

Actividades de bajo costo

Hay muchas maneras de mantenerse físicamente activo que son gratis o de bajo costo. Piense en:

- Encontrar un parque local o una pista para correr en una escuela donde usted pueda caminar.
- Caminar por un centro comercial.
- Mantenerse activo con sus nietos, caminar, tirarles la pelota o andar en bicicleta.
- Sacar a pasear al perro o juntarse con un vecino para ir a caminar.
- Sacar un video de ejercicios físicos de la biblioteca y hacerlo con regularidad en su casa.

Red de información para el control de peso (*Weight-Control Information Network o WIN*)

1 WIN Way
Bethesda, MD 20892–3665
Teléfono: (202) 828–1025
Número de teléfono gratuito: 1–877–946–4627
Fax: (202) 828–1028
correo electrónico: win@info.niddk.nih.gov
Internet: www.win.niddk.nih.gov

Materiales del Programa Nacional de Educación sobre Diabetes

www.DiabetesInformacion.org
www.ndep.nih.gov
www.cdc.gov/diabetes/ndep
www.diabetesatwork.org
www.betterdiabetescare.nih.gov

La actividad cuenta a cualquier edad (*Activity Counts—for All Ages!*)

<http://www.ndep.nih.gov//media/activity-counts.pdf>

Afiches ¡Muévete! (*Move It!*)

<http://ndep.nih.gov/media/moveit-poster-1.pdf>

Consejos para adolescentes con diabetes: Mantente activo (*Tips for Teens with Diabetes: Be Active*)

http://ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Active.pdf (inglés)
http://ndep.nih.gov/media/KidsTips_Active_Spanish.pdf (español)

CD/DVD de música Paso a paso: Prevenamos la diabetes tipo 2 (*Step by step: Moving towards prevention of Type 2 Diabetes*) (NDEP-93) <http://ndep.nih.gov>

CD/DVD de música Movimiento Por Su Vida (NDEP-62CD) <http://ndep.nih.gov>

Cinco maneras en que los adultos de edad avanzada pueden estar físicamente más activos (*Five Ways Older Adults Can Be More Physically Active*)
<http://ndep.nih.gov/media/five-ways-older-adults-active.pdf>

Materiales de apoyo para el cambio de conductas de actividad física (*Support Behavior Change Tools for physical activity*) <http://ndep.nih.gov/sbcr/SBCRSearchTool.aspx>