



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 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.