



# ¡No sea un aguafiestas!

Diciembre es el mes más fatal y peligroso del año debido a los accidentes relacionados con el alcohol. Y desde fines de los años 90, las muertes por accidentes relacionados con el alcohol han aumentado en forma continua.

**Sólo un par de copas pueden afectar su capacidad de conducir: conducir "mareado" es también conducir en estado de ebriedad.**

## En las fiestas de fin de año, tenga en cuenta las siguientes precauciones:

- Planifique con anticipación y siempre designe un conductor sobrio antes de que comience la fiesta
- Ni siquiera piense en manejar su vehículo si estuvo tomando alcohol
- Si no se siente capacitado para conducir, llame un taxi, utilice el transporte público o pídale a un amigo o miembro de la familia sobrio que lo pase a buscar
- Permanezca en el lugar donde se encuentre y duerma hasta recuperar la sobriedad
- Nunca permita que un amigo conduzca si no se encuentra en condiciones de hacerlo; quítele las llaves
- Si organiza una fiesta, recuerde a sus invitados designar un conductor sobrio; ofrezca bebidas sin alcohol siempre; y asegúrese de que todos sus invitados se retiren con un conductor sobrio

Fuente: La Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en Carreteras (NHTSA)



# Diciembre 2008

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

¡Si planifica las fiestas con cuidado, será el centro de la fiesta y además ayudará a salvar vidas! ¿Necesita más consejos? Obténgalos a través de la sección Ask A Life Coach de Personal Health Manager disponible en Blue Access® for Members.