

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



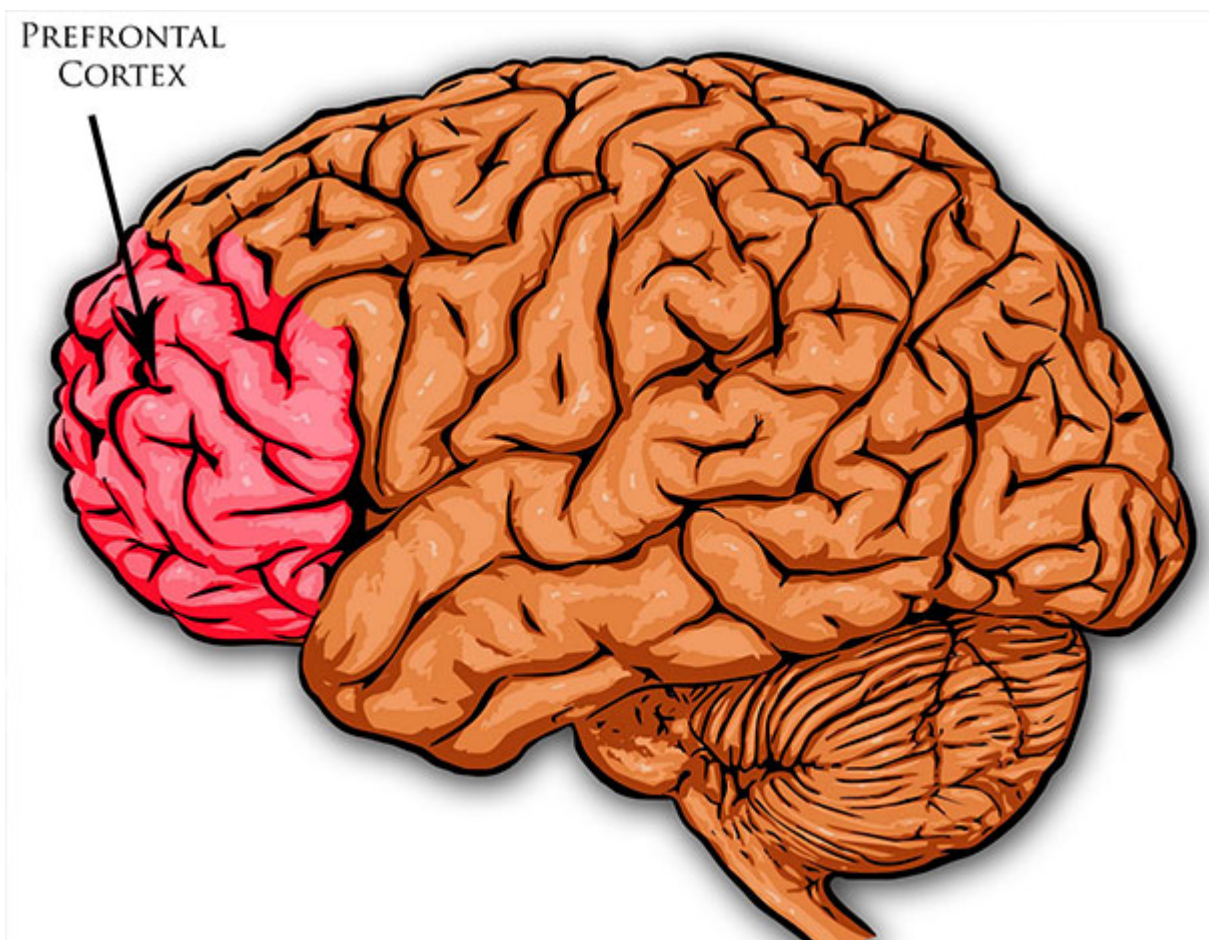
Salud Para Todos

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 bacterias, 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: [Influenza, un virus que podría 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 ciertos estudios, la **risa** ayuda a mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer o sida, de allí que en Ottawa, 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*

problemas de relaciones interpersonales.

La **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 se 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”.

¡Feliz Navidad y Próspero Año 2019!

—

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.