



Recomendaciones para un 18 seguro y saludable

ist
tu mutualidad!

¡Celebra con responsabilidad y cuida de ti y de los tuyos! En estas fiestas patrias tendrás más días para disfrutar, por eso, es importante que tomes precauciones adicionales para un 18 seguro y alegre.



Para una conducción segura



No conduzcas si has ingerido bebidas alcohólicas.



Conduce siempre con el **cinturón de seguridad abrochado**.

Menores de 9 años de edad (peso inferior a 33 kilos o estatura inferior a 1,35 mts), deben ir en el asiento trasero, usando una silla de acuerdo a su peso. Menores de 12 años también deben ir en el asiento trasero.

Para evitar la aparición de fatiga, adopta una postura de conducción correcta, descansa periódicamente, y bebe agua de manera frecuente.

No te saltes las comidas mientras viajas, ya que puede ocasionar somnolencia, bajos niveles de azúcar en la sangre y sensación de desorientación. Puedes llevar comidas ligeras para el viaje.



No hables por el celular, utiliza siempre manos libres o estacionate para atender la llamada.



Asegúrate que el vehículo esté en buenas condiciones. Inspecciona el vehículo al iniciar y finalizar el viaje.



Si se produce un incendio, apaga las llamas con el extintor, una manta, ropa, tierra o arena, pero nunca con agua.

Utiliza el chaleco reflectante al salir del vehículo y ubica el triángulo de señalización de peligro.

Respetas las normas de tránsito, avisa con antelación antes de realizar una maniobra, mantén la distancia de seguridad con los vehículos que circulan por delante, y conduce a la defensiva.



Para una alimentación saludable

Utiliza pebre o chanco en piedra, en reemplazo de mayonesa.



Prefiere ensaladas de acompañamiento, en vez de arroz o papas.

Aprovecha de hacer otras comidas tradicionales, como cazuela, ajiaco, valdiviano; ya que son más saludables (270 calorías)



Bebe líquidos o bebidas **sin azúcar**.



De postre, **elige fruta fresca o huesillos preparados con endulzante**, no con azúcar.

Prefiere las empanadas de horno en vez de fritas.



Evita comer empanadas o choripanes a la vez. Altérnalos durante los días de celebración.

Prefiere cortes magros como lomo liso, pollo o pavo.



¡No olvides la actividad física!

Disfrutar de una tarde elevando volantines con los niños. No usar hilo curado y escoger un lugar lejos del tendido eléctrico.



Puedes trotar, andar en bicicleta, jugar una "pichanga", etc.



Prefiere salir a caminar, pasear al aire libre.

Ir en familia a visitar una feria costumbrista y participar de las competencias típicas chilenas, tales como el trompo, emboque, rayuela, bailar cueca, etc.



¡Asegúrate de descansar!



Duerme las horas necesarias para reponer tu energía.

Planifica tus actividades y tus días de descanso.



Desconecta las alarmas.

Si puedes, realiza alguna actividad que no hagas hace un tiempo como: leer, bailar, dibujar, juegos de mesa, pintar, escuchar música, que te conecten con bajar el ritmo.

ist
tu mutualidad!

Y para cerrar, un consejo prudente,
¡Celebremos con ganas, pero siempre conscientes!

IST te desea un Feliz 18 de septiembre!