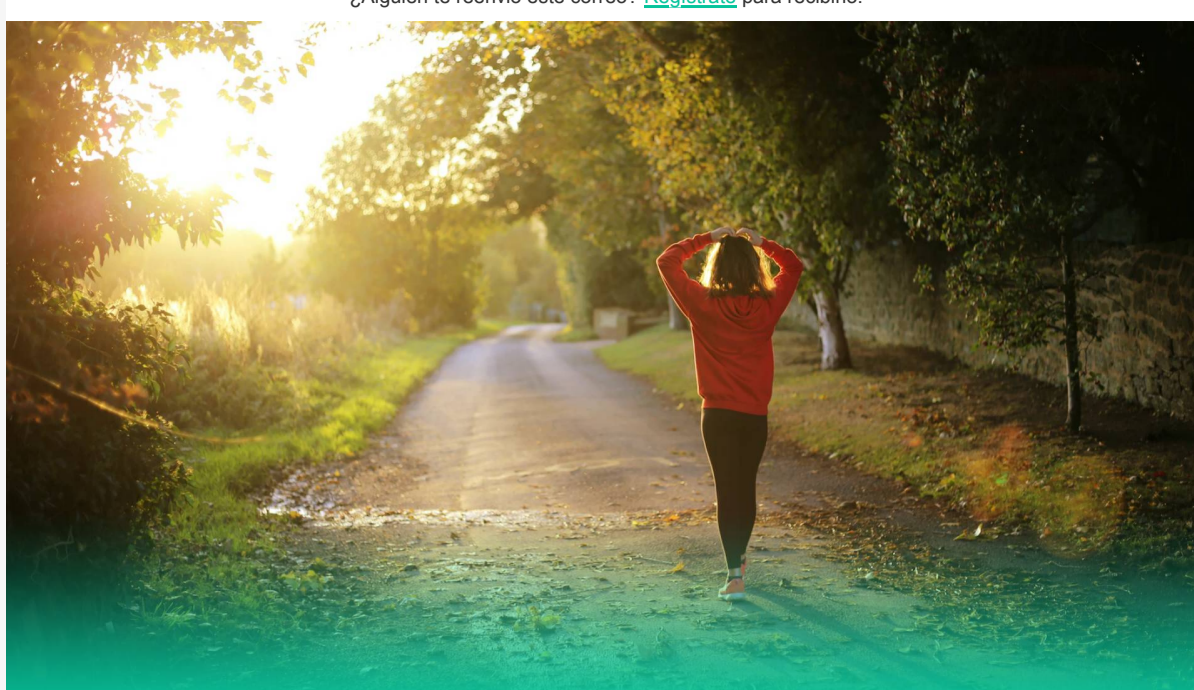


¿Alguien te reenvió este correo? [Regístrate](#) para recibirlo.



¡Hola! Te damos la bienvenida a **MeSirve**, el boletín de las Cajas de Compensación de Chile. Contenido útil y accionable para tu vida.

Antes de revisar los temas de esta semana, te queremos pedir dos minutos de tu tiempo para que respondas tres preguntas que nos ayudarán a mejorar. ¡Muchas gracias!

[Quiero opinar sobre las Cajas](#)

¿Cuanto ejercicio haces a la semana?

Según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda que los **adultos hagan al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa por semana.**

No siempre es fácil lograr esos tiempos. Las ocupaciones diarias, el cansancio o la falta de conocimiento **pueden impedir que una persona genere rutinas de ejercicio estables** y que beneficien su salud.

Por eso, en el blog de las Cajas de Compensación de Chile publicamos algunos **artículos explicando los beneficios de rutinas concretas**, que puedes incorporar desde ya:

- **Saltar la cuerda.** Cada persona establece con qué intensidad lo practicará → [Leer más](#)
- **Practicar zumba.** Un entrenamiento de cuerpo completo para quemar calorías. → [Leer más](#)
- **Realizar spinning.** Pedalear al ritmo de la música. → [Leer más](#)
- **Hacer senderismo.** Deporte que requiere un calzado adecuado. → [Leer más](#)
- **Rutinas de abdominales.** Ejercicio que puedes hacer en cualquier lugar → [Leer más](#)

Además, te dejamos [6 ejercicios de calentamiento](#) para que prepares tus rutinas de ejercicios.

Esperamos que disfrutes esta edición de MeSirve y que puedas compartir estos temas. ♥

Salud mental y bienestar

Cómo aprovechar los Juegos Panamericanos 2023 para empezar a hacer deporte

Una oportunidad para inspirarte.



Cajas de Chile ♥

Inspírate en los Juegos Panamericanos para hacer deporte

Los Juegos Panamericanos 2023 son el mayor evento deportivo en el que participan atletas del continente americano. Esta puede ser una gran oportunidad para inspirarte con los deportistas, conocer otras disciplinas (por ejemplo, el bádminton o el béisbol) y empezar a moverte. En nuestro blog preparamos una completa guía con este propósito.

[Hagamos deporte](#)

La cifra

Salud mental y bienestar



90%

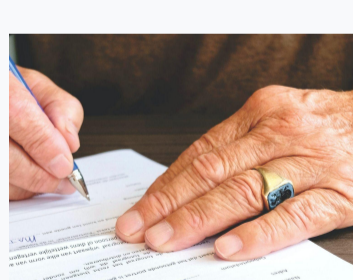
Si se detecta en una etapa inicial, el cáncer de mama tiene una probabilidad de curación **mayor al 90%**



Fuente: Organización Mundial de la Salud

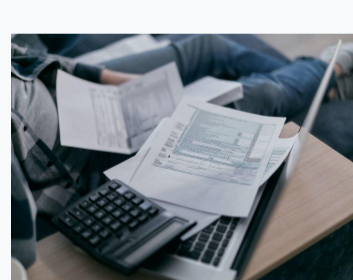
El **cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en las mujeres** y es la segunda causa de muerte por esta enfermedad en Chile. Se estima que en el país una de cada nueve mujeres desarrollará cáncer de mama a lo largo de su vida. En [nuestro blog puedes aprender los factores de riesgo](#), los signos y síntomas, y los métodos de prevención de esta enfermedad.

Artículos con información útil



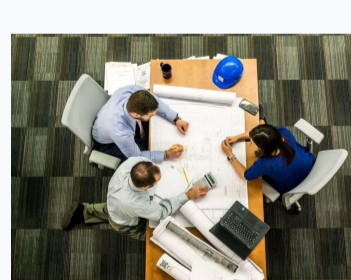
Cómo autorizar a otra persona para que cobre beneficios o pensiones
El Instituto de Previsión Social ofrece esta opción para quienes no puedan retirar su dinero por distintos motivos.

[Seguir leyendo](#)



Conoce qué es el abismo de la deuda y cómo superarlo
Una situación que se da cuando estás sobreendeudado; es decir, tus deudas superan tus ingresos.

[Seguir leyendo](#)



El "pensamiento de grupo" puede afectar tu trabajo
Este fenómeno psicológico puede afectar la toma de decisiones de los empleados de una empresa.

[Seguir leyendo](#)

5 preguntas con respuestas útiles

- [¿Cómo funciona la garantía legal en compras online?](#)
- [¿Cómo solicitar el informe de deudas por internet?](#)
- [¿Cuáles son las causas de las ojeras?](#)
- [¿Qué son los súper alimentos y para qué sirven?](#)
- [¿Cómo pedir hora online en el registro civil?](#)

¿Sabías que...?

Las Cajas de Compensación cumplen un rol de apoyo al Estado en la administración de algunas prestaciones sociales, **como el pago de licencias médicas y la asignación familiar**. Las Cajas destacan como una de las principales instituciones de seguridad social del país. Puedes leer más en [nuestro sitio web](#).