



PODEMOS SER MÁS FUERTES QUE LA DIABETES

Está en tus manos (In Your Hands)

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente, segura saludable.

Bienvenido a la serie de podcasts sobre diabetes que ha preparado el Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, una iniciativa conjunta de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y los Institutos Nacionales de la Salud.

El poder de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 está en tus manos ¡y en tus pies! Los estudios han demostrado que las personas con un riesgo elevado de diabetes pueden prevenir o retrasar esta enfermedad, e incluso recuperar sus niveles normales de glucosa en la sangre, si pierden peso y aumentan su actividad física. ¡Comienza con unos pasitos al son de la música!

Este podcast presenta el tema *En tus manos*, con música del CD y DVD *Movimiento por su vida*, una iniciativa para incrementar la actividad física del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes.

Está en tus manos
Mover los pies
Con este ritmo sabroso
Ponte ya mismo a bailar
Con un pasito pa'lante
Y otro pasito pa'trás
Está en tus manos
Mover los pies
¡Ya, ya, yaaaaaaa!
Que te contagie la risa
Ponte a gozar de una vez
Que el ritmo mueva tu cuerpo
De la cabeza a los pies

Está en tus manos
Mover los pies
¡Ya, ya, yaaaaaaa!
Está en tus manos
Mover los pies

Echa p'alante
Nunca p'atrás
Siente este ritmo
No lo dejes parar
Echa p'alante

Nunca p'atrás
Siente este ritmo
No lo dejes parar

Deja este ritmo entrar
En tu cuerpo y verás
Que te contagiarán
Las ganas de bailar

Hecha p'alante
Nunca p'atrás
Siente este ritmo
No lo dejes parar

Hecha p'alante
Nunca p'atrás
Siente este ritmo
No lo dejes parar

Mueve tu cuerpo así
Y déjate llevar
Así podrás sentir
La música vibrar
Dale la a vuelta al parque
Saca a pasear el perro
Móntate en bicicleta
Ponte a trepar un cerro
Movin' them up the stairs
Movin' them down the street
Movin' them to the beat
'Cause now is the time
To move your feet!

Con este ritmo sabroso
Ponte ya mismo a bailar
Con un pasito pa'lante
Y otro pasito pa'trás

Está en tus manos
To move your feet!

Para solicitar un ejemplar gratuito de *Movimiento por su vida* y otros materiales gratuitos sobre prevención y tratamiento de la diabetes, visite www.ndep.nih.gov o llame al Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes al 1-800-438-5383.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español, o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.