

Jennifer López habló sobre sus problemas de salud mental

Jennifer López se ha sincerado sobre los problemas de salud mental que ha tenido a lo largo de su vida y sobre la importancia de mantener a raya el estrés, una enfermedad que a veces no se percibe pero que puede causar estragos en la salud.

En su boletín llamado 'On the JLo' ha confesado que ella misma la sufrió en su juventud y que rápidamente decidió cambiar sus hábitos para conseguir disfrutar de una mejor vida y, sobre todo, para poder descansar correctamente.

"Hubo una época en la que dormía de tres a cinco horas cada noche. Estaba todo el día en el plató y toda la noche en el estudio, y los fines de semana hacía giras promocionales y grababa vídeos. Tenía poco más de 20 años y me creía invencible", comenzó expresando. Pero un día el cansancio que había acumulado comenzó a tener consecuencias en su estado de salud: "Estaba congelada. No podía ver con claridad, los síntomas físicos comenzaron a asustarme y el miedo se agravó".

Ahora sí sabe lo que le ocurrió, pero por aquel entonces tenía poca información sobre todo lo relacionado con la salud mental: "Ahora sé que fue un ataque de pánico clásico provocado por el agotamiento, pero en aquel momento nunca había escuchado ese término", desveló. Hasta tal punto llegó la situación que se puso en manos de especialistas pensando que se había vuelto loca: "Le pregunté al médico si me estaba volviendo loca. Me dijo: 'No, no estás loca... Necesitas dormir de siete a nueve horas cada noche, no bebas cafeína y asegúrate de hacer ejercicio si vas a tener este ritmo de trabajo'".

Con información de 800 Noticias