

LEO CAPRILE

"Es momento de
reinventarnos y
enfocarnos en
lo esencial"

HISTORIAS DESTACADAS

TECLA 3 premia a proyectos
con foco en sustentabilidad e
impacto social y ambiental

EMPODERAMIENTO FINANCIERO

Pequeñas acciones para
controlar tus gastos

SALUD MENTAL

Cuidar la salud física y mental
en tiempos de pandemia

EDITORIAL

Como país estamos viviendo tiempos complejos producto del COVID-19, lo que ha generado tensión, temor e incertidumbre en todos los hogares.

En esta segunda edición de "Soy Andes" buscamos aportar al bienestar de nuestros afiliados entregando herramientas y consejos que puedan poner en práctica en lo personal y familiar, para vivir este periodo de una mejor forma.

Adicionalmente, encontrarás información sobre cómo hemos adaptado nuestros productos y servicios a esta nueva realidad para apoyarte, acompañarte y lograr que puedas continuar con tus proyectos.

Hoy, lo primordial es cuidarnos entre todos. Sabemos que juntos vamos a superarlo.



VIDA SANA

Cómo cuidar la salud física y mental en tiempos de pandemia



HISTORIAS DESTACADAS

TECLA 3 premia a proyectos con foco en sustentabilidad e impacto social y ambiental

7

HISTORIAS DESTACADAS

Proyectos que generan bienestar social de forma sostenible

9

ENTREVISTA

LEO CAPRILE

"Es momento de reinventarnos y enfocarnos en lo esencial"

20

PANORAMAS Y ACTIVIDADES

Entretención y cultura online en casa

CUÍDATE HOY:

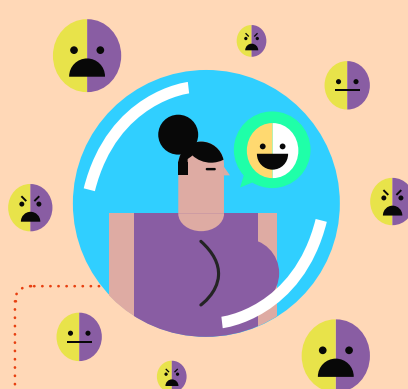
Reconocer las emociones y aprender a manejarlas para estar mejor

Vivimos una crisis sanitaria mundial que trae consigo preocupaciones más allá de lo relacionado con la salud física. Nos sentimos vulnerables, ansiosos y con miedo y es lo esperable para estos tiempos, pero, ¿podemos hacer algo para sentirnos mejor? Existen técnicas que podemos usar para volver a la calma, reenfocarnos y tener unos minutos de paz.

La ciencia afirma que la incertidumbre interrumpe nuestros procesos mentales habituales y rutinarios y finalmente actúa como el combustible de la preocupación, provocando una sobre-reacción de nuestras emociones.

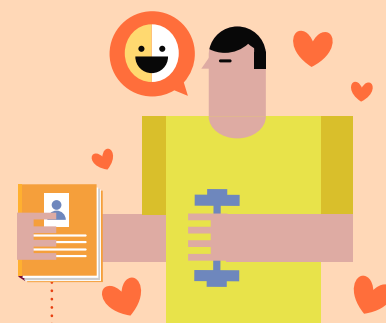
En periodos de mucha incertidumbre, es saludable manejar estrategias sencillas para lidiar con ella y así continuar de mejor forma este proceso de adaptación a la realidad actual.

TRABAJANDO LA ANSIEDAD



Vuelve siempre a la idea de que esta es una situación transitoria.

Si los pensamientos negativos afectan la vida diaria, vuelve a recordar que lo que vivimos hoy no será permanente y que el distanciamiento físico está permitiendo cuidar nuestra salud y la del resto.



Conéctate con lo que disfrutas.

Enfócate en disfrutar de cosas simples que te hacen feliz: un buen libro, esa serie que está pendiente o cualquier actividad que te genere placer.

Cuídate de la sobreinformación.

Mantente al tanto de lo que ocurre y obtén información de canales oficiales para no caer en noticias falsas, pero recuerda que el exceso de información puede generar angustia. Destina sólo un momento del día a informarte y luego desconéctate.



Atrévete a probar la meditación.

Este es el momento para darle una oportunidad y practicarla incluso en familia, para disminuir las preocupaciones y calmar la ansiedad ¿No sabes cómo empezar? Busca el curso online en la **web de Caja Los Andes**.



Fuente: Mutua de Seguridad CChC

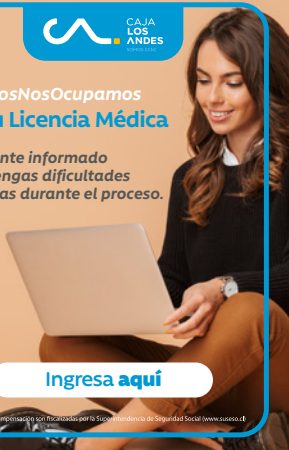


#JuntosNosOcupamos de tu Licencia Médica

Mantente informado y no tengas dificultades ni dudas durante el proceso.

[Ingresa aquí](#)

La Caja de Compensación por Riesgos Laborales de la Seguridad Social www.cajaos.com



Pequeñas acciones para controlar tus gastos

Siempre es un buen hábito revisar con atención los tipos de compras que realizamos, los pagos automáticos asociados a tarjetas y esos gastos que parecen pequeños, pero que a largo plazo se traducen en un monto significativo que podríamos ahorrar haciendo simples cambios.

Hoy más que nunca es necesario cuidar el presupuesto mensual familiar o personal y revisar qué gastos podríamos evitar sin tanto esfuerzo. La clave siempre será conocer con claridad cuánto se gasta en cada ítem para saber exactamente de qué podemos prescindir.



ORDENAR, EVALUAR Y AJUSTAR

Revisa los siguientes puntos y ve si puedes aplicarlos en tu hogar:

- **Cotiza y navega antes de comprar:** muchas compras que antes hacíamos presencialmente hoy podemos hacerlas online cotizando distintas opciones para escoger la más conveniente.
- **Planifica tus compras:** hacer un listado con lo necesario para una o dos semanas evita, entre otras cosas, que desechemos fruta, verdura y otros alimentos por haber comprado más de la cuenta.
- **Evalúa tus servicios mensuales de entretenimiento:** si tienes pagos mensuales automáticos asociados a tus tarjetas de créditos para aplicaciones, servicios de televisión, música o juegos, evalúa el uso que les das mensualmente y si puedes prescindir de alguno de ellos definitivamente o por lo menos durante un par de meses.
- **Cuida el consumo servicios básicos:** si bien es un hábito que deberíamos mantener siempre y durante todo el año, este es un buen momento para conversarlo y comprometer a toda la familia con el uso responsable de luz, agua y gas.
- **Cocina más y disfruta:** cocinar más y no recurrir a los delivery nos permite ahorrar y alimentarnos mejor. Planeen en familia cocinar una preparación que les guste a todos, con ingredientes simples y que puedan disfrutar juntos.



CAJA
LOS
ANDES
SOMOS CCHC

EFI
EMPODERAMIENTO
FINANCIERO

¿Necesitas ayuda para ordenar tu presupuesto?
Usa nuestro **Planificador del Programa EFI** y
hazlo fácilmente.



¡HABLEMOS DE AHORRO!

Hoy estamos en tiempos movidos dada la situación mundial, y eso puede generar dudas o preguntas sobre cómo cuidar tu plata.

Conoce más sobre dos alternativas de ahorro que tenemos para ti.

FONDOS MUTUOS⁽¹⁾

Producto desarrollado en alianza con

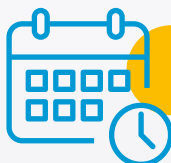
Fintual

PESO A PESO⁽²⁾

Producto desarrollado en alianza con

  **Principal®**

Agenda una cita con nuestros asesores especializados.



AQUÍ

(1) Fondos Mutuos: Los valores de las cuotas de los fondos mutuos son variables. Infórmese de las características esenciales de la inversión en este fondo mutuo, las que se encuentran contenidas en su reglamento interno. Se deja constancia que Caja Los Andes no es un agente colocador de Fondos Mutuos. Los Fondos Mutuos son administrados por Fintual Administradora General de Fondos S.A. (2) Peso a Peso: Los Fondos Mutuos son administrados por Principal Administradora General de Fondos S.A. Se deja constancia que Caja Los Andes no es un agente colocador de Fondos Mutuos. Infórmese de las características esenciales de la inversión de Fondos Mutuos, que se encuentran contenidas en sus reglamentos internos. La rentabilidad o ganancia obtenida en el pasado en este fondo, no garantiza que ella se repita en el futuro. Los valores de las cuotas de los fondos mutuos son variables. La inscripción al programa Peso a Peso es gratis. La inversión está sujeta a la remuneración del Fondo. Las Cajas de Compensación son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).

TECLA3

premió a proyectos con foco en sustentabilidad e impacto social y ambiental

La tercera versión de TECLA invitó a participar a emprendedores que buscan aportar a un país más sustentable y que desarrollan proyectos sostenibles económica, ambiental y socialmente. Más de mil ideas postularon y de ellas se escogieron a las diez más innovadoras como ganadoras.

El fondo Talento Emprendedor Caja Los Andes (TECLA) este año tuvo un carácter especial: el proceso finalizó como nunca antes lo había hecho, respondiendo a la contingencia sanitaria. La última etapa se realizó en modalidad 100% online, la ceremonia de premiación reunió a los finalistas en videoconferencia y fue transmitida por EMOLTV en un streaming que contó con más de 150 mil espectadores.

En esta oportunidad, TECLA puso el foco en la sostenibilidad y buscó apoyar a proyectos que han optado por mantener un sello verde. "En Chile no falta talento, sino oportunidades. Con TECLA hemos juntado ese talento de los emprendedores con recursos. Queremos que lleguen a un nuevo estadio y que su proyección no sólo sea nacional, sino también internacional. Tenemos que soñar

en grande", señaló Nelson Rojas, gerente general de Caja Los Andes, para destacar el espíritu de este concurso de innovación que es apoyado por Socialab y El Mercurio

PREMIACIÓN Y GANADORES

La premiación fue conducida por Sergio Lagos y Manuel Fernández, editor nacional del diario, quienes anunciaron a los 10 ganadores en las dos categorías disponibles: consolidación y expansión.

En la ceremonia, Julián Ugarte, presidente de Socialab, hizo un llamado a los ganadores a no perder el foco social: "Tenemos la misión de ser un agente de cambio y nos entrenamos para eso, no para servirnos a nosotros, sino para servir al otro".

Agradecemos a todos los mentores y al selecto jurado que ayudó a escoger las mejores iniciativas que podrán desarrollarse de mejor forma gracias a estos fondos.



REVIVE AQUÍ LA PREMIACIÓN



Proyectos Ganadores

CONSOLIDACIÓN

Premio de \$10.000.000

- > Quempin
- > Ivy
- > Nawi
- > Vermiwet

EXPANSIÓN

Premio de \$15.000.000

- > Aymapu
- > EcoCarga Chile
- > Suda Outdoors

PREMIO MAYOR

Premio de \$30.000.000

- > Marketgreen
- > Proyecto Moms
- > Koronta

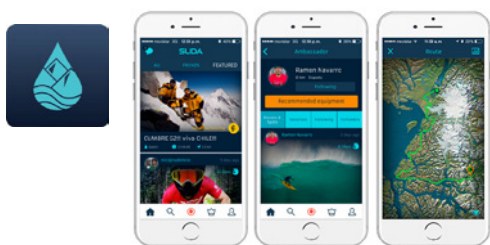
Proyectos que generan bienestar social de forma sostenible

Todas las iniciativas ganadoras de TECLA 3 han trabajado y se han esforzado por llevar sus ideas un paso más adelante, innovando en beneficio de la protección del ecosistema. Los diez emprendimientos responden a distintas necesidades y aquí te contamos un poco más de algunos de ellos.

ECOCARGA

Reutilizar, ahorrar y reducir

♦ Es la primera red de recarga de productos de limpieza en la que el cliente adquiere una única vez un envase de tres litros y puede rellenarlo cuando quiera en los puntos de recarga. Con esto se logra un triple impacto: reutilizar, ahorrar y disminuir el uso de plástico. Hoy, lo que buscan es crear minifranquicias para crecer y TECLA llegó para apoyar ese proceso. "Con este premio tan maravilloso, lo que haremos será trabajar con microempresarios que se están uniendo a nuestro sistema de ventas y desarrollar un programa de acompañamiento con ellos para llegar a otras comunas. Así lograremos que más personas puedan ahorrar y contribuir a colocar menos plástico en el medioambiente", afirma Carolina Carrera, gerenta de marketing de Ecocarga.



SUDA OUTDOORS

App para descubrir aventuras

♦ En 2015 nació la aplicación gratuita Suda Outdoors, una idea de Exequiel Lira, apoyada por sus socios Antonio Bulnes y Francisca Varela, que recomienda lugares para practicar más de 30 deportes al aire libre. Con el apoyo de TECLA podrán poner en marcha "Proyecto Parques" y habilitar nuevas funcionalidades que brindan seguridad y educación en los parques nacionales. Francisca Varela afirma que, en este momento, el premio otorgado por TECLA tiene un doble significado para ellos. "Es importante desde el punto de vista del ingreso, pero también nos ha brindado mucha visibilidad, apoyo de Bootcamp y una red de contactos que valoramos mucho".

APORTAMOS AL EMPRENDIMIENTO E INNOVACIÓN

En la tercera versión de TECLA asumimos un compromiso con esas pequeñas empresas que resuelven problemáticas actuales sin perder el foco en el bienestar colectivo e impacto social.

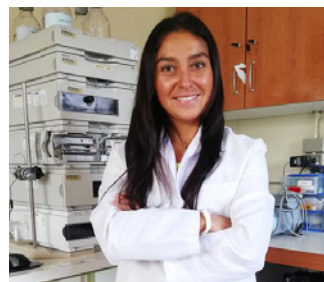
Ese es el espíritu del fondo Talento Emprendedor Caja Los Andes, una causa colaborativa que da un propósito a los productos financieros que ofrecemos, desde donde podemos aportar e impulsar soluciones innovadoras para el Chile actual.

VERMIWET

Revolución hídrica

♦ Después de más de tres años de investigación, Ana Araneda logró crear un sistema biológico de tratamiento de aguas residuales de alta eficiencia que

está validado técnicamente, pero que requiere comenzar a comercializar. "Estoy feliz de poder usar bien estos recursos y



qué mejor que hacerlo mejorando el medioambiente a través de la depuración de las aguas residuales domésticas e industriales", señaló en la premiación. Vermiwet viene en formato kit de acuerdo a la medida del volumen a tratar, desde un hogar a una gran industria. "Nos encontramos con problemas ambientales sin precedentes y la reutilización de agua es primordial", asegura.



CAJA
LOS
ANDES
SOMOS CChC



Valoramos y reconocemos a todos los colaboradores de nuestras empresas adheridas, por el aporte que cada uno realiza diariamente al país.

Su labor, desde distintos ámbitos, es fundamental para millones de familias.



Hoy y siempre su aporte ha sido protagonista.

**POR ESO HOY,
SALUDAMOS
A LOS**

ÍDOLOS
de cada día



A man with a beard and mustache, identified as Leo Caprile, is standing against a brick wall. He is wearing a dark blue quilted puffer jacket over a dark t-shirt and blue jeans. He is smiling at the camera. The background is a weathered brick wall with some white mortar.

LEO CAPRILE

“Es momento de reinventarnos y enfocarnos en lo esencial”

Días después de que el COVID-19 llegara al país, Canal 13 decidió suspender las grabaciones del programa que conducía Leo Caprile, “Juego contra fuego”, por la seguridad del equipo y los participantes. Pero rápidamente se hizo cargo de un nuevo espacio en otro programa del canal, abordando temáticas con foco en lo social. Así es Leonardo Caprile a sus 60 años, flexible, atento a los cambios y con la capacidad de reinventarse una y otra vez.

“¿Es como una película de ciencia ficción, no?” dice Leo Caprile al hablar sobre Coronavirus. En lo personal, cuenta además que el miedo es algo con lo que convive todos los días, sobre todo al ver que la enfermedad empieza a afectar a personas más cercanas.

En lo laboral, no fue fácil ponerle pausa al programa “Juego contra fuego” que conducía. “Al comienzo, a mediados de marzo, asumí todo como músico del Titanic y dije: aquí tocamos hasta las últimas. Yo pensaba que había que ser responsables, pero también quería darle para adelante y me lo tomé mal cuando anunciaron que se suspendía el programa. Pero después vimos que todo esto empeoraba y claramente fue la mejor decisión, pero me costó asumirlo al principio”, cuenta. Semanas después de eso, llegó a “Aquí somos todos”, un programa del mismo canal en el que dio un nuevo giro y se encarga de apoyar y darle visibilidad a las Pymes.

— **¿Te gusta estar ahora en un programa con foco más social?**

Siempre me ha llamado la atención lo que tenga que ver con la gente. Estoy en la Teletón desde que se inauguró y en la radio también tenía ese rol. Es muy satisfactorio para mí hacerlo, me gusta y me siento cómodo.

— **¿Es otra oportunidad para reinventarte en medio de lo que estamos viviendo?**

Yo soy como el decano que va quedando en la televisión y eso me llena de orgullo. Tengo 60 años y que alguien a esta edad tenga oportunidades, ¿qué más puedo pedir? Yo lo tomo como si estuviese empezando. Creo que los comunicadores tenemos que tener la capacidad de adaptarnos rápido a las necesidades de la industria.

— **Y a esta nueva forma de hacer televisión también...**

Una de las grandes enseñanzas que nos ha dejado esta pasada, es que la televisión se puede hacer con menos recursos y yo he visto que todos hemos cooperado con eso. Hay una demostración de que se puede hacer televisión de otra forma y que menos, es más. Para mí es una señal de que cuando logremos superar esto, Chile puede ser mejor.



— **Todo esto ha requerido ser muy flexible y tener ganas de desafiarse, ¿no?**

Absolutamente. La televisión para mí es tener criterio y saber el escenario en el que estás parado. Alguien con la capacidad de comunicar debe ponerse a disposición de distintos formatos. A mí lo único que me falta en televisión es relatar partidos de fútbol, dar las noticias y el tiempo...no me cabe duda de que si me aprietan un poco, podría hacerlo.

— **¿Cuál ha sido tu mayor aprendizaje en lo que llevamos de esta pandemia?**

He pensado mucho en la fragilidad del ser humano y la necesidad de volver a una vida más simple, más sencilla, menos artificial y más comunitaria donde tengamos lo que estamos reclamando hoy: estar más juntos, vernos y tocarnos. Lo material no sirve de nada, es momento de reinventarnos y enfocarnos en lo esencial.

APOYAR A EMPRENDEDORES CUANDO MÁS LO NECESITAN

"A mí me invitaron a "Aquí somos todos" a ser activador de Pymes. Les enseñamos en pantalla a hacer sus videos o comerciales para que luego los mandaran al programa. Sólo con eso empezamos a ver que, con una aparición de 30 segundos, los emprendimientos recibían 100 o 200 llamados pidiendo sus servicios o productos. Ahí corroboramos que estábamos cumpliendo con lo que buscábamos, que es darle una mano a las Pymes en este momento", cuenta Leo Caprile.

— ¿Ves oportunidades para las Pymes aún en este contexto?

Totalmente. Tenemos sistemas de comunicación como nunca y la gente sigue comprando pan, detergente, verdura y un montón de otras cosas más allá de lo básico. Muchos están ahorrando en transporte o TAG, por ejemplo, y esa plata puede ir a apoyar a las Pymes. Ellas deben estar atentas a eso.

— Y dispuestas a cambiar...

Muchas lo están haciendo, lo veo a diario. Aquí hay un mundo por explorar y hay muchas más facilidades para hacerlo, con los teléfonos inteligentes tienes todo a la mano. El celular no es sólo para contestar correos, es una herramienta con la que puedes hacer prácticamente de todo. Pero mi consejo es que no hay que bajar los brazos, hay que persistir y sobre todo estar con los ojos muy abiertos para ver o buscar las oportunidades que da este difícil contexto para hacer cosas nuevas.

— ¿Percibes también que hay más personas atreviéndose a emprender?

Sí y también me ha tocado ver emprendedores que están haciendo cosas que no se les hubiesen ocurrido en otras circunstancias, negocios que se juntan con otros para ofrecer un mejor servicio o más variedad de productos. La crisis también te lleva a ser más creativo.

COCINERO Y SIBARITA

Leo es el cocinero oficial de su familia y hace un tiempo armó una Pyme que ofrece servicios de asado, corderos al palo y platos entretenidos para grupos de personas, "encuentro que hay un espectáculo en cocinar, servir un plato y en compartir. Eso me encanta", cuenta.

— ¿Y cómo fue tu participación en Master Chef?

¡Muy entretenida! Tuve que dejarlo por asuntos personales. Tengo una devoción con la cocina y el miércoles ya estoy pensando que comeré el sábado. No lo puedo evitar.



¿Cómo cuidar hoy la salud física y mental?

Mantener una buena alimentación, estar en calma y tener la seguridad de contar con atenciones de salud oportunas, son aspectos importantes a la hora de reorganizar nuestras rutinas, que hoy están estrechamente ligadas a lo digital. Aquí les compartimos datos y herramientas que serán útiles para toda la familia.



LAS RECETAS SALUDABLES DE CONNIE ACHURRA

Connie Achurra es una de las cocineras con más seguidores en redes sociales y tiene una serie de videos con clases de cocina en Instagram y YouTube. En ellos muestra el paso a paso de sus preparaciones con ingredientes que todos pueden tener en casa.

¿Qué cocinamos hoy?

Connie Achurra propone recetas saludables y simples, muchas de ellas sin gluten, lácteos ni azúcar. Aquí les dejamos tres buenas ideas para cocinar en familia:

- **Colación o snack:** Bolitas dulces fáciles
- **Fondo:** Tarta de zapallo y queso
- **Postre:** Brownie de chocolate nutritivo

Instagram: @connieachurra
YouTube: Connie Achurra



MEDITACIÓN Y YOGA ONLINE

En www.cajalosandes.cl hemos dispuesto un curso de meditación y yoga gratuito que, además de dar tips para iniciarse en ambas prácticas, repasa temas relacionados con las emociones y la salud mental.

El curso incluye diez cápsulas de video guiadas por el profesor León Popovych con ejercicios de meditación y yoga, pero también con recomendaciones para potenciar el sistema inmune, trabajar el autoconocimiento y aprender a llevar de mejor forma este periodo de mayor estrés.

Revisa el curso e inscríbete **aquí**.

¿Sabías que la meditación diaria genera cambios en la estructura del cerebro, desarrollando las áreas vinculadas a la atención, empatía, memoria y regulación emocional?



INNOVAHOPE: REHABILITACIÓN A DISTANCIA

InnovaHope es una plataforma que permite que una persona pueda recibir atención remota de kinesiología y rehabilitación. El equipo lo evalúa a distancia y le entrega pautas de ejercicios y asesoramiento constantemente para que pueda realizar una recuperación exitosa en casa. "Esto nos permite llegar a más hogares que requieren un servicio como este y les otorgamos una

atención de salud de calidad con buenos resultados", comenta Matías Voigt, uno de los creadores de la plataforma.

Cualquier persona que requiera una atención de este tipo puede acceder a ella, incluso está pensado para personas mayores que en tiempos de cuarentena realizan menos actividad física. "Tenemos planes de trabajo pensados en su movilidad, porque ellos son población de riesgo. La actividad física mejora su sistema inmune y eso es algo que requieren en este tiempo, no sólo para prevenir el COVID-19, sino también los virus comunes en invierno", especifica Matías Voigt.

En 2018 InnovaHope fue uno de los ganadores del fondo TECLA, lo que permitió el desarrollo de esta novedosa iniciativa.



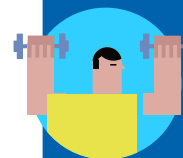
CONSULTA MÉDICA VIRTUAL PARA TODOS

La telemedicina se instaló en muchos centros de salud del país y llegó para quedarse, ya que es una forma

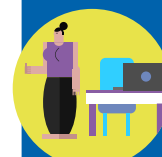
efectiva y segura de recibir atención médica desde casa. **RedSalud** lo hizo e implementó un sistema de consultas online para distintas especialidades. En el caso de las consultas de medicina general para adultos y niños, se puede acceder a atención las 24 horas del día y todos los días de la semana desde el sitio web.

Los afiliados y pensionados de Caja Los Andes cuentan con beneficios especiales para consultas de telemedicina en RedSalud. **Conócelos aquí.**

MANTENERSE ACTIVO EN CASA



Organiza una rutina simple de ejercicios: de al menos 30 minutos, con ejercicios de estiramiento y activación de músculos.



Levántate cada media hora: si trabajas sentado, ponte de pie cada media hora, camina por la casa o prepárate un té y luego de unos minutos vuelve a trabajar.



Sube escaleras: si las hay en tu casa o edificio, úsalas un par de veces al día.



Haz tareas domésticas: limpiar, ordenar, sacar cajas, reubicar muebles. Todo suma para estar más activos.



Juega con tus hijos: gasta esa energía con ellos y compartan actividades que no requieran estar sentado todo el tiempo.



#JuntosNosOcupamos
El alivio de tener salud en casa
es lo que tu vida
necesita hoy.

Podrás acceder a:

- Receta médica simple
- Órdenes de exámenes
- Atención adulto e infantil

Úsalo hoy ingresando a:
www.cajalosandes.cl/telemedicina



También a través de nuestra App:



Atención en línea 24/7 en Medicina General
en menos de una hora.

Valor a pagar Telemedicina
Caja Los Andes para afiliados con FONASA

\$3.330



TELEMEDICINA Y ENFERMEDADES RESPIRATORIAS:

Accede a atenciones seguras desde casa

La recomendación básica en estos meses ha sido permanecer en casa todo el tiempo que sea posible para prevenir el COVID-19. Pero si alguien presenta síntomas de una enfermedad respiratoria que puede tener otra causa, ¿qué hacemos? Optar por la **telemedicina** es la opción más segura.

En el contexto actual, muchos centros médicos han implementado con éxito el servicio de atención remota. RedSalud es uno de ellos y actualmente ofrece esta modalidad para distintas especialidades, con tarifas preferenciales para los afiliados a Caja Los Andes.

El Broncopulmonar de RedSalud, León Ovalle, explica que si bien la consulta presencial es lo ideal, la **telemedicina** está siendo una herramienta muy útil en esta pandemia. "Permite atender a una persona sin que salga de su casa, evitando el riesgos de contagio en el trayecto o en el centro médico, donde hoy se concentran personas con síntomas respiratorios o asintomáticos que pueden ser portadores de COVID-19".

Aun cuando pueden existir limitaciones para los especialistas, se puede recurrir a otras herramientas diagnósticas en caso de dudas, como radiografías o scanner de pulmón, pruebas de función pulmonar para evaluar la capacidad respiratoria y exámenes de sangre.



LEÓN OVALLE,
Broncopulmonar
de RedSalud

¿CÓMO SE ABORDA UNA ATENCIÓN REMOTA PARA ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?

1

AGENDAR: en RedSalud las atenciones remotas se agendan igual que las presenciales, a través de sitio web **www.redsalud.cl**

2

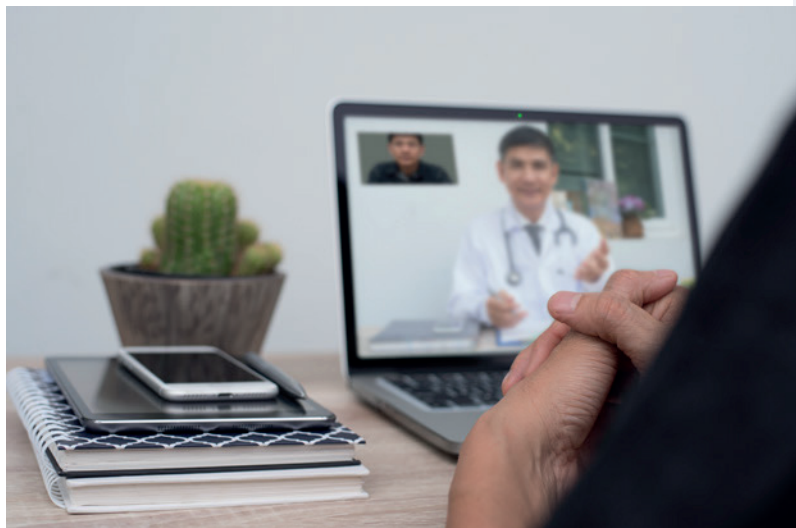
VIDEOCONSULTA: la consulta se realiza por videollamada a la que se puede acceder por un computador o celular. "El paciente puede enviar previamente exámenes complementarios o tenerlos a la mano al momento de la videoconsulta para revisarlos", explica el doctor Ovalle.

3

DIAGNÓSTICO: "es posible obtener un muy buen diagnóstico en casos simples, como un resfriado o bronquitis aguda", explica el doctor Ovalle. Si por los síntomas que relata el paciente se sospecha un cuadro grave como neumonía, se aconseja concurrir a un servicio de urgencia para realizar una radiografía de tórax y desde ahí decidir si se maneja de forma ambulatoria o requiere hospitalización", agrega. Un paciente estable y sin riesgos asociados, puede quedarse en casa de forma segura esperando la evolución clínica del tratamiento.

4

RECETA Y TRATAMIENTO: una vez concluida la consulta se envía por correo la receta u orden médica para exámenes, si es necesario. "Por esa vía los pacientes pueden consultar las dudas que tengan y es el mecanismo que establecemos para que envíen los exámenes que se efectúen", precisa el doctor León Ovalle.



CRÉDITO DE SALUD:

Te cuidamos y apoyamos hoy, cuando más lo necesitas

A través de nuestro Crédito de Salud, podrás financiar prestaciones médicas, artículos ópticos y medicamentos en distintas farmacias, comercios y centros de salud asociados. Si tienes un imprevisto o emergencia de salud y necesitas acceder a este beneficio, aquí te contamos cómo hacerlo paso a paso.

¿Cómo lo obtengo?



¿QUÉ PUEDO FINANCIAR CON EL CRÉDITO DE SALUD?

Cualquier producto de las farmacias y ópticas asociadas y prestaciones médicas/dentales que funcionen bajo la generación del bono electrónico a través de IMED.

¿CUÁLES FARMACIAS ESTÁN ASOCIADAS?

- Salcobrand
- Ahumada
- Cruz Verde
- Dr. Simi



¡Usa tu Crédito de Salud!



En **Farmacias del Dr. Simi**

✿ Fácil de solicitar. ✿ Otorgamiento instantáneo. ✿ Descuento por planilla.

Consulta tu cupo disponible.

Hasta **\$ 90.000**

BENEFICIO SOLO EN SUCURSALES ADHERIDAS. Consulte en su farmacia.

Beneficio exclusivo afiliados Caja Los Andes a partir del mes subsiguiente a su afiliación y sujeto a evaluación y verificación de antecedentes. Descuento por planilla, hasta 3 cuotas dependiendo del monto solicitado. Crédito de \$90.000 de uso exclusivo en farmacias asociadas. Para mayor información visite www.cajalosandes.cl. Las Cajas de Compensación son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).

Medidas preventivas en sucursales para proteger a colaboradores y afiliados

Cuando se instaló el COVID-19, activamos protocolos de prevención y seguridad para proteger a los colaboradores y afiliados en nuestras sucursales. Si bien algunas se encuentran cerradas, la mayoría sigue atendiendo público con medidas que resguardan el bienestar de todos.



"Hubo una reacción muy oportuna de todos los equipos y de las gerencias. Fue todo muy rápido y nos alineamos de inmediato a esta nueva forma de trabajo", cuenta Rodrigo Cabrera, agente de la sucursal de Coquimbo.

Algunas de las medidas que se han implementado en las sucursales han consistido en proveer de elementos de seguridad sanitaria a los trabajadores, como mascarillas, protectores faciales, guantes, se instalaron acrílicos en los módulos de atención y se dispuso alcohol gel para todos. "Además,

definimos un espacio aislado donde los afiliados y los trabajadores pueden depositar sus mascarillas y guantes con mayor seguridad", cuenta Rodrigo.

FLEXIBILIDAD Y ADAPTACIÓN PARA DAR SEGURIDAD A LOS AFILIADOS

Otra de las medidas que se adoptó de inmediato en Caja Los Andes, fue el trabajo remoto para aquellas personas que pudiesen hacerlo. En la agencia de Coquimbo se organizaron y optaron por dar prioridad a aquellas personas que tuviesen hijos pequeños o vivieran con personas mayores. De esa forma, pasaron de ser 30 trabajadores a 8

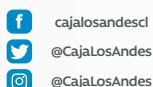
en esa sucursal. "Somos un equipo pequeño, pero también atendemos un flujo menor de público porque sabemos que hay muchas personas haciendo sus trámites virtualmente en nuestras plataformas", señala Rodrigo.

Sin embargo, los afiliados que requieren atención en sucursal han mostrado una buena disposición con las medidas implementadas, incluso con aquellas que se han debido improvisar para situaciones fortuitas. "Por ejemplo, el otro día lloviznó y para que las personas pudiesen mantener una distancia segura y estar cómodas, habilitamos la entrada por el estacionamiento techado y lo agradecieron. Son tiempos en que hay que reaccionar y adaptarse rápido, sobre todo cuando está en juego la salud de las personas", cuenta Rodrigo Cabrera.



#JuntosNosOcupamos de quedarnos en casa

Recuerda preferir nuestros canales digitales para gestionar lo que necesites y aprovechar las medidas de apoyo que tenemos para ti.





La seguridad y comodidad del delivery en tiempos de pandemia

Uno de los servicios que más ha aumentado en los últimos meses, es el de despacho a domicilio para distintos tipos de productos, ya que evitan salidas innecesarias y permiten que recibamos todo lo que necesitamos en la seguridad de nuestro hogar.

En abril de este año, Rappi, una de las aplicaciones que realiza servicio de compras a domicilio, registró un aumento del 120% en sus servicios de envío luego de que el COVID-19 se instalara en el país. Si bien muchos acostumbraban a usar este formato de compra desde antes, un porcentaje importante se ha unido a estas aplicaciones por el contexto

actual, ya que es más seguro y cómodo.

Estas plataformas también permiten realizar compras a terceros, lo que es muy valioso cuando tenemos familiares o conocidos de la tercera edad a quienes podemos hacer envíos incluso de medicamentos, evitando que salgan de casa.

CONVENIO CON RAPPI

Una de las aplicaciones más populares de delivery es Rappi y gracias al convenio que establecimos, puedes solicitar tus compras a supermercados y farmacias sin costo adicional de despacho.

Para realizar un pedido, debes descargar la aplicación para iOS o Android o

hacerlo directamente en el **sitio web rappi.cl**, revisar los comercios asociados cercanos a tu casa y pedir los productos que necesites.

Este beneficio cuenta con cobertura en Santiago, en la región de Valparaíso y en las ciudades de La Serena, Antofagasta y Concepción.



Para que puedas **quedarte en casa,**
y tengas lo que necesitas hoy

Todos los afiliados deben enviar un **SMS al 3008** con la siguiente información: **RUT*RAPPI** e ingresar el código **en la app**.



*CON COBERTURA EN
SANTIAGO, Y REGIÓN, LA SERENA,
ANTOFAGASTA Y CONCEPCIÓN.



*Revisa coberturas en www.cajalosandes.cl. Beneficio exclusivo para todos los afiliados a Caja Los Andes, desde el mes subsiguiente a su afiliación. Cada código es válido por 2 envíos gratis para las categorías farmacias y supermercados. Máximo 1 código por semana, por afiliado. Válido desde el 27 de Abril de 2020 al 27 de Agosto de 2020 o hasta agotar stock de 40.000 envíos que corresponden a la emisión de 20.000 códigos. Las Cajas de Compensación son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social (www.suseso.cl).



CIAM en tu casa:

Escuchar y acompañar a las personas mayores

Esta pandemia afecta a todos por igual, pero la situación de los personas mayores puede ser más difícil ya que muchas veces sus redes de apoyo son limitadas. Para atender sus necesidades, los especialistas de nuestros CIAM han adaptado su forma de trabajo para contener y acompañar a la distancia a nuestros pensionados.

El Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) es un espacio en el que los pensionados reciben atenciones y apoyo de especialistas de distintas áreas, pero también es un punto de encuentro donde establecen vínculos con personas de su misma edad y comparten distintos intereses.

Con el contexto actual esos encuentros sociales deberán esperar, pero los equipos del CIAM de Santiago y Viña del Mar están trabajando en nuevos mecanismos para darles la atención que requieren.

ESTAR CERCA ESTANDO LEJOS

Camila Mora, psicóloga y directora del CIAM de Maipú, cuenta que con la crisis sanitaria debieron reinventarse y pensar en cómo dar continuidad al trabajo que realizan. Así nació "CIAM en tu casa". "Estamos usando las herramientas que tenemos disponibles y pensando en las que ellos puedan acceder, ya que la brecha digital es un problema evidente", explica.

Parte de las iniciativas fue la creación de un video de ocho minutos con una meditación guiada que compartieron principalmente por WhatsApp y que tuvo una muy buena recepción entre los



"Hoy más que nunca las personas mayores tienen la necesidad de sentirse escuchados"

CAMILA MORA, Psicóloga y Directora CIAM Maipú

pensionados, por lo que trabajan en la realización de otros con temas que sean de interés para ellos.

Además, implementaron las consultas psicológicas telefónicas que han sido de gran ayuda en estos momentos. "Es vital contar con ese espacio de conversación. Hoy más que nunca los personas mayores tienen la necesidad de sentirse escuchados y hemos

podido hacerlo por esta vía con mucho éxito. Estamos motivándolos a que aprendan y se atrevan a probar otras herramientas de videollamada, no sólo para hablar con nosotros sino también con sus familiares y amigos", explica Camila.

ATENDER LOS TEMORES DE LAS PERSONAS MAYORES

Esta pandemia nos ha afectado a todos de alguna forma, sin importar la edad. Sin embargo, los personas mayores perciben que su salud está en mayor riesgo. Eso les preocupa y desde el CIAM han logrado contenerlo.

"Para ellos es muy difícil ver que su salud puede ser vulnerada. La información que reciben y la que manejamos todos, es que ellos son población de riesgo y deben resguardarse aún más. Esta preocupación por la salud física, es algo que se repite en las personas de la tercera edad, pero en este contexto se agudiza", cuenta Camila. Por lo mismo, es importante que los familiares cercanos o personas que vivan con ellos, estén atentos a sus señales, cambios de ánimo y sobre todo generen el espacio para que compartan sus emociones y así solicitar apoyo oportuno si es necesario.

Pensionados en cuarentena



EL NEGOCIO QUE NO SE DETIENE EN PANDEMIA

Teresa Lagos (65) aprendió a usar una máquina de coser cuando era muy joven y esa ha sido desde siempre su herramienta de trabajo. A lo largo de los años ha fabricado distintos tipos de prendas en su taller e incluso en algún momento abrió una tienda en un centro comercial, pero hoy prefiere trabajar a menor escala. "Hago diseños bonitos y cómodos para las mujeres chilenas, que se adapten al cuerpo que tenemos pero con telas lindas", cuenta Teresa. Y hoy, en medio de la pandemia, así lo sigue haciendo.

Muchos de nuestros pensionados están activos y realizando distintos proyectos. Durante los últimos meses, han vivido esta pandemia de distintas formas y aquí compartimos algunas de sus historias.

A pesar de que es inquieta y busquilla, ha aprovechado este tiempo para estar en casa tranquila pero sin dejar de lado sus confecciones. Recibe pedidos de personas que la conocen, de sus vecinas y amigas para quienes fabrica distintos tipos de "tapados" o abrigos largos. "Hace algunos años que pertenezco al CIAM de Maipú, he participado en los mercaditos y muchas personas me conocieron gracias a eso. Hoy estoy en casa recibiendo pedidos y trabajando así hasta que podamos volver a salir y juntarnos en espacios como ese", dice Teresa.

"SE EXTRAÑA EL COMPARTIR"

"Al CIAM uno va porque hay actividades, pero al final te terminas haciendo familia con las otras personas. Lo que realmente se extraña es el compartir", cuenta Luisa Rojas de 72 años, quien pertenece al CIAM de Viña del Mar desde 2018.

Está en el conjunto de coro que conforman más de 20 personas y donde el mayor tiene 85 años. Son un grupo afiatado, muy participativo y donde hay mucho cariño y preocupación, por eso durante estos meses de pandemia se han mantenido en contacto a través de WhatsApp y siempre están pendientes de cómo está el otro.

Hoy, el desafío que tienen es lograr juntarse todos a través de videollamada para poder verse aunque sea en una pantalla. "Estamos ayudando a los que les cuesta un poco y ojalá podamos lograrlo no sólo para ensayar, sino también para vernos y conversar como antes", cuenta Luisa.



#JuntosNosOcupamos de la salud de nuestros mayores

PORQUE LA SALUD DE NUESTROS PENSIONADOS HOY, NO PUEDE ESPERAR,
EL PLAN DE SALUD ESTARÁ DISPONIBLE DESDE EL PRIMER DÍA DE AFILIACIÓN.

APROVECHA ESTOS BENEFICIOS EN  REDSALUD SOMOS CCNC

Consulta General
y Especialidad*

\$700

primeras 2 consultas
cada una.

Laboratorio Clínico**

100%

de bonificación.

Imagenología
Simple***

50%

de bonificación.

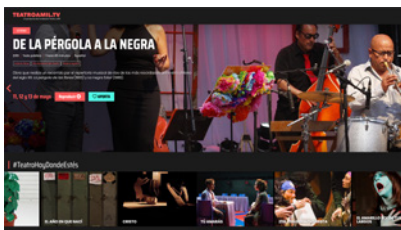
Kinesiología****

25%

Solo Centros Redsalud
afiliadas a la promoción.

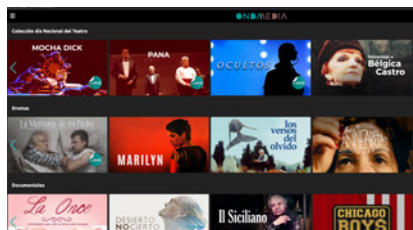
PANORAMAS & ACTIVIDADES

PARA LOS AFILIADOS A CAJA DE LOS ANDES | CULTURA ~ DEPORTES ~ ENTRETENCIÓN ~ ESPECTÁCULOS



Teatro a mil en casa

¿Ver una obra de teatro completa en tu casa? Sí, ahora se puede gracias a la plataforma **"Teatro a Mil TV"** que está abierta todo público, donde además se pueden encontrar entrevistas y documentales relacionados con las artes escénicas.



Cine chileno, documentales, animaciones y más

El sitio web **ondamedia.cl** es el repositorio más completo de producciones chilenas que pueden verse de forma gratuita. En su catálogo tiene clásicos, series, cortometrajes e incluso conciertos de artistas como Francisca Valenzuela, Ana Tijoux y Congreso.

Para los más pequeños

En las redes sociales del Museo Interactivo Mirador (MIM) cada semana se pueden ver entretenidos experimentos y desafíos científicos para niños, con elementos que se encuentran en todas las casas. ¡Revisálos y háganlos en familia!



Desarrolla tus intereses

Caja Los Andes y la universidad UNIACC habilitó dos cursos online gratuitos y abiertos a toda la comunidad: "Mi primer videojuego con Unity" y "Estructura del Sistema de Seguridad Social: Debates y nue-

vos desafíos". Además, contamos con otros cursos certificados por Vgroup con tarifa preferencial de \$42.000 para nuestros afiliados, sobre distintos temas que puedes revisar en **nuestro sitio web**.



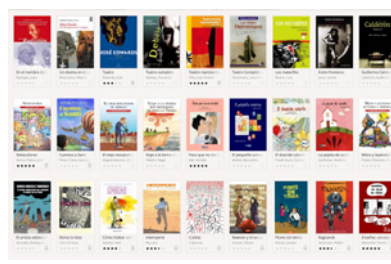
Visita museos de todo el mundo

Gracias a **Arts & Culture** de Google puedes dar un paseo virtual por los museos más emblemáticos del mundo, como The Museum of Modern Art (MoMA) de Nueva York o el Van Gogh Museum en Amsterdam.



Municipal delivery: obras emblemáticas

El Teatro Municipal de Santiago, cada semana transmite espectáculos totalmente gratuitos a través de su **sitio web** y redes sociales. Además, realizan actividades para niños y visitas guiadas online.



Libros libres para todos

La **Biblioteca Pública Digital** funciona desde 2013, pero este es un buen momento para que recuerdes que cuentan con más de 60 mil títulos gratis para leer en formato online. Sólo necesitas registrarte como usuario y elegir qué quieres leer.



La vida que quieres, la creas **HOY**

En Señal Caja podrás acceder a charlas, cursos y talleres dictados por distintos especialistas, con temáticas sobre salud, innovación, digitalización, finanzas y mucho más. Puedes ver el contenido en vivo conectándote a nuestro canal de YouTube en fechas y horas acordadas, o volver a revisarlos cuando quieras en la misma plataforma.

REVIVE LOS WEBINARS

Renacer digital

Revisa y comparte este taller dirigido especialmente a personas mayores, que entrega tips para que puedan tener un mejor acercamiento a la tecnología.

Revisa el taller **aquí.** 

Transformación e innovación

Este curso aborda los nuevos desafíos y necesidades que exige la sociedad en una era digital, las oportunidades que surgen y cómo los emprendedores deben estar atentos a ellas para innovar y aumentar su potencial.

Revisa el taller **aquí.** 

Educación financiera

Pedro Pineda, socio fundador de la administradora general de fondos, Fintual, entrega recomendaciones para mantener una buena salud financiera en tiempos de pandemia y crisis.

Revisa el taller **aquí.** 

Telemedicina Caja Los Andes y RedSalud

Participa de este taller donde podrás conocer estrategias de autocuidado y ayudarte a afrontar este periodo de cuarentena.

Revisa el taller **aquí.** 

CONECTÉMONOS

Pymes: cómo enfrentar este nuevo escenario

El emprendedor Álvaro Silberstein, co fundador de Wheel The World, que ofrece experiencias de viaje para personas con discapacidad, explica cómo las Pymes pueden enfrentar estos tiempos de incertidumbre y reinventarse.

¿Cuándo? 28 de mayo a las 12 hrs.

Mujeres y tecnología

Maitexu Larraechea, directora de Girls on Tech, organización que trabaja por el empoderamiento femenino en tecnología, aborda el escenario actual y las oportunidades que surgen para las mujeres en este ámbito.

¿Cuándo? 28 de mayo a las 16 hrs.

DURANTE JUNIO

- > **Miércoles 10:** Cuenta Pública 2020
- > **Todos los jueves del mes:** Charlas especiales Conecta+FIIS.

¡Te esperamos en nuestra redes sociales! Mantente atento a las novedades que compartiremos.

 **Facebook**

 **YouTube**



CAJA
LOS
ANDES
SOMOS CChC

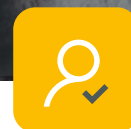
Tu licencia donde estés



MIS CRÉDITOS



LICENCIAS MÉDICAS



MIS BENEFICIOS



Facilita tu forma de realizar trámites y aprovechar tus beneficios con la App Caja Los Andes. Ingresa con Mi Sucursal y comienza a simplificar tu vida.

Descarga la app

