pero eso no es lo único importante relacionado al cambio climático. Después de la Antártida, la Patagonia es la segunda reserva de agua

más importante del hemisferio sur, además de tener la mayor superficie de bosque del sur de Sudamérica. Para lograr mantener el agua, los bosques y los animales, Frida cree que es importante generar conciencia, y que un buen punto de partida son los niños más pequeños: “Qué bonito sería que, en vez de un osito de peluche, nuestro primer juguete fuera una ranita de Darwin, un monito del monte o un huemul”, finaliza.

educación ambiental. “Los chilenos y chilenas queremos el océano, pero no existe una socialización diaria del océano, no hablamos de él, no pensamos en él, no aparece en el currículum nacional escolar. Necesitamos que el océano sea parte de las conversaciones diarias”, agrega, y cuenta una de sus muchas iniciativas: una exposición itinerante de bordados hechos por adultos mayores inspirados en las maravillas del mar chileno.

Si le tuviera que contar a alguien cómo es el océano de nuestro territorio, Catalina le diría que es especial, diverso, frío, con una costa tremenda, llena de ecosistemas característicos dependiendo de la latitud. También es un océano turbio, por la corriente de Humboldt que baña casi toda la costa, trayendo nutrientes -por eso las aguas son oscuras, a diferencia de los mares caribeños-, los que permiten una explosión de vida bajo del mar. Los bosques de algas, ecosistemas mágicos con verdaderos árboles bajo el mar, enamoraron a Catalina: “Ecológicamente cumplen la misma función de un bosque terrestre. Son hábitat, refugio, zonas de alimentación para cientos de especies, oxigenan el agua y secuestran CO2”, dice. Estos bosques se encuentran a lo largo de Chile, pero los favoritos de Catalina son los de la Patagonia.

Dice la bióloga marina que el océano pacífico es para valientes, por los fuertes oleajes y zonas de surgencia muy importantes, que a su vez genera hábitats propicios para especies únicas. “En la zona del archipiélago de Humboldt está la colonia de pingüinos más grande del mundo. Tenemos el 70% de la población, y es zona de una surgencia muy especial, donde el agua choca con los islotes, trayendo un montón de nutrientes”, cuenta. En el sur extremo, el océano cambia a lo largo del año dependiendo de las horas de luz. “En invierno está casi todo cubierto por hielo marino, pero debajo crecen muchas algas que luego, con el deshielo de primavera, se sueltan y fertilizan el océano, generando mucha vida”, dice. Este océano es muy

Adónde ir: De norte a sur, por la excepcionalidad de sus ecosistemas: Isla Damas (Región de Coquimbo), Reserva Nacional Pingüino de Humboldt (regiones de Atacama y Coquimbo), Punta de Choros (Región de Coquimbo), Los Molles (Región de Valparaíso), Isla Robinson Crusoe (Región de Valparaíso) y Punta Arenas (Región de Magallanes).

Atractivos: playas, buceo, pesca, navegación y kayakismo.

Adónde ir: Parque Nacional Corcovado, Parque Nacional Queulat, Parque Nacional Laguna San Rafael, Parque Nacional Torres del Paine, Puerto Cisnes, Punta Arenas y Tierra del Fuego.

Atractivos: navegación, caminata, pesca, rafting, kayak, playas, lagos y fiordos.

Los secretos del mar

“Cada vez que entro al mar es como volver a mi hogar, siento que vine al mundo para estar bajo el agua”, dice Catalina Velasco, bióloga marina, exploradora de National Geographic y cofundadora de la Fundación Mar y Ciencia, cuyo objetivo es la valoración de los ecosistemas marinos de norte a sur, a través de programas de divulgación científica y

aislado, por la corriente circumpolar, una verdadera barrera que no permite que los organismos pasen de Antártica a Patagonia. En la Patagonia hay canales y fiordos “donde pasa de todo”, como dice Catalina. Ahí hay corales de agua fría, a poca profundidad, y también bosques de algas. Desde Chiloé hacia arriba, la costa se vuelve menos accidentada, con algunos paisajes rocosos y otros de arena, donde se encuentran moluscos de dos conchas: almejas, ostiones, machas. En la Región de Atacama tenemos la población de tortugas verdes más austral del Pacífico sur oriental, que viven en una pradera de pasto marino en Bahía Chasco; cerca de 60 especies de rayas y tiburones a lo largo de Chile; y una especie endémica de delfín: el delfín chileno. [H](#)



SEGURO DE INCENDIO LOS HÉROES, QUEREMOS SER UN APOYO SIEMPRE

Nos preocupamos por **tu tranquilidad**, ofreciendo protección por daños provocados por incendio y asistencia a tu hogar.

Costo del seguro mensual \$4.755* (UF 0,1545)

Incendio

Se indemnizará por daños provocados por un incendio, pagando el capital asegurado al beneficiario
\$3.693.126* Aprox. (120 UF)

Retiro de escombros y traslado de muebles

Se indemnizará por retiro de escombros por daños provocados por un incendio
\$30.776* Aprox. (1 UF)

Demoliciones

\$30.776* Aprox. (1 UF)

Asistencia hogar

Electricidad, Cerrajería, Plomería, Vidriería, entre otros.

(*Valor referencial UF al día 01.12.2021 \$30.776,05.

Para más información sobre el seguro ingresa a losheroes.cl

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

SEGUROS | **sura**

mereces ser feliz

*El riesgo de este seguro es cubierto por la compañía Seguros Generales Suramericana S.A. El detalle de las condiciones de este seguro se encuentra en la siguiente póliza: Incendio, Demoliciones y Retiro de escombros y traslado de muebles, asistencia hogar. Seguro de Incendio General POL 120130911 y a la cláusula adicional CAD 120131795, ambos debidamente depositadas en la CMF bajo dicho código. 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 Caja Los Héroes no comercializa ni intermedia seguros. Las labores de promoción se encuentran amparadas en el artículo 19 N° 8 de la Ley 18.833. Los beneficios del programa de prestaciones adicionales del año 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 mayor información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, dirígete a la sucursal más cercana o ingresa a 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).



FOTO: PAULINA BRIONES

PAULINA BRIONES



Sabores naturales

Los regalos comestibles que ofrece nuestro territorio dan como resultado platos únicos que se resisten a desaparecer del recetario familiar. Este delicioso y veraniego pastel de choclo con pino de cochayuyo es uno de los muchísimos ejemplos que nos hablan de la diversidad que podemos disfrutar en términos de ingredientes y sabores, gracias a la riqueza de nuestro mar y nuestra tierra.

Pastel de cochayuyo

(Para 8 personas)

INGREDIENTES:

PARA EL PINO:

- 350 g de cochayuyo
- 1 cebolla picada en cuadrados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ajo picado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- 8 láminas de queso

PARA LA PASTELERA:

- Una bolsa de pastelera de choclo congelada
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- Azúcar a gusto

PREPARACIÓN:

PASO 1:

- El día anterior, cortar el cochayuyo en trozos grandes y dejar remojo.

PASO 2:

- Al día siguiente, cocinar el cochayuyo en una olla a presión por 15 minutos. Poner la olla bajo el chorro de agua fría, dejando que corra por la tapa. Destapar, dejar enfriar otro poco y cortar el cochayuyo en pedazos finos.

PASO 3:

- Colocar la pastelera en una sartén con el aceite y cocinar por 10 minutos, añadiendo la mantequilla. Mientras tanto, batir las claras de huevo y agregarlas a la pastelera junto con las yemas. Agregar una cucharada de harina y cocinar por un minuto más.

PASO 4:

- En otra sartén, poner aceite y la cebolla picada, el comino y el ajo. Continuar con el cochayuyo, agregar dos cucharadas de mantequilla, el agua y cocinar por 5 minutos. Agregar la sal y añadir la harina mezclando bien.

PASO 5:

- Precalentar el horno a 200 grados. En una fuente, disponer el pino del cochayuyo, tapar con las láminas de queso y seguir con la pastelera y azúcar a gusto. Terminar en el horno por 15 minutos hasta que el pastel esté dorado.

Paulina Briones (45) es periodista, comunicadora, chef autodidacta y mamá de dos hijos. Para ella todo cambió cuando se mudó a vivir a Concepción, donde a los seis meses de tomar algunos cursos de cocina se dio cuenta de que había encontrado su pasión. Así nace el blog *Polin en la Cocina*, que, además de ser su gran archivo de preparaciones, es el lugar donde hasta el día de hoy comparte sus platos con todos los seguidores digitales. A Paulina le gusta mucho utilizar los productos del mar, como el cochayuyo de esta receta. "Chile tiene una biodiversidad costera inigualable, y nos falta mucho para poder tener acceso a esta riqueza. Con la cantidad de costa que tenemos, debería haber más oferta, lo que ayudaría también a regular los altos precios y así poner estos productos al alcance de todos", dice. Ha publicado cuatro libros de recetas, y el último, *Todos podemos cocinar* (2019), es uno de sus favoritos por la gran diversidad de ingredientes utilizados en las preparaciones. Además, se considera una precursora en la comunicación culinaria digital: "Cuando empecé, hace 14 años, la plataforma más potente era Facebook. Nunca me gustó mucho y me trasladé altiro a Instagram, que es visualmente más amigable y todos mis esfuerzos hoy son en esa red", cuenta. "Si Instagram fue mi puntapié inicial, la pandemia me impulsó mucho más, porque la creación de contenido digital se hizo muy valioso, y eso es a lo que yo me dedico", concluye.

📧 @polinenlacocina / 🌐 www.polinenlacocina.cl

Alianza entre Sence y Los Héroes beneficiará a más de 400 mil trabajadores

Para impulsar el empleo en nuestro país, que se ha visto fuertemente afectado por la pandemia COVID-19, el Servicio de Nacional de Capacitación y Empleo (SENCE) y Los Héroes firmaron una alianza de colaboración para promover la reinserción laboral y el fortalecimiento de competencias, tanto de trabajadores(as) como de personas que hayan sido desvinculadas.

A través de un programa piloto, que comenzó a mediados de abril, Los Héroes realiza un proceso de acercamiento entre diversas empresas y servicios de perfeccionamiento laboral para los

trabajadores(as), además de la activación para ex trabajadores(as) de empresas afiliadas.

La iniciativa, que será extendida a nivel nacional durante el segundo semestre de 2021, contribuirá al fortalecimiento de la fuerza laboral por medio de la capacitación, subsidios al empleo y vinculación entre demandas y ofertas de empleo.

En virtud de este convenio, SENCE orientará y brindará soporte técnico a los equipos de trabajo de Los Héroes, con el objetivo de que difundan las herramientas y oportunidades de capacitación que ofrece el Servicio, entreguen asesoría y gestionen información en el sistema de datos que Sence dispuso para las empresas afiliadas, además de implementar acciones que contribuyan a impulsar la permanencia o contratación de trabajadores en puestos de trabajo.



Los Héroes lanza guía práctica para facilitar implementación de la Norma de Igualdad de Género

Con la participación de María José Abud, subsecretaria de la Mujer y la Equidad de Género; Stephanie Oueda, Jefa de Género, Diversidad e Inclusión de BID Invest; Loreto Comejo, Jefa de Políticas de Igualdad de Género del Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género; Francisca Hevia, Secretaria Ejecutiva de la Iniciativa Paridad de Género Chile; además de Verónica Villarroel, gerenta de Personas y Comunicaciones y Alejandro Muñoz, gerente general, ambos de Los Héroes, se lanzó el instructivo que permitirá orientar y facilitar la implementación de la Norma Chilena 3262 en las organizaciones que deseen avanzar en fortalecer una cultura con enfoque de género.

La guía se lanzó en el Encuentro por la Igualdad de Género 2021 y es fruto del camino recorrido desde 2020, cuando Los Héroes se certificó en la norma y decidió establecer una cultura de igualdad que hoy comparte para contagiar a otros, mostrándoles lo práctico que es establecer políticas de igualdad.



Los Héroes en primer lugar de empresas que dan mejor respuesta a sus afiliados

En el informe de Sernac sobre el mercado financiero del primer semestre, Los Héroes lidera el ranking con el mejor comportamiento en el tratamiento de reclamos entre 29 empresas. Por lo tanto, es además la caja de compensación mejor posicionada en el estudio.

Los Héroes se consolida en su esfuerzo por seguir entregando un mejor servicio a sus afiliados(as), lo que implica dar respuesta a todos los requerimientos. Es así como el trabajo de la caja arrojó excelentes resultados, lo que ratifica el esfuerzo y compromiso diario de los colaboradores(as).

En términos generales, el primer semestre de este año el Sernac recibió un 4,7% menos de reclamos respecto a igual periodo de 2020. La banca y el retail concentraron casi 8 de cada 10 casos. Las tarjetas de multitiendas concentraron la mayoría de los reclamos, seguidas del producto Cuenta Rut de BancoEstado y en tercer lugar las tarjetas de crédito bancarias.

Actividades presenciales de beneficios

Durante diciembre retomamos las actividades presenciales en las sucursales de Los Héroes, con el objetivo de entregar mayor información sobre los beneficios de salud y convenios que Los Héroes entrega y que están disponibles para todas y todos los afiliados.

Iniciamos las activaciones y visitas de distintos convenios en categorías, como salud con VidaIntegra y Uno Salud Dental; hogar con Lipigas, Gasco y WOM; y deportes con Pacific Fitness, empezando en las sucursales de Puente Alto, Maipú, Estación Central, Bandera, La Florida y Rancagua. Agradecemos la visita y la buena disposición de las y los afiliados en este tipo de actividades, que son muy valoradas y las y los invitamos a seguir atentos(as) a las próximas activaciones que se realizarán a nivel nacional.



Héroes de la Cocina

Luego de dos años de pandemia, durante diciembre volvimos con un nuevo ciclo de "Héroes de la Cocina" en cuatro sedes de Inacap: Maipú, Puente Alto, Valparaíso y Concepción, con cursos presenciales para cuatro grupos de 15 pensionados(as). Las clases consistieron en técnicas de coctelería dulce, salada y galletería navideña, y fueron dictadas por profesores de Gastronomía Inacap.

Héroe Conectad@

En diciembre regresó nuestro taller de digitalización "Héroe Conectad@", con el objetivo de integrar a pensionados(as) al mundo digital, esta vez, con una sesión presencial. El programa contó con cuatro sesiones para aprender sobre la aplicación Zoom, el uso de tiendas de aplicaciones, de redes sociales, losheroes.cl y losheroesentucasa.cl.



Show de Navidad

Terminando diciembre, vivimos el show de Navidad *El Greench y los pascuerences*, un espectáculo presencial lleno magia en las ciudades de Santiago, Concepción y Viña del Mar. Agradecemos quienes fueron parte de nuestro evento de cierre de año y disfrutaron junto a los actores César Caillet, Anto Bosman, Julio Jung Jr. y Carlos Díaz León, quienes fueron acompañados por un espectacular coro gospel que dio vida a la adaptación del clásico cuento *El Grinch*. La actuación completa se cargó a la plataforma digital *Los Héroes en tu Casa* y estuvo disponible desde el 24 al 26 de diciembre.

FALP – Los Héroes

Los Héroes continuó entregando mamografías sin costo a afiliadas a través de la clínica móvil de FALP que recorrió la zona centro sur del país. Estamos felices de acercar este importante examen preventivo a nuestras afiliadas de las localidades de Linares, Curicó, San Fernando, Santa Cruz, Rancagua, Quilpué, Viña del Mar, Valparaíso y San Antonio. Las invitamos a estar atentas en 2022, pues continuaremos con la entrega de este increíble beneficio en todo el país.

Los Héroes en tu Casa

Durante diciembre, sorprendimos con un especial de cocina navideña junto a Víctor Díaz, ganador del programa *El discípulo del chef*, quien enseñó a hacer un pan de pascua para celebrar las fiestas de fin de año. También estuvo Felipe Ríos, actor y finalista del programa *MasterChef Celebrity*, quien nos ayudó a preparar la cena navideña con un pollo relleno para toda la familia. Para cerrar el mes, celebramos el fin de año con el tributo de Juan Gabriel, interpretado por el ganador del programa *Yo soy*, Vicente Mejías, quien revivió los mejores éxitos del artista para los afiliados(as) y sus familias.



Nos unimos para celebrar la belleza junto a Natura



25% de descuento adicional a través de la App Natura
20% de descuento adicional en www.natura.cl
 Incluye **despacho gratis**

Fecha de vigencia: hasta el 28 de febrero de 2022.

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

Natura es una empresa que nació buscando pautas de sustentabilidad, incluso antes de que se creara este término. Son 50 años de historia con reconocidas prácticas de vanguardia a favor de este tema. La mayor multinacional brasilera del sector cosmético y una empresa comprometida con la generación de impacto positivo en el área social, económica y ambiental, Natura fue galardonada con la certificación Leaping Bunny por sus productos e ingredientes, cumpliendo con la garantía del estándar de oro de no realizar pruebas con animales. El logo de Leaping Bunny, emitido por Cruelty Free International, la organización líder que trabaja para poner fin a los experimentos con animales en todo el mundo, da fe del compromiso de Natura de poner fin al uso de animales en las pruebas de cosméticos.

Beneficio exclusivo para afiliado(a) a Los Héroes. Válido sólo en tienda online o a través de la App Natura. Aplica para compras sobre \$15.000. Excluye productos Outlet, Regalos, Kits, Muestras y Creer para Ver. No aplica para Consultor/a de Belleza Natura.

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).

Es hora de cuidarte

Desde \$990 en Consultas Medicina General y 7 consultas médicas de especialidad: Cardiología, Urología, Pediatría, Ginecología, Otorrinolaringología, Geriatría* y Oftalmología. Consulte por las **prestaciones disponibles** en cada centro médico.



INTEGRAMÉDICA
Copiapó, La Serena, Viña del Mar, San Bernardo,
Rancagua y Talcahuano / integramedica.cl

INMUNOMÉDICA
Chillán, Coronel y Los Ángeles / inmunomedica.cl

CENTROS MÉDICOS VIDAINTEGRA
Región Metropolitana / vidaintegra.cl

CLÍNICA TARAPACÁ
Iquique / clnicatarapaca.cl

CLÍNICA ATACAMA
Copiapó / clnicarcratacama.cl

CEMIN VILLA ALEMANA
Villa Alemana / cemin.cl

CENTROMED
Viña del Mar / centromed.cl

CLÍNICA LOS CARRERA
Quilpué / clinicaloscarrera.cl

CLÍNICA UNIVERSIDAD CATÓLICA
DEL MAULE
Talca / clnicaucm.cl

CLÍNICA LOS ANDES
Los Ángeles / clnicalosandes.cl

CLÍNICA RED SALUD MAYOR
Temuco / clnicamayor.net

CENTRO MÉDICO COCHRANE
Osorno / cmcochrane.cl

CLÍNICA PUERTO MONTT
Puerto Montt / clinpmontt.cl

*Solo disponible a través de reembolsos médicos en sucursales.

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

Naturaleza a color



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 / **PROYECTO EDITORIAL** Felicidad / **DIRECCIÓN EDITORIAL** Ana María Hurtado / **SUBEDICIÓN** Consuelo Kehr / **PERIODISTAS** Adriano García / **DISEÑO** Christopher Cea • Nicolás Díaz / **ILUSTRACIÓN** Tomás Olivos / **CORRECCIÓN DE TEXTOS** Moisés Venegas / **PODCAST** Antonio Blondel • Macarena Fernández / **IMPRENTA** Quilicura Impresores / **CONTACTO** revistaheroes@losheroes.cl / www.losheroes.cl



Para comenzar
este año
todo lo que
necesita es:

CRÉDITO SOCIAL

El Empujoncito

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

Infórmese más en losheroes.cl, consultando a un ejecutivo(a) o visitando su sucursal más cercana.

PENSIONADOS

600 222 9999

(desde celulares +56229153147)

merece ser feliz

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 enero de 2022. Las cajas de compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).



CONOCE CÓMO REALIZAR COMPRAS ONLINE CON TU CUENTA LOS HÉROES PREPAGO

Junto a **Clara, Clarita y Franco** aprende a realizar compras en comercios online utilizando tu **Cuenta Los Héroes Prepago** y así aprovechar sus múltiples beneficios.

Conoce tu **Cuenta Los Héroes Prepago** y comienza a utilizarla.

¡Clara, Clarita y Franco la tienen súper clara!

Más información en losheroes.cl



Call Center 600 600 0545



Facebook · Youtube · Instagram

CUENTA
LOS HEROES
PREPAGO

mereces
ser feliz