

# Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



RICARDO ROZZI, FILÓSOFO Y BIÓLOGO:

**“La nación chilena también son los pájaros, las ballenas, los ríos”**

**REPORTAJE:**

Desde Chile para un planeta más verde

Nuestro héroe: Felipe Castillo, creador de Fundación R

Nº4 / 2025

# Felipe

**Cuando estudiaba Ingeniería en Administración de Empresas, Felipe Castillo descubrió su conexión con lo que hoy es su pasión: el reciclaje. Después de mucha investigación, se centró en la modalidad de ecoladrillos, una solución hecha con botellas de plástico y con residuos alojados en su interior, que permite construir objetos, muebles y casas. Después de varias alianzas, creó junto a otros compañeros la Fundación R, dedicada a educación en cuanto al reciclaje, a los ecoladrillos y a la gestión logística de dichos elementos. Esta es su historia.**

Corría el año 2014 y el estudiante Felipe Castillo recibió como tarea hacer estudios de mercado para la carrera de Administración de Empresas. “Mi relación con el medio ambiente siempre fue fuerte. Viajaba mucho en mis vacaciones, desde ahí generé un compromiso personal y encontré en mi carrera una forma de ayudar creando un servicio”, recuerda Felipe. “Se me prendió la ampollita: podíamos crear servicios para los colegios, jardines, instituciones que tengan que ver con la conciencia ambiental”, agrega. Cuando conoció la iniciativa de los ecoladrillos, fue un viaje sin regreso. “Empecé a averiguar. Vi que en América Central el ecoladrillo había pulsado algunas soluciones constructivas para crear escuelas en algunos pueblos vulnerables y me enlacé bien con esa temática”, asegura Felipe. Empezó a investigar lo que había en Chile, que no era mucho, pero en Santiago encontró una

organización que fue la primera en crear un centro de acopio de ecoladrillos. “Los conocí, rescaté su experiencia y me di cuenta que estaban pasando por un inconveniente de que el centro de acopio se llenaba de ecoladrillos, pero también muchos estaban mal hechos, no estaban bien compactados”, relata Felipe. Tuvo la idea de aprender construcción en su comuna, Puente Alto, y, gracias a trabajadores del gremio ganó preparación y motivó a sus amigos para recolectar ecoladrillos. Llegaron muchísimos a su centro de acopio, y así pudo construir su primera ecobanca. Luego, se dirigió al extremo sur, en Coyhaique. Hizo lo mismo, -y siguió viajando-, hasta llegar a Montevideo, donde conoció el trabajo de una empresa de reciclaje uruguaya. Entendió mucho más la lógica empresarial y decidió volver a Chile para crear lo

que hoy es Fundación R. No lo hizo solo: Carla Paz, actual presidenta, lo acompañó en el camino, y otros compañeros contribuyeron también. Hoy, es una organización que tiene como misión el concientizar y promover acciones medioambientales a través de la educación, la bioconstrucción y la recolección de ecoladrillos. “Somos alrededor de 15 personas. Hay una muy bonita alianza con Huerto Popular Observatorio al Sur, que es una organización social que está en la comuna de La Pintana. Tenemos construcciones con ecoladrillos. De hecho, se está preparando un parque, un sitio muy bueno que se viene armando a pulso y ya ha tomado muchísima fuerza, es un bosque esclerófilo con agroecología. Estamos luchando para tener ahora más recursos y poder crear contenedores de ecoladrillo, ya tenemos más de 7 mil recolectados”, finaliza. [fundacionr.cl](http://fundacionr.cl) **LH**



ILUSTRACIÓN: IGNACIA SANTILLÁN

☆ BENEFICIOS

## Plan Más Héroes

Invitamos a las empresas afiliadas y agrupaciones de pensionados afiliados(as) a participar en una nueva edición del proceso de adjudicación de fondos concursables Plan Más Héroes. Esta es una gran oportunidad para concretar ese proyecto que sueñan como organización: actividades comunitarias, talleres, iniciativas de bienestar, cultura o recreación. Queremos apoyar ideas que marquen la diferencia y que mejoren la calidad de vida de nuestros afiliados(as). Ingresa a [losheroes.cl](http://losheroes.cl) y entérate sobre cupos, fechas y requisitos de postulación.



☆ BENEFICIOS

## Talleres

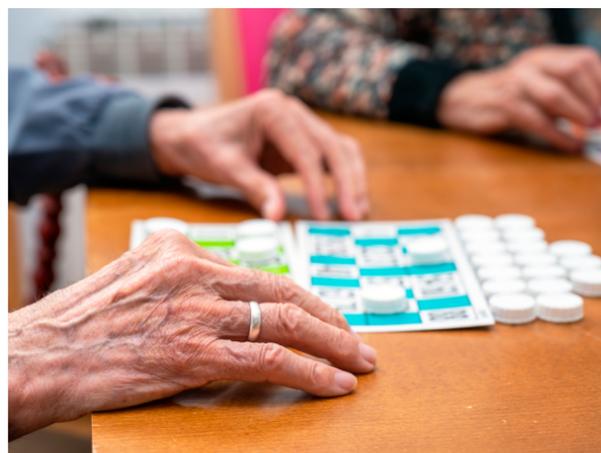
En Los Héroes continuamos ofreciendo talleres gratuitos de tejido con croché, yoga con cuencos tibetanos y técnicas de socialización a través de juegos para pensionados(as) en nuestras sucursales. Alternativas de manualidades, desarrollo personal, entre otras, te esperan en un espacio pensado para ti. Acércate a tu sucursal e insíbete sin costo.



📅 EVENTOS

## Coquimbo y Rancagua: Una Tarde con Los Héroes

Invitamos a todos los pensionados(as) a inscribirse y ser parte de los eventos programados para Coquimbo (27 de mayo) y Rancagua (28 de mayo), donde podrán relajarse en un salón de hotel, compartir con sus pares y vivir una agradable jornada con música en vivo y juegos de bingo. ¡No te lo pierdas! Insíbete en tu sucursal.



♡ SALUD

## FALP-Los Héroes

Este mes, las clínicas móviles de FALP continuarán recorriendo nuevas comunas para realizar mamografías sin costo a nuestras afiliadas pensionadas y trabajadoras mayores de 35 años. En esta oportunidad, visitaremos diversas localidades de la Región Metropolitana y de Valparaíso, entregando atención preventiva directamente en terreno. Revisa el calendario de mayo en [losheroes.cl](http://losheroes.cl) y acércate a tu sucursal para más información.



**POR TU SALUD,**  
**SIEMPRE TENEMOS MÁS.**

**Convenios y descuentos para cuidar tus pies.**

**Beneficio Exclusivo para Afiliados/as Los Héroes y sus cargas familiares.**  
**Disponible en Sucursales de Santiago y Viña del Mar.**



<p><b>Estudio de pisada</b></p> <p><b>\$25.000</b></p>	<p><b>Plantillas computarizadas</b></p> <p><b>10% dcto.</b></p>	<p><b>FootScan</b> totalmente gratis</p> <p>Presenta orden médica con diseño de plantillas ortopédicas y accede al FootScan sin costo.</p>
--	---	--

Vigencia: Hasta 31-12-2025.

Conoce más de estos beneficios en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

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

Sumate a nuestras redes sociales y entérate de nuestros beneficios.



Los Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Para más información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, diríjase a la sucursal más cercana o ingrese a [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl), o a través del call center. 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 deberán ser pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).

Ricardo Rozzi, filósofo, biólogo y fundador del Parque etnobotánico Omora:

---

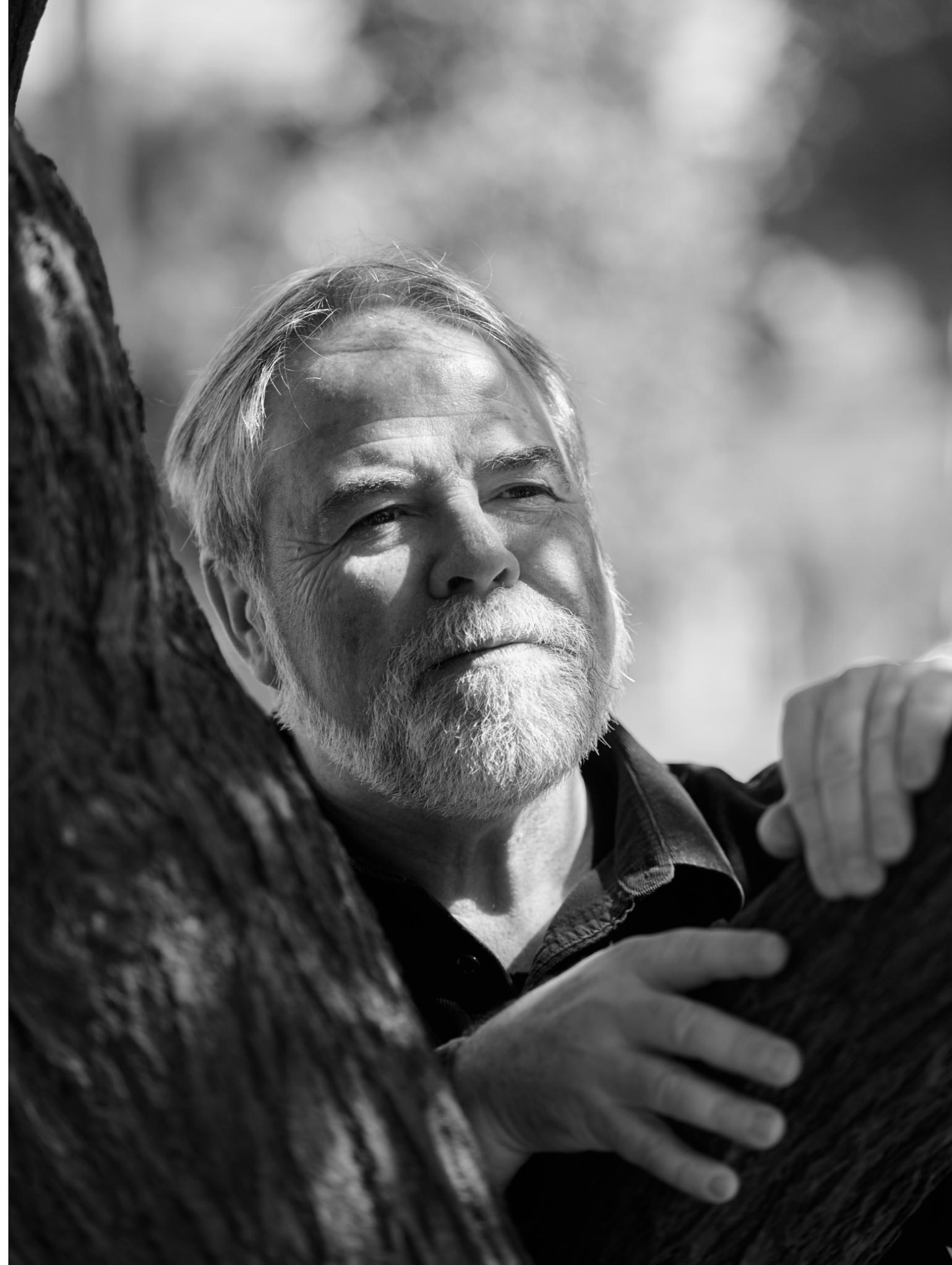
# “La nación chilena también son los pájaros, las ballenas, los ríos”

---

Por: Consuelo Kehr

Fotografía: Felipe Díaz

En el extremo sur del territorio chileno se encuentra el Centro Internacional Cabo de Hornos para Estudios de Cambio Global y Conservación Biocultural (CHIC), primer centro basal de investigación de excelencia en la Región de Magallanes y la Antártica Chilena. Su director de investigación es el doctor Ricardo Rozzi, quien combina biología y filosofía en su trabajo, el vínculo entre el bienestar humano y la conservación. Gracias a su iniciativa, y la del equipo docente de la Universidad de Magallanes, se fundó el Parque etnobotánico Omora, ubicado al norte de la isla Navarino. En este lugar se desarrolla actividad científica, educacional y de conservación biocultural, como el “ecoturismo con lupa”, dedicado a la observación de los bosques en miniatura de líquenes y musgos. Un ecosistema único que se debe proteger y desde donde, asegura Ricardo, se puede observar el planeta a través de la cumbre austral de América.



### ¿Cómo empezó tu relación con la naturaleza y las comunidades?

Mi primer contacto con la naturaleza fue por la salud y el bienestar humano. Tuve dos abuelos muy influyentes. Uno de ellos, Silvio Rozzi, era químico-farmacéutico, vegetariano estricto, y creó junto a Manuel Lezaeta la Villa de Vida Natural. Ellos sostenían que la naturaleza era fuente de salud. Que había que vivir lo natural, con el agua, con el sol. Se creó una comunidad muy linda que sigue hasta hoy. Mi otro abuelo, Gerónimo Marín, era cirujano, fue director del servicio de cirugía del Hospital Barros Luco y desde los 4 años con él fui a visitar comunidades a lo largo de Chile. En ese tiempo, los médicos se quedaban en las casas de los campesinos, de las comunidades pehuenche en este caso, en las rucas, y ahí había muchos saberes populares.

### ¿Cuándo decidiste convertir esto en tu vocación?

Por mis dos abuelos entré a estudiar Medicina en la Universidad Católica. Me salí en cuarto año. Mi familia no estaba muy contenta, pero fue porque me encantaba estar en la naturaleza. Necesitaba estar cerca del volcán Lonquimay, del Llaïma, de Coquimbo, de El Pedregal. Me había acostumbrado. Eso, sumado a que -a comienzos de los 80- Santiago era una de las 10 ciudades más contaminadas en el aire del mundo, lo que era la causa de muchas de las enfermedades broncopulmonares. A mí me gustaba la psiquiatría, había estudiado mucho a Carl Jung, que dice que el problema no es solo de la persona, sino que también de su entorno. Entonces, ¡uf! Llegué al Sótero del Río como estudiante y sentí que no tenía sentido. Dije: “Mejor me la voy a jugar”, y me la jugué: entré a Filosofía y Biología en paralelo.

### ¿Qué hace única a la naturaleza chilena?

A veces, a Chile se le puede mirar mejor desde afuera. Yo creo que las montañas traen salud, y Chile es un país montañoso, con una columna vertebral que es la cordillera, donde están

algunas de las zonas más protegidas y las más vulnerables de la naturaleza. Más protegidas, porque todavía las cumbres de montaña no están llenas de casas. Y más vulnerables, porque estos refugios de las cumbres se están derritiendo con el calentamiento global. Las biotas, es decir, la flora, los hongos, los líquenes, los animales de las cumbres, son los más amenazados en el mundo, porque en la cúspide la superficie es mucho menor y porque están aisladas, medio desconectadas de las bases. Entonces, muchas veces las plantas y los animales que existen ahí están únicamente ahí, en esa cumbre en especial. En Chile central, por ejemplo, ocurre con las lagartijas. Para los que se apasionan por escalar, fíjense, en los distintos valles van a ver distintas lagartijas.

**“Cabo de Hornos es una de las pocas joyas que hay en el planeta y que no podemos perder”.**



### ¿Qué nos viene a enseñar el territorio austral de Chile?

Esta región todavía es muy invisible. Chile llega hasta Cabo de Hornos, no solamente hasta Punta Arenas. Y eso no es solamente algo funcional para entrar a la Antártica, es de las pocas joyas que hay en el planeta y que no podemos perder. Primero, cuando llegamos, la comuna se llamaba Navarino, que alude a una guerra, la Batalla de Navarino en Grecia. Le pusimos el nombre Cabo de Hornos, por la épica de la navegación, la épica de un lugar con esta noción de cumbre. Ya el cambiar el nombre de la comuna fue un primer aporte. Se decía que no tenía ningún valor en biodiversidad, porque sólo hay tres tipos de árboles: el ñirre, el coihue y la lenga. Sin embargo, había que ver la otra parte, los bosques en miniatura. Y ahí demostramos que éramos un centro de biodiversidad que por unidad de superficie tiene mucho más que la Amazonía. Es un sistema muy distinto que en Chile todavía tenemos que valorizar y visibilizar. Hay mucho que hacer con el extremo sur.

### ¿A qué llamas la cumbre austral de América?

Si miramos de abajo para arriba el mapa del mundo, Sudamérica tiene una cintura en Centroamérica, que luego se amplía en Norteamérica. Si ponemos a Sudamérica primero, se trata de la cumbre austral de América. ¿Y qué se hacía en las cumbres culturalmente? Desde ahí se miraba el paisaje del mundo, desde ahí se hacía cartografía. Y es por eso que hemos instalado en la cumbre austral de América un centro de investigación de excelencia, el Centro Internacional Cabo de Hornos (CHIC). Desde ahí miramos al planeta. Hoy es un centro en el que vemos cómo impacta el calentamiento global en la respuesta de los pequeños musgos, de los pequeños líquenes, de los insectos. Reconectamos con el bienestar humano, con el bienestar de la naturaleza. Y ese mensaje, desde el sur, tenemos que mantenerlo vivo como una hoguera verde, desde Chile para el mundo, porque significa paz. Nos dice: ¿qué está pasando

con la biota? ¿Cómo reconectamos la sociedad? Prevenir es mejor que curar, ojalá conservemos esta cumbre y no la degrademos.

### ¿Cómo podemos hacerlo?

Siendo “cohabitantes”. Es muy lindo, porque el concepto surge de una forma paralela a lo que es ser compañera o compañero. Como en la transición de los etruscos a los romanos, en una ciénaga, donde era difícil vivir. Ellos dijeron “cum panis”, compartir el pan. Y acuñaron otro término clave: “humano”, que significa ser gente del humus, de la tierra de hojas, de la tierra más fértil. No somos tan distintos, tenemos hábitos instintivos, tal como el queltehue y la queltehua que protegen a sus crías, nosotros también protegemos a las nuestras. Tal como ellos protegen su nido, lo mantienen limpio, nosotros hacemos lo mismo. Debemos compartir el ecosistema, que los trichahues, los choroyes, los cóndores, las ballenas y los insectos tengan su hábitat. Yéndoles bien a ellos, nos va a ir bien a nosotros. El ser cohabitante es como obvio, ¿no? Pero lo que no es obvio y no hemos asumido, es la actitud de cuidado con alguien que tiene dignidad y del cual somos interdependientes. Hoy la naturaleza nos trae este mensaje. Somos animales comunitarios, queremos vida para nuestra familia y la familia extendida de la humanidad que significa el mar, las montañas, las estrellas, la luna.

**“Somos animales comunitarios, queremos vida para nuestra familia y la familia extendida de la humanidad”.**

**¿Qué nos falta para lograr el cohabitar?**

No podemos quedarnos en el tú o yo. Eres tú, yo y todos nosotros. Y eso viene desde una noción de comunidad biocultural. Lo primero es recuperar este vocabulario, la hermosura de ser seres humanos íntegros como seres comunitarios, no individualistas. El celular y las redes sociales son súper necesarias, interesantes, pero si es solo eso, estamos perdidos. Entonces, ahí viene el momento de liberación: volvamos al sol, volvamos a tener el encuentro de redes sociales en una mesa compartida, como nutrias nadando en el mar, convocar espacios de encuentro desde la naturaleza con los seres humanos. Por ejemplo, cuando apreciamos un rico caldillo de congrio, le agradecemos al congrio, le agradecemos a la cocinera, al cocinero y todo lo que hay ahí, y agradecemos el poder conversar en una mesa.

**“No podemos quedarnos en el tú o yo. Eres tú, yo y todos nosotros. Y eso viene desde una noción de comunidad biocultural. Lo primero es recuperar este vocabulario, la hermosura de ser seres humanos íntegros como seres comunitarios, no individualistas”.**

**También hablas sobre el rol de guardianes que tenemos los humanos con la fauna, con la flora, con el ecosistema. Cuéntanos sobre ese concepto.**

Desde el punto de vista descriptivo, un animal que nos ha inspirado mucho es el pájaro carpintero de Magallanes. Un pájaro carpintero sólo puede serlo si hay árboles para la carpintería. Y, al ser carpintereado, al coihue le va mejor, porque eso le ayuda a que no esté infectado. Por lo tanto, el uno no puede existir sin el otro. Por otro lado, en el pasado se navegó con canoas que eran de corteza, que existe porque existe el pájaro carpintero. Entonces, los seres humanos existimos porque existe el coihue... Hay una red. Y todos a veces la embarramos, el pájaro carpintero también, pero esa armonización de ser cuidadores, guardianes, no es algo que nos venga a jugar en contra, nos viene a jugar a favor. El cuidar, el ser guardián, el cohabitar nos hace más plenamente humanos en el sentido comunitario, nos trae más salud.

**¿Cómo podemos asumir este rol de guardianes no solo en las áreas protegidas como los parques nacionales?**

Pequeños cambios hacen grandes diferencias. Junto a un estudiante, y es algo que queremos retomar, teníamos el estudio de los polinizadores en la avenida Bilbao, donde se plantaron pataguas, que tienen unas campanitas blancas, flores. Ahora, en primavera estamos viendo abejas que no se veían en Santiago. Algo tan sencillo, como que un municipio decida poner árboles nativos, trae salud. Creo que es importante reverdecer las ciudades, lograr que lo rural entre en la ciudad. Este año se realizará la Expo Osaka, y durante los últimos días de septiembre será la semana de la biodiversidad en el pabellón de Chile. Y ahí estaremos, en Japón, con los bonsai y los bosques en miniatura de la isla Sado, con los que hemos trabajado por 20 años, donde los estudiantes de comunidades locales empezaron a plantar juncos en torno a estuarios que estaban

muy contaminados. Sólo con plantar juncos hicieron una interfase entre la contaminación que venía por escurrimiento de nitrógeno y fertilizantes de cultivos de arroz hacia el mar.

**¿Dónde crees que hay que poner la lupa de manera más urgente para conducir al país a ser más verde?**

Dado que hemos estado hablando sobre la cumbre austral del continente americano, me voy a centrar ahí. Chile tiene una gran oportunidad, tiene que actuar ya, de hacer de esto una joya que ilumine como un faro para el mundo de la conservación. Y me refiero a algo que es totalmente realizable, factible. Tenemos que ponernos a trabajar en un plan de regulación para favorecer un turismo que genere ingresos, que sea responsable, pero también que cautele el impacto sobre la naturaleza. Tenemos una gran oportunidad y una gran amenaza. Y creo que va a ganar la amenaza que, si avanza, se van a instalar asentamientos sin ninguna regulación. Segundo, la llegada de especies exóticas. Todavía no tenemos lauchas ahí, son bonitas, pero se comen los huevos de los pájaros nativos. No tenemos todavía gatos asilvestrados, ni tampoco

jaurías de perros. Si no cuidamos y abrimos la puerta, se van a ir los pájaros. No degrademos, la mejor salud es prevenir en vez de curar. No enfermemos, porque después curar va a ser imposible.

**¿Cómo podemos transmitir esto a los niños, a las niñas, a las próximas generaciones?**

La gimnasia es fundamental, el cuidado del cuerpo, y es mucho más lindo si se hace entre plantas y animales. Si sales con tus amigas y amigos, también la sorpresa de una lagartija es irremplazable. Segundo, regalarles salud emocional de por vida a esos niños y a esas niñas, por ejemplo, cuando subes a la cordillera, es algo que nunca se olvida. A mí nunca se me olvidó. Entonces, de repente hay momentos muy difíciles, pero siempre estarán esas memorias. En Chile, un país tan lindo de cordilleras, podemos ir desde cualquier lado, y hay un mundo tan lindo de playa también. Podemos ir al cerro San Cristóbal, al Santa Lucía. La nación chilena también son los pájaros, las pulguitas de mar, las ballenas, los ríos, la cordillera, no sólo nosotros. Salgamos, reconozcamos Chile. **LH**



Medio ambiente:

# Una vida más sustentable ¡y feliz!

Por: Antonia Cordero



Adoptar un estilo de vida más sostenible está relacionado con un camino más saludable. ¿Sabías? Al mejorar la alimentación –comiendo acorde a las estaciones y desde fuentes orgánicas–, y aumentar la actividad física –al elegir la bicicleta en vez del auto, por ejemplo–, se promueve una mejor salud física. Esto se suma a que las prácticas verdes fortalecen los lazos sociales, lo que a su vez ha demostrado potenciar la salud mental. En este *Vida Sana* te contamos cómo empezar a vivir de manera más ecológica y aumentar tu bienestar.



**L**o sabemos. A veces, llevar una vida sustentable es sinónimo de sacrificios: elegir la bicicleta o el transporte público, gastar más dinero en productos orgánicos o éticos, separar la basura y cambiar una mañana de sábado en la cama por ir a reciclar. Pero, ¿y si ser ecológico te hiciera más feliz?

Un estudio publicado en la revista científica *Psychological Science* demostró que adoptar comportamientos sostenibles –como recoger basura, reducir los desechos o viajar en bicicleta en lugar de conducir–, puede incrementar la felicidad tanto como las actividades tradicionales de cuidado personal, un hobby nuevo o una tarde de tu serie favorita.

La investigación de la Universidad de Baylor, en Estados Unidos, siguió a 181 adultos de 14 países durante 10 días, recopilando datos en tiempo real sobre sus actividades y estados de ánimo. Los resultados fueron contundentes. Las personas se sentían más felices en los días en que adoptaban comportamientos sostenibles. El efecto positivo fue más marcado entre aquellos que ya valoraban las cuestiones medioambientales, pero incluso los participantes con poco interés previo en la sostenibilidad experimentaron un aumento en su bienestar.

Según la encuesta *Chile frente al cambio climático*, elaborada por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), en nuestro país, el 91% de los chilenos está interesado(a) o muy interesado(a) en el cambio climático, pero en la mayoría, genera sentimientos de preocupación (58%), tristeza (36%), y angustia o ansiedad (26%), desencadenando el fenómeno conocido como ecoansiedad, definido por la Asociación Americana de Psicología, como un miedo crónico al desastre ambiental. Por eso, el académico del departamento de Psicología de la Universidad de Chile e investigador del Centro de Ciencia del Clima y la Resiliencia (CR2), Rodolfo Sapiains, invita a enfocarnos en las acciones.

Y es que, a diferencia de sentarnos a ver las noticias ambientales, que pueden despertar una sensación de frustración, la acción desencadena procesos positivos. “El problema lo tenemos más o menos claro, por eso, más que la información, hay que mirar las acciones que se pueden hacer en la casa, con la familia, con amistades, en tu barrio, en tu comuna. Esas son las cosas importantes, lo que tú puedes hacer en tu lugar de trabajo, en tu lugar de estudio, y desde ahí promover y participar en iniciativas que sean un aporte”, afirma el experto.

A su vez, muchos comportamientos ecológicos, como las limpiezas comunitarias o los mercados agrícolas, fomentan interacciones sociales que son vitales para una vida más plena, sobre todo en la tercera edad, como explica la socióloga y académica de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Chile, Alejandra Fuentes-García. “El estudio longitudinal más importante en el mundo, que es de la Universidad de Harvard, ha seguido por 75 años a las mismas personas. Y la principal conclusión a la que ha llegado, es la importancia de las relaciones sociales para tener una vejez saludable”, explica.

Así, la sustentabilidad puede ser una puerta a conexiones intergeneracionales al impulsar espacios de interacción y compañía para los adultos mayores y de aprendizaje para los más jóvenes. “Quizás si yo soy joven y siento mucha ansiedad respecto al cambio climático, voy a poder aplacar eso al conversar con personas mayores, que tienen experiencia acumulada, estrategias de afrontamiento, capacidad de resiliencia, y que saben cómo enfrentar situaciones de crisis”, agrega la académica de la UCH.

Algunos países europeos han llegado un paso más lejos, creando políticas públicas donde personas mayores que viven solas y tienen espacio, pueden arrendar una pieza y convivir con generaciones más jóvenes, creando un círculo virtuoso que puede aportar en múltiples niveles al tejido social, incluso, en el combate contra la crisis climática.

Es verdad que para mitigar el impacto del cambio climático y revertir sus efectos a nivel global, los gobiernos y las empresas son los actores protagonistas. Pero también es cierto que, en este ámbito, como en muchos otros, la unión hace la fuerza. Entre más personas adopten conductas sustentables, entiendan las agendas climáticas y elijan productos de empresas que trabajan con prácticas ecológicas, las posibilidades de un mundo más verde son un poco más cercanas.

Ser ecológico no sólo es bueno para el planeta, participar en actos acordes con nuestros valores –especialmente los que benefician a los demás o al planeta–, puede fomentar una sensación de propósito y realización. Así que, la próxima vez que lleves una bolsa reutilizable, optes por usar la bicicleta en vez de vehículos motorizados o participes de una conversación sobre las acciones que pueden tomarse en el barrio o en la comunidad de tu edificio, debes saber que no sólo estás reduciendo tu huella de carbono, sino que también estás dando un impulso a tu bienestar.



### Encontrar la inspiración

¿No sabes por dónde empezar? Aquí te compartimos algunas recomendaciones sobre a quién seguir y qué contenidos explorar para crear una vida más sostenible que aporte a tu bienestar.

### Hacer @loquemaspuedo

Francisca Amenábar se define como educadora socioambiental y cocinera cero residuos. Desde 2018 en su cuenta de Instagram, entrega recomendaciones para que reciclar, reparar y reutilizar sea más fácil y amigable con nuestro estilo de vida y, que cada uno, pueda hacer “lo que más pueda” por el medio ambiente y nuestro planeta. “Si vives con otras personas es clave comenzar a conversar sobre este tema y tomar acuerdos sobre qué acciones les gustaría hacer y cuál creen que sería el impacto. Es importante partir por aquello que te haga más sentido y sea viable mantener el compromiso”, recomienda Francisca.

Además, en su cuenta y sitio web, comparte recetas cero desperdicios donde, por ejemplo, enseña a usar los cítricos sobrantes de nuestras comidas para hacer un limpiador, y a cocinar con los tallos y hojas que normalmente se van al tarro de la basura.



### Descubrir las plantas de Wini Walbaum

Con más de 390 mil suscriptores en YouTube, Wini Walbaum es una de las influencers de vida sustentable más reconocidas del país. Desde su rincón de internet, se dedica a enseñar técnicas y tips para facilitar el cultivo de alimentos en casa y promover la idea de que todos pueden tener un huerto.

En videos de cerca de media hora, les enseña a miles de personas sobre agricultura regenerativa, a mantener una huerta, a hacer conservas, distintas recetas, y acerca la vida rural que comparte con su marido y sus tres hijos, fuera de Santiago. Además, Wini hace talleres online y tiene dos libros publicados donde aborda estas temáticas en mayor profundidad.

### Escuchar “Acción por el Clima”

En tres capítulos, este podcast del Ministerio de Medio Ambiente aborda temáticas clave relacionadas con el cambio climático, la resiliencia y la participación ciudadana. Una chef, una meteoróloga y la representante de FAO en Chile, Eve Crowley, son las invitadas a sumarse en esta conversación de la que tú también puedes ser parte a través de Spotify o YouTube. **LH**



María Cecilia Llewellyn, ingeniera y afiliada a Los Héroes, sucursal Ñuñoa:

**“Un mensaje: no se nieguen a la posibilidad de participar”**

FOTOGRAFÍA: FELIPE DÍAZ

**“Héroes de la Cocina fue maravilloso. No falté nunca y aprendí mucho. Las personas con las que compartimos fueron espectaculares. Tuvieron la mejor dedicación, se preocuparon de enseñarnos y de responder nuestras preguntas. El grupo también era muy ameno”.**

María Cecilia Llewellyn tiene 71 años y nació en Ovalle. Estudió Ingeniería Civil Metalúrgica en Antofagasta. En esta ciudad conoció a su pareja, con quien tuvo dos hijos. Actualmente vive en Ñuñoa. Tiene dos nietas y sigue haciendo asesorías en su área. También es folclorista y voluntaria de las Damas de Amarillo en hospitales públicos de la capital, quienes entregan apoyo emocional y material a pacientes internados en los recintos.

“He trabajado mucho en mi vida y siempre he estado muy contenta con mis proyectos. Hace 8 años abrí una agencia de viajes y turismo, porque me siento bien para seguir haciendo cosas. He pasado momentos difíciles, pero tengo resiliencia. Me controlo en la salud, tomo medicamentos y hago lo que quiero hacer”, dice María Cecilia. “Por eso también estoy en el voluntariado hace muchos años. La conexión que uno tiene con los pacientes de los hospitales no es tanto lo que uno les entrega materialmente, sino la compañía”, asegura.

Es afiliada a Los Héroes hace 50 años, cuando lamentablemente falleció su padre y la caja le entregaba la pensión correspondiente. En todo este tiempo, ha sido afiliada en las sucursales de Coquimbo, Antofagasta y actualmente, Ñuñoa.

Ahí disfruta de los beneficios en medicamentos. También ha asistido al taller de cocina internacional en Inacap y al programa Héroes de la Cocina. “Lo encontré maravilloso. Fue bien intenso, no falté nunca y aprendí mucho. En la cocina hay cosas que uno da por hechas, y no es tan así. Las personas con las que compartimos fueron espectaculares. Tuvieron la mejor dedicación, se preocuparon de enseñarnos y de responder nuestras preguntas. El grupo también era muy ameno”, dice sobre este último.

“En la sucursal me siento bien acogida. Puedo conversar, hacer preguntas. Yo no me cambio de Los Héroes”, dice. “Les envío un mensaje a todos los que estamos involucrados con la caja: asistamos. No se nieguen a la posibilidad de participar, porque nos ayuda mucho y siempre quedamos conectados”, continúa. Sobre sus motivaciones, asegura que “lo más importante es tener siempre una mentalidad positiva, una mentalidad ganadora. Muchas veces, la gente antes de hacer algo ya está diciendo que no va a poder. No, eso no cabe en mi cabeza. Siento que uno tiene que salir de su casa, levantarse, inventar qué hacer. Por último, sentarse en la plaza y terminar conversando con cualquier persona. Esa soy yo”, finaliza. **LH**

Causas verdes:

# Desde Chile para un planeta más verde

Por: Antonia Cordero

Ilustración: Ignacia Santillán



¿Qué pasaría si las fachadas de los edificios pudieran hacer fotosíntesis? ¿Y si los hongos guardaran las respuestas a las grandes preguntas de la ciencia? ¿Si productos químicos y cuidado del medio ambiente fueran sinónimos? ¿Y si cada uno de nosotros plantara un árbol en la Patagonia? Desde la innovación científica, el emprendimiento, la investigación y la acción climática, cuatro proyectos con raíces nacionales responden estas preguntas en la lucha por el cuidado del medio ambiente. En este reportaje te contamos sus historias.

Todos lo hemos escuchado: el mundo se está calentando y la vida como la conocemos se encuentra bajo amenaza, pero solo algunos dan un paso adelante. FreeMet, Fundación Fungi, Photio y Fundación Reforestemos son parte de ese grupo. Encabezadas por grandes líderes e innovadores, cada una de ellas busca ser un aporte en la lucha contra el cambio climático para resguardar el futuro de nuestro planeta. ¿Te sumas?

## 1,5 millones de árboles plantados

El 27 de diciembre de 2011 un descuido por parte de un turista se convirtió en una de las catástrofes ecológicas más grandes de Chile: más de 17 mil hectáreas fueron arrasadas por un incendio forestal en el Parque Nacional Torres del Paine. A partir de esa tragedia, nació la idea de crear la Fundación Reforestemos. “Nos propusimos crear una cruzada ciudadana donde todos pudiesen aportar en la recuperación de las áreas de alto valor ecológico destruidas, implementando una innovadora plataforma para donar árboles online, y una gran red de voluntarios de diferentes rincones del país”, cuenta Suzanne Wylie, directora ejecutiva de Reforestemos.

Hoy, 14 años después, se sabe que la recuperación de bosques nativos es clave para nuestro ecosistema. Un estudio reciente liderado por el investigador del Instituto de Ecología y Biodiversidad y profesor de la Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile, Jorge Pérez Quezada, reveló que los parques nacionales de la Patagonia Chilena almacenan casi el doble de carbono que los bosques del Amazonas por hectárea, una capacidad de acumulación que es vital para mitigar el cambio climático. Asimismo, disminuyen las temperaturas globales, favorecen la recuperación de los suelos, regulan el ciclo hídrico y un sinnúmero de otros beneficios.

A la fecha, Fundación Reforestemos ha plantado más de 1 millón y medio de árboles en 12 regiones y 175 comunas de tres países (Chile, Argentina y

Perú), con la ayuda de más de 5.500 voluntarios. “Esta es una causa de la ciudadanía, un puente que une bosques con personas comprometidas con su restauración, un movimiento donde cada acción suma para recuperar lo que hemos perdido y cuidar lo que tenemos”, agrega Wylie.

Además, en los últimos años la fundación se ha enfocado en acciones de educación, prevención de incendios, cultivo de plantas en viveros y apoyo a las comunidades locales, para complementar las labores de reforestación. “Sólo involucrando a quienes habitan el territorio podemos garantizar un impacto duradero y sostenible”, cierra la directora ejecutiva.

## Flora, fauna y ¿funga?

El bosque del sur de Chile fue el escenario donde todo cambió para Giuliana Furci, fundadora y directora ejecutiva de la Fundación Fungi. “Mi pasión e interés por los hongos comenzó en 1999 cuando me topé con una callampa de color naranja saliendo de un tronco. Quise saber qué era ese organismo, pero no encontré ningún libro especializado en los hongos de Chile. Ahí, sentí una responsabilidad y decidí dedicar mi vida a ellos”, cuenta. Su pasión siguió creciendo y en 2012, luego de que Chile se convirtiera en un país pionero al incluir a los hongos en su legislación ambiental, creó la Fundación Fungi, primera ONG del mundo dedicada a la conservación de la funga (concepto paralelo a “flora” y “fauna”, utilizado para referirse a la diversidad de hongos).

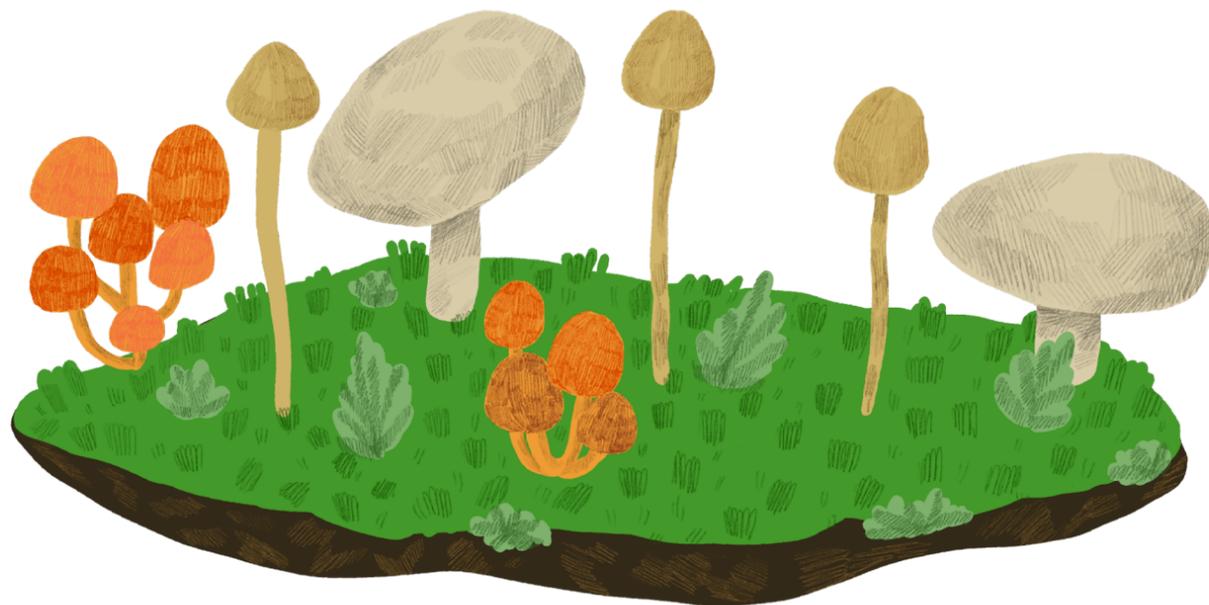
Según datos de Kew Gardens, el reino fungi está compuesto por aproximadamente dos millones y medio de especies y, sin embargo, sólo conocemos el 10% de ellas. “Sin los hongos la vida en el planeta sería totalmente distinta. Gracias a ellos, las plantas pudieron salir del agua y colonizar la tierra hace unos 470 millones de años atrás. Los hongos también se encargan de descomponer la materia y transformarla en nutrientes disponibles para el resto de los organismos”, explica Furci.

Así, los hongos cumplen numerosos roles ecológicos. Son esenciales ya que se asocian a la mayoría de las plantas permitiéndoles aumentar la superficie que pueden explorar con sus raíces para acceder al agua. A su vez, los hongos guardan el carbono que las plantas extraen del ambiente, siendo las redes subterráneas de micelio (filamentos que son parte de los hongos, similares a las raíces de las plantas), grandes sumideros de carbono.

Desde Fundación Fungi, micólogos y documentalistas se dedican a mapear la diversidad fúngica de Chile y otras partes del mundo como India, Perú y Ecuador. Además, trabajan colaborativamente con organizaciones internacionales para dar a conocer la importancia de estos organismos e incentivar su inclusión en las políticas de conservación a nivel mundial. Pero todavía queda mucho por descubrir y comprender sobre el Reino Fungi.

Por eso, los hongos, mohos, levaduras y líquenes representan un gran potencial para la humanidad. “Con usos que van desde nuevas medicinas, recordemos que la penicilina y muchos otros fármacos se sintetizan a partir de hongos, hasta la creación de materiales que reemplazan el plástico, y nuevas fuentes de proteína, sus aportes futuros son casi ilimitados”, afirma Furci. La fundadora y directora ejecutiva de la Fundación Fungi hoy es referente mundial en la materia. Ha participado en el descubrimiento y descripción de especies, documentales, libros, charlas, expediciones, entrevistas, entre otras acciones que le dan una voz a este aún desconocido reino.

Además, Guiliana es la autora de las guías de campo Hongos de Chile, las que incluyen más de 200 especies de funga chilena. Gracias a ellas, hoy, cualquier persona que los lea, que camine por los bosques de Chile y se encuentre con una callampa naranja saliendo de un tronco, puede identificar que es un *Gymnopilus chilensis*.



### Innovación ecológica

Si esta historia tuviera un comienzo sería en la Escuela de Ingeniería y Ciencias de la Universidad de Chile. “Coincidimos en el mismo laboratorio mientras realizábamos nuestros trabajos de título y, en ese entorno de investigación y experimentación, comenzamos a desarrollar varias ideas juntos”, relata Constanza Escobar. Ella es ingeniera civil química y Chief Science Officer de Photio, y junto a Jaime Rovegno y Matías Moya, titulados de Ingeniería Civil en Minas de la misma casa de estudios, dieron vida a este innovador proyecto único en su tipo en el mundo.

Se titularon y cada uno siguió su camino profesional, pero unos años después las ganas de desarrollar una idea con impacto los reunió. “Comenzamos en 2019 con las primeras pruebas y, desde entonces, hemos trabajado constantemente en la optimización del producto”, cuenta Constanza. Y, entre prueba y prueba, hicieron algo único: crearon un aditivo que es capaz de transformar el lugar de aplicación en un purificador de aire, simulando el proceso de fotosíntesis que realizan las plantas y árboles. Así, elementos como pintura, hormigón, cuero sintético, tela, asfalto y prácticamente cualquier material, se puede convertir en una superficie que captura y degrada gases de efecto invernadero.

Photio es la única tecnología en el mundo validada y certificada en entornos reales por las más prestigiosas universidades y laboratorios del mundo. En Chile, fue validada por la Pontificia Universidad Católica de Chile, y en EE. UU. por el Centro de Investigación Atmosférica CE-CERT en la Universidad de California Riverside, sólo por mencionar algunas. ¿Y cuál es su impacto? Un galón de pintura para fibrocemento tratado con Photio, puede compensar la misma contaminación que 6 árboles maduros, y 2 metros cuadrados



### La naturaleza y sus animales te esperan.

Aprovecha entradas a Bioparque Buinzoo a solo

**\$8.000**



¡Ven a disfrutar de una gran experiencia en familia!

#### ¿Cómo acceder al beneficio?

- Entra al portal de beneficios y selecciona "Bioparque Buinzoo".
- Compra tus entradas con tu RUT como código promocional.
- Reserva tu visita en el sitio de Buinzoo y elige tu fecha de manera fácil y rápida.
- Presenta tu entrada (digital o impresa) al llegar y prepárate para un día inolvidable.



Vigencia del beneficio: Hasta el 31 de diciembre de 2025

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

Súmate a nuestras redes sociales y entérate de nuestros beneficios.



Los Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Para más información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, diríjase a la sucursal más cercana o ingrese a [www.losheroes.cl](https://www.losheroes.cl), o a través del call center. 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 deberán ser pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 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](https://www.suseso.cl)).

de hormigón tratado con esta tecnología, tienen un potencial descontaminante equivalente a 1 árbol maduro.

Estas cifras parecen claves cuando el Informe Mundial sobre la Calidad del Aire 2024 de IQAir, ubica a Chile como uno de los países con más ciudades contaminadas en América Latina y el Caribe. De las 15 ciudades con peor calidad del aire en la región, seis se encuentran en Chile.

“Nuestro sueño es convertirnos en un referente global en nanotecnología y sustentabilidad, desarrollando soluciones innovadoras para mejorar la calidad del aire y combatir el cambio climático”, afirma Constanza.

### Emprender verde

Andrea Moraga y Carolina Urrutia vivieron casi todas sus vidas en la misma ciudad de la Región del Maule, pero se conocieron en Santiago, en 2013. Hasta entonces habían recorrido caminos profesionales muy diferentes. Carolina había estudiado Biología Marina y Andrea, Kinesiología; pero una idea común las impulsó a trabajar juntas: desarrollar productos biodegradables, sin químicos agresivos para la piel ni para el medio ambiente.

Gracias a Corfo, en 2014 le dieron vida a FreeMet. Con su innovadora idea investigaron y desarrollaron la primera línea de productos.



Inicialmente montaron un laboratorio y, después de dos años de investigación, dieron con unas micropartículas naturales que logran extraer metales pesados presentes en el ambiente (como el arsénico, mercurio, plomo y cadmio) protegiendo la piel y la salud de las personas. El siguiente paso vino de forma natural: que también fuera seguro para el medio ambiente. Así crearon su primera línea de productos ecológicos, biodegradables e hipoalergénicos.

El buen recibimiento del público confirmó que no se habían equivocado. Partieron vendiendo sus productos en la Ecoferia de la comuna de La Reina, sin imaginar que en algunos años estarían pensando en la expansión de FreeMet a otros países de Latinoamérica. Desde el inicio, sabían que construir una comunidad digital era clave para que sus productos se hicieran más conocidos y volcaron su estrategia de venta al e-commerce.

“La comunidad que se creó en Instagram empezó a masificarse y nos pidieron más productos. Veían que su calidad era buena, con un buen aroma y les gustaba poder reutilizar el agua de la lavadora o del lavaplatos para regar sus plantas, por ejemplo”, relata Carolina. Era 2017 y FreeMet empezaba a ganar un espacio en el mundo de los productos de limpieza.

Hoy, a más de 10 años de su creación, producen aromatizadores, detergentes, jabón líquido, lavalozas, limpia vidrios y un limpiador multiuso. “Sabemos que nos falta mucho por crecer y por hacer, pero siempre con foco en la economía circular, que es nuestro mayor referente para darles un ejemplo a las otras empresas, para que ojalá sigan este mismo camino y vean que también es rentable”, finaliza Carolina.

Además, Freemet cuenta con una alianza con EcoCarga, empresa B de tecnología sustentable que permite vender productos de limpieza en envases reutilizables. ¿Lo mejor? Puedes encontrar puntos de EcoCarga con productos de marca propia o de marcas externas como FreeMet en diversas sucursales de Los Héroes. **LH**

## Verde esperanza

Por: Vicente García-Huidobro

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

A menudo, tendemos a adoptar una visión pesimista sobre la naturaleza humana, creyendo que las personas son incapaces de cambiar y que por todos lados predomina el egoísmo. Sin embargo, hay hechos que nos ofrecen una perspectiva más esperanzadora. Un claro ejemplo es la transformación en nuestra conciencia ecológica.

Aunque aún queda mucho por hacer, la evolución de nuestra mentalidad hacia el medio ambiente ha sido notable. En un periodo muy corto, si lo consideramos desde una perspectiva histórica, hemos pasado de una sociedad donde era común tirar papeles a la calle o limpiar la vereda regando, a una cultura que se preocupa activamente por la gestión de los desechos, la conservación de áreas verdes, el uso de energías limpias y la protección de nuestros bosques y animales.

Este cambio en la conciencia ecológica nos muestra la rapidez con la que puede transformarse la mente humana. En filosofía, este fenómeno se conoce como metanoia: consiste en un cambio profundo y duradero que suele surgir a raíz de una crisis o en etapas específicas de la vida. Todos hemos experimentado situaciones que nos han llevado a cambiar nuestra mirada, ya sea ante la pérdida de un ser querido, una enfermedad o en etapas como la adolescencia, la crisis de la mediana

**“El cambio en nuestra conciencia ecológica no sólo refleja un avance en nuestra relación con el medio ambiente, sino que también nos recuerda que el ser humano es capaz de transformarse”.**

edad o la vejez. Estos periodos hacen temblar nuestra percepción previa de las cosas, nos permiten ver la vida en su totalidad y reconocer la necesidad de cambios.

La transformación de nuestra conciencia ecológica fue impulsada también por la alerta sobre una crisis ambiental. Como sociedad, respondimos de manera rápida y efectiva a este hecho, modificando nuestras conductas y nuestra percepción del planeta. Esto nos enseña que, a veces, las crisis pueden ser poderosos motivos de cambio. Y que el ser humano tiene la capacidad de transformar hábitos profundamente arraigados cuando se dan las condiciones para ello.

El cambio de nuestra conciencia ecológica no sólo refleja un avance en nuestra relación con el medio ambiente, sino que también nos recuerda que el ser humano es capaz de transformarse y evolucionar, incluso en los momentos más difíciles. **LH**



ILUSTRACIÓN: IGNACIA SANTILLÁN

# Quiche de verduras asadas

Para 5 personas

## INGREDIENTES:

### PARA EL RELLENO:

- 1 cebolla
- 1 zapallo italiano pequeño
- 200 g de champiñones
- 2 tomates medianos
- 3 huevos
- 100 g de queso mantecoso
- $\frac{1}{3}$  taza de leche

### PARA LA MASA:

- 2 tazas de harina sin polvos de hornear
- $\frac{1}{3}$  taza + 2 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$  taza de agua tibia
- 50 g de mantequilla a temperatura ambiente
- Pizca de sal
- Especias a gusto

## PREPARACIÓN:

### PASO 1:

- Precalentar el horno a 180°. Unir todos los ingredientes de la masa en un bowl hasta formar (si no se forma bien porque está seca, agregar de a una cucharada de agua tibia).

### PASO 2:

- Preparar un molde con papel mantequilla y estirar la masa hasta formar la base y los bordes. Hornear durante 10 a 15 minutos o hasta ver la masa cocida.

### PASO 3:

- Precalentar el horno a máxima temperatura. Cortar la cebolla en pluma gruesa; trozar el zapallo italiano; partir los champiñones en cuartos y los tomates en gajos; y rallar el queso mantecoso.

### PASO 4:

- Poner las verduras en las latas de horno. Se recomienda poner abajo un papel mantequilla o lámina de silicona. Bañar en aceite de oliva y aliñar con especias a gusto como pimienta, sal, ajo, soya y finas hierbas. Hornear durante 30 minutos o hasta que se vean las verduras doradas.

### PASO 5:

- Juntar la leche con los huevos y batir hasta conseguir una mezcla homogénea. Sumar las verduras recién horneadas y luego el queso. Revolver.

### PASO 6:

- Verter la mezcla de las verduras, el huevo y el queso en la masa prehorneada. Meter al horno a 180° durante 30 minutos o hasta que esté cuajado.

ANTONIA ITURRIAGA / @ANTONIAIB.CL



## Cocina en equilibrio

**Cocinar un quiche de verduras en invierno es una opción fresca, saludable y accesible para todos los bolsillos. Su combinación de sabores y texturas reconforta en los días fríos y llena de calidez la mesa familiar. Esta es una receta simple, que une y nutre a grandes y chicos.**

A Antonia Iturriaga le apasiona la cocina, la nutrición y la ciencia que hay detrás de cada ingrediente. Por eso, se dirigió al extranjero a estudiar para aprender sobre una alimentación más consciente y saludable. Hoy, es Health Coach de Nutrición Integral. “Comer sano y de forma intuitiva no significa comprar cosas caras. Es necesario

aprender a dejar los procesados y atreverse a comer más natural, de lo local”, asegura. Hoy cuenta con una comunidad de más de 43 mil seguidores en Instagram, que ha ido aumentando de manera orgánica y exponencial. Por lo mismo, Antonia ha comenzado a hacer clases de alimentación saludable para sus seguidores.

Sobre el plato de esta receta, comenta: “Este plato es de los más pedidos en mi casa, es muy fácil, se puede hacer con las verduras que tengas, en cualquier época del año. Para mí, la magia está en aliñar bien los vegetales antes de meternos al horno”, finaliza. Conócela en sus redes sociales: @antoniaib.cl. **LH**

## Talleres

El mes pasado realizamos en nuestras sucursales talleres de activación cognitiva, manualidades, técnicas de sublimación y costura textil enfocada en el hogar, que fueron recibidos con gran participación y entusiasmo por pensionados(as). En cada encuentro, los asistentes compartieron, aprendieron nuevas técnicas de manualidades o desarrollo personal, y, sobre todo, disfrutaron. Estos talleres no sólo enseñan, también conectan y fortalecen el bienestar de quienes participan. Seguiremos creando estos espacios pensados especialmente para ustedes y los invitamos a todos a enterarse sobre fechas, horarios y las actividades de nuestra celebración de 70 años.



Estamos al alcance *de todas las personas.*

Obtén atención médica de primer nivel con precios Fonasa Nivel 1.  
**Disponible en más de 60 Centros a nivel nacional.**

Tu salud *más accesible, cercana y de calidad.*

<b>\$4.750</b> Medicina General Presencial	<b>\$4.030</b> Medicina General Online	<b>\$1.130</b> Evaluación Kinesiológica	<b>\$3.500</b> Sesión de Kinesiología
Desde <b>\$3.890</b> Rayos X	<b>\$6.440</b> Salud Mental Presencial	<b>\$5.470</b> Salud Mental Online	<b>\$4.750</b> Traumatología con Médico General

Vigencia del beneficio: Hasta el 31 de diciembre de 2025

Centros **achs** salud

Conoce más de estos beneficios en **losheroes.cl**

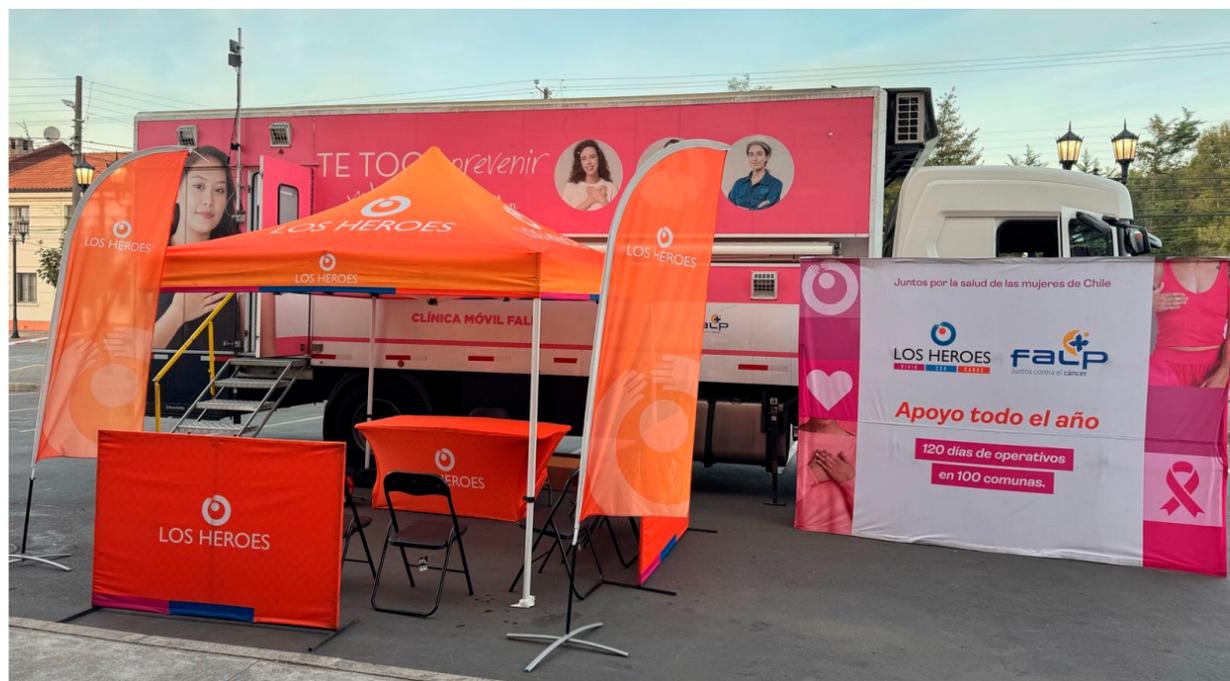
Súmate a nuestras redes sociales y entérate de nuestros beneficios.



Las mutualidades son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social, Servicios disponibles para mayores de 18 años. En el Servicio de Traumatología serás atendido por un médico general. Los afiliados de Los Héroes podrán acceder a atención médica en los centros de salud de Achs bajo los precios establecidos para Fonasa Nivel 1 en las siguientes prestaciones: Medicina General, Kinesiología, Servicio de Traumatología, Rayos X, Telemedicina y Salud Mental. Este beneficio se ofrece sin cofinanciamiento por parte de Los Héroes, por lo que los afiliados deberán abonar únicamente el copago correspondiente a los precios de Fonasa Nivel 1, según los valores vigentes para el año 2025. El servicio estará disponible en las comunas indicadas en página oficial de <https://www.achssalud.cl/centros>. Los Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Las tarifas correspondientes a los servicios ofrecidos serán pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Promoción no acumulable a otras promociones, convenios o descuentos. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).

## FALP-Los Héroes

En abril, las clínicas móviles de FALP recorrieron comunas de las regiones de Los Lagos, Araucanía, Biobío y Maule, acercando el acceso a mamografías sin costo a nuestras afiliadas trabajadoras y pensionadas. Durante cada jornada, se realizaron 36 mamografías, fortaleciendo así nuestro compromiso con la prevención y el cuidado de la salud.



### Un apoyo a tu salud.

Descuentos exclusivos para nuestros afiliados/as en Laboratorio e Imagenología.  
Evaluación a costo \$0 para cirugías LASIK y todos los exámenes oftalmológicos.

	<b>Exámenes de laboratorio</b>	Precio FONASA Nivel 1: + un 10% dcto en Copago. Precio no arancelados por Fonasa: un 20% dcto.
	<b>Imagenología (afiliados fonasa)</b>	Pack Eco Mamaría + Mamografía: <b>\$14.990.</b> Mamografía con copago fijo: <b>\$10.000.</b> Resonancia Magnética desde <b>\$55.000.</b> Electrocardiograma ECG de Reposo: <b>\$3.000.</b>
	<b>Evaluación Oftalmológica para Cirugía Láser – Clinivisión</b>	Evaluaciones y exámenes pre operatorio <b>sin costo.</b> Controles de cirugía post operatorios <b>sin costo.</b> Cirugía LASIK con <b>hasta \$200.000 de descuento.</b>

Clini dispone de **13 sucursales a nivel nacional.**



Conoce más de estos beneficios en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

**PENSIONADOS**  
☎ **600 222 99 99**

Súmate a nuestras redes sociales y entérate de nuestros beneficios.



Los Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Para más información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, dirijase a la sucursal más cercana o ingrese a [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl), o a través del call center. 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 deberán ser pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).

# Los Héroes abraza la sostenibilidad

**Cuidar el entorno en que vivimos no es solo una necesidad, es una responsabilidad compartida.**

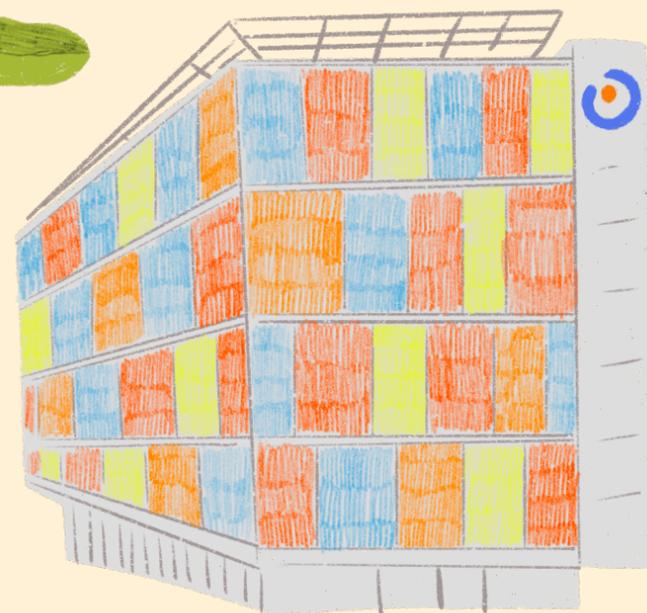
Frente a los desafíos medioambientales que tiene la sociedad, adoptar un enfoque sostenible se vuelve esencial para asegurar un futuro más justo, equilibrado y habitable para las próximas generaciones.

En Los Héroes trabajamos activamente para reducir nuestro impacto socioambiental e implementar prácticas e iniciativas que promuevan el cuidado del medioambiente, el desarrollo sostenible y la conservación del entorno. A la vez, apoyamos y visibilizamos a personas y organizaciones que comparten este compromiso. **En vísperas de celebrar nuestros 70 años, te invitamos a conocer más.**



## Sello Huella Chile del Ministerio del Medio Ambiente, doble reconocimiento:

En 2023 y 2024 fuimos reconocidos con el Sello Huella Chile del Ministerio del Medio Ambiente, en las categorías de Cuantificación y Reducción. Entre las acciones destacadas se encuentra la medición de nuestras emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) en los edificios corporativos y en las sucursales distribuidas a lo largo del país. Además, implementamos un proyecto de reducción de GEI mediante el recambio de luminarias por tecnología LED en edificios corporativos y diversas sucursales.



## Captura de Carbono en Héroes Parques

Nuestra red de cinco parques y un centro vacacional, distribuidos en distintas regiones del país, actúan como sumideros de carbono, es decir, espacios naturales capaces de absorber y capturar dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) desde la atmósfera.

Gracias al proceso de fotosíntesis, los árboles presentes en estos espacios no solo absorben carbono, sino que también producen oxígeno, siendo una herramienta clave para mitigar el cambio climático.

Al año, la captura de emisiones de Los Héroes Parques alcanza las 346,65 toneladas de CO<sub>2</sub>. De ese total, el Parque San José realiza el mayor aporte con un 68%, gracias a sus 902 árboles, entre los que destacan eucaliptos, acacios, olmos y quillayes.



# Conoce más sobre Nuevos Héroes

**Cada año, la iniciativa Nuevos Héroes reconoce a personas y organizaciones que hacen una diferencia en sus comunidades, generando un impacto positivo en la sociedad.**

En los últimos años, el compromiso medioambiental ha sido protagonista en muchas de estas historias, reflejando la creciente conciencia sobre la urgencia de cuidar nuestro entorno y promover un desarrollo sostenible. Por ejemplo, en 2022 los protagonistas fueron **Macarena Valdés y Marco Aceituno**, fundadores de *Granja La Pachamama* en la comuna de Petorca, una de las zonas más golpeadas por la sequía en Chile. Este matrimonio enseña a los agricultores de la zona -de forma gratuita- cómo vivir de la economía circular.

En la edición 2024, la galardonada fue **Elicia Ruiz**, fundadora del Taller Laboral *Las Camelias* en Los Muermos, Región de Los Lagos. Con más de 30 años de historia, este taller ha formado a generaciones de mujeres en técnicas de cultivo, siembra y cosecha, fortaleciendo la autonomía económica de decenas de vecinas. Gracias a su liderazgo, hoy existe una red activa de mujeres agricultoras que comercializan sus productos en la plaza del pueblo, generando ingresos para sus familias y contribuyendo a una agricultura local más sustentable.

También en 2024 se sumó por primera vez la categoría **Empresas Impacto Positivo**, con el objetivo de destacar a aquellas compañías afiliadas a Los Héroes que impulsan acciones concretas en materia de sostenibilidad. **Viña Montes** fue una de las galardonadas, por su uso de energías renovables, apoyo al emprendimiento local, programas educativos y alianzas con fundaciones oncológicas, además de su compromiso con la inclusión laboral. También fue reconocida **Aceros AZA**, por su modelo de producción de "acero verde" basado en la economía circular, su programa *Mujeres que inspiran* para promover la inclusión femenina en la industria y su rol activo en el desarrollo comunitario de la comuna de Colina.



ELICIA RUIZ  
Taller Laboral Las Camelias

MACARENA VALDÉS Y MARCO ACEITUNO  
Granja La Pachamama

# Sopa de letras: árboles nativos de Chile

A	R	U	T	V	H	I	U	C	O	I	H	U	E	E	W
E	R	O	T	U	E	V	H	I	A	P	E	O	A	T	I
O	C	A	E	U	A	R	R	A	Y	A	N	M	K	L	E
M	N	L	U	Y	U	Ñ	E	E	U	I	O	P	A	C	S
H	J	E	E	C	E	U	U	L	K	L	L	A	Ñ	A	W
I	Y	R	E	A	A	A	L	B	O	L	D	O	D	N	E
Q	E	C	A	E	Ñ	R	O	B	L	E	I	L	O	E	E
A	R	E	L	L	O	Ñ	I	U	E	R	T	I	V	L	A
S	F	A	T	U	I	O	V	A	M	E	C	V	P	O	A
V	U	O	E	Y	C	E	D	I	M	U	I	I	C	V	A
P	I	Q	U	I	L	L	A	Y	E	U	M	L	R	O	F
O	L	I	P	A	R	U	B	K	E	U	I	L	Ñ	O	E
I	E	T	A	E	C	V	A	L	L	A	Y	O	N	O	E
O	P	E	A	M	U	G	J	U	A	G	A	I	N	H	O
A	H	U	A	E	O	M	H	E	R	T	O	U	V	C	E
M	A	Ñ	I	O	N	T	O	P	I	E	G	J	K	A	M

## Palabras clave

Quillay / Araucaria / Coihue / Peumo / Boldo / Roble / Canelo / Alerce / Mañío / Arrayán / Olivillo

**DIRECCIÓN GENERAL** Pedro Pablo Muñoz • Alejandra Mendoza / **AVISOS PUBLICITARIOS** Pedro Pablo Muñoz / **COLABORADORES** Gladys Andrea Parra • Daniela Ábalos Valeria Mura • Josefa Reyes • Bastián Muñoz / **PROYECTO EDITORIAL** Felicidad / **DIRECCIÓN EDITORIAL** Consuelo Kehr / **PERIODISTA** Antonia Cordero / **DISEÑO** Ignacia Santillán / **ILUSTRACIÓN** Ignacia Santillán / **CORRECCIÓN DE TEXTOS** Moisés Venegas / **PODCAST** Antonio Blondel • Macarena Fernández / **IMPRESIÓN** Quilicura Impresores / **CONTACTO** [revistaheroes@losheroes.cl](mailto:revistaheroes@losheroes.cl) / [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 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.



## Cuidado Dental.

Control dental, limpieza y radiografías **sin costo**.

Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins, Maule, BioBío, Ñuble y Los Lagos.



### Para Adultos:

- **Control Dental Anual Gratuito:** Incluye limpieza, radiografías y plan de tratamiento.
- **Radiografías Diagnóstico y Evaluación 3D para alineadores Invisibles: ¡Gratis!**
- **Descuento del 20% en todos los tratamientos.**
- **Flúor Barniz Total: \$38.000.**
- **Blanqueamiento LED a solo \$50.000.**



### Para Niños hasta 16 años (Club Ratón Pérez):

- **Controles Dentales a un precio fijo de \$34.900 todo el año. Sin importar cuantos controles se realicen.**
- **20% de descuento en tratamientos dentales para niños.**
- **Evaluación completa y personalizada por un especialista en odontopediatría.**



Vigencia del beneficio: Hasta el 31 de diciembre de 2025



Conoce más de estos beneficios en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

Sumate a nuestras redes sociales y entérate de nuestros beneficios.



Los Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Para más información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, diríjase a la sucursal más cercana o ingrese a [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl), o a través del call center. 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 deberán ser pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).



## En línea con tu salud.

Aprovecha consultas de **Telemedicina** con precios especiales para nuestros/as afiliados/as

**VIDAINTEGRA**  
CENTROS MÉDICOS

**\$2.990**  
**Consulta médica.**

Medicina general,  
psicología adulto e  
infantil / juvenil.

### Vidaintegra:

- Ingresa a [www.vidaintegra.cl](http://www.vidaintegra.cl), pincha el banner de Telemedicina Los Héroes y sigue los pasos indicados.

**medismart**  
LiveLoj

Desde **\$10.000**  
**Consulta médica.**

Medicina general, psicología  
adulto, psiquiatría, nutrición  
y dietética, diabetología,  
endocrinología y kinesiología.

### Medismart:

- Ingresa a [losheroesafiliados.medismart.live](http://losheroesafiliados.medismart.live)
- Completa los datos: Rut y Contraseña. Al entrar a tu cuenta, encontrarás el acceso directo a tus servicios de salud.

**Salud 5i**

Desde **\$14.270**  
**Consulta médica.**

Especialidades médicas  
disponibles: Medicina General,  
Psiquiatría, Neurología y  
Psicología.

### Salud 5i:

- Ingresar a [salud5i.cl/losheroes](http://salud5i.cl/losheroes)
- Seleccionar el servicio requerido.
- Registrarse con el RUT.
- El sistema aplicará automáticamente la tarifa preferente.

**Vigencia del beneficio:** Hasta el 31 de diciembre de 2025

Infórmate en [losheroes.cl](http://losheroes.cl)

**PENSIONADOS**

**600 222 99 99**

Súmame a nuestras  
redes sociales y entérate  
de nuestros beneficios.



Los Productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a CCAF Los Héroes, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. Para más información sobre estos beneficios, montos, requisitos, modalidades, cupos, restricciones, plazos de caducidad y demás condiciones de otorgamiento, diríjase a la sucursal más cercana o ingrese a [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl), o a través del call center. 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 deberán ser pagadas directamente por el afiliado o el beneficiario al prestador. Los Beneficios correspondientes al Programa de Prestaciones Adicionales del año 2025 se aprueban anualmente y podrán estar afectos a cambios o modificaciones conforme a lo dispuesto en el D.S 94 de 1978 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social e instrucciones de la Superintendencia de Seguridad Social. Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).