

# Héroes

LA REVISTA DE LOS HÉROES · CAJA DE COMPENSACIÓN



MARCELA MUNIZAGA, INGENIERA CIVIL EXPERTA EN TRANSPORTE:

**“El transporte público te hace apropiarte de la ciudad”**

**REPORTAJE:**

Trenes que conectan historias

**NUESTRO HÉROE:** Carolina Figueroa, presidenta de Fundación Emilia

Nº8 / 2025

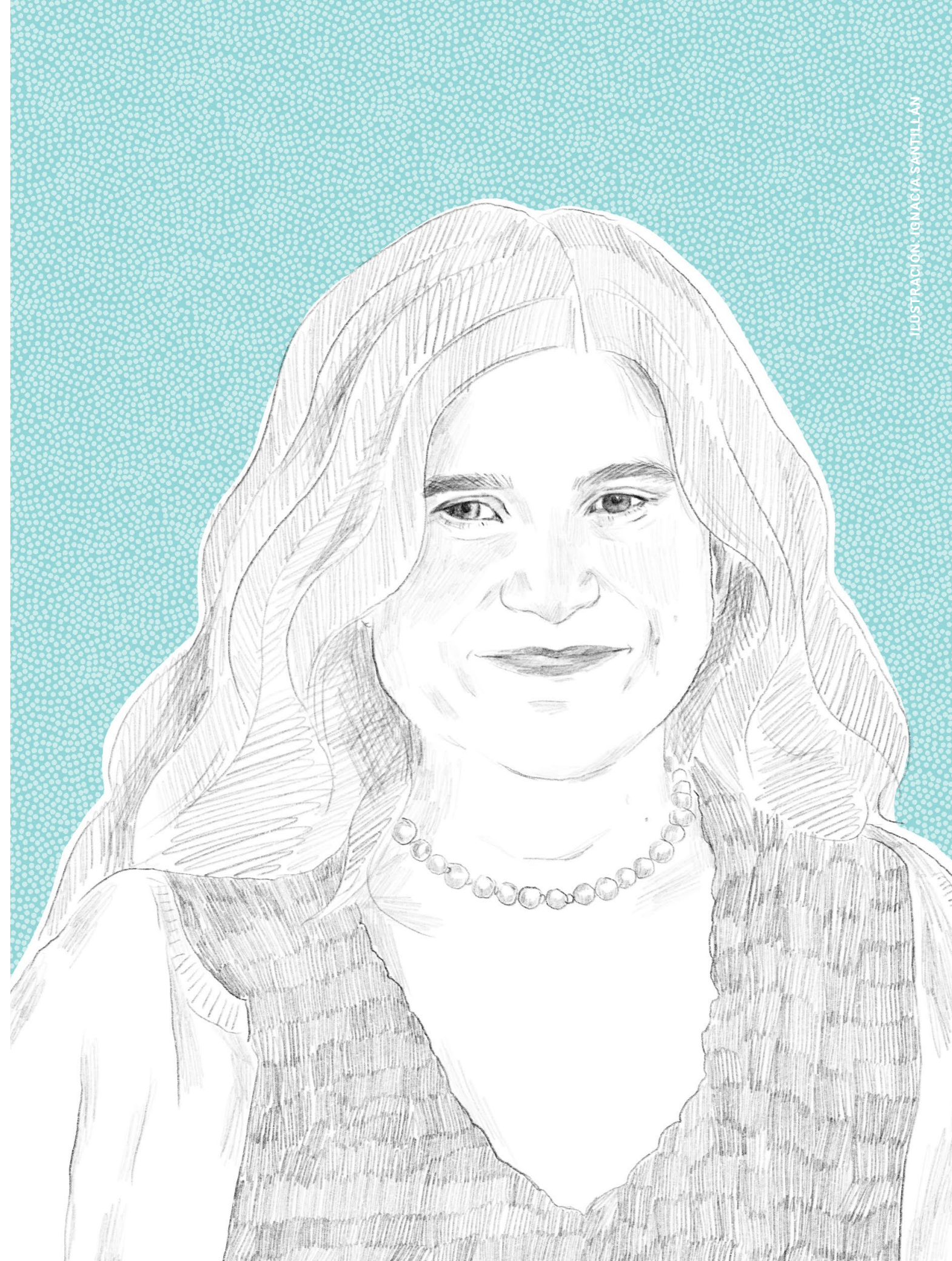
# Carolina

**En 2013, la vida de la historiadora Carolina Figueroa cambió para siempre. La pérdida de su pequeña hija Emilia en un siniestro vial provocado por un conductor en estado de ebriedad la empujó a transitar un camino que se transformó en una lucha por la vida y la justicia. Desde ese punto de inflexión, Carolina creó la Fundación Emilia. Desde el ámbito civil también lideró un gran proceso que llevó a la promulgación de la tan conocida Ley Emilia, que endurece las sanciones para quienes conducen bajo los efectos del alcohol y causen lesiones graves, gravísimas o la muerte. Esta es su historia.**

“Cuando hicimos la ley fue un ejercicio ciudadano del dolor”, recuerda Carolina. “Pero la decisión de dejar algo más fue cuando hicimos la fundación... una organización que pudiera cobijar, pero de forma técnica”. Hoy, la Fundación Emilia no es solo un símbolo de lucha, sino una institución viva, compuesta por un equipo multidisciplinario de psicólogos, asistentes sociales, sociólogos y educadores, cuyo foco principal es la atención a víctimas. “Más del 50% de nuestros profesionales se dedican a acompañar a quienes han sufrido siniestros viales”, explica. Carolina habla con lucidez sobre los desafíos actuales de la seguridad vial en Chile: la falta de fiscalización constante, la baja percepción de riesgo y la ineficacia de las sanciones. Para ella, la prevención no puede ser un eslogan: debe ser una política real, cotidiana, que cruce a todos los actores de la

vía, desde automovilistas hasta usuarios de scooter. “No hay normas claras para nuevas formas de movilidad, y eso está generando una nueva ola de lesionados graves”, alerta. En paralelo, la fundación trabaja intensamente en educar, acompañar y traducir el sistema penal a las víctimas, muchas de las cuales no comprenden los procesos judiciales ni las bajas condenas. “En Chile hay un sistema garantista, por lo tanto, el pago en cárcel es muy difícil. Nosotros hacemos un trabajo para bajar esas expectativas sin revictimizar”, dice. Y, por su visión como historiadora, afirma: “Yo creo que, en la historia, cuando la gente no está recordando constantemente el hecho, pasa a ser una anécdota. Y ese es el miedo constante con eso. Por eso estamos siempre difundiendo, difundiendo, difundiendo. Porque claro, para mí la memoria es parte de todo

este cuento, y es fundamental para crear cambios culturales”, asegura. A pesar del trabajo arduo y muchas veces solitario, Carolina mantiene una visión esperanzadora: un cambio cultural profundo. “Yo no voy a ver ese cambio, pero quizás mi hija Sofía sí. Esto lo hacemos por los que vienen, no por nosotros”, asegura. Para ella, el espacio público, y especialmente la calle, es el lugar más democrático de la sociedad: “Todos lo usamos. Todos convivimos ahí. Por eso la conciencia vial es un deber ciudadano”, continúa. En ese contexto, su llamado no es restrictivo, sino profundamente humano: “No se trata de no salir o no disfrutar. Se trata de que todos lleguemos a casa. Que podamos dar el abrazo de salida y de regreso. Esa es la meta: cuidar la vida”, finaliza. [fundacionemilia.cl](http://fundacionemilia.cl) **LH**



EVENTOS

## Una Tarde con Los Héroes

Octubre es el Mes del Adulto Mayor y lo celebramos con nuevas jornadas llenas de entretenimiento, música y una rica once para compartir. Estaremos en las ciudades de Osorno, Santiago y San Antonio, ¡acércate a tu sucursal para inscribirte y no quedarte fuera!



EVENTOS

## Héroes del ritmo

Como parte de la celebración de los 70 años de Los Héroes, presentamos el evento *Héroes del Ritmo*, con la animación de José Alfredo Fuentes, con concursos y shows tributo que harán revivir los clásicos de la Revista Ritmo. Esta jornada especial para afiliados pensionados y pensionadas se realizará en Santiago, Viña del Mar y Concepción; y será un espacio para compartir y disfrutar en comunidad, con toda la energía de la música y el recuerdo.



BENEFICIOS

## Ruta Cine

En alianza con Cinemark, este mes tendremos funciones exclusivas para nuestros afiliados y afiliadas trabajadores(as) y pensionados(as) de Osorno. Cada entrada incluye popcorn y bebida para vivir la experiencia completa del cine. Organízate para asistir con un acompañante y disfrutar de la magia de la gran pantalla con las mejores películas.



SALUD

## FALP-Los Héroes

En octubre, Mes de la Sensibilización del Cáncer de Mama, continuamos nuestra ruta junto a las clínicas móviles de FALP. Estaremos en las regiones del Maule, Ñuble, Metropolitana, Antofagasta y Biobío, entregando mamografías gratuitas a nuestras afiliadas trabajadoras y pensionadas. Revisa el calendario en [losheroes.cl](http://losheroes.cl) e inscríbete en tu sucursal para agendar tu atención.



BENEFICIOS

## Móvil Estilo & Bienestar

A partir de octubre, daremos inicio a nuestro nuevo beneficio *Móvil Estilo & Bienestar*, un operativo móvil que estará recorriendo comunas de las regiones Metropolitana y de Valparaíso realizando servicios de manicure y corte de pelo a afiliados(as) pensionados(as).



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

Centros **achs** salud

Estamos al alcance  
**de todas las personas.**

**Centros Achs Salud,**  
el nivel de precios más económico que entrega Fonasa.

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

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

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

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

Marcela Munizaga, ingeniera civil experta en transporte:

# “El transporte público te hace apropiarte de la ciudad”

Por: Consuelo Kehr

Fotografía: Felipe Díaz

Marcela Munizaga es la vicepresidenta de Metro de Santiago, que este 2025 cumple 50 años de historia. Además, es vicedecana, académica e investigadora de la Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas de la Universidad de Chile. Asegura que decidió dedicarse a este rubro cuando notó su estrecha relación con la calidad de vida de las personas. Ha dedicado gran parte de su carrera a mejorar la movilidad urbana en el país y ha estudiado los efectos de la crisis sanitaria en el transporte. En esta entrevista, aborda los principales desafíos de la movilidad en Chile, como la planificación del sistema público o la incorporación de nuevas tecnologías. Desde sus múltiples roles, su visión es clave para entender el presente y futuro del transporte en Chile.



**¿Cómo nació tu interés por el transporte y por aportar con tu conocimiento al país? ¿Fue desde niña?**

No, la verdad es que no fue desde niña. Tuve la suerte de entrar a la Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas de la Universidad de Chile, donde uno entra a un plan común y después puedes elegir entre muchas opciones. Soy de La Serena y llegué pensando en estudiar Astronomía, pero al tomar algunos ramos me di cuenta de que no era lo mío. Entonces me fui a Ingeniería Civil y ahí conocí esta especialidad de transporte, que no sabía que existía. Lo que me motivó fue el impacto que puede tener lo que uno hace en la calidad de vida de las personas. El transporte es un fenómeno muy complejo de modelar, porque involucra a mucha gente, está distribuido en el tiempo y en el espacio, y tiene esta dimensión de comportamiento humano que lo hace distinto. Por ejemplo, no es como modelar fluidos, donde una gota de agua se comporta como otra gota de agua. Las personas no: puedes tener gemelos idénticos con preferencias distintas.

**Mencionaste un punto importante: eres de La Serena. ¿Cómo crees que eso ha influido en tu mirada sobre el transporte, sobre todo considerando que vivir en regiones es distinto a Santiago?**

Yo creo que uno es producto de su historia, y todo te sirve. Ser de La Serena me ayudó a tener una mirada quizás con menos sesgos, y también una perspectiva más humana, de una ciudad más pequeña, una comunidad más chiquitita.

**Metro este año cumple 50 años. Si miramos para atrás, ¿cómo está Chile hoy en materia de transporte, comparado con hace 40 o 50 años?**

Hemos tenido avances enormes, especialmente en Santiago. Por ejemplo, hace 50 años no teníamos metro. El sistema de buses era muy atomizado: cada conductor definía su recorrido y cobraba la tarifa. Era casi una microempresa. Hoy tenemos una red de metro con buses y trenes, con tarifa integrada y sistemas de información para planificar tu viaje. La experiencia de usuario ha cambiado mucho. Cuando yo estudiaba en la universidad, los choferes trataban mal a los estudiantes. Hoy eso ya no es así. Personalmente uso el transporte público todos los días y es comodísimo: hay buses eléctricos con aire acondicionado, una red amplia de metro. Es cierto que hay horarios con hacinamiento, pero el servicio es muy bueno. Eso sí, en regiones todavía estamos en deuda.

**¿Cómo podemos motivar a las personas a cuidar y a valorar nuestro sistema de transporte?**

Hay cosas que ayudan. Por ejemplo, cuando fueron los Juegos Panamericanos los deportistas se movieron en metro y eso fue espectacular. Mostraron una experiencia positiva. Muchas veces lo que se recuerda es la mala experiencia. Entonces hay que visibilizar más lo positivo. También es importante invitar a las personas que no usan transporte público a que lo usen. Se ha visto que quienes no lo usan lo evalúan peor de lo que realmente es. Eso también pasa con la percepción de inseguridad, hay gente que no sale

a la calle porque cree que va a ser víctima de un delito, pero cuando sales te das cuenta de que no es tan distinto a antes. No podemos quedarnos atrapados por el temor. El transporte público te hace apropiarte de la ciudad. Yo viajo con mi libro, me cruzo con la gente, veo arte urbano. Metro ha trabajado en eso también. Es muy grato.

**Durante la pandemia investigaste cómo la emergencia sanitaria afectó al transporte. ¿Qué descubriste? ¿Estamos ya como antes?**

No todavía. La pandemia fue brutal. El nivel de viajes bajó al 10-20% de lo habitual. Se instaló la idea de que uno se contagiaba en el transporte público, cuando en realidad los contagios eran más en reuniones familiares. En el transporte la gente usaba mascarilla, no hablaba, no se abrazaba. La demanda aún está bajo los niveles del 2018, sobre todo en días laborales. Mucha gente hace teletrabajo o se compró un auto, lo que también ha aumentado la congestión.

**Hoy vemos muchos buses eléctricos en Santiago. ¿Cómo ha funcionado ese sistema y cómo ves el futuro asociado a ellos?**

Fue un proceso muy virtuoso. Santiago fue pionero en incorporar buses eléctricos. Los operadores y los usuarios están contentos. Ahora también se están incorporando en regiones como Copiapó, Chillán y La Serena. Los buses eléctricos mejoran muchísimo la experiencia: no contaminan, tienen aire acondicionado, no hacen ruido. Antes los paraderos eran zonas con mucha contaminación por el humo de los buses diésel. Además, en Chile la generación eléctrica es bastante limpia, así que el cambio es muy positivo. Hoy el sistema te entrega más dignidad. Antes uno daba un salto de dignidad cuando bajaba del metro y se subía a una micro. Hoy esa experiencia está al mismo nivel. Y eso también influye en el comportamiento de los usuarios.



**“Hemos tenido avances enormes, especialmente en Santiago. Por ejemplo, hace 50 años no teníamos metro. Hoy tenemos una red de metro con buses y trenes, con tarifa integrada y sistemas de información para planificar tu viaje. La experiencia de usuario ha cambiado mucho”.**

**¿Cuáles son los desafíos que ves a futuro para el transporte en Chile?**

Alcanzar la carbono neutralidad al 2050. El transporte es clave en eso. Necesitamos más transporte público, más caminata, más bicicleta, sobre todo en ciudades pequeñas. Tiene beneficios ambientales y también para la salud.

**¿Qué tan cerca estamos de tener un sistema de transporte realmente sustentable? ¿Qué regiones destacarías fuera de la Metropolitana en innovación en transporte?**

Nos falta bastante, pero ya partimos. Es importante seguir avanzando. Está la Región de Valparaíso con el Merval. Hay buses eléctricos en Copiapó, Chillán, La Serena. Ya hay un número importante en regiones.

**¿Cómo ha influido la inteligencia artificial en el estudio y gestión del transporte?**

Hay muchas investigaciones, por ejemplo, en programación de semáforos. Pero donde puede marcar más diferencia es en la experiencia del usuario, con información personalizada. La gran revolución en estos 50 años ha sido la disponibilidad de información. Antes, si me daban una dirección tenía que buscarla en un mapa. Hoy todo está a la mano. La IA podría funcionar como un asistente personal que mire tu agenda, vea el tráfico y te diga cuándo salir. Eso puede mejorar mucho la calidad de vida.



**“El principal desafío es alcanzar la carbono neutralidad al 2050. El transporte es clave en eso. Necesitamos más transporte público, más caminata, más bicicleta, sobre todo en ciudades pequeñas. Tiene beneficios ambientales y también para la salud”.**

**¿Cómo evalúas el liderazgo actual de las mujeres en materia de ingeniería y transporte?**

La participación de mujeres en ingeniería ha aumentado significativamente en los últimos años, pero se necesitan muchas más. El aporte que ha significado la incorporación de mujeres en ambientes tradicionalmente restringidos a los hombres es reconocido por el aporte que hacen. Al incorporar diversidad de miradas se hace mejor ingeniería, además de mejorar el ambiente de trabajo. En el caso particular de transporte, por ejemplo, es muy importante incorporar la perspectiva de género en la planificación, el diseño de servicios, recorridos y vehículos. En general, todos los elementos del sistema se enriquecen.

**¿Enviarías un mensaje a niñas y adolescentes para motivarlas a seguir este camino profesional?**

A las niñas y adolescentes que les motiva aportar a la sociedad, yo les diría que la ingeniería es una herramienta muy valiosa para hacerlo. A través de la ingeniería se pueden desarrollar proyectos que tienen mucho impacto en la calidad de vida de las personas. Hace rato que la ingeniería dejó de ser un ambiente exclusivamente masculino, las mujeres son muy bienvenidas en las escuelas de ingeniería y en las empresas que contratan profesionales. **LH**



Movilidad, autonomía y reconexión:

# Caminar: una medicina al alcance de todos

Por: Consuelo Kehr

Ilustración: Ignacia Santillán



En octubre se celebra el Mes del Adulto Mayor, una fecha que nos invita a reflexionar sobre la importancia de la movilidad, la autonomía y el bienestar en la vejez. En ese sentido, caminar no solo mejor la salud física de las personas mayores, también fortalece su autonomía, bienestar emocional y vida social. Especialistas en geriatría y kinesiología nos explican por qué integrar esta actividad en la rutina diaria puede marcar una diferencia profunda en la calidad de vida.



Caminar es uno de los actos más simples y naturales del ser humano. Pero con el paso del tiempo, y los cambios en el cuerpo, muchas personas mayores tienden a reducir su movilidad. El temor a una caída, la falta de compañía o simplemente el hábito del sedentarismo pueden ser barreras que, sin darnos cuenta, afectan directamente la calidad de vida.

Sin embargo, especialistas coinciden en que nunca es tarde para moverse. Al contrario: integrar caminatas regulares en la rutina puede significar una transformación significativa para la salud física, mental y emocional de las personas mayores. “Nunca es tarde para empezar a moverse”, afirma el doctor Jaime Hidalgo, geriatra del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, Clínica Universidad de los Andes y presidente de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile. “Incluso después de los 80 o 90 años, la actividad física puede traer beneficios reales y concretos para el cuerpo y la mente”, dice.

Caminar es un ejercicio de baja exigencia, pero con altos beneficios, y el kinesiólogo Felipe Rivera

lo explica con claridad: “Caminar es un ejercicio aeróbico de bajo impacto, ideal para personas mayores, porque eleva la frecuencia cardíaca y respiratoria sin generar tensión excesiva en las articulaciones”, dice el profesional.

Y es que, entre los beneficios de caminar que destaca el kinesiólogo, se encuentran: la mejora del estado de ánimo y reducción de la ansiedad; el control de peso y fortalecimiento muscular; la prevención de enfermedades como diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares; y una mejor calidad del sueño y mayor energía.

A nivel físico, el caminar regularmente ayuda a fortalecer músculos y huesos, prevenir la osteoporosis, conservar el equilibrio y mantener la funcionalidad necesaria para realizar actividades cotidianas como vestirse, cocinar o salir de casa sin ayuda. “Si una persona mayor camina con regularidad, conserva su autonomía, su movilidad y también mejora su salud mental y emocional”, enfatiza Rivera.

### Las recomendaciones

Pero, ¿cuánto caminar y cómo hacerlo de forma segura? Los expertos recomiendan una dosis clara. “La recomendación general es realizar actividad física al menos 150 minutos a la semana”, indica el doctor Jaime Hidalgo. “Eso puede traducirse en caminatas de 30 a 40 minutos, cinco veces por semana”, continúa. Por supuesto, hacerlo de forma segura es clave, por eso el kinesiólogo Felipe Rivera recomienda consultar previamente con el médico de cabecera; realizar un pequeño calentamiento antes de comenzar; usar ropa y calzado cómodos; llevar siempre una botella de agua; realizar un pequeño calentamiento antes de comenzar; además de intentar caminar por rutas conocidas y superficies planas. “Si durante la caminata se siente dolor en el pecho, mareos o pérdida de equilibrio, hay que detenerse inmediatamente y consultar”, aconseja Rivera.

Además, la elección del horario también es importante. En invierno, lo ideal es caminar alrededor del mediodía para evitar el frío intenso. En verano, hacerlo temprano por la mañana o después de las 17 horas ayuda a evitar las altas temperaturas.

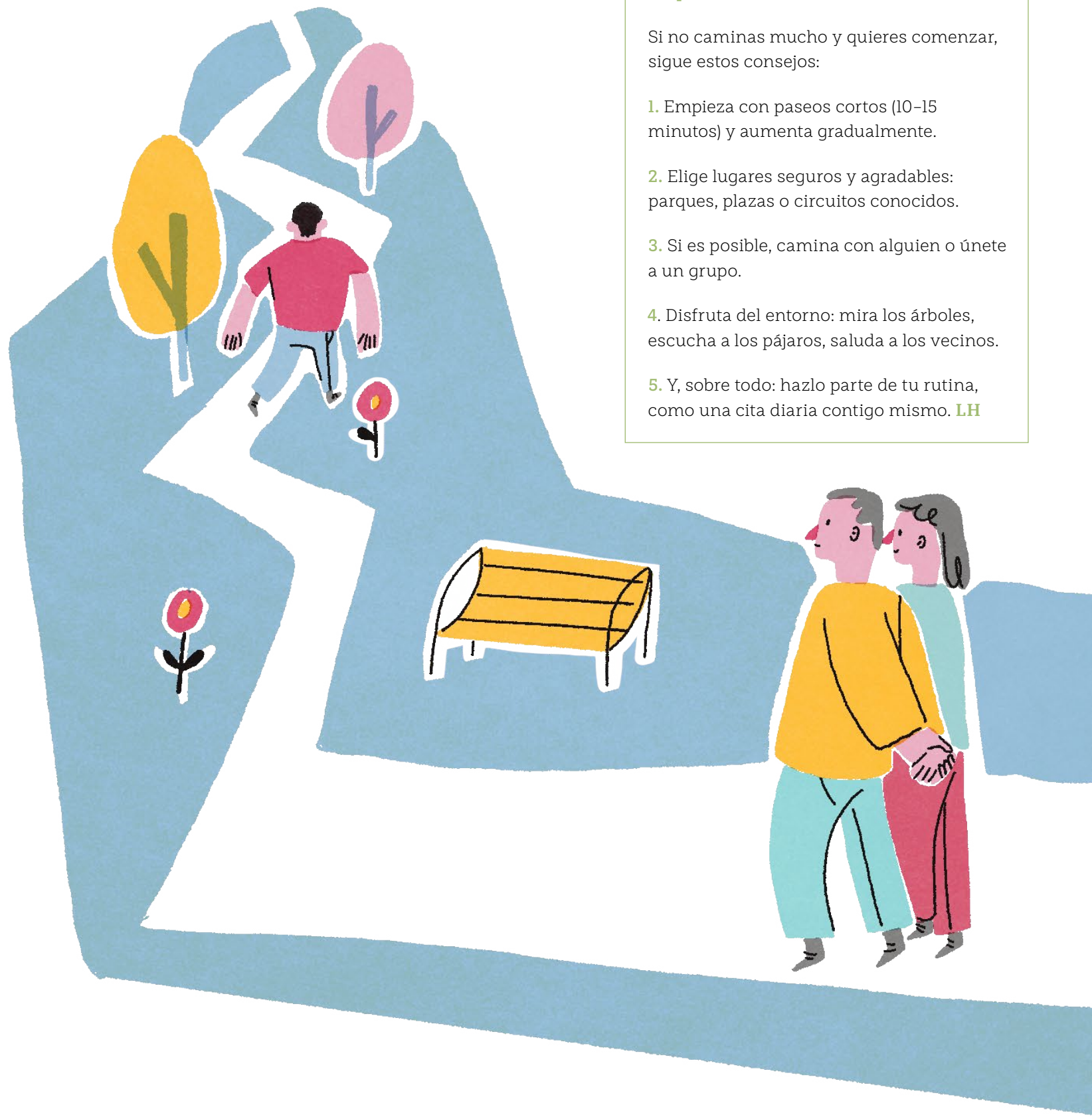


### Caminar para mirar

Más allá de los beneficios físicos, caminar también ofrece una dimensión emocional y cognitiva. Pasear por el barrio, observar la naturaleza, encontrarse con vecinos o simplemente disfrutar del aire libre puede ser profundamente estimulante. “Salir a caminar es reconectarse con la ciudad, con la vida que sucede afuera”, explica el doctor Hidalgo. “Hay beneficios cognitivos cuando la persona se expone a estímulos distintos, conversa, se orienta en el espacio. Todo eso activa la mente y favorece la memoria, la concentración y el ánimo”, continúa el especialista. Así, caminar mejora el estado afectivo y da una razón para salir de casa cada día con un propósito.

Además, hacerlo en grupo potencia aún más los resultados. “La socialización es clave. Muchos municipios y organizaciones como Los Héroeos realizan paseos, caminatas grupales y actividades que no solo invitan a moverse, sino también a conocer personas, hacer amistades y fortalecer la red de apoyo”, añade Hidalgo. De hecho, según estudios mencionados por el especialista, quienes participan en estas instancias grupales no solo reportan una mejora en su estado anímico, sino también una evolución positiva en su salud física durante los meses siguientes.

“Más zapatillas, menos pastillas” es una frase que resuena con fuerza en España pero que también aplica en nuestro país. Y es que el movimiento, no sólo caminar, sino cualquier forma de actividad física adecuada, puede incluso reducir la necesidad de ciertos medicamentos, siempre con el monitoreo adecuado. “La actividad física bien guiada puede ayudar a reducir el uso de algunos fármacos, como antihipertensivos o medicamentos para el ánimo. Eso sí, debe ser acompañado por el médico tratante”, aclara Hidalgo. “Caminar es un acto de independencia. Es un paso pequeño, pero poderoso, hacia una vejez más activa, saludable y feliz”, concluye.



### Empieza a caminar

Si no caminas mucho y quieres comenzar, sigue estos consejos:

1. Empieza con paseos cortos (10-15 minutos) y aumenta gradualmente.
2. Elige lugares seguros y agradables: parques, plazas o circuitos conocidos.
3. Si es posible, camina con alguien o únete a un grupo.
4. Disfruta del entorno: mira los árboles, escucha a los pájaros, saluda a los vecinos.
5. Y, sobre todo: hazlo parte de tu rutina, como una cita diaria contigo mismo. **LH**

Eugenio Osorio, visitante frecuente de Héroes Parques - Apart Hotel La Herradura:



**“Estos beneficios aportan a la felicidad”**

ILUSTRACIÓN: IGNACIA SANTILLÁN

**“He ido aproximadamente cuatro veces al Apart Hotel La Herradura, siempre con mi señora. Nos quedamos 20 o 25 días. Nos atienden muy bien, todos son muy amables y sencillos”**

Eugenio Osorio tiene 80 años y es un ejemplo de vitalidad. Trabajó por décadas en la minería, una labor exigente que lo marcó profundamente y donde fue muy autodidacta. “Aprendí de todo un poco en el rubro”, recuerda con nostalgia. Hoy, vive con su esposa Verónica Puga, de 71 años. Juntos disfrutaban de un merecido descanso, pero con mucho entusiasmo y energía.

Les encanta viajar a los centros vacacionales que Héroes Parques ofrece a sus afiliados y, en particular, al Apart Hotel La Herradura, en Coquimbo. “He ido aproximadamente cuatro veces, siempre con mi señora. Nos quedamos 20 o 25 días. Descansamos al 100%”, cuenta Eugenio. Y añade: “Mi señora descansa, y eso para mí es lo más importante. Ella se lo merece”.

Eugenio destaca la comodidad de las habitaciones, la atención del personal y, especialmente, el cariño que siente en cada visita. “Nos atienden muy bien. Desde la persona que hace las camas hasta los jardineros. Todos son amables, sencillos”,

asegura. Incluso, recuerda con orgullo una carta de felicitación que recibió por parte del equipo del lugar, valorando su simpatía, continuidad y la conexión que ha formado con quienes trabajan allí. Además del Apart Hotel La Herradura, Eugenio ha visitado otros complejos de Héroes Parques, como el Parque San Juan, uno de sus favoritos. “La piscina, el aire, todo es muy bueno. Tiene un restaurante que es excelente. Yo no manejo, así que me muevo en bus y taxi, pero igual llego”, comenta.

Sobre la atención en sucursales, también tiene palabras positivas: “Me atienden excelente. Me conocen y me llaman por mi nombre. Yo voy y me siento en casa”, dice. Para Eugenio, ser afiliado a Los Héroes ha sido mucho más que recibir beneficios: ha sido una oportunidad de sentirse valorado, acompañado y cuidado. “Estos beneficios aportan a la felicidad, al descanso. Sin ellos, mi vida sería muy distinta. Yo los aprovecho todos, y los recomiendo. A veces la gente no sabe lo que tiene, no sabe que puede descansar bien, comer rico, ser atendido como persona”, finaliza. **LH**

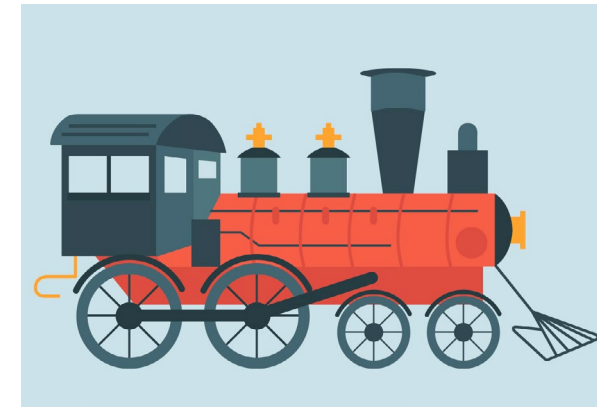
Una vía de memoria, cultura y comunidad:

# Trenes que conectan historias

Por: Consuelo Kehr



A lo largo de su geografía extensa y fragmentada, Chile encontró en el tren una vía para unir territorios, personas y momentos históricos. Este reportaje recorre el pasado y presente del ferrocarril como símbolo de memoria, desarrollo y vida cotidiana, desde los primeros rieles en el norte minero hasta los actuales servicios que renacen como alternativas sostenibles.



Por su larga y angosta geografía, Chile es un país idóneo para el método de transporte ferroviario. Durante mucho tiempo, el tren fue el principal transporte de chilenos y chilenas. Pero hoy, además de buses, aviones y autos, continúan existiendo rieles que atraviesan valles, ciudades y estaciones. El tren sigue corriendo, quizás sin el estruendo de las antiguas locomotoras a vapor, pero con el pulso constante de un país que, pese a todo, no ha dejado de conectarse a través de sus ferrocarriles. “El tren es el viaje que une historias, personas y territorios, llevando a Chile hacia adelante sin olvidar sus raíces”, resume Pamela Godoy, gerenta de Clientes y Desarrollo de Negocios de Ferrocarriles del Estado (EFE), que lleva años recorriendo las mismas vías, pero con diferentes pasajeros.

## Los inicios

“Durante el periodo colonial existía un camino norte-sur conocido como el Camino del Rey, y después lo que habían eran huellas de este a oeste, pero no estaba completamente marcado y era peligroso. El tren vino a darle conectividad a un país que tenía muy mala conexión a través de caminos”, dice el historiador Cristóbal García-Huidobro.

El primer tramo de la vía férrea se inauguró en julio de 1851, en la Región de Atacama, conectando Caldera con Monte Amargo. No fue pensado inicialmente para pasajeros, sino para trasladar minerales desde el interior hacia el puerto de

Caldera. “El tren era medio de transporte, eso es lo primero”, explica García-Huidobro. “Transporte de personas, pero también fue el medio de transporte de carga, lo que con el pasar del tiempo fue abaratando costos y ayudaba a moderar los precios”, complementa.

A medida que el país crecía, los trenes comenzaron a tejer un entramado que no solo conectaba puntos geográficos, sino también necesidades sociales, económicas y culturales. Durante los gobiernos de Manuel Montt, Pérez, Errázuriz, Pinto, Santa María y Balmaceda, la inversión para ampliar la red férrea fue prioritaria. El objetivo: unir un país dividido por su propia geografía.

“Las personas se movían de un punto a otro de la República para hacer negocios, cerrar tratos, y todo eso implicaba una red vibrante, pero al mismo tiempo necesaria”, continúa García-Huidobro.

Poco a poco, se construyeron nuevas líneas y también los llamados ramales, trayectos secundarios que derivaban de la columna del tren norte-sur y que conectaban con pueblos apartados y zonas rurales. “Los ramales conectaban pueblos que de otra manera solamente se podían alcanzar por caminos, y en una época en la que no existía el motor de combustión interna, bueno, era extremadamente lento viajar a caballo”, señala García-Huidobro. Así, el tren ha pasado a construir una memoria nostálgica, gracias a la asistencia que antaño entregaba a la población.

Actualidad

A pesar de las décadas de abandono de la red ferroviaria en el siglo XX, y de la competencia férrea con los buses y aviones, los trenes sobrevivieron. Y más aún: comenzaron a reinventarse. En la actualidad, es mucho más que un medio de transporte. Es una cápsula de lo cotidiano: trabajadores que leen el diario o revisan correos, estudiantes con audífonos, adultos mayores con mate, y familias que viajan a visitar a sus seres queridos.

Hoy, el tren no solo moviliza pasajeros; también transporta memoria. En cada estación, se respiran historias de infancia, de despedidas y bienvenidas, de veranos familiares y de viajes escolares. Son estaciones cargadas de símbolos, como dice Pamela Godoy: “En muchos pueblos y ciudades la estación es un punto de encuentro, un lugar cargado de recuerdos y símbolos. El tren conecta no solo distancias físicas, sino también la vida social y cultural de las comunidades”.

“Es un servicio muy transversal donde coinciden diferentes generaciones y realidades”, explica Pamela. “En los trenes se viven momentos muy humanos: cumpleaños celebrados en medio del viaje, niños que conocen el tren por primera vez con una emoción contagiosa, adultos mayores que recuerdan sus viajes de juventud”, continúa.

El tren se ha convertido también en un escenario de pequeños actos de comunidad. “Uno de los hechos más bonitos fue ver cómo un grupo de desconocidos ayudó a una persona con movilidad reducida a instalarse cómodamente. Se generó un ambiente de comunidad”, dice Pamela Godoy.

Si antes el tren era visto únicamente como un medio práctico, hoy es también una experiencia. “La gente aprovecha el tiempo para leer, escuchar música, trabajar con sus computadores o simplemente disfrutar el

paisaje”, relata Pamela. “Se nota que el tren se ha vuelto parte de un estilo de vida más conectado y sustentable”, dice.

En un mundo que busca alternativas más verdes al transporte, el tren aparece como opción viable.



POR TU SALUD,  
SIEMPRE TENEMOS MÁS.

santablanca  
La buena odontología

Cuidado Dental.

Control dental, limpieza y radiografías sin costo.



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.

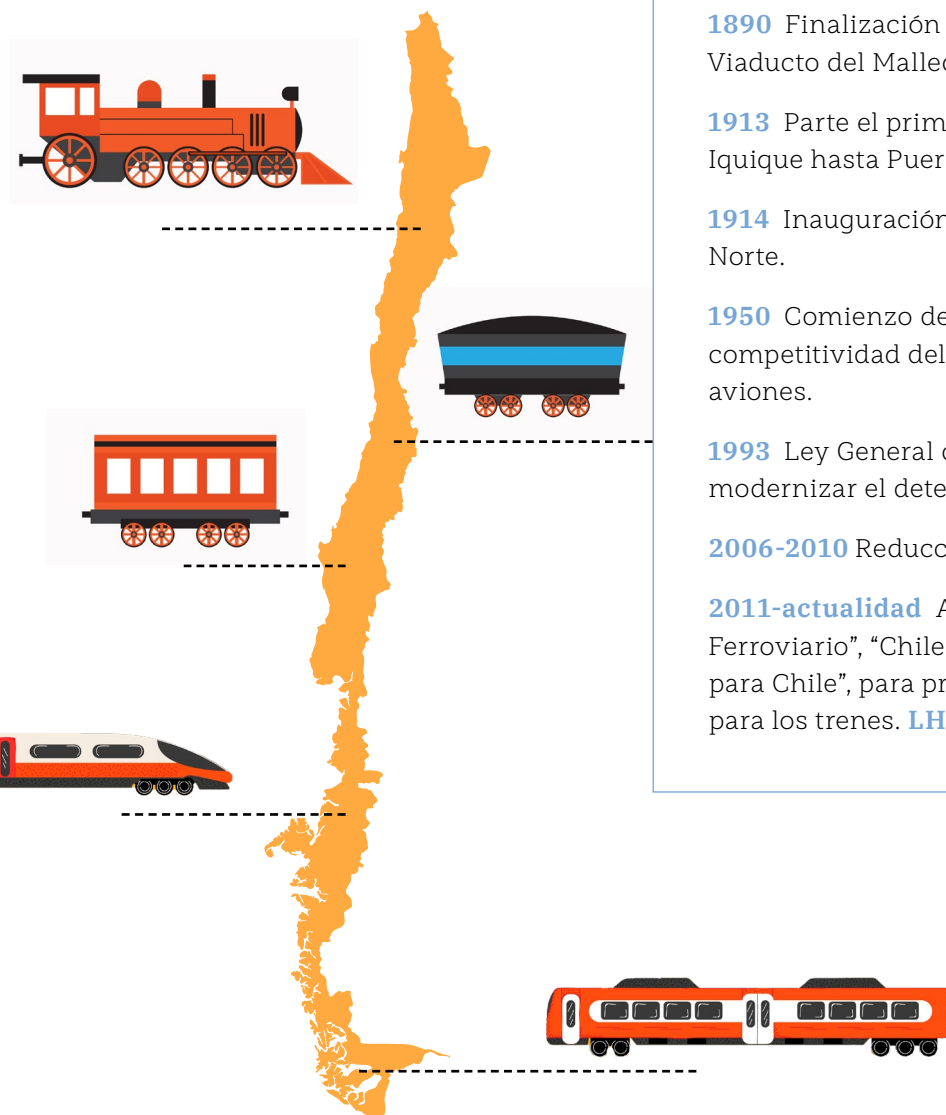
Clínicas en

Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins, Maule, Nuble, Biobío y Los Lagos.

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

EFE - Los Héroes

Durante agosto, Los Héroes realizó 4 paseos especiales en tren para conmemorar sus 70 años junto a afiliados y afiliadas pensionadas. Fueron verdaderas experiencias sobre rieles. Dos de ellos salieron desde Santiago con destino a Coltauco, con 180 personas en cada jornada, y uno desde Viña del Mar / Valparaíso hacia Olmué, con la participación de 200 personas. Cada recorrido contempló desayuno, almuerzo, once y diversas actividades recreativas preparadas especialmente para los asistentes. ¡Gracias por mantener la memoria viva junto a nosotros!



**Línea de Tiempo – Acontecimientos de los Trenes en Chile**

- 1851** Primer tramo de vía férrea entre Caldera y Copiapó.
- 1856** Comienzan los trabajos para las vías del Ferrocarril del Sur.
- 1857** Se inaugura la Estación Central.
- 1863** Inauguración del Ferrocarril Valparaíso - Santiago.
- 1884** Creación de la Empresa de los Ferrocarriles del Estado de Chile.
- 1890** Finalización de la construcción del Viaducto del Malleco, en Collipulli.
- 1913** Parte el primer tren longitudinal desde Iquique hasta Puerto Montt.
- 1914** Inauguración de la Red Longitudinal Norte.
- 1950** Comienzo de la pérdida de competitividad del tren versus autos y aviones.
- 1993** Ley General de Ferrocarriles para modernizar el deteriorado sistema.
- 2006-2010** Reducción y cierre de servicios.
- 2011-actualidad** Activación de “Master Plan Ferroviario”, “Chile sobre Rieles” y “Trenes para Chile”, para promover un nuevo rumbo para los trenes. **LH**



# El soporte invisible

**Por:** Vicente García-Huidobro

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

**“Nuestro enojo ante el retraso de la micro no solo revela la presión de nuestras vidas y el aceleramiento de la vida moderna. También desvela una verdad positiva: que nuestra vida siempre está sostenida por miles de personas que nos contienen y nos ayudan”.**

La movilidad vincula el desarrollo de nuestra vida personal con la infraestructura de toda nuestra sociedad. Esa conexión no es solo un hecho técnico. Es una experiencia cotidiana que a veces se expresa en emociones negativas, como nuestro enojo ante la demora de la micro o ante una falla en el metro. Pero esas reacciones encubren algo muy profundo: la existencia de un trasfondo invisible que sostiene nuestras vidas.

En el transporte público ese trasfondo está formado por una gran infraestructura y, sobre todo, por todas las personas que hacen posible nuestro desplazamiento: los choferes, el personal de seguridad y de información, los ingenieros de transporte, los equipos de gestión, las cuadrillas que construyen y mantienen las vías, el personal de limpieza, etc. Todos ellos hacen posible un milagro: el desplazamiento coordinado de miles de personas que se entrecruzan por cada rincón de nuestra ciudad.

Estas personas son el soporte invisible que permite que nuestras vidas se desarrollen; que

podamos ir a estudiar, a trabajar, a juntarnos con nuestros amigos y a cuidar de nuestra familia. Aunque vayas solo en el metro, todos ellos viajan contigo. Si te sientes solo en la gran ciudad, ellos siempre están presentes. Generalmente no los percibimos porque una parte de su labor consiste en ser invisibles, pasar inadvertidos. Así nuestra vida fluye de una manera que parece natural y sencilla, sin conocer de toda la dificultad que hay detrás de cada desplazamiento.

Por ello, nuestro enojo ante el retraso de la micro no solo revela la presión de nuestras vidas y el aceleramiento de la vida moderna. También desvela una verdad positiva: que nuestra vida siempre está sostenida por miles de personas que nos contienen y nos ayudan. Nuestro enojo es la prueba de que, sin saberlo, contamos con ellos. Porque en el día a día, independiente de la opinión que tengamos de nuestra sociedad, en verdad contamos con ella. Sin saberlo, siempre estamos sostenidos por los otros. **LH**



ILUSTRACIÓN: IGNACIA SANTILLÁN

# Pizza Margarita

Para 8 unidades

## INGREDIENTES:

### Para la masa:

- 250 g de harina sin polvos de hornear
- 8 g de levadura fresca o granulada
- 150 ml de agua tibia
- 5 g de sal (o a gusto)
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva o vegetal

### Para cubrir:

- 1 tomate picado en cubos
- 150 g de queso mozzarella
- Sal a gusto
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 8 a 10 hojas de albahaca fresca
- Salsa de tomate

## PREPARACIÓN:

### PASO 1:

- Precalentar el horno a 280 °C.

### PASO 2:

- En un bol, mezclar la harina con la levadura, sal, azúcar y aceite. Agregar el agua tibia poco a poco. Mientras, mezclar hasta formar una masa homogénea. Dejar fermentar por unos 20 minutos.

### PASO 3:

- Estirar la masa con un uslero hasta obtener una forma redonda. Llevar al horno precalentado y pre hornear durante unos minutos.

### PASO 4:

- Retirar la masa del horno y agregarle encima la salsa de tomate, distribuyendo uniformemente. Luego, agregar el queso y los cubos de tomate.

### PASO 5:

- Hornear la pizza hasta que la masa esté dorada por abajo y el queso gratinado por encima. Para servir, finalizar con un chorrito de aceite de oliva y decorar con las hojas de albahaca.

CARAMAGNOLA / @CARAMAGNOLA



## Un clásico sobre ruedas

Sencilla, sabrosa y con el alma italiana intacta, esta pizza es uno de esos platos que nunca fallan. Aquí, una receta con ingredientes frescos, masa casera y un toque relajado para compartir después de una pedaleada en familia, en pareja o con amigos.

Ubicado en Santiago, el pizza-bar Caramagnola nació en 2009 como una aventura entre los amigos Pedro Lira y Nicolás Barros. Hoy, ya cuenta con tres locales: Los Leones 936, Providencia; Aguas Claras 1700, La Reina; y Francisco Bilbao 2704, Providencia. “Siempre el espíritu de Caramagnola fue ofrecer un lugar rico y tranquilo, sin discriminar al ciclista”, dice Paula del Río, cocinera. Y es literal: tienen estacionamientos especiales para bicicletas y cada año organizan el “Desafío 10

de 10”, una invitación a subir el cerro San Cristóbal diez veces, no por competir, sino por compartir. “Esta comunidad tiene cero distinciones de clases sociales, somos amantes de los momentos, de las bicicletas, de los animales y de la naturaleza, desde los dueños hasta el personal que atiende y trabaja. Todos compartimos el mismo espíritu de crecimiento y amistad. Y todos andamos o anduvimos en dos ruedas, lo que nos hace entender la verdadera vibra”, finaliza Paula. **LH**

## Una Tarde con Los Héroes

En septiembre, celebramos nuestro evento *Una Tarde con Los Héroes* con pensionados y pensionadas de las sucursales de Quilpué, Villa Alemana y Los Ángeles. La jornada contó con entretenidos juegos de bingo, premios y show en vivo.



## En sencillo para tu **BOL\$ILLO**

Programa de Educación Financiera de Los Héroes.

**Octubre es el mes de la Educación Financiera, te invitamos a organizar tu presupuesto y planificar tu futuro.**

Queremos apoyarte para que tomes las mejores decisiones **con los temas que son importante para tu bolsillo:**

**Ahorro y metas financieras**

**Inversión y futuro financiero**

**Presupuesto y control de gastos**

**Cómo enfrentar imprevistos**

**Crédito y manejo de deudas**

Conoce más en:

[www.losheroes.cl/trabajadores/apoyo-financiero/educacion-financiera](http://www.losheroes.cl/trabajadores/apoyo-financiero/educacion-financiera)

## FALP-Los Héroes


Durante el mes de septiembre, estuvimos realizando mamografías sin costo para nuestras afiliadas trabajadoras y pensionadas junto a FALP y sus clínicas móviles. Recorrimos 18 comunas de las regiones de Los Ríos, Los Lagos, Metropolitana, Tarapacá, Maule y Valparaíso, realizando 36 exámenes de mamografías diarios.




Abre tu **Héroes Prepago** y administra tu dinero de forma fácil y segura.


- Recibe tu pensión o sueldo directo en tu cuenta.
- Abona dinero desde la app, sin salir de casa.
- (\*) **Paga tus servicios básicos:** obtén hasta \$10.000 de devolución al mes durante 2025 al pagar tu cuenta de luz y/o agua con tu Héroes Prepago
- (\*) **Gestiona tus compras y/o pagos fácilmente:** acumula \$50.000 al mes en compras y/o pagos y obtén costo de mantenimiento \$0.
- **Retira efectivo en sucursales de Los Héroes o en cualquier cajero automático:** tu primer giro en cajero al mes es gratis.
- **Ahorra con descuentos exclusivos todos los días del mes.**
- (\*) **Recibe rápidamente pagos y beneficios de Los Héroes:** abonos inmediatos de créditos y panoramas con descuentos.



(\*) Beneficio exclusivo para afiliados/as Los Héroes.



Obtén tu **Héroes Prepago** en cualquier sucursal de Los Héroes o descarga la app escaneando el **código QR** desde tu celular.





# Te presentamos a los 5 ganadores del concurso "Dibuja tu Héroe"

En este concurso, creado para celebrar el Día de la Niñez y los 70 años de Los Héroes, 48 niños y niñas familiares de nuestros afiliados(as) nos mostraron, a través de sus dibujos, lo que para ellos es un héroe. ¡Gracias a todos y todas por compartir su talento y creatividad!

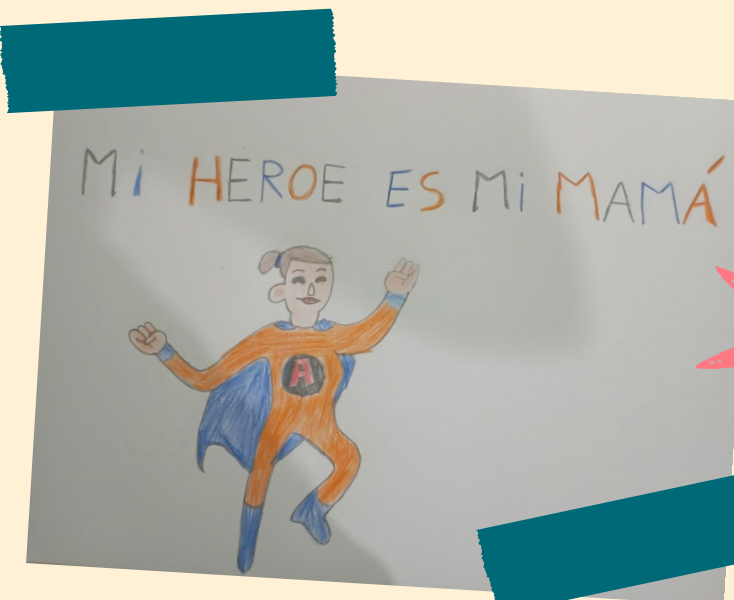
Te invitamos a conocer a los cinco ganadores. ¡Muchas felicidades para ellos y ellas!



Isidora Manríquez Rojas.  
10 años, La Florida.



Máximo Esteban Barraza Bravo.  
11 años, Llay-Llay.



Rafael Ignacio Hueicha Miranda.  
9 años, Ancud.



Maite Maldonado Mestre.  
8 años, San Antonio.



Rodrigo Chaparro Fariñe.  
11 años, Concepción.

¡Mantente atento(a) a nuestras próximas actividades y concursos!

# ¡Llega la temporada más esperada!

El calor comienza a sentirse y con él las ganas de disfrutar la piscina y la naturaleza.

Muy pronto abrirán las piscinas y remansos de ríos en Héroes Parques, para que vivas el verano a tu manera: con diversión, relax y momentos inolvidables en familia.

Temporada de piscina 2025 – 2026: del 8 de noviembre de 2025 al 15 de marzo de 2026. Tarifas diarias de acceso desde \$2.000, exclusivas para afiliados(as).

## Encuétranos en:

- Parque San Jorge: San Jorge 1975, La Florida, Región Metropolitana.
- Parque San José: Calle Volcán 18250, 1 km antes del Pueblo de San José de Maipo, Región Metropolitana.
- Parque Chillán: Camino Pinto a Coihueco, Ruta N-547 s/n, A 50, Chillán. Remansos de río. Próximamente fecha de apertura.



ILUSTRACIÓN: IGNACIA SANTILLÁN

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

# Sopa de letras: tipos de transporte

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

## Palabras clave

Bicicleta / Caminata / Metro / Tren / Bus / Automóvil / Metrotren / Motocicleta / Avión / Micro

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

Los productos o servicios ofrecidos por terceros distintos a Los Héroes CCAF, son de responsabilidad de quienes los ofrecen o prestan. 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. Para obtener mayor información sobre estos beneficios, requisitos, cupos, plazos y demás condiciones de otorgamiento, diríjase a la sucursal más cercana o ingrese a [www.losheroes.cl](http://www.losheroes.cl). Infórmese sobre las entidades autorizadas para emitir Tarjetas de Pago en el país, quienes se encuentran inscritas en los Registros de Emisores de Tarjetas que lleva la CMF, [www.cmfchile.cl](http://www.cmfchile.cl). Las Cajas de Compensación, entidades de seguridad social, son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl)).



Escuchar mejor, vivir mejor.

Exclusivos para afiliados/as Los Héroes.



**20%** de descuento en la primera compra.



**40%** de descuento en renovaciones de audífonos GAES.



**Chequeo Auditivo Gratuito** (chequeo básico) y prueba de audífonos en cualquiera de los centros.

Incluye: Programa de controles gratuitos, garantía de 3 años y atención en cualquiera de los Centros Auditivos Gaes de Chile.

### Condiciones:

- Beneficio exclusivo presentando tu cédula de identidad.
- Descuento GAES, no son acumulables con las promociones. Al realizar la primera compra, se aplicará solo un motivo de descuento.
- Descuento es únicamente por pago al contado, tarjeta de crédito en una cuota o cheque al día. Consultar formas de pago disponibles.

**Beneficio disponible en:** Antofagasta, Iquique, La Serena, Viña del Mar, Valparaíso, Santiago, Talca, Curicó, San Fernando, Rancagua, Chillán, Concepción, Los Ángeles, Temuco, Valdivia, Osorno, y Puerto Montt.

Vigencia: Hasta el 31 de diciembre de 2025

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



**70** AÑOS **LOS HEROES.**

## CRÉDITO SOCIAL LOS HÉROES

**Tienes planes y sueños,  
te ayudamos a cumplirlos.**

Solicítalo en cualquiera de nuestros canales disponibles.



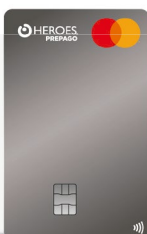
**web**



**sucursales**



**ejecutivos**



**¡Lo pediste, ya lo tienes!**, así de rápido tendrás tu crédito si lo abonas directo a tu **Héroes Prepago**.

### Obtén tu crédito hoy y disfruta de múltiples beneficios



Hasta **120 días** para pagar la primera cuota.



Plazo máximo **60 meses**.



La cuota se descuenta directamente de tu sueldo o pensión.



Evaluamos tu crédito aunque tengas antecedentes comerciales.

Más información en **losheroes.cl**