Los beneficios de la risa. ¿Cómo mejora nuestra vida la capacidad de reír?



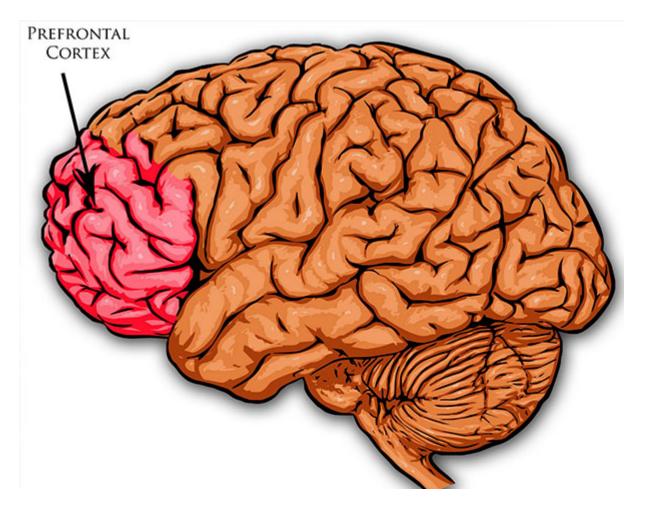
## Salud Para Todos

Por Josué Estrada Flores

La Paz, Baja California Sur (BCS). En estas maravillosas fechas de reuniones familiares, buenos deseos, abrazos y muchas sonrisas, cabe recordar las palabras del Salmo 133: Mirad que bueno y delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía. La emoción risueña, la alegría y la risa originan en el ser humano una serie de estímulos favorables en el sistema nervioso autónomo y en el sistema nervioso central, actuando, incluso, en las estructuras más elevadas y complejas del cerebro. Cuando reímos, el cerebro hace que nuestro cuerpo segregue endorfinas: una sonrisa envía información que activa la segregación de estas sustancias o drogas naturales que circulan por el cuerpo, las cuales resultan ser más potentes

que la heroína y la morfina, y desde luego son gratuitas y sin efectos secundarios.

Se ha demostrado que la corteza cerebral libera impulsos eléctricos un segundo después de comenzar a reír; la capacidad para reír se localiza en la zona del córtex prefrontal, donde también reside la creatividad, la motivación y la habilidad de planificar el futuro. Las endorfinas o encefalinas, tienen la función de aliviar el dolor, además, estas sustancias envían señales desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir virus y baterías, así mismo, desempeñan otras funciones como mantener el tono vital y la presión sanguínea; de ellas depende algo tan sencillo como sentirse bien o sentirse mal.



También te podría interesar: <u>Influenza, un virus que podría</u> ser fatal. ¿Cuántos casos hay en BCS?

Un flujo correcto de **endorfinas** en nuestro cuerpo, provoca un

estado de euforia y sensaciones de felicidad; Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa. Reírse es natural, de hecho, a las 36 horas de nacido, un bebé puede ofrecer una sonrisa a sus padres. Los niños están más dispuestos a reír que los adultos, un pequeño se ríe un promedio de 300 veces al día, mientras un adulto lo hace entre 15 y 100 veces por día. Así mismo, cuando reímos se mueve el diafragma, los pulmones mueven 12 litros de aire, en vez de los 6 litros habituales, lo que mejora la respiración.

Es interesante saber que, según cierto estudios, la **risa** ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer o sida, de allí que en Otawa, Canadá, los atienden con sesiones de **risoterapia**; los especialistas descubrieron que la **risa** es un excelente "medicamento" que **renueva la energía** del enfermo y le estimula ante su padecimiento. En la India, el gurú Bhagwin Rajneesh, mejor conocido como **Osho**, en su centro *Poona*, promueve la meditación de *La rosa mística*, que consiste en nueve días de tres horas diarias de **risa**. Hay una creencia hindú que asegura que una hora de **risa** tiene efectos más beneficiosos para el cuerpo que cuatro horas de **yoga**.



En muchas ocasiones, los pueblos más perseguidos son los que tienen un sentido del humor más desarrollado, ese es el caso del pueblo judío; los jasidim eran maestros religiosos que entendían que la religión no podía ser algo triste, por ello le inyectaron buen humor a la vida, y bailes y jubilosas canciones a los ritos religiosos. Por otro lado, la filosofía china del tao también practica la risa; un viejo consejo chino dice que para estar sano hay que reír 30 veces al día, respecto a dicha afirmación, los expertos sostienen que con tres veces al día es suficiente siempre y cuando sea por más de un minuto cada vez.

El psiquiatra William Fry, quien ha estudiado los efectos de la risa por más de 25 años, asegura que tres minutos de carcajadas intensas equivalen en salud a diez minutos de remar enérgicamente. Asimismo, se dice que un minuto de risa diario equivale a 45 minutos de relajación; por lo que se cree que reír puede curar problemas como la depresión, la angustia, la falta de autoestima y el insomnio, así como los

risoterapia es una forma de aprender a ver las cosas desde un lado positivo, para así extraer de la vida y el trabajo los mayores frutos, además, esta terapia es una sencilla estrategia para mejorar la salud física y mental a través de una descarga de emociones placenteras. El primer antecedente que hace constancia sobre esto, hace referencia al antiguo Imperio Chino; los datos señalan que hace más de 4 mil años ya existían lugares habilitados para que las personas reunieran a reír, esto como un recurso para equilibrar la salud. Sin embargo, aunque el uso de la risa como terapia ha estado presente a lo largo de la historia, fue hasta la década de los 70's que se despertó el interés científico y proliferaron las investigaciones y estudios en torno a los efectos saludables de este comportamiento humano; hasta hoy se ha encontrado que sus principales beneficios son los siguientes:

Reír ayuda a relajar el organismo, favorece la salud del corazón y el sistema circulatorio reduciendo los síndromes coronarios como la angina y los infartos, mejora la función pulmonar aumentando la oxigenación, favorece al sistema inmunológico y tiene efectos analgésicos debido a la liberación de endorfinas en el cuerpo. Así mismo, las carcajadas disminuyen la presión arterial en enfermos hipertensos, rejuvenece la piel por su efecto tonificante y facilita la digestión, al aumentar la contracción de los músculos abdominales.



También se conocen algunos efectos o beneficios psicológicos y sociales de la risa, como la reducción significativa de la ansiedad y el estrés, ya que reír alivia los síntomas de la depresión, suprime los pensamientos negativos, refuerza la autoestima, ayuda a afrontar los problemas cotidianos, fortalece la capacidad intelectual, mejora las relaciones humanas, aumenta la confianza y refuerza los sentimientos de pertenencia, proximidad, amor y amistad. Desde el punto de vista social, la risa y el buen humor predisponen a la cooperación en equipo y la solidaridad, facilita la comunicación entre las personas y ayuda a prevenir conflictos.

Por ello, amigos, los invito a reír cada día y aprovechar las fiestas de diciembre para poner en práctica la **terapia de la risa**, acompañando las carcajadas con abrazos y besos. Cierro con esta bella frase de la Biblia: "Un corazón alegre es como una buena medicina, pero un espíritu deprimido seca los huesos".

\_

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.