



PODEMOS SER MÁS FUERTES QUE LA DIABETES

Es mi vida (It's Your Life)

[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.

Tú decides cómo vivir tu vida. Mantenerse sano, a través de la actividad física, puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Pon un poco de música y comienza a moverte.

Este podcast presenta el tema *Es mi vida*, 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.

Por su vida
De por vida
Por su vida
De por vida

Es tu vida
Por tu vida
De por vida
Es tu vida
Por su vida
De por vida
Es tu vida
Por su vida
De por vida
Es tu vida
De por vida

Por su vida
De por vida
There are so many things we want to do
Por su vida
De por vida
How you live is always up to you
Por su vida
De por vida

Por su vida

De por vida

Por su vida
De por vida
How you live is always up to you
It's your life
Es mi vida

Por su vida
De por vida

Es tu vida
Por su vida
De por vida
Es tu vida
Por su vida
De por vida
Es tu vida
Por su vida
De por vida
Es tu vida
De por vida
It's your life
Es mi vida
Por su vida
De por vida
How you live is always up to you
Por su vida
De por vida

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.