

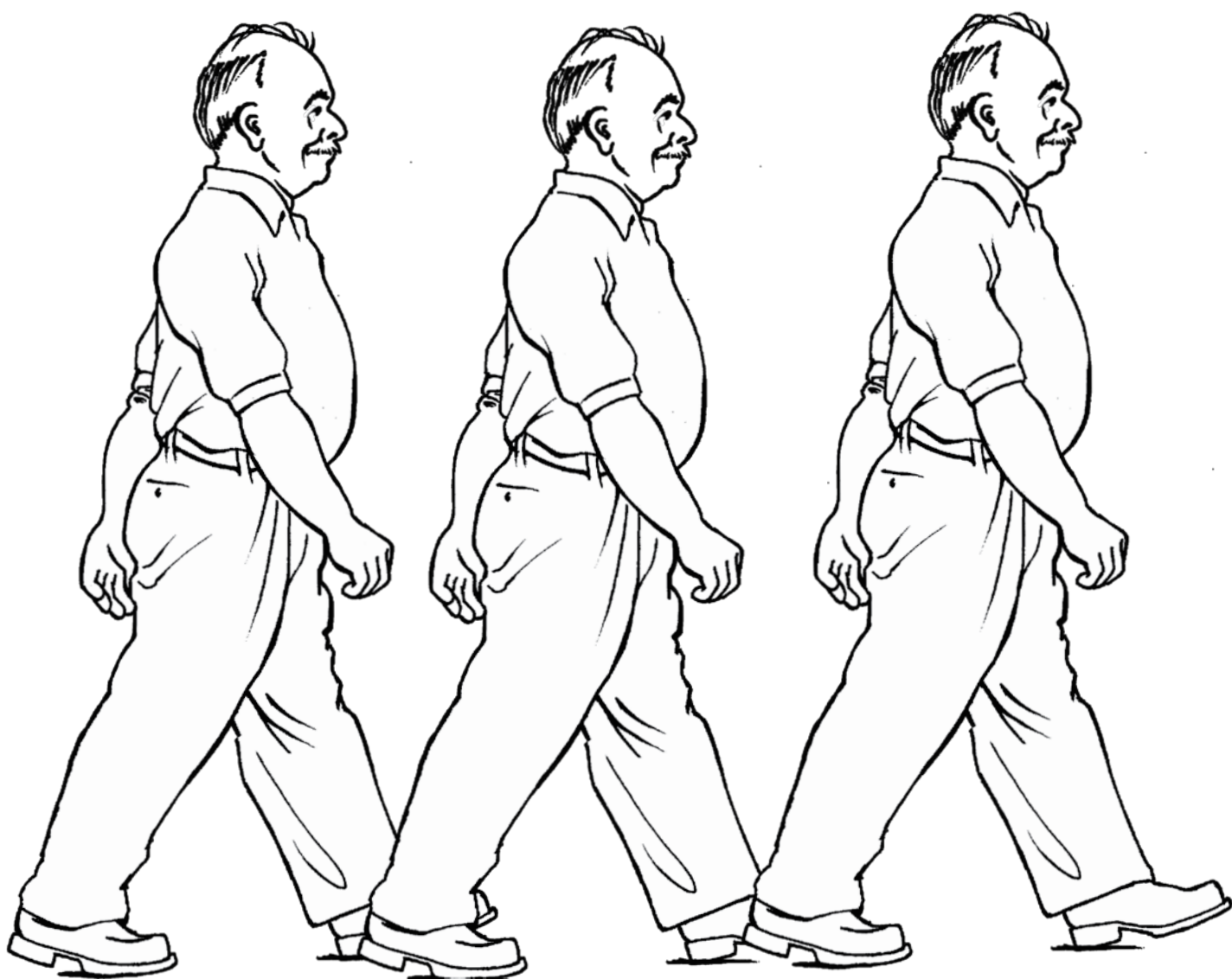


# Caminar

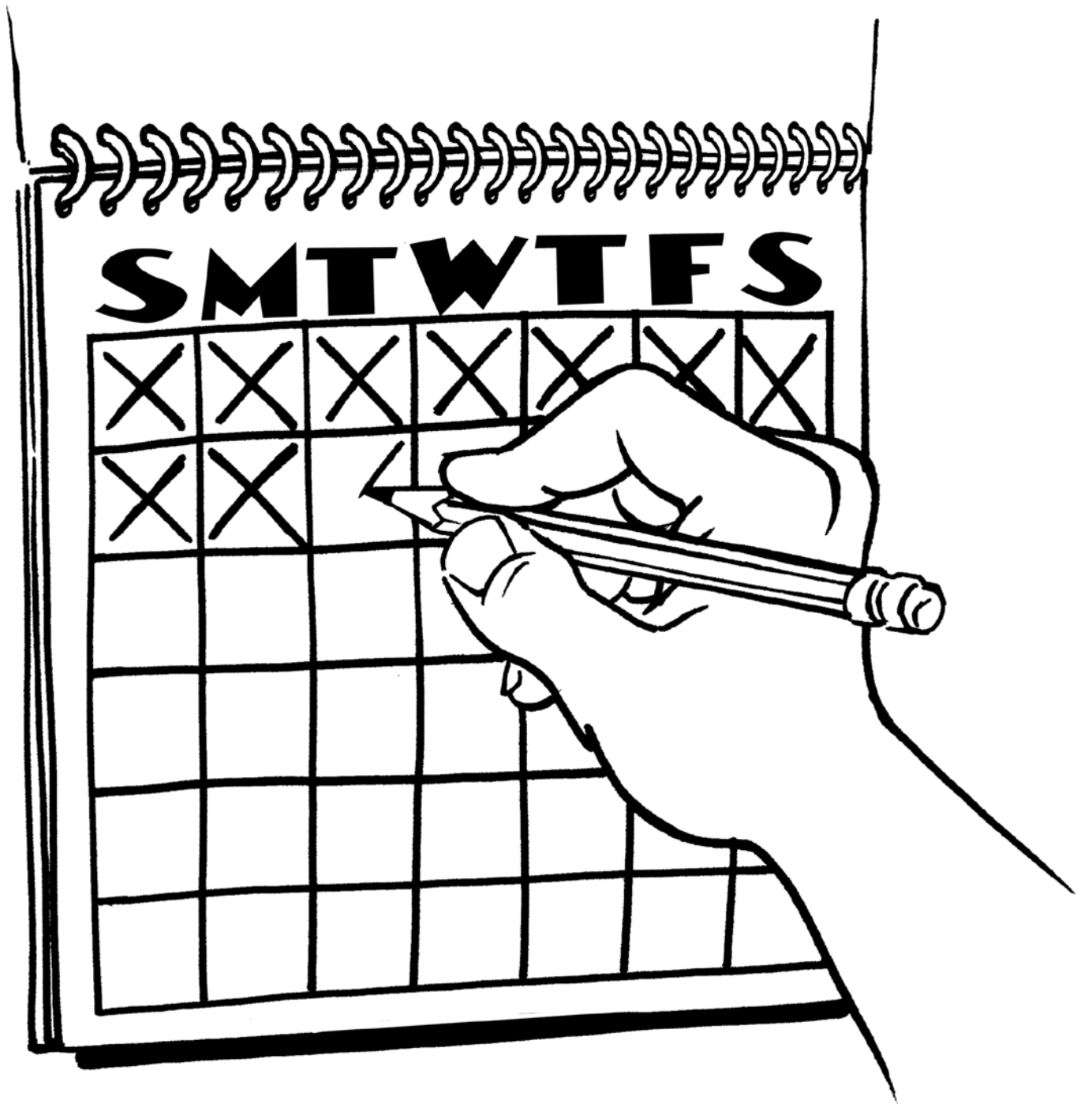
por Anne Whittington y Jenny M. Grimm



El caminar es bueno para todos.



El caminar ayudará a su diabetes.



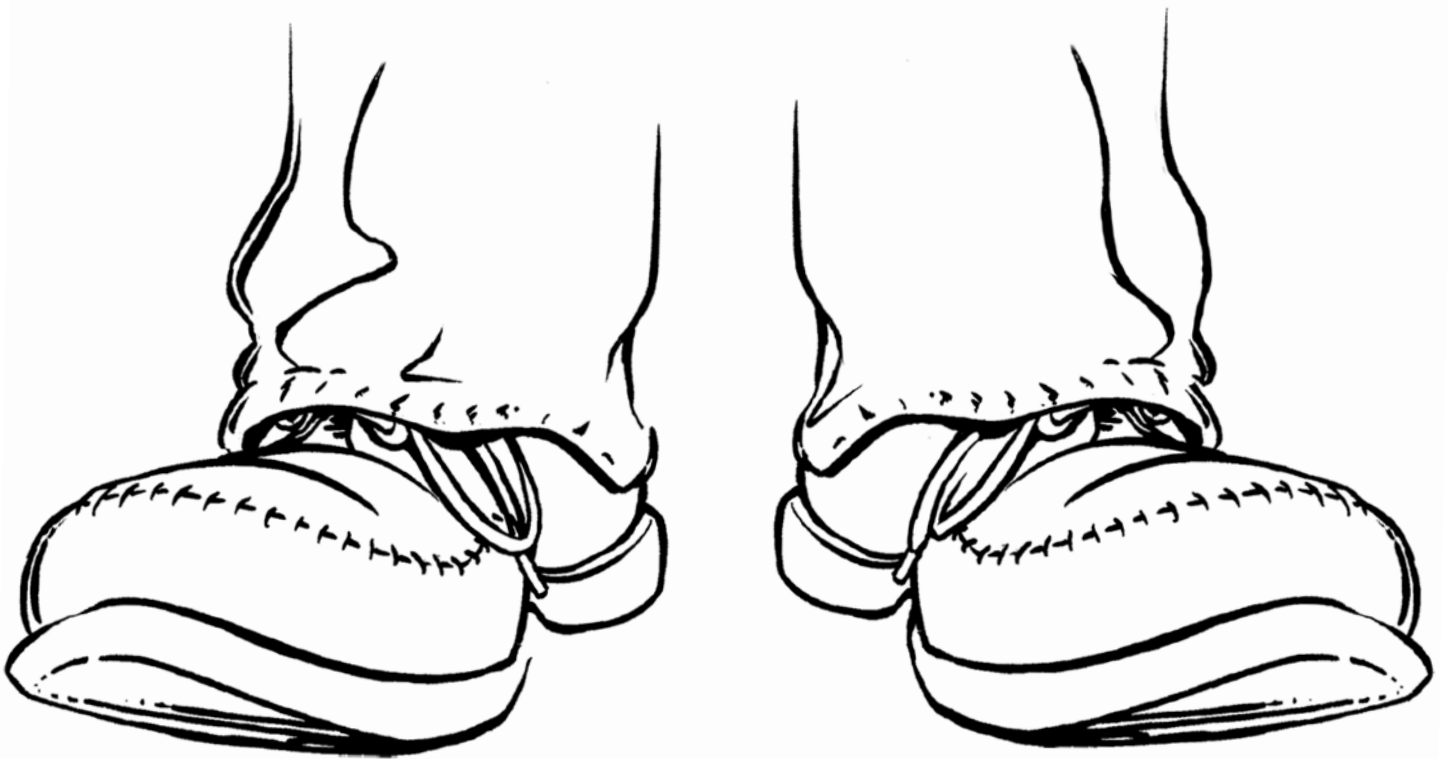
Intente caminar todos los días.



Mírese los pies antes de salir a caminar.



Lleve zapatos y calcetines.



Póngase zapatos que sean de su medida.



Lleve consigo una merienda.



El caminar con un amigo es divertido y seguro.



Pare cuando se sienta cansado.



Después de caminar,  
mírese los pies...



¡Sí! El caminar es bueno  
para todos.



Haga lo que le diga su médico.

1. ¿El caminar le puede ayudar a su diabetes?

Sí

No

2. ¿Cuado camine, debe llevar zapatos y calcetines?

Sí

No

Redactado por:  
Connie Crawley, MS, RD, LD  
Anne Whittington, RN, MSN, CDE  
Jenny M. Grimm, RN, MSN, CDE  
Rita J. Louard, MD

Colegio Médico de Georgia  
Universidad de Georgia Extensión Cooperativa  
Departamento de Recursos Humanos de Georgia

Ilustraciones y diseño por la Oficina de Comunicaciones de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia, después de los conceptos originales por Stephanie Goodson y Robert W. Reardon.

Para más información llame al: (706) 542-3773

Los Hospitales y Clínicas del Colegio Médico de Georgia están participando en el Fondo de Contribución Voluntaria del Estado de Georgia. Este material ha sido desarrollado en apoyo a los programas de cuidado primario a pacientes, sin importar su habilidad para poder pagar.

© 1996 Derechos Reservados



THE UNIVERSITY OF GEORGIA  
**COOPERATIVE EXTENSION**

Colleges of Agricultural and Environmental Sciences & Family and Consumer Sciences ®

Cuando tenga una pregunta...

Llame o visite su Oficina Local de Extensión Cooperativa en Georgia.

Usted encontrará un personal amigable y bien entrenado listo para ayudarle y proporcionarle información, consejos y publicaciones gratuitas sobre agricultura y recursos naturales, ciencias de la familia y del consumidor, 4-H y desarrollo juvenil.

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados del Estado participante. La Extensión Cooperativa, las Facultades de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente & Ciencias de la Familia y del Consumidor de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a todas persona sin importar su raza, color, nacionalidad, edad o discapacidad.

**Una Organización comprometida con los Principios de Igualdad de Oportunidades/Acción Afirmativa  
Comprometida a una Fuerza Laboral Diversa**

**Boletín # FDNS-E 84-05**

**Noviembre 2002, revisado en 2010**

Otorgado en apoyo y fomento al trabajo realizado por la oficina de Extensión Cooperativa, los Actos del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.