



Consejos de salud y seguridad para su boda

En el gran día, haga también un compromiso con su salud. Siga estos consejos para planear una boda sin contratiempos y tener un matrimonio saludable.

Coma alimentos saludables.

- Al planear la boda y la nueva vida juntos, tome decisiones que beneficien su salud. Coma diariamente frutas y verduras en variedad. Limite el consumo de bebidas con alto contenido de calorías, azúcar, sal, grasa o alcohol. Escoja refrigerios que sean saludables.
- Si quiere perder peso, sírvase porciones de alimentos más pequeñas, disminuya la cantidad de grasas en su dieta y manténgase activo. Evite las dietas drásticas y rápidas.
- Incluya alimentos y aperitivos saludables para los invitados. Incluya frutas y vegetales de la estación, refrigerios bajos en grasas y postres y bebidas bajos en calorías.

Manténgase activo.

- Realice actividad física al menos dos horas y media a la semana. Incluya actividades que aumenten las frecuencias cardíaca y respiratoria y que fortalezcan los músculos.
- Distribuya su actividad física durante la semana y que se puede realizar en sesiones cortas a lo largo del día.

Dígale no al cigarrillo.

- Si usted fuma, prepárese para su nueva vida en pareja abandonando el cigarrillo. Dejar de fumar proporciona beneficios inmediatos y duraderos.
- Evite ser un fumador pasivo (fumar el humo secundario). Esto puede causar problemas de salud similares a los de los fumadores.
- Escoja un sitio donde se prohíba fumar para la recepción de su boda y para realizar otras actividades.

Controle el estrés.

- Cuando esté haciendo malabarismos entre la planificación de su boda, el trabajo, la escuela y otras actividades, tome los pasos necesarios para reconocer y manejar su estrés. Los signos iniciales que advierten de un estrés incluyen dolores de cabeza, problemas para dormir, dificultad para concentrarse, mal carácter, malestar estomacal, descontento en el trabajo y sentirse desmoralizado.
- Duerma lo suficiente y practique técnicas de relajación.
- Hable con su médico o enfermera si tiene mucho estrés o si piensa que está perdiendo el control.

Use con cuidado los productos de estética personal.

- Pruebe antes de su boda y en áreas pequeñas los productos nuevos, como tinturas para el cabello, productos para alisado del cabello y productos para la piel.
- Siga con atención las instrucciones, precauciones y advertencias de uso de los productos. Las tinturas y los

productos para alisado pueden dañar la piel, el cabello y los ojos.

- Nunca se tiña las cejas ni las pestañas, esto podría causar ceguera.
- Deje de usar el producto si le causa problemas.
- Quítense el maquillaje antes de acostarse para prevenir la irritación de los ojos y la piel.

Prevenga las lesiones.

- Use ropa y zapatos cómodos que no le molesten al caminar, estar de pie o bailar. Asegúrese de que sean de su talla y le queden bien para prevenir que se caiga o tropiece.
- Si está usando velas, ubíquelas correctamente para no quemar a nadie ni causar un incendio. Coloque otras decoraciones de manera que no aumenten el riesgo de lesiones.
- Si planea servir alcohol en la boda y en otras actividades, esté al tanto de cuánto beben usted y las otras personas. No tome alcohol si va a manejar. Asegúrese de que usted y los demás invitados designen a una persona sobria que pueda manejar para llevarlos de regreso.

Vaya al médico para que lo examine.

- Hable con su médico o enfermera para ver qué pruebas y exámenes necesita de acuerdo a su edad, sexo y antecedentes de salud. Los chequeos de salud y las pruebas habituales pueden ayudar a encontrar problemas de manera temprana o antes de que comiencen, cuando las opciones de tratamiento son mejores.
- Hable con su médico o enfermera sobre los cuidados previos al embarazo, las enfermedades de transmisión sexual y los antecedentes médicos familiares de usted y de su pareja.
- Si usted tiene un problema de salud, asegúrese de tomar las medidas necesarias para tratarlo. No se olvide de su salud cuando planifique su boda.

Duerma lo suficiente.

- Duerma de 7 a 9 horas por la noche.
- Si la somnolencia interfiere con sus actividades diarias, duerma más todas las noches. Esto mejorará la calidad de las horas en que esté despierto.

Tenga una relación sana.

- Tenga y mantenga una relación sana. Los adultos y los niños que experimentan un matrimonio saludable pueden beneficiarse de una buena salud, aumentar el patrimonio, lograr la estabilidad financiera y vivir por más tiempo.
- Si usted sufre de violencia por parte de su pareja, llame a la línea nacional gratuita sobre violencia doméstica al 800-799-SAFE (7233).

Viaje de manera segura.

- Si va a realizar un viaje en crucero, revise la información sobre el barco y los puntajes que ha recibido en las inspecciones.
- Si se va a viajar al exterior, asegúrese de tener todas las vacunas necesarias para el lugar que visitará.
- Siempre use su cinturón de seguridad cuando viaje en un vehículo automotor.
- Protéjase de las quemaduras del sol, los mosquitos y de las garrapatas.

Piense en el medio ambiente.

- Recicle todas las revistas que haya usado para preparar su boda.
- Para los souvenirs, los utensilios, las decoraciones y los accesorios trate de usar materiales reciclables o que se puedan reutilizar.

Para obtener más información visite: www.cdc.gov/family/wedding

Centers for Disease Control and Prevention • Office of Women's Health
404.498.2300 (phone) • owh@cdc.gov (e-mail)

