

# Hacerle frente a los problemas médicos



Los problemas médicos pueden impedir que controle el peso. **Muchos problemas médicos mejorarán si pierde peso.**

**Aquí le ofrecemos sugerencias para hacerle frente a los problemas médicos:**

- Concéntrese en lo que puede controlar. No piense en las limitaciones. Por ejemplo tal vez no pueda correr pero tal vez pueda caminar.
- Aproveche cada día al máximo. No permita que los problemas médicos lo controlen. ¡Agradezca por cada día nuevo y viva ese día al máximo!
- Continúe haciendo lo que solía hacer en la medida de las posibilidades. Sea creativo. Divida las actividades en pequeñas tareas manejables. Por ejemplo: corte el césped en secciones en lugar de todo de una vez.
- No se torne una víctima de su problema médico. Distráigase con pasatiempos o intereses nuevos.
- A pesar de padecer problemas médicos, la mayoría de la gente **PUEDE** hacer cierto grado de actividad física. Hable con el equipo médico de *MOVE!* sobre la actividad física que puede hacer sin riesgo.

