

## **Transcripción de Connie: Aprendiendo a concentrarse en sí misma**

Cuando nací, no había pruebas de detección de recién nacidos. Cuando descubrieron mi fenilcetonuria (PKU), tenía cinco meses.

Mis padres eran muy estrictos con mi dieta, pero la comunidad médica creía que el cerebro estaba completamente desarrollado a los siete años. Más tarde descubrí que ese no era el caso.

Cuando canto karaoke, siento una liberación de emociones y sentimientos.

Mi familia y mis hijos lo son todo para mí. Tuve que aprender a concentrarme en mí misma y eso fue muy difícil porque nunca antes lo había hecho.

Me di cuenta de la necesidad de cuidarme, de recordar lo que me hacía feliz, las cosas que admiraba. Y decidí hacer estas cosas nuevamente, una de ellas es el karaoke. Mi salud fue mi catalizador.

Quería ponerme en contacto con las clínicas por unos problemas de salud que me surgieron. Fue durante este proceso que mi esposo dijo: “esto podría estar relacionado con tu fenilcetonuria (PKU)”. Básicamente, eso fue lo que inició esta jornada.

Tuve que volver a la clínica. No sabía por dónde empezar, comencé a buscar en Facebook y encontré varios grupos de fenilcetonuria (PKU); y fue allí donde obtuve toda la información sobre cómo habían cambiado las cosas. Cuando regresé a la clínica, conocí gente increíble.

Empecé a cuidar mi salud nuevamente después de 50 años y ahora mis niveles de fenilalanina son más bajos que nunca en toda mi vida. Mi familia, mis amigos, personas que conozco desde hace unos 20 años, ya han notado diferencias dramáticas en mí.

Cuando canto las canciones desde el corazón, dicen que pueden ver el brillo en mis ojos.

Nunca es demasiado tarde, a los 15 o a los 50. La mejor decisión que puedes tomar en la vida es cuidarte. Dale a tu futuro y a tu vida la oportunidad de ser mejor que nunca.