

LA PÁGINA MÁS SALUDABLE DEL INTERNET

Walgreens.com®

EDICIÓN 2012-2013

diabetes & you[®]

Walgreens

GRATIS

REFRESCOS
DE DIETA

Y LA DIABETES



RECETAS
SALUDABLES

PARA LA TEMPORADA FESTIVA

CHULETAS DE CERDO ASADAS Y VEGETALES

LA ESTRELLA DEL ROCK, REALITY STAR

BRET MICHAELS
Y SU VIDA CON DIABETES



contenido

- 4 REFRESCOS DE DIETA Y LA DIABETES**
- 6 LA GRASA DEL VIENTRE CÓMO PERDER EL NEUMÁTICO DE REPUESTO**
- 9 RECETAS SALUDABLES PARA LA TEMPORADA FESTIVA**
- 13 BRET MICHAELS LA ESTRELLA DEL ROCK, REALITY STAR Y UN EJEMPLO CON DIABETES A SEGUIR**

Estimados lectores:

La edición de Festividades *Walgreens Diabetes & You*, puede ayudarle a mantenerse sano durante la temporada festiva.

Si planifica permanecer en casa para las festividades, pruebe las recetas saludables de esta temporada de la Cocina de Betty Crocker. Incluyen Chuletas de cerdo asadas y vegetales que figura en la portada, así como la Sopa de calabacín con manzana y canela, el increíblemente fácil Pie de calabaza con nueces y la Ensalada de frutas de invierno Waldorf.

Nuestro artículo es de la estrella de rock Bret Michaels, quien con su banda Poison, ha vendido más de 30 millones de discos. En los últimos años, Bret se ha convertido en un reality star y su diabetes no lo ha rezagado. Como Bret dice: “Nunca voy a decir que tener diabetes es un juego de niños. Nunca. No lo es. Pero si se enfrenta a eso y lo acepta, puede seguir adelante con su vida”.

Además, como siempre, disponemos de otros grandes artículos para el cuidado diario de la diabetes.

Walgreens Diabetes & You
200 Wilmot Road, MS # 2243
Deerfield, IL 60015

Envíe su correo electrónico a:
diabetes.magazine@walgreens.com

Cordialmente,

Michael Wolf, PharmD
Compañía Walgreens

DIRECTOR DE REDACCIÓN

Michael Wolf, PharmD
Director of Merchandising,
Diabetes Care
Walgreen Company

EDITORIA

Martha M. Funnell,
MS, RN, CDE
Research Investigator,
Michigan Diabetes Research
and Training Center,
University of Michigan,
Ann Arbor, MI

EDITORIAL

Jonathan B. Jarashow
H. Crimson Inc.
Pharmacy Publications

TRADUCTORA

Julia Ayala

JUNTA EDITORIAL

Linda R. Bernstein, PharmD
Clinical Professor, School of Pharmacy
University of California, San Francisco
President, Vita Media Corporation

Amy Campbell

MS, RD, LDN, CDE
Education Program Manager,
Diabetes Management,
Joslin Diabetes Center,
Boston, MA

Andrea D. Collaro

PharmD, CDM
Walgreen Company,
Clinical Assistant Professor,
Department of Pharmacy Practice,
University of Illinois at Chicago

Joy Pape

RN, BSN, CDE, WOCN
Diabetes Health Education Consultant,
New York, NY

Janis Roszler

RD, CDE, LD/N
2008-2009 Diabetes Educator
of the Year (AADE)

Don Zwickler

MD
Chief of Endocrinology,
Good Samaritan Hospital,
Suffern, NY

Para más información sobre la diabetes, visite

Walgreens.com

la grasa del vientre

cómo perder el neumático de repuesto

Por Amy Campbell, MS, RD, CDE

Un neumático de repuesto es muy útil si tiene uno vacío, pero ¿quién quiere uno alrededor del centro de su cuerpo? Demasiada grasa en el vientre está relacionada con una serie de problemas de salud. Aquí sabrá si necesita recortar su cintura y si es así, ¿qué puede hacer?

LA GRASA DEL VIENTRE Y SU CUERPO

La grasa que rodea la parte media de su cuerpo, también tiende a enrollarse alrededor de los órganos internos. La grasa del vientre es también llamada grasa visceral, y a diferencia de la grasa que se encuentra justo debajo de la piel, es un tipo más dañino de grasa.

*i*nfórmese

Su índice de masa corporal le dice, dónde está su peso con relación a su altura. Un IMC entre 25 y 29.9 le sitúa en el grupo de sobrepeso y un IMC por encima de 30 indica obesidad para la mayoría de la gente.

¿POR QUÉ LA GRASA ABDOMINAL EN EXCESO PUEDE SER DAÑINA?

Los estudios demuestran que el exceso de grasa en el vientre, puede conducir a ciertos problemas de salud, tales como:

- enfermedades del corazón.
- diabetes tipo 2.
- enfermedad de hígado graso.
- cáncer de mama.
- depresión.

La grasa del vientre puede causar que se inflamen áreas de su cuerpo, resultando en muchos de los problemas de salud antes mencionados. La grasa del vientre está relacionada con niveles altos de colesterol malo (LDL) y bajo del colesterol bueno (HDL). También se ha asociado a la resistencia a la insulina, lo que significa que su

cuerpo comienza a pasar por alto la insulina que produce. La resistencia a la insulina puede conducir a la diabetes tipo 2. Y si ya tiene diabetes, la resistencia a la insulina hace que sea más difícil a la insulina que produce o se inyecta, funcionar bien.

¿CÓMO SABERLO?

Una mirada en el espejo puede indicar si tiene grasa abdominal en exceso. Estas son algunas señales reveladoras:

¿Está la forma de su cuerpo en forma de una manzana o de una pera? Si usted lleva el exceso de su peso alrededor de la cintura, usted tiene la forma de una manzana. Si su peso extra se almacena debajo de la cintura, en el abdomen y la zona de las nalgas, es más como una pera. Los que entran en el grupo de manzana, tienen grasa abdominal en exceso.

¿Es su talla de cintura más grande que el tamaño de la cadera?

Si usted es una mujer y su cintura mide más de 35 centímetros de diámetro, o si usted es un hombre y su tamaño de cintura es más de 40 centímetros de diámetro, es posible que usted tenga exceso de grasa en el vientre. Para medir su cintura, tome una cinta métrica y la envuelva alrededor de su cintura para que se cruce en su ombligo. Mantenga la cinta métrica por encima de los huesos de la cadera y no aspire en su estómago. O si desea, consulte a su profesional de la salud para medir su cintura para usted.

¿Es su índice de masa corporal (IMC) demasiado alto? Muchas personas con un IMC alto tienden a tener grasa abdominal en exceso. Usted puede averiguar su IMC utilizando la calculadora IMC en la Internet o su proveedor puede calcularlo para usted.

10 MANERAS DE ATACAR LA GRASA

Usted puede deshacerse de parte de la grasa de su vientre, si realiza algunos de estos cambios de estilo de vida.

1 EMPEZAR A MOVERSE.

Mover el cuerpo es saludable por tantas razones, incluyendo que disminuye la grasa del vientre. Los estudios demuestran que las personas que no se mueven aumentan la grasa de su vientre, mientras que los que son activos, cada día pierden grasa alrededor de su centro. Trate de estar activo durante al menos 30 minutos cada

día. Toda actividad cuenta, como trabajo en el jardín y en el patio, limpiar la casa y caminar por el centro comercial. Entre en algún tipo de ejercicio de fortaleza un par de días a la semana, también como el uso de pequeñas pesas de mano o una banda elástica. Los ejercicios que se centran en ciertas áreas, tales como los abdominales, pueden ayudar a reforzar y tonificar los músculos, pero no van a deshacer la grasa del vientre.

2 COMA MÁS GRANOS ENTEROS.

Las personas que comen más alimentos integrales, como pan integral, pasta de grano entero y arroz integral, tienden a tener menos grasa abdominal que las personas que comen más alimentos refinados o blancos.

3 CORTAR CALORÍAS.

Si usted pesa demasiado, una pérdida de peso lenta y constante puede ayudar a perder grasa del vientre. Trate de reducir el tamaño de las porciones, así como los altos en calorías, los alimentos grasos, como los alimentos fritos, leche entera o con grasa, mantequilla y meriendas. Reúname con un dietista para un plan alimenticio que le ayude a perder peso y controlar su diabetes al mismo tiempo.

4 ESTÉ MENOS ESTRESADO.

Es más fácil decirlo que hacerlo, pero mientras más estrés tenga en su vida, más grande llega a ser su cintura. Eso es porque el estrés tiende a elevar una hormona llamada cortisol, que a su vez mueve

la grasa de otras partes del cuerpo a su sección media. La actividad física, yoga, respiración profunda, masaje y meditación, son excelentes formas para relajarse.

5 DEJE DE FUMAR.

Usted debe saber que el fumar aumenta el riesgo de enfermedad pulmonar, cáncer de pulmón y enfermedades del corazón, pero puede que no sepa que fumar también puede aumentar la grasa del vientre y dar lugar a resistencia a la insulina. Si usted fuma, esta es otra buena razón para dejar de fumar.

6 AUMENTAR SU FIBRA SOLUBLE.

La fibra soluble es un tipo de fibra que puede ayudar a reducir el colesterol, la glucosa sanguínea e incluso la grasa del vientre. Las investigaciones demuestran que por cada 10 gramos de fibra soluble que la gente coma, la grasa de su vientre se reducirá en un 4 por ciento en cinco años. Las fuentes de fibra soluble son la avena, el salvado de avena, frijoles, manzanas, los cítricos, el brócoli y las zanahorias.

7 OBTENER LA CANTIDAD ADECUADA DE SUEÑO.

Dormir muy poco o demasiado puede conducir a un vientre rechoncho. La cantidad correcta de sueño para la mayoría de los adultos es entre seis y ocho horas cada noche.

8 ELIJA GRASAS SALUDABLES.

No todas las grasas son malas y usted necesita grasas para una buena salud. Vaya por grasas saludables para el corazón, como el aceite de oliva,

aceite de canola y el aceite de girasol. Incluya también nueces, semillas y aguacates en su plan de alimentación. Pero tenga cuidado con las porciones, como todas las grasas, son altas en calorías.

9 DISFRUTE DEL TÉ VERDE.

Si le gusta el té, pruebe el té verde. Ingredientes encontrados en el té verde puede ayudar a reducir gradualmente su cintura.

10 EVITAR EL JARABE O SIROPE DE MAÍZ ALTO EN FRUCTOSA.

En estudios con animales, las ratas que comieron jarabe o sirope de maíz alto en fructosa aumentaron la grasa de su vientre. Trate de mantenerse alejado de bebidas, postres y bocadillos que contengan ese tipo de endulzante (buscarlo en la etiqueta).

LO QUE NO FUNCIONA

Sería muy bueno poder extraer toda la grasa extra. Aunque la liposucción (lo hace), es una manera de recortar los rollitos y adelgazar los muslos, sin embargo, no es una manera inteligente de eliminar la grasa del vientre por lo menos a largo plazo. Los estudios demuestran que la grasa del vientre puede aumentar después que las personas hayan tenido una liposucción en el área de su estómago. Los expertos no están seguros del por qué, pero creen que después de la liposucción, la grasa de otras partes del cuerpo se mueven de vuelta al abdomen.



refrescos de dieta y la diabetes

Por Martha Funnell, MS, RN, CDE

Usted puede haber oído sobre los estudios recientes que demuestran que las personas que beben refrescos dietéticos, tienen un mayor riesgo de diabetes, presión arterial alta, ataques al corazón y derrames cerebrales, que los que no beben bebidas dietéticas. Sin embargo, los investigadores no han sido capaces de decir, que las bebidas de dieta son los culpables. Aunque la mayoría de estos estudios son observacionales, significa que simplemente informan de lo que observan. Los estudios de observación no están diseñados para determinar la causa y el efecto. Eso requiere un tipo diferente de estudio.

Además, un estudio reciente demostró otras diferencias entre las personas que bebían refrescos de dieta y los que bebieron gaseosas regulares. Pues una dieta en general o la ingesta de alimentos, es una diferencia muy importante.

ESTUDIO SOBRE SODA DE DIETA

El estudio más reciente de refrescos de dieta, brindó seguimiento a más de 4,000 personas

Infórmese

El síndrome metabólico es un grupo de factores de riesgo de enfermedades del corazón y diabetes, e incluye mucho peso alrededor de la cintura, el colesterol alto, presión arterial alta y niveles altos de glucosa en sangre.

que durante 20 años, se encontraban entre las edades de 18 y 30 años cuando el estudio comenzó. Los investigadores midieron la cantidad de personas que tiene síndrome metabólico después de los 20 años.

Grupo 1. El grupo con mayor riesgo de síndrome metabólico (32%) regularmente bebían refrescos de dieta y comían una dieta típica occidental rica en carne, alimentos procesados y azúcar.

Grupo 2. El grupo que regularmente bebía refrescos de dieta y comían una dieta más saludable rica en frutas, vegetales, granos integrales y pescado, tuvieron una tasa ligeramente más alta del síndrome metabólico (20%).

Grupo 3. El grupo que presentó el menor riesgo para el síndrome metabólico no bebían refrescos de dieta, pero sí comían una dieta saludable (18%).

CONCLUSIÓN DEL ESTUDIO

Los investigadores encontraron que una dieta en general es lo que importa y que el efecto de la soda de dieta no se conoce por completo todavía.

Hay algunos estudios con animales que muestran que los endulzantes artificiales, pueden aumentar el apetito y la ingesta de alimentos, pero no se sabe si estos mismos efectos se producen en personas.

Otros estudios han mostrado resultados similares y parecen confirmar que la ingesta de una comida en general, puede afectar el riesgo de desarrollar síndrome metabólico y diabetes tipo 2. Apoyando este punto de vista, está otro estudio que muestra que las personas que consumieron una mayor cantidad de verduras y una gran variedad de frutas y vegetales, tenían el menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

estudio sobre soda de dieta MENSAJE PARA LLEVAR A CASA

Piense sobre cómo la soda de dieta afecta el apetito y el deseo por los dulces. Si usted piensa que las sodas dietéticas le hacen sentir hambre o le conducen a los antojos de alimentos dulces, trate de cambiar al agua, té helado sin azúcar o agua mineral con sabor en su lugar.

Consuma una dieta saludable, rica en verduras y una variedad de frutas, granos integrales y pescado, así como menos carne, alimentos procesados y azúcar. Estas recomendaciones aplican, así esté tratando de prevenir la diabetes tipo 2 o ya tenga diabetes tipo 2. Debido a que las personas con diabetes tienen un riesgo de presión arterial alta y enfermedades del corazón, seguir una dieta saludable es una buena opción a largo plazo. Esto ayudará a mantener la glucosa en sangre en el blanco y le ayudará a prevenir las complicaciones a largo plazo de la diabetes.



RECETAS saludables para la temporada festiva

Chuletas de cerdo asadas y vegetales

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo total: 1 hora 20 minutos

2	cucharaditas de copos de perejil	6	papas nuevas, cortadas en cuartos (3 tazas)
½	cucharadita de hojas secas de orégano	4	oz setas o champiñones, cortados por la mitad (1½ tazas)
½	cucharadita de hojas secas de tomillo	1	pimiento verde mediano, cortado en trozos de 1 pulgada
½	cucharadita de sal de ajo	1	cebolla mediana, cortada en rodajas finas
¼	cucharadita de pimienta molida gruesa	1	tomate mediano, cortado en 8 trocitos
4	chuletas de cerdo de ½ pulgada de grosor (1 libra)		
	Aceite en aerosol con sabor a aceite de oliva		

1. Caliente el horno a 425 ° F. Rocíe molde para hornear 15½ x 10½ x 1 pulgadas con el aceite en aerosol. Mezclar el perejil, orégano, tomillo, sal de ajo y pimienta. Rocíe ambos lados de las chuletas de cerdo con aceite en aerosol. Espolvorear con la mezcla de hierbas 1-1½ cucharaditas. Ponga en las esquinas del molde.

2. Mezclar las papas, setas o champiñones, pimiento y cebolla en un tazón grande. Rocíe los vegetales 2 ó 3 veces con aceite en aerosol; revuelva. Espolvorear con la mezcla de hierba restante y revuelva para cubrir. Difundir de manera uniforme en el centro del plato entre las chuletas de cerdo.

3. Hornee sin cubrir por 45 minutos. Voltee la carne de cerdo; mezclar los vegetales. Coloque las rebanadas de tomate sobre los vegetales. Hornee sin cubrir de 10 a 15 minutos o hasta que el cerdo esté ligeramente rosado cuando corte cerca del hueso y los vegetales estén tiernos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por porción:

285 calorías (65 calorías de grasas); 7 g total de grasa (2 g saturadas); 55 mg de colesterol; 170 mg de sodio; 31 g total de carbohidratos; 4 g de fibra dietética; 24 g de proteínas

Intercambios dietéticos:

1 porción de almidón,
2 porciones de vegetales,
3 porciones de carne magra

Sopa de calabacín, manzana-canela

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo total: 45 minutos

- 8 tazas de calabacín en cubos sin semillas y peladas (2 medianas)
- 1 manzana grande, pelada, picada
- 1 cebolla grande, cortada en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de azúcar morena
- ¾ cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de canela en polvo
- ⅛ cucharadita de pimienta
- 3 tazas de caldo de pollo Progresso® (de la caja de cartón de 32 oz)
- ¾ taza de leche
- 1 envase de (6 oz) de yogur Yoplait® sin sabor y sin grasa
- 2 cucharadas de cebollines picados, frescos



1. En una olla o cacerola tipo Dutch, mezclar el calabacín, manzana, cebolla, azúcar morena, sal, canela y pimienta. Añadir el caldo. Cubrir y calentar hasta hervir a fuego medio-alto. Reduzca el fuego, cocine a fuego lento unos 20 minutos o hasta que el calabacín esté tierno.

2. En una licuadora o procesador de alimentos, coloque ⅓ de la mezcla. Cubrir y mezclar hasta que quede suave. Repita dos veces para usar la sopa restante. Vuelva a la olla y agregue la leche y el yogur. Caliente a fuego lento, revolviendo ocasionalmente hasta que esté bien caliente. Sírvalo en un plato sopero y espolvorear con los cebollines.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL por porción:

130 calorías (5 calorías de grasas); ½ g de grasa total (0 g saturada, 0 g de grasas trans); 0 mg de colesterol; 570 mg de sodio; 25 g total de carbohidratos (2 g de fibra dietética, 15 g de azúcares); 4 g de proteínas

Intercambios dietéticos:

½ porción de almidón,
1 porción de carbohidrato,
1 porción de vegetales

Increíblemente fácil pie de calabaza con nueces

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo total: 1 hora, 55 minutos

- | | |
|--|---|
| 1 taza de calabaza en lata (no la mezcla de pie de calabaza) | 1 taza de leche evaporada (lata de 12-oz) |
| ½ taza de mezcla original Bisquick® | 1 cucharada de mantequilla o margarina, suavizada |
| ½ taza de azúcar | 1½ cucharaditas de especias |



Ensalada de frutas de invierno Waldorf

Rinde: 16 porciones

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo total: 25 minutos

- 2 manzanas rojas medianas sin pelar, cortadas en cubitos
- 2 peras medianas sin pelar, cortadas en cubitos
- ½ taza de apio en rodajas finas
- ½ taza de pasas doradas
- ½ taza de dátiles picados
- ¼ taza de mayonesa o aderezo para ensalada
- ¼ taza de yogurt de naranja Yoplait® Original 99% sin grasa (de un envase de 6 oz)
- 2 cucharadas de concentrado de jugo de naranja congelado
- 8 tazas de lechuga picada
- nueces en mitades, si lo desea

1. En un tazón grande, mezcle manzanas, peras, apio, pasas y dátiles.

2. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur y el jugo concentrado hasta que estén bien mezclados. Añadir a la fruta y mezcle para cubrir. (La ensalada puede ser refrigerada hasta por 1 hora).

3. Sirva sobre la ensalada de lechuga. Adornar con las nueces en mitades.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por porción: 1 taza

100 calorías (25 calorías de grasas); 3 g de grasa total (0 g saturada, 0 g de grasas trans), 0 mg de colesterol; 30 mg de sodio; 17 g total de carbohidratos (2 g de fibra dietética, 12 g de azúcares); 1 g de proteína

Intercambios dietéticos:

1 porción de carbohidratos,
1 porción de grasa

para pie de calabaza

- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos
- ½ taza de nueces picadas
- 1½ tazas de crema batida congelada (descongeladas)
- ¼ cucharadita de especias para pie de calabaza
- 8 mitades de nueces, si lo desea

1. Caliente el horno a 350° F. Rocíe un molde de cristal de 9 pulgadas para pie con aceite en aerosol.

2. En un tazón mediano, mezcle la calabaza, la mezcla Bisquick, el azúcar, la leche, la mantequilla, 1½ cucharaditas de especias para pie de calabaza, vainilla y los huevos hasta que se mezcle. Revuelva en las nueces picadas. Vierta en el molde para pie.

3. Hornear de 35 a 40 minutos o hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio. Enfríe por completo, alrededor de 1 hora.

4. Agregue la crema batida y ¼ de cucharadita de especias para pie de calabaza. Adorne con crema y las mitades de las nueces. Guardar tapado en el refrigerador.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por porción:

250 calorías (110 calorías de grasas); 13 g de grasa total (4½ g saturadas, 0 g de grasas trans); 60 mg de colesterol; 170 mg de sodio; 28 g total de carbohidratos (2 g de fibra dietética, 20 g de azúcares); 6 g proteínas

Intercambios dietéticos

1 porción de almidón, 1 porción de otros carbohidratos, 2½ porciones de grasa



Encuentre más excelentes recetas en bettycrocker.com y en los libros de cocina de Betty Crocker. 2011 © y ®/™ de General Mills.

Bret Michaels

La estrella del rock, reality star y un ejemplo con diabetes a seguir

Por Jonathan Jarashow

Los sueños de Bret Michaels se han hecho realidad. Él y su banda Poison han vendido más de 30 millones de discos. Ha escrito 10 de los 40 principales sencillos, incluyendo "Every Rose Has Its Thorn". Su álbum "Custom Built" debutó en julio del 2010 como el Núm. 1 en las listas de hard rock. Ha logrado todo esto y mucho más, mientras controla su diabetes.

Aparte de la fama, la vida de Bret con diabetes es extraordinariamente normal. Tiene pasatiempos e intereses al igual que cualquier persona. "Soy una de esas personas de las que siempre quisieron comprar un rancho. Ahí tengo todo lo que me gusta hacer: puedo subir la música tan alta como quiera, puedo jugar baloncesto, puedo montar mis motos de cross y nadar. Cuando estoy en casa y tengo a los niños, ellos me mantienen activo, incluso cuando no estoy de gira".

DÍA A DÍA CON DIABETES

Bret ha encontrado que tomando cada día como llega y encontrando cosas en la vida que él realmente disfruta, se puede esperar una larga y saludable vida. Aconseja a los demás con diabetes hacer lo mismo. "Todos los días, hay que

encontrar una manera de controlar su diabetes para que así pueda sacar el máximo partido a su vida. Encuentre cosas que le apasionen para que pueda permanecer en el juego tanto mental como físicamente, pues la diabetes también es desafiante tanto mental como físicamente. Sin embargo, tiene que aceptarlo y no dejar que eso le desanime. Pues a mí me ha dado un sinnúmero de razones para mantenerme en la cima de mi juego".

ADAPTÁNDOSE A LA DIABETES

Bret ha trabajado duro para adaptarse a manejar su diabetes tipo 1 con su estilo de vida. Él nunca ha dejado que la diabetes lo detenga. "Hasta en las primeras etapas de mi carrera, una cosa que realicé, es que la

diabetes es lo me ha tocado vivir. Pues he tenido que estar sano para hacer las cosas que quiero hacer".

Cualquiera que sea el horario de Bret, ahí está pegado al comienzo de su día. "Yo salto de la cama al igual que cualquier otra persona, excepto que la primera cosa que hago es revisar mi azúcar. Sé si está perfecta, un poco baja, o un poco alta.

"Si da un paso atrás y mira lo que yo he hecho, probablemente dirá, 'Wow, música y cine y luego reality TV'. Parece como si fueran diferentes niveles o etapas, pero para mí es como si todo llegara a juntarse en su lugar sin problemas".



Y luego, inmediatamente me tomo mi insulina”. Después de tomar su insulina, Bret se asegura de comer un desayuno saludable y luego sigue con el resto de su día. “Si estoy en casa, me ocupo de mis hijos. De lo contrario si estoy en la carretera y no tengo a mis hijos conmigo, me levanto de la cama, como un poco de algo y entonces comienzo a cuidar de mi negocio”.

MANTENERSE ACTIVO

Bret sabe que la actividad es clave para el manejo de su diabetes y encuentra tiempo para permanecer activo, incluso cuando está viviendo fuera en su autobús de gira. “Me detengo por un lago o un parque estatal para ir a nadar, pescar o montar en bicicleta de montaña. Pedaleo mi bicicleta durante una hora mientras hago llamadas telefónicas. O hago un poco de pesas durante 10 minutos antes de hacer alguna entrevista y después hago 10 minutos más de peso seguidamente. Mezclo mi ejercicio con mi trabajo y eso me pone de muy buen humor. Haz lo que puedas, cuando puedas, para mantener el cuerpo en movimiento”.

MOMENTOS DE APRENDIZAJE

Aunque a Bret le gusta mantenerse ocupado, aprendió hace mucho tiempo a dar un paso atrás y tomar un momento para asegurarse de que su diabetes está bajo control. Recuerda vívidamente

un episodio años atrás, cuando estaba actuando en el Madison Square Garden y perdió el conocimiento por un shock insulínico. Así que ahora se asegura de comprobar su glucosa en sangre durante una

“Yo nunca voy a decir que tener diabetes es un juego de niños. Nunca. No lo es. Pero si se enfrenta a eso y lo acepta, puede seguir adelante con su vida”.

actuación. “En cada espectáculo que hacemos, tenemos dos solos en el que la banda hace otra canción u otras cosas y en ese momento, puedo tomar un descanso tras bastidores. Enseguida voy y me reviso mi azúcar, sólo para asegurarme de que mis números están donde se supone que estén, de modo que durante el show me sienta bien. Ese día en el Madison Square Garden, cambió todo para mí. Era al principio de mi carrera, pero aprendí que no se puede estar dos horas corridas actuando en el escenario sin verificar mi azúcar”.

HACIENDO MÚSICA

Bret sabe que tiene la suerte de haber encontrado el éxito continuo en su carrera. “Me siento bendecido por tener 25 años en mi carrera musical y ser capaz de hacer ‘Rock of Love’, que fue el show No. 1 y ‘The Celebrity Apprentice’, que fue en su época el de mayor audiencia. Es una gran sensación de expandirse porque me apasiona lo que hago”.

Y Bret sigue estando en la parte superior de su juego musical. Su último álbum, “Get Your Rock On”, es un álbum en colaboración con un reparto estelar de artistas discográficos, los cuales todos son amigos cercanos.

DIABETES EN LA FAMILIA

Bret también ha aprendido una o dos cosas sobre un estilo de vida más saludable en general. Y como padre, sabe que es importante ser un buen modelo a seguir para sus hijos, sobre todo porque su hija tiene prediabetes. “Realmente trabajamos duro con mi hija para mantenerla en el baile y para enseñarle comer bien y hacer las cosas correctas. Entonces mantenemos los dedos cruzados, porque no hay nada más que podamos hacer que no sea otra cosa que mantenerla en buen estado de salud y esperar lo mejor”. Pero aunque la hija de Bret desarrolle diabetes, quiere inculcar en ella la actitud positiva que ha desarrollado a lo largo de los años. “Como padre, estoy haciéndole saber que si desarrolla tipo 1 como yo, todavía ella puede vivir una vida larga, feliz y saludable”.

MANTENERSE FIEL A SUS IDEAS

La determinación y la fuerza son dos características que definen realmente a

Bret Michaels. Recuerda la competencia final de “The Celebrity Apprentice”, que ganó entre él y Holly Robinson Peete. Ellos asumieron el reto de crear un nuevo sabor de Snapple y una campaña de marketing. Bret se acercó con una copa de la ahora exitosa bebida llamada Dieta Trop-A-Rocka. “Donald Trump me miró y me dijo: ‘Sé que tienes diabetes y sé que quieres hacer tu campaña para una bebida sin azúcar, sin embargo, no sabrá tan bueno que puedes perder esta competencia por mantenerte fiel a tus ideas’. Y yo le contesté: ‘Preferiría perder, manteniéndome fiel a mis ideas, que ganar haciendo algo que yo no soy’. Yo no podría ir por ahí con una bebida azucarada y decirles a todos que la tomen, sabiendo que yo tengo diabetes, sólo para ganar. Espero que eso diga mucho sobre la clase de persona que soy”. En una referencia emotiva de su mega éxito, afirma Bret que su vida ha sido una serie de rosas y espinas. Pero a pesar de todo, él cree que la risa sigue siendo la mejor medicina. “A veces, está bien reírse de uno mismo. Aunque eso no significa que las cosas malas no suceden, pero ser capaz de reírse a través de algunos de los momentos difíciles, le ayudará mucho”.

Para obtener más información acerca de Bret, visite www.BretMichaels.com.