



PODEMOS SER MÁS FUERTES QUE LA DIABETES

Paso a paso (Step by Step)

[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.

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.

Este podcast presenta el tema *Paso a paso*, con música del CD/DVD *Movimiento por su vida*, una iniciativa para incrementar la actividad física del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes.

Dale vida a tu corazón
Dale vida dale tus sueños
Con el aire de tu sonrisa
Dale la brisa
Dale tu empeño

Dale vida a tu caminar
Que este ritmo nunca se acabe
Ya verás que así poco a poco
La vida vale la vida vale

Paso a paso
Lograremos avanzar y llegar
Paso a paso
Todo puede mejorar
Paso a paso
Nuestros sueños los podemos alcanzar
Paso a paso
Solo es cuestión de empezar

Mira que paso a paso se puede
Ya verás
Todo es posible cuando tú escuchas
La voz de tu corazón
OH, OH, OH

Now listen up folks,
Come on
Take a step
And you're breaking free
Step by step
To the best you can be
Step by step
Look at how you go
Let me watch you grow
Moving high and low now
Step by step
And you're growing strong
Step by step
Moving to your own song
It's your life
And you get one chance
So get up and dance
Take a step and go

Paso a paso
Lograremos avanzar y llegar
Paso a paso
Todo puede mejorar
Paso a paso
Nuestros sueños los podemos alcanzar
Paso a paso
Solo es cuestión de empezar, ¡eh!

Dale que la vida es corta
No, no, no, no, no

Step by step
Échate andar

Step by step
No te quedes atrás

Step by step
Veras que todo se puede

Step by step
Step by step
Échate andar

Step by step

No te quedes atrás

Step by step
Verás que todo se puede
Step by step, yeah

Paso a paso
Mira que paso a paso se puede
Ya verás
Todo es posible cuando tú escuchas
La voz de tu corazón

EH, EH
Paso a paso
Lograremos avanzar y llegar
Paso a paso
Todo se puede mejorar
Paso a paso
Nuestros sueños los podemos alcanzar
Paso a paso
Solo es cuestión de empezar

Paso a paso
Todo puede mejorar
Paso a paso
le, le, le, le, le, le, la
Pon tu mente a trabajar
Paso a paso
Nuestros sueños los podemos alcanzar
Paso a paso
Solo es cuestión
Paso a paso
Todo puede mejorar
Paso a paso
le, le, le, le, le, le, la
Pon tu mente a trabajar
Paso a paso
Todos nuestros sueños los podemos alcanzar
Paso a paso
Solo es cuestión
Paso a paso
Todo puede mejorar

Paso a paso
le, le, le, le, le, le, la
Pon tu mente a trabajar

Paso a paso

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.