

Paso a paso - *Step by Step*

[Locutora] 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 *paso a paso*, 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.

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 ese 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 se escucha la voz de tu corazón.

*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.

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. Verás 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.*

Paso a paso.

Mira que paso a paso se puede (Ya verás).
Todo es posible cuando se escucha la voz de tu corazón.

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... sí, 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... sí, 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... sí, pon tu mente a trabajar.

Paso a paso.

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.

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