

## Ándale - You and Me

*[Locutor] Este pódcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.*

Bienvenidos y bienvenidas a este pódcast con el tema *Ándale*, una iniciativa para aumentar la actividad física que ha preparado la División de Diabetes Aplicada de los CDC con música del CD/DVD Movimiento por su vida, para ayudarles a prevenir o manejar la diabetes tipo 2.

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!

Y ahora queremos ofrecerles 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.

Siente esa voz gritando en tu interior  
que te pide 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!*

Qué 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!*

Para acceder a más música del CD/DVD *Movimiento por su vida* y otros recursos para ayudarle a prevenir la diabetes tipo 2 o manejar la diabetes, visite [cdc.gov/diabetes/spanish](http://cdc.gov/diabetes/spanish).

*[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite [cdc.gov/spanish](http://cdc.gov/spanish), o llame al 1-800 CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.*