



# 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](http://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](http://www.cdc.gov/español), o llame a cualquier hora al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*