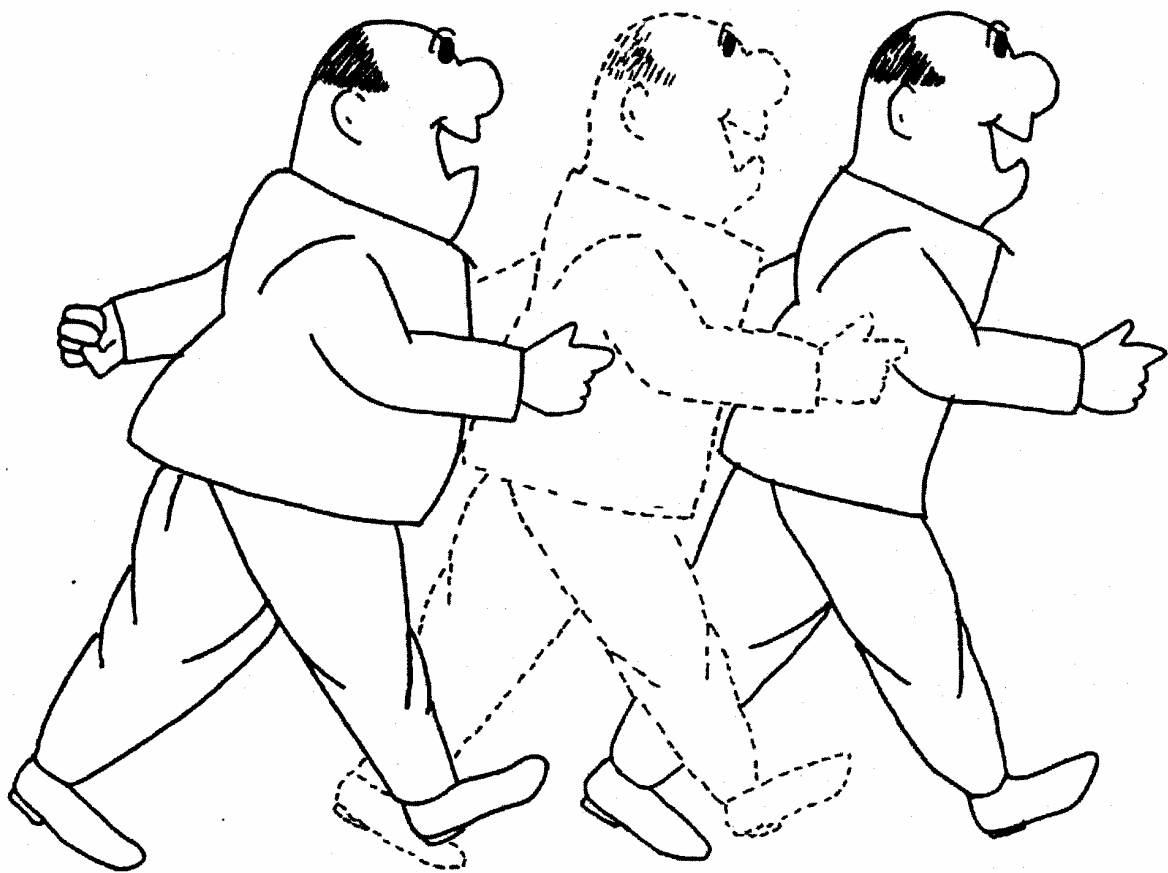


# Caminar

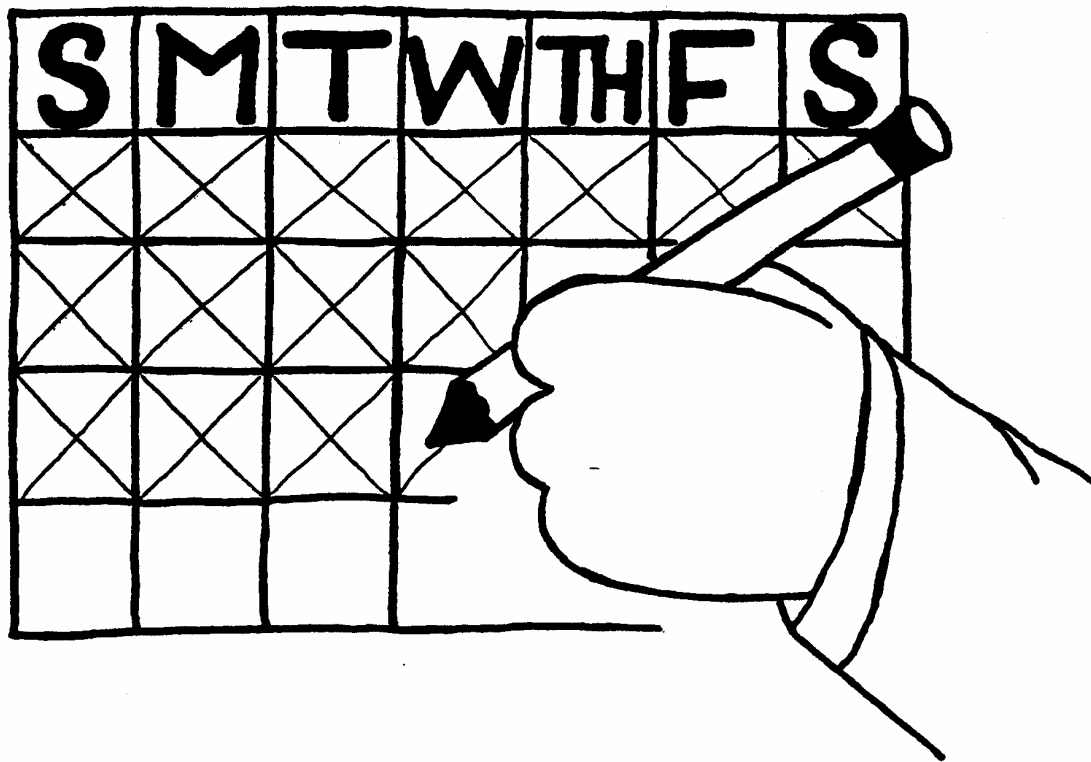
Por Anne Whittington Reardon and Jenny M.Grimm



El caminar es bueno para todos.



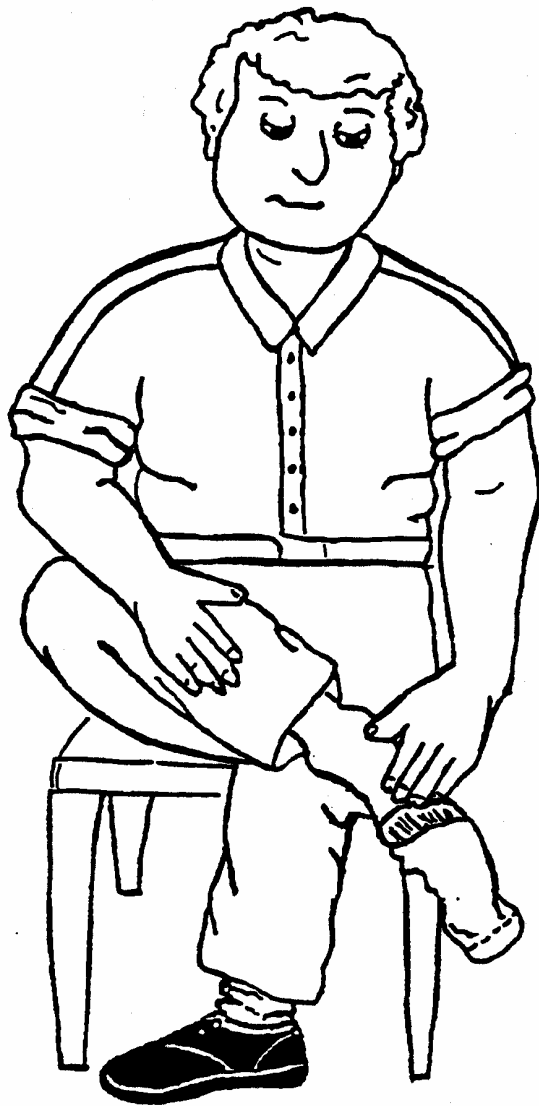
**El caminar ayudará a su diabetes.**



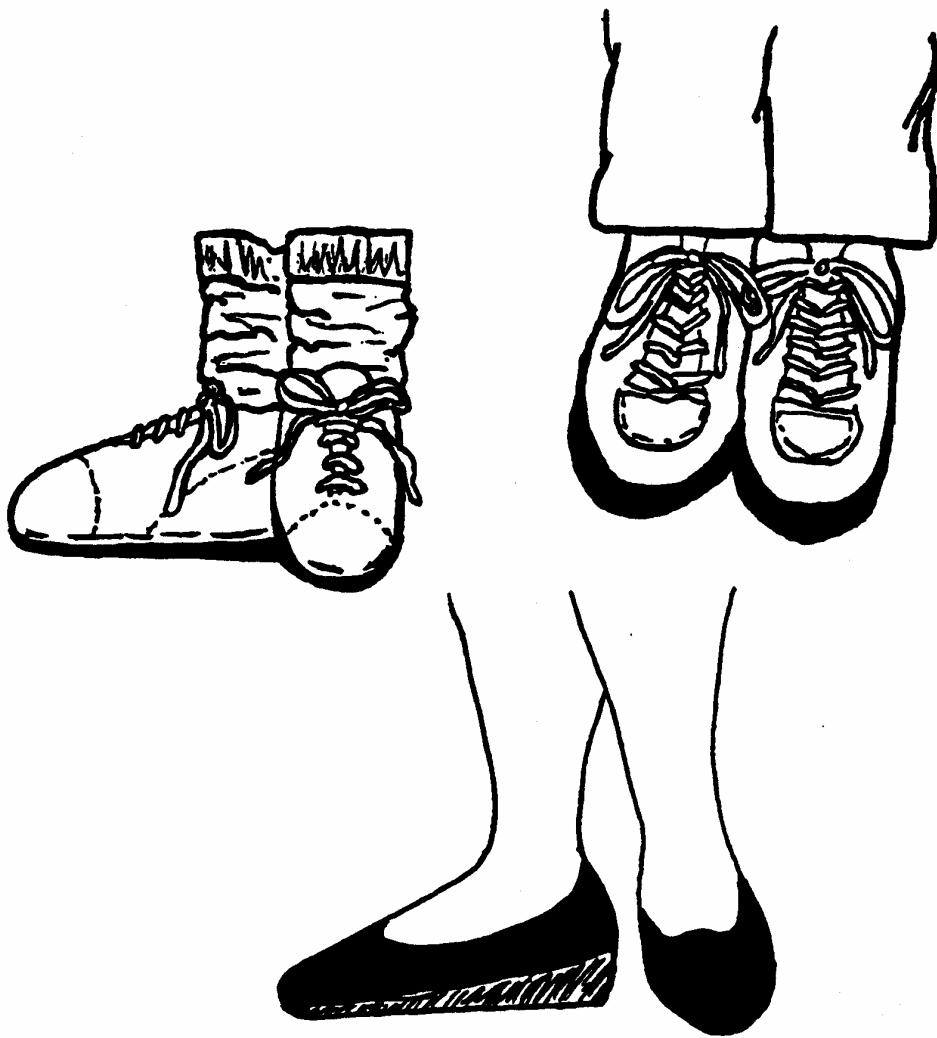
Intente caminar todos los días.



· Mírese los pies antes de salir a caminar.



Lleve zapatos y calcetines.



·Póngase zapatos que sean de su medida.

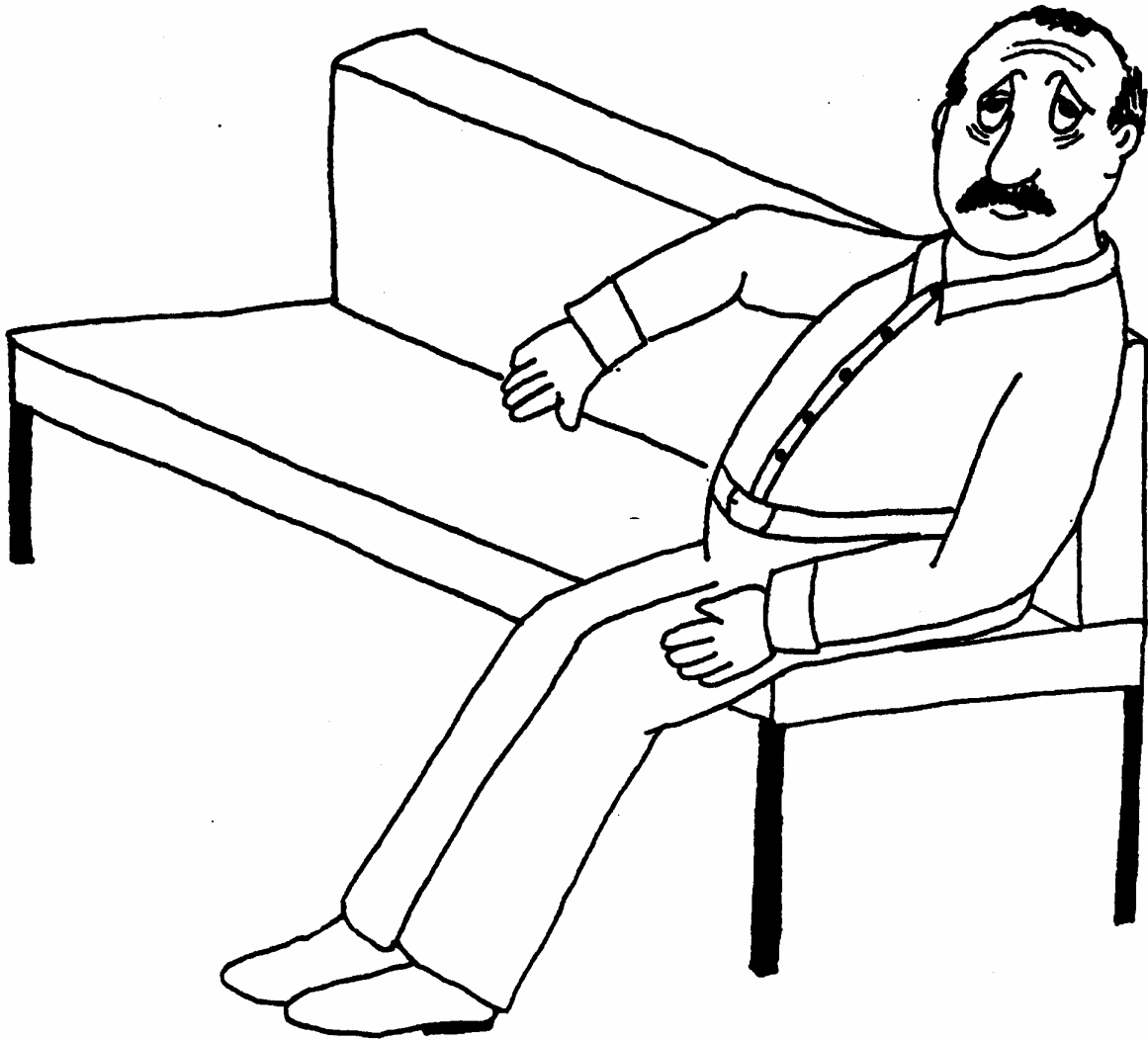


Lleve consigo una merienda.





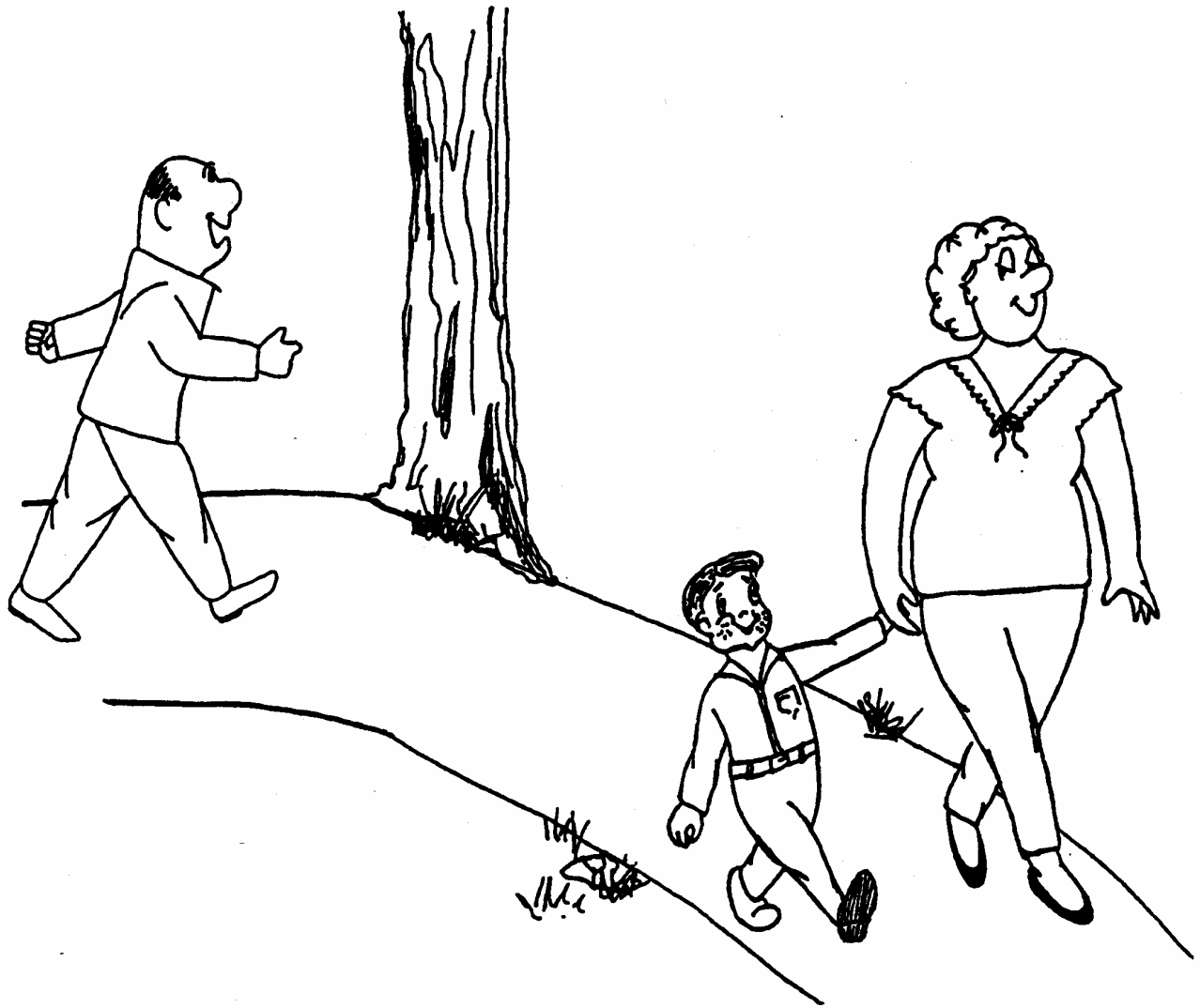
El caminar con un amigo es divertido  
y seguro.



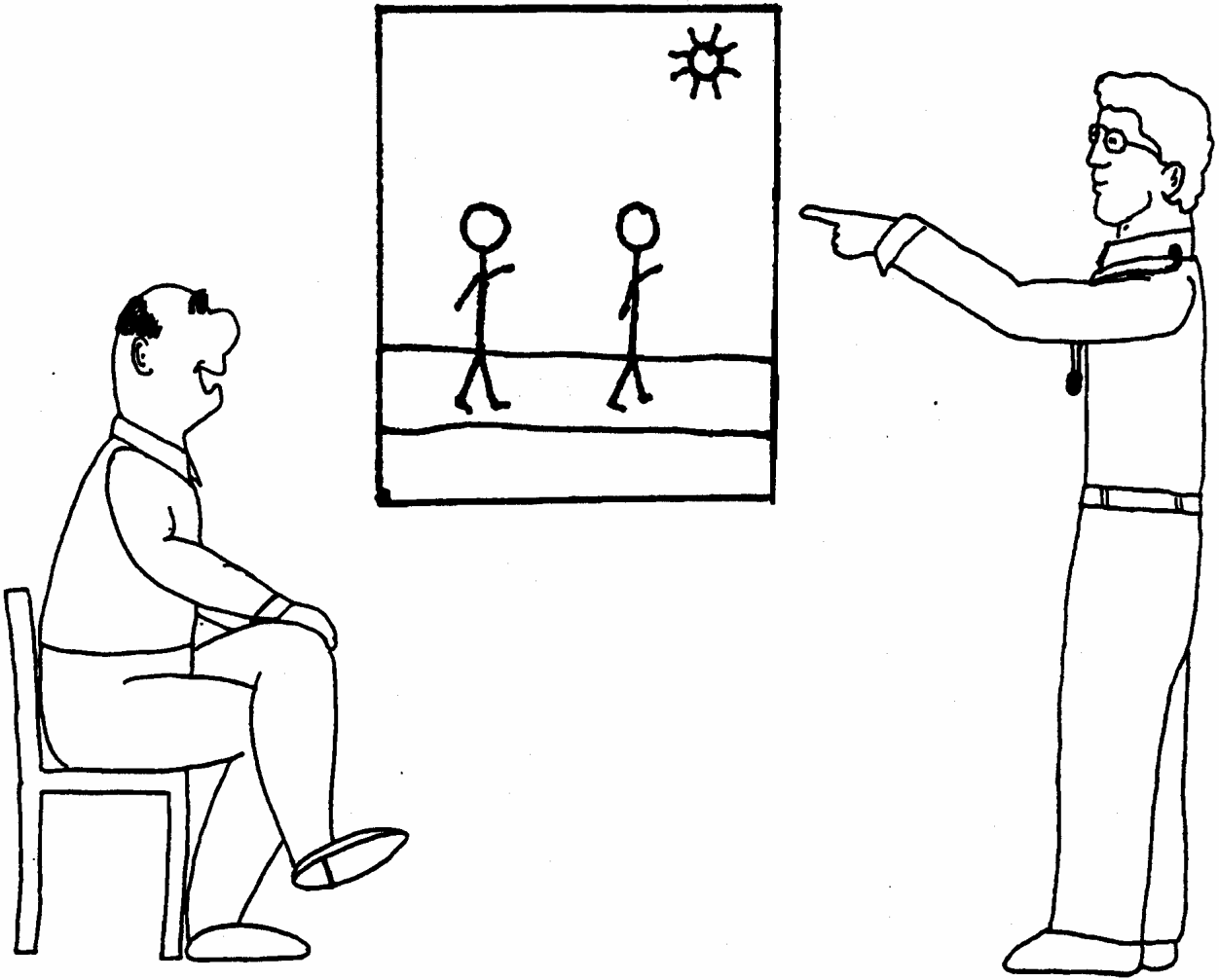
Pare cuando se sienta cansado.



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. ¿Cuando camine, debe llevar zapatos y calcetines?

Sí

No

Escrito por:

Anne Whittington Reardon, RN, MSN, CDE

Jenny M. Grimm, RN, MSN, CDE

Max E. Stachura, MD

Colegio de Medicina de Georgia

Departamento de Asuntos de los Veteranos, Augusta, Georgia

Departamento de Recursos Humanos de Georgia

Ilustraciones de:

Angela Turner

Enmaquetación:

Beverly W. Johnson

Para más información llamar:

(706) 721-6100

(706) 823-2203

El Colegio de Medicina de los Hospitales y Clínicas de Georgia participa en el Fondo de Contribución Voluntaria del Estado de Georgia. Este panfleto se ha elaborado como apoyo de programas de cuidados básicos de pacientes sin consideración de su nivel económico.

©1993. Todos los derechos reservados.



Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-E-SP-84-05

noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 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.

Gale A. Buchanan, Decano y Director