

## ¿Qué es un caminante?

Todo el que mueve su cuerpo  
paso ha paso



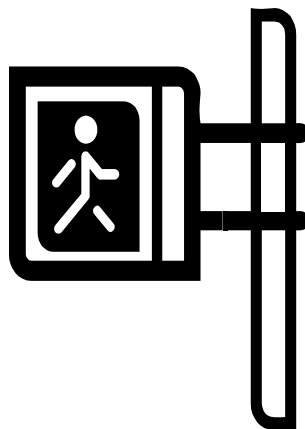
## Todo pasa cuenta

Escalar es importante  
Empieza despacio y vas  
aumentando

Piensa en incluir las caminatas y  
baile como un paso en tu vida

## Camine sus pasos

Busca oportunidades para  
caminar



## Camina y habla

Es muy divertido si es con  
amigos



## Pasos de baile

Enciende la música  
Déjate llevar  
Hágalo asolas  
Hágalo con amigos  
Hágalo en la casa  
Salga a bailar



## Moderación

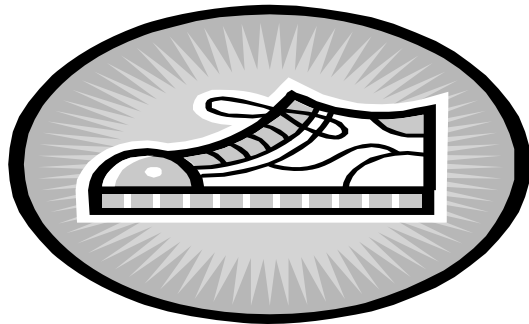
No se exceda  
Usted puede tener muchas  
cosas buenas  
Pregúntele a su proveedor de  
salud cuánto puede caminar

## Cuidado de los pies

Revise sus pies cada día



Si sus pies no se ven o se sienten bien llame a su doctor.



Siempre use zapatos cómodos y adecuados.

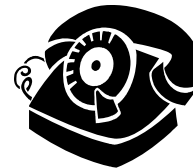
## El centro de salud en su comunidad se interesa por usted

¿Necesita más información?



Pregunte a su proveedor de salud

Llame la Asociación Americana de Diabetes  
1-800-DIABETES  
(1-800-342-2383)



Esta información es solamente para propósitos de educación y no es previsto como consejo médico. Para determinar si es apropiado para usted, consulte con su proveedor de salud.

Publicado por Departamento público de salud en Connecticut, apoyado por el centro de control de enfermedades  
award #U32/CCU122680

Viva libre con Diabetes

## ¿Usted cuida sus pasos?

