

# LA RISA Y EL PODER DE CURAR: “el botiquín natural que todos tenemos que tener cerca siempre”.

27 noviembre, 2023



*Por Mariano Ottaviani*

En este artículo les voy a comentar como la RISA puede ayudar a los abuelos tanto física como psicológicamente. También te voy a contar un poco más sobre esos beneficios y que hacer para obtenerlos con mayor facilidad.

***Una de las sensaciones más agradables que puede experimentar el ser humano es la risa.***

La primera sonrisa de un bebe generalmente aparece hacia el final del segundo mes de vida. Mientras nos vamos haciendo más grandes, se podría decir que vamos haciéndonos más selectos a la hora de reírnos. Perdemos esa facilidad de dejarnos llevar por la risa ante algo gracioso. Los adultos suelen reírse entre 15 a 100 veces por día, mientras que los niños se ríen

una media de 300 veces por día.



*Los bebés y los niños ríen más que los grandes (gracias Dara y Juani por la foto!)*

Es por esto que la risa juega un papel muy importante en la vida de las personas, más que nada en la de los abuelos, quienes pueden estar transitando una enfermedad o pasando por un mal momento. La risa puede ayudarlos a que sea más tolerable, lograr que se olviden por un momento y hasta mejorar su situación. Existen grupos de personas que dedican su tiempo a ayudar. Gracias al [voluntariado en asilos](#) y [voluntariado en comedores](#), muchos abuelos y niños tienen la posibilidad de compartir momentos de alegría y olvidarse de sus problemas, destinando un rato solamente para reír y disfrutar.

Reír no solamente te hace sentir bien, sino que mejora tu estado tanto físico como mental. Al reírnos, mejoramos la toma de aire con gran contenido de oxígeno, estimulando los músculos, los pulmones y el corazón. También se liberan más cantidad de endorfinas en el cerebro, las cuales alivian el dolor del cuerpo y da una sensación de bienestar.

## **La cara real de las películas**

Tal y como se ve en la famosa película protagonizada por Robin Willimas, el médico estadounidense Hunter Doherty "Patch" Adams, decía: "Resulta importante contar con personas que sepan provocar risas en los enfermos, que tengan las capacidades del payaso: adecuado lenguaje corporal, mímica de la cara y expresiones del cuerpo, ya que eso provocará, además de risas en los pacientes, una empatía adecuada entre doctor y enfermo".

Como tratamiento complementario, Patch Adams, utilizó la risa para tratar pacientes enfermos de cáncer. Les enseñaba a sus pacientes a reírse como instrumento para no tener un mal día. Y gracias a este método, mejoró la calidad de vida de los pacientes y les ayudó a tener una actitud más positiva sobre su enfermedad.

## **La risa te hace más fuerte**

La psiquiatra Margaret Stuber de la Universidad de California UCLA realizó algunas pruebas inofensivas con niños. Les pidió que metieran las manos en agua helada y les puso videos divertidos al mismo tiempo. Descubrió que los niños toleraban mejor la experiencia y se sentían menos estresados. El producir más endorfinas, hace que el dolor físico disminuya. Es por ello que se considera a la risa como analgésico natural. En conclusión, está comprobado que la risa hace que aumente la tolerancia al dolor.

Está demostrado que una carcajada puede poner a funcionar más de 400 músculos, aumenta la capacidad pulmonar, oxigena los tejidos, reduce la presión sanguínea y mejora la autoestima. Dicho de otro modo, la risa funciona como un "botiquín natural que todos tenemos que tener cerca siempre".



*La risa mejora la salud física y mental.*

Como les comenté, la risa tiene todo tipo de beneficios y es muy importante en nuestras vidas. Es una manera de mantener nuestro cuerpo y mente sanos. Para que se entienda con más claridad, a continuación, te muestro algunos de los beneficios que tiene la risa en la salud mental de las personas:

### **Liberar endorfinas.**

Al reír, liberas una hormona llamada endorfina, que está directamente asociada con la sensación de felicidad. Mientras más intensa es la risa, mayor cantidad de endorfinas genera tu cuerpo y por ende, sentís más placer y bienestar. Además de endorfinas, al reír, tu cuerpo segrega serotonina y dopamina, hormonas que combaten algunos trastornos del estado de ánimo como la ansiedad y la depresión.

**Un poderoso antiestrés.** Además de las hormonas y la gran cantidad de efectos positivos que tiene la risa en tu estado de ánimo, la risa tiene la capacidad de activar y contraer una gran cantidad de músculos, los cuales se relajan una vez que paras de reír. Esto produce que estés menos tenso tanto física como psicológicamente. Es una gran forma de combatir los pensamientos negativos y el desgaste emocional.

**Mejor funcionamiento del cerebro.** Al reír, también segregas la hormona catecolamina, la cual está relacionada con el correcto funcionamiento del cerebro. Esta hormona tiene la capacidad de mejorar el rendimiento académico, la agilidad mental y hasta tu memoria, ¡así que no olvides reírte antes de ponerte a estudiar!

Como pueden ver, son muchos y muy grandes los beneficios que tiene la risa en la salud mental. Pero no termina ahí! La risa también tiene muchos beneficios en la salud física. A continuación les muestro cuales son algunos de ellos:

**Activa músculos que no utilizas habitualmente.** Cuando te reís, tu cuerpo activa aproximadamente 430 músculos, lo que genera su movimiento. La risa provoca un nivel de actividad física similar a cuando realizas un trote moderado. Es por este motivo que cuando reís, muchas veces te duelen los abdominales. Pensá mejor tu próxima rutina de ejercicio, puede ser que solamente necesites una buena carcajada!

**Rejuvenecimiento de la piel.** La risa tiene un efecto muy beneficioso en la piel, es antiarrugas y tonifica la piel. Esto se debe a que entra más aire a los pulmones y el corazón bombea más rápido cuando te reís. También mejora la circulación y elimina las toxinas.

**Fortalecimiento del sistema cardiovascular.** El profesor estadounidense Mickael Miller, de la Universidad de Maryland, llevó a cabo un experimento sobre la risa, con un grupo de 20 personas voluntarias. El grupo vio primero una película triste y luego una divertida. Luego de la película triste, el flujo sanguíneo de las personas disminuyó en un 70%. Sin embargo, luego de ver la película divertida, el flujo sanguíneo aumentó en un promedio de 20% en todas las personas del experimento. Según Mickael Miller, para cuidar tu sistema cardiovascular, es necesario realizar ejercicio durante 30 minutos al menos 3 veces por semana y reír durante 15 minutos todos los días. Con esto concluyó que la risa ayuda notablemente al

fortalecimiento del sistema cardiovascular.

Existe toda una técnica basada en ayudar a las personas mediante la risa llamada risoterapia. La risoterapia no es una terapia en sí, ya que no cura una enfermedad específica. Se utiliza como complemento de las terapias tradicionales y ayuda a mejorar la salud de las personas. Es una técnica orientada a producir beneficios tanto mentales como emocionales, claramente, por medio de la risa. Ya que la risa generalmente se produce cuando la persona está con un grupo de personas y pocas veces se genera en soledad, la risoterapia se practica en grupo.

¿Cómo se realiza?

Se intenta llegar a obtener contracciones del diafragma, las cuales se acompañan con vocalizaciones con resonancia en la faringe, paladar y otras cavidades las cuales emiten sonidos similares a la risa de cada individuo. Se utilizan técnicas que ocasionen carcajadas o risa, las cuales ayudan a liberar tensiones de cuerpo.

¿Cuáles son las técnicas que se utilizan?

Se utilizan diferentes técnicas en la risoterapia. Las más comunes son: ejercicios de respiración, masajes, danza, expresión corporal y técnicas para reír de manera natural.

¿Quiénes la utilizan y por qué?

Está comprobado que la risoterapia brinda muchos beneficios para la salud cómo: eliminar el estrés, las tensiones, la ansiedad, la depresión, problemas cardiovasculares y respiratorios. Es generalmente utilizada por las personas mayores, al no ser una actividad que requiera tanto movimiento físico. Además, es de gran utilidad para este grupo de personas ya que los mismos suelen padecer más enfermedades que el resto y puede contribuir a mejorar su estado de ánimo, como también ayudar en su salud física.

**Existen decenas de razones por lo que la risa es buena para tu**

salud y para quienes te rodean, por eso no dejen de disfrutar y divertirse, que eso te llevará a reír y a estar más saludable.

*Ah! Otro consejo: No te olvides de reír en el trabajo ya que eso te hará ser más productivo. Un estudio revela que el buen humor y la risa, mejora la productividad.*

**¡Algo muy beneficioso para vos y para tu entorno, así que no seas tímido y dejala salir!**

**FUE UN CONSEJO DE:**

**LABORATORIO OTTAVIANI**

***Bercich 278, La Consulta***

***Teléfono: 2622353360/ ottavianilaboratorio@gmail.com***

NOTA RELACIONADA

[\*En épocas de crisis, el cuidado de la salud adquiere una importancia vital: chequeos y tratamientos indispensables\*](#)