



# PODEMOS SER MÁS FUERTES QUE LA DIABETES

## *Ándale (You and Me)*

[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. Así que ¡adelante con la música y a comenzar a moverse!

Este podcast presenta el tema *Ándale*, 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.

Y ahora queremos ofrecerle un numerito bien tradicional:

Tengo una música en el corazón  
Que me acompaña en toda ocasión  
Cuando yo la escucho en cualquier lugar  
Nada me importa y me pongo a bailar  
¡Ándale!  
Que se goza la vida  
You and me!  
We'll be dancing all night  
¡Ándale!  
Pon tu mano en la mía  
You and me!  
Vámonos a bailar

Escucha la voz que grita en tu interior  
Que te pide que cada día seas mejor  
No es difícil, sólo prueba y ya verás  
Dale p'adelante y todo cambiará  
¡Ándale!  
Que llegó un nuevo día  
You and me!  
Move it up, if you can

¡Ándale!  
Lléname de alegría  
You and me,  
Que mucho podrás ver

Tengo una música en el corazón  
Que me acompaña en toda ocasión  
Cuando yo la escucho en cualquier lugar  
Nada me importa y me pongo a bailar  
¡Ándale!  
Que se goza la vida

You and me!  
We'll be dancing all night  
¡Ándale!  
Pon tu mano en la mía

You and me!  
Vámonos a bailar  
¡Ándale!  
You and me!  
¡Ándale!  
You and me!

Ahhhhh Ahhhhh

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.