

Hábitos saludables

Los beneficios de la risa: efectos somáticos y terapéuticos

Varios son los efectos positivos de la risa, entre ellos disminuir el estrés, transformarse en un excelente ejercicio aeróbico y reducir la tensión corporal. Está demostrado que eleva el umbral de tolerancia al dolor, incrementa el ritmo cardíaco y “masajea” los órganos internos. La medicina más barata...

Está demostrado que la risa genera una poderosa relajación del sistema nervioso parasimpático, lo que hace disminuir la contracción de una serie de músculos blandos que están controlados por dicho sistema, reduciendo también por este medio la tensión y el estrés.

El Dr. William Fry, –el “doctor del humor”– define la risa como una “experiencia orgánica total” en la que participan todos los principales sistemas, como el muscular, el nervioso, el cardíaco, el cerebral y el digestivo; se produce en dos etapas: estimulación de la salud y relajación profunda. Asimismo, constituye un buen ejercicio aeróbico que ventila los pulmones, a la vez que calienta y distiende los músculos, los nervios y el corazón. La risa, al igual que un ejercicio físico, acelera el ritmo cardíaco, eleva la tensión sanguínea, hace más rápida la respiración, expande la circulación y fomenta la entrada y salida de oxígeno.

Terapéuticamente, cuando una persona ríe, es menos proclive a enfermedades físicas y psicológicas; en tanto, los pacientes bajo tratamiento de risoterapia pueden reducir, hasta en un 60 por ciento, el tiempo de recuperación. Bajo ese concepto, esa expresión emocional forma parte de la clave de la existencia.

Es la medicina más barata ya que si reímos, las tres sustancias químicas del estrés disminuyen: el cortisol, en un 39 por ciento; la adrenalina, hasta en un 70 por ciento, y la L-dopa, en 38 por ciento.

La médica cirujana mexicana por la UNAM, ortopedista y ex académica de la maestría de Diseño Industrial de la Facultad de Arquitectura, María Cristina León González, señaló que esa expresión posee una fuerza poderosa para transformar a los seres humanos y tiene efectos increíbles sobre la salud, además de facilitar la creatividad, los procesos de innova-

ción y consolidar los equipos. Para la médica, la risa también ayuda a ampliar las fronteras del pensamiento habitual. “Si se tiene algún problema, el sentido del humor logra que se visualice de mejor manera”, acotó.

¿Qué hacer para tomarnos la vida con humor?

Lo primero que habría que hacer es aprender a valorar lo que tenemos y dejar de lamentarnos por lo que no tenemos, mostrar actitudes positivas ante las personas y los acontecimientos, rodearnos de gente divertida, hacer de nuestras obligaciones diarias una fuente de satisfacción...

No se puede olvidar que la felicidad no está relacionada con grandes acontecimientos, ni con un buen trabajo o grandes cantidades de dinero, sino que está en disfrutar los pequeños momentos de cada día, y en esto influye mucho la actitud que cada uno tenga ante las adversidades y contrariedades que continuamente se nos presentan.

Sonríe y vencerás

Muchas veces, se piensa que no se nos presentan muchas ocasiones para echarnos a reír espontáneamente, que la vida ya es demasiado complicada como para tener el sentido del humor a flor de piel.

Pero, se puede intentar aflojar las tensiones con una cargada y dejar que los músculos y órganos vuelvan a moverse. Todo esto hace que uno se sienta mucho mejor.

En estos casos la risa es la mejor de las medicinas, ya que es imposible reír de corazón y al mismo tiempo estar ansioso y tenso.

No hay que olvidar la importancia de aprender a valorar las

Sinergia 2.0

pequeñas cosas, de recordar los momentos del pasado que nos hicieron reír (seguro que cada uno tenemos algunas anécdotas que cuando recordamos provocan una sonrisa en nuestro rostro), volver a ver una película que en su momento nos resultó divertida.

Es necesario aprender a desarrollar ese sentido del humor, que nos ayude a ver el lado cómico y divertido que tiene la vida.

Esto nos ayudará a desdramatizar ante las dificultades, a relativizar los problemas, también nos va a resultar útil en nuestras relaciones con los demás ya que siempre es agradable tener alrededor personas que saben sonreír.

Fuentes: Ciencias Jornada - Mujeres de Empresa - Puleva Salud.