



**Celebremos estas Fiestas Patrias  
con Prevención  
en IST Cuidando la vida!**

**ist**  
cuidando la vida



**El “18” se ha transformado en sinónimo de  
Accidentes de Tránsito**

**Conduce evitando acciones incorrectas de los demás y atento a las condiciones adversas.**

En especial:

**1**

- Si vas a beber, no manejes.
- Si vas a salir de viaje, verifica el estado del vehículo.
- Si necesitas hablar por celular mientras conduces, utiliza manos libres o detente.

- 
- Respeta las señalizaciones de tránsito.
  - Organízate para celebrar y designa a un conductor.
  - Todos deben utilizar siempre el cinturón de seguridad.
  - Si andas de peatón cruza la calle en pasos regulados, sólo en luz verde y nunca lo hagas a mitad de cuadra o entre medio de vehículos.

**Nº de Fallecidos en Accidentes de tránsito en Fiestas Patrias**



**Nº de Accidentes de tránsito en Fiestas Patrias**





**El “18” también es sinónimo de exceso de comida**

**Come con moderación: Selecciona uno de tus platos preferidos y acompáñalo con abundantes ensaladas.**

Prefiere:

- Cortes magros como: lomo liso, pollo o pavo.
- Bebidas sin azúcar o agua.
- Si vas a beber, acompaña las comidas con una copa de vino, de preferencia tinto.
- Ensaladas como lechuga, apio, tomate a la chilena, etc.

2

Evita:

- Carnes ricas en grasa (cordero, cerdo); interiores y embutidos (longanizas, vienas).
- Papas, choclo, arvejas y habas.
- Empanadas fritas, prefiere las de horno.



## El “18” también es sinónimo de descanso

La actividad física es vida... vívela.



Prefiere:

3

- Salir a caminar, pasear al aire libre.
- Salir a trotar, andar en bicicleta, jugar una “pichanga”, etc.
- Ir en familia a visitar una feria costumbrista y participar de las competencias típicas chilenas, tales como el trompo, emboque, rayuela, bailar cueca, etc.

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



RECUERDA



Conducir a la defensiva.



Comer con moderación.



Realizar actividad física.

ist

cuidando la vida