

# 6 recomendaciones de experto Tec para cuidarte en las fiestas patrias



Este 15 de septiembre se celebran las **Fiestas Patrias** y para disfrutar plenamente es necesario cuidar algunos **límites y tomar precauciones**, sobre todo aquellos que les gusta salir a celebrar.

*“La intención es que los chicos vayan y **vuelvan a salvo** de cualquiera que sea el lugar donde decidan **festejar** o pasar este fin de semana largo”,* afirmó **Marcos Vicuña**, director de Bienestar y Consejería del Tec Guadalajara.

Tras estas premisas sobre la importancia de la precaución en este puente, Vicuña enumeró sus **7 consejos** que ayudarán a cuidarnos y disfrutar este puente:

**1. Cuida la cantidad y el tiempo en el que tomas.-** Define un **límite responsable**. Esto, para no **exponerte** ante una situación de riesgo como puede ser manejar.

Fiestas patrias width="900" loading="lazy">

**2. Si vas a tomar NO MANEJES, bajo ninguna circunstancia.-** Las funciones **psicomotoras** del cerebro se ven **afectadas** ante el consumo de alcohol y nuestra **percepción de la velocidad y distancia** se tornan una **ilusión**.

**3. No mezcles las bebidas alcohólicas.-** “El término de cruzarse no existe; cuando tú **mezclas** bebidas alcohólicas ingieres **más alcohol** del que normalmente tomarías”, puntualizó el experto.

**4. Come e intercala bebidas no alcohólicas.-** Es recomendable ingerir **carbohidratos** y **proteínas** que ayudan a **tu decisión de poner un límite**.

Fiestas patrias width="900" loading="lazy">

**5. Cuida tus bebidas.-** Verifica tus botellas, **mantén tu vaso contigo** y si lo pierdes de vista unos momentos prepara una nueva bebida, **incluso si sólo tienes hielos**. El alcohol adulterado está ligado al **abuso sexual** y los **robos**.

**6. Asegura tu transporte.-** Si sales con amigos, designen a un conductor. De no ser posible, tomen un transporte alternativo en grupo – tanto de ida como de regreso- y verifiquen los datos, placas y rutas del conductor.

*“Las fiestas son para divertirse y la juventud es una etapa para descubrir y experimentar; sin embargo, siempre hay que tener muy presentes los **límites para que las experiencias sean positivas** en lugar de lamentables”, concluyó Marcos Vicuña.*

**LEE TAMBIÉN:**

**LEE TAMBIÉN:**