

# XXI CONGRESO CUAM ACMor

## Risoterapia

AUTORES: Hernández Aguilar Eduardo Daniel

Espinosa Chávez Mariana, Villa Hernández Irma Cristina

Colegio Anglo Mexicano de Coyoacan

Asesores: Edith Maldonado Morales, Adolfo Carrillo Hernández

AREA - BIOLOGICA

### Risoterapia

A falta de avances en la medicina muchos expertos han optado por buscar soluciones alternativas a las deficiencias en la salud con la finalidad de resolver mejor diversas enfermedades. Homeopatía considerada en algún momento medicina alternativa que después de haber incluido rigor metodológico se considero una ciencia. En la actualidad existen un sin fin de tratamientos médicos para mejorar la salud, y aunque no todos satisfacen las necesidades de los pacientes, la medicina alternativa ofrece, uno que, además de ser natural y no causar efectos secundarios, es la Risoterapia.

La Risoterapia es una técnica con metodología eficaz que por diferentes estudios se ha comprobado ser útil como auxiliar en el tratamiento de enfermedades, nos ayuda, por medio de la risa, a eliminar bloqueos emocionales y físicos. Un ejemplo de esta terapia se da en los cambios que se producen a nivel del corazón ya que éste se ejercita cada vez que el ritmo cardiaco y la presión arterial aumentan durante la risa para volver a descender de nuevo porque nuestra agitada respiración crea un vigoroso intercambio de aire en los pulmones y constituye un saludable ejercicio para el sistema respiratorio. Además estimula nuestros sentidos pues después de una sesión de Risoterapia nos sentiremos amorosos, tiernos, llenos de energía vital, etc.

Es un hecho científico que la risa en forma de carcajada, sin ningún esfuerzo reduce el envejecimiento, elimina tensiones, estrés y ansiedad, combate la depresión, disminuye trastornos respiratorios, de insomnio, reduce el colesterol, y muchas alteraciones.

La Risoterapia busca eliminar todo tipo de bloqueos psicológicos para favorecer el estado general del paciente y que también, en determinado momento le brinde soporte emocional para tolerar adecuadamente el efecto nocivo de ciertos medicamentos.

El cáncer es un conjunto de enfermedades en las que el organismo produce un exceso de células malignas, con crecimiento y división mas allá de los límites normales alterando el material genético de las células haciendo que estas se reproduzcan de manera acelerada generando tumores en el lugar de origen y propagándose a otros lugares produciendo metástasis. La metástasis es la propagación de un foco canceroso a un órgano distinto de aquel en que se inició, Ocurre generalmente por vía sanguínea o linfática. Este padecimiento tiene varios tratamientos que varían de acuerdo con su tipo y etapa. La etapa del cáncer hace referencia a cuánto ha crecido y al hecho de si el tumor se ha diseminado o no desde su ubicación original.

Las etapas del cáncer son:

**Etapa 0:** El cáncer se encuentra en las primeras fases de desarrollo, esto significa que está concentrado en un área específica.

**Etapa I:** El cáncer se ha extendido a otras áreas cercanas, pero sigue estando concentrado dentro del tejido u órgano de origen.

**Etapa II:** El cáncer se ha extendido a otros tejidos u órganos cercanos, pero no ha atacado nodo de linfa cercanos.

**Etapa III:** El cáncer ha atacado nodos de linfa cercanos pero aun no ha afectado otras áreas del cuerpo.

**Etapa IV:** El cáncer ha avanzado y está atacando áreas más remotas del cuerpo y órganos lejanos al punto de origen.

**Recurrente:** El cáncer se vuelve a desarrollar después del tratamiento.

Existen 2 tipos de tratamientos contra el cáncer:

**La radioterapia:** es un tratamiento que utiliza dosis muy altas de radiación para destruir las células cancerosas y evitar que se propaguen. La radioterapia utiliza los rayos X, como los que se emplean para sacar una radiografía pero en cantidades muy altas.

Hay dos formas de recibir la radioterapia:

- Radioterapia externa: cuando la maquina de cuerpo dirige la radiación a las células cancerosas.
- Radioterapia interna: cuando la radiación se introduce al cuerpo, en las células cancerosas.

La radiación en cantidades altas destruye las células cancerosas o demora su crecimiento. La radioterapia se usa para:

- Tratar el cáncer: la radioterapia se puede usar para curar, detener o demorar el avance del cáncer.
- Reduce los síntomas: cuando no es posible curar el cáncer, se puede usar la radioterapia para reducir el tamaño de los tumores cancerosos, esto para aliviar síntomas causados por la presión del tumor en otras partes cercanas del cuerpo.

**La quimioterapia:** es un tratamiento contra el cáncer, que utiliza medicamentos para destruir las células cancerosas. La quimioterapia demora el crecimiento de las células infectadas, pero también puede afectar al crecimiento y desarrollo de las células sanas; como las células que hacen crecer el cabello. El daño a las células sanas podría causar efectos secundarios, pero muchos de éstos mejoran o desaparecen después de terminar el tratamiento.

### **Planteamiento del problema**

¿Cuál es el efecto que causa la Radioterapia en pacientes de entre 7 a 12 años, que se encuentran en tratamiento contra el cáncer en etapa III?

### **Objetivo**

Conocer el efecto de la Radioterapia en pacientes de 7 a 12 años con cáncer tipo III

### **Hipótesis**

La Radioterapia es un método psicoterapéutico, que ayuda a producir beneficios mentales y emocionales por medio de la risa, mejora el estado de ánimo y produce una mayor asimilación del tratamiento en los pacientes de entre 7 a 12 de edad con enfermedades de cáncer tipo 3 dándoles así una mejor calidad de vida, produciendo una respuesta favorable al tratamiento aplicado.

### **Antecedentes**

La risa es la reacción biológica de los humanos a momentos o situaciones de humor: una expresión externa de diversión. La risa se puede clasificar en función de duración y de su tono: desde la risa nerviosa, caquino, carcajada, risotada, cascabeleo, risa malvada, hipido.

Es considerada como medicina gratuita, natural y que todos podemos desarrollar como tal. Además tiene innumerables beneficios psicológicos y fisiológicos. Un estudio realizado por La Universidad de California en Irvine demostró que los pacientes que veían un video de humor durante una hora producían menos hormonas del estrés, lo que al mismo tiempo fortalecía las capacidades de sus sistemas inmunológicos, lo que apoya la teoría de que el humor alivia la tensión nerviosa, la diferencia es considerable tomando en cuenta que la risa provoca respuestas fisiológicas beneficiosas en nuestro cuerpo, como la liberación de hormonas endorfinas (analgésico natural de nuestro organismo y la reducción del cortisol que deprime nuestro sistema inmunológico).

En México, el cáncer infantil es la segunda causa de mortalidad en el grupo de edad de 5 a 14 años, siendo los tumores cerebrales las neoplasias sólidas más frecuentes en Pediatría. Anualmente está calculado que 650 nuevos casos se presentan en todo el país, de los cuales 240 ocurren en la población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Mucha gente desconoce los buenos y ventajosos efectos de la risa.

- La risa disminuye la presencia del colesterol en la sangre pues equivale a un ejercicio aeróbico.
- La risa favorece la digestión al aumentar las contracciones de todos los músculos abdominales.
- La risa facilita la evacuación debido al "masaje" que produce sobre las vísceras.
- La risa contribuye a aplacar la ira.
- La risa contribuye a un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades.
- La risa aumenta el ritmo cardíaco y el pulso y, al estimular la liberación de las hormonas "endorfinas", permite que éstas cumplan una de sus importantes funciones, como es la de mantener la elasticidad de las arterias coronarias.
- La risa también ayuda a reducir la glucosa en sangre.
- La risa nos libera del temor y de la angustia.

El cáncer provoca un conjunto de enfermedades en las cuales el organismo produce un exceso de células malignas (conocidas como cancerígenas o cancerosas), con crecimiento y división más allá de los límites normales, (invasión del tejido circundante y, a veces, metástasis). La metástasis es la propagación a

distancia, por vía fundamentalmente linfática o sanguínea, de las células originarias

del cáncer, y el crecimiento de nuevos tumores en los lugares de destino de dicha metástasis. Estas propiedades diferencian a los tumores malignos de los benignos, que son limitados y no invaden ni producen metástasis. Las células normales al sentir el contacto con las células vecinas inhiben la reproducción, pero las células malignas no tienen este freno. El cáncer puede afectar a todas las edades, incluso a fetos, pero el riesgo de sufrir los más comunes se incrementa con la edad. El cáncer es causado por anomalías en el material genético de las células.

En el Hospital de Pediatría del Centro Médico Nacional Siglo XXI, desde hace más de quince años se iniciaron esfuerzos importantes, así como diversos protocolos de investigación, encaminados a mejorar la sobrevivencia y la calidad de vida de este grupo de pacientes, habiéndose obtenido logros realmente importantes que han trascendido al exterior del país, incluso, actualmente protocolos iniciados en ésta institución son seguidos en diversos países, incluidos los Estados Unidos y en hospitales europeos como es el caso del Instituto Karolinska en Suecia, pudiéndose reproducir los resultados obtenidos en México.

Sin embargo, es una realidad que los avances en oncología han sido vertiginosos, incluidos los relacionados con los tumores cerebrales, y actualmente, el comportamiento biológico de estos tumores se ha identificado como muy diverso y dependientes de alteraciones genéticas en el paciente.

Diferentes corrientes filosóficas como por ejemplo en china los taoístas señalaban que una simple sonrisa aseguraba la salud, la felicidad; pensaban que la salud de una persona era proporcional a las veces en las que se reía durante el día. Hace más de 4000 años en el antiguo imperio chino, había unos templos donde las personas se reunían para reír con la finalidad de equilibrar la salud. En culturas ancestrales de tipo tribal, existía la figura del "doctor payaso" o "payaso sagrado", un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos.

Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que ha sido científicamente demostrado al descubrir que el cortex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. Freud llama a esta teoría "catarsis" que según él nos permitirían vivir mejor

En los años 70, un doctor californiano aplicó la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados. A partir de entonces se comenzó a utilizar la técnica de la terapia de la risa en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania y Francia.

Uno de los médicos de la risa más importantes y famosos es Hunter "Patch" Adams, probablemente, la mayoría de nosotros lo conoce a través de la famosa película protagonizada por Robin Williams y que cuenta su historia. La misma que comenzó con una profunda depresión que lo afectó durante su adolescencia y que con seguridad, marcó gran parte de su vida.

Su experiencia en un hospital psiquiátrico, lo inspiró a estudiar medicina en el Colegio Médico de Virginia a finales de los años '60. Criticado por sus profesores, debido a su "excesiva alegría", Adams estaba convencido que los doctores se preocupaban de la enfermedad y no de los pacientes. Para entonces su visión era diametralmente opuesta. "Propongo definir la salud como una vida feliz... En esta definición una persona que está muriendo de cáncer puede ser una persona que goza de buena salud. Hay gente que esta muy enferma y sin embargo, podemos decir que dada su actitud de alegría son seres saludables", señaló enfático

En 2000 colocó la primera piedra de su gran sueño. Para entonces ya había en su escritorio cientos de postulaciones de médicos que querían practicar allí este nuevo estilo de medicina, fundamentado en la generosidad, la compasión, el amor y la alegría. Actualmente, Patch pasa alrededor de dos tercios del año recorriendo el mundo, dictando conferencias, seminarios y talleres para difundir su forma de ver la vida. Lo considera su obligación porque "el mundo tiene déficit de abrazos" y si seguimos así, no duraremos muchas décadas más.

Risaterapia comenzó sus labores en 1999 y no fue hasta mayo de 2002 que se constituyó como Asociación Civil, con el propósito de ofrecer sus servicios de voluntariado en los hospitales públicos y privados de México. A más de 10 años de su fundación continúa buscando promover en la

sociedad el amor, la alegría y la risa; pilares fundamentales que son importantes para gozar- de una vida plena.

Cuenta con grupos de voluntarios en varias ciudades de la República atendiendo personas en estado vulnerable, principalmente niños hospitalizados así como adultos en hospitales públicos, comunidades indígenas, casa hogar y asilos de ancianos. Actualmente cuenta con más de 600 voluntarios activos de Risaterapia en 19 ciudades de México, visitamos 45 hospitales en el país.

## **Método**

Después de una revisión bibliográfica de la risa y sus efectos, asistimos a la fundación en México donde se aplica la risoterapia como método para mejorar el efecto de los tratamientos que se aplican a pacientes de 7 a 12 años que padecen cáncer de tipo 3.

La fundación llamada RISATERAPIA (Ubicada en calle Tonalá # 302 col. Narvarte Del Cuauhtémoc), fundada por el “médico de la risa” Andrés Aguilar; quien busca promover vínculos interpersonales de ayuda mutua basados en el sentimiento de la alegría.

### **Resultados:**

La Risoterapia es un método que se ha aplicado a los enfermos de cáncer en etapa III para mejorar su estado de ánimo, y facilitar una respuesta positiva al tratamiento de quimioterapia que se le está indicado. Los puntos que abarca una terapia de Risoterapia son:

En las terapias de Risoterapia se utiliza mucho los sentidos ya que estos están en contacto directo con la producción de la risa, la terapia se aplica durante 60 minutos aproximadamente cada sábado de manera grupal en el hospital en donde se encontraban recibiendo el tratamiento.

Las personas encargadas de impartir la risoterapia son los llamados “médicos de la risa” que pertenecen a la fundación.

Para ser médico de la risa se necesita:

Tomar un curso de 80 horas y tener vocación. La risoterapia es un método gratuito en la que únicamente se necesita la autorización del hospital y la participación de manera voluntaria de los pacientes.

Se ha observado a través de la experiencia que los pacientes que reciben este tipo de terapia presentan mejoría en aspectos como el social orgánico psicológico ya que la liberación de endorfinas genera sensación de bienestar que se ve reflejado en la esfera individual e interacciones con la sociedad.

### **Conclusión**

La risoterapia es un tratamiento que aunque todavía se encuentra en una fase empírica ya se aplica a los pacientes que padecen cáncer con resultados alentadores ya que este tratamiento favorece la liberación de endorfinas en el cuerpo de los pacientes que los hace sentirse bien física y emocionalmente.

Científicamente se ha comprobado que la risa franca aporta múltiples beneficios ya que brinda al paciente aceptación comprensión alegría y relajación.

Es importante mencionar que aun es necesario implementar más espacios donde la risoterapia se les brinde a los pacientes ya que produce una mayor asimilación de los tratamientos brindándoles una mejor calidad de vida mejorando su estado de salud.

**Teoría:** se repasa todo lo referente a la risa en las diferentes culturas, así como las distintas clases de risa que se conocen (acogedora, maliciosa, nerviosa, hueca, histérica, profunda...). Se estudia también la parte de la memoria en la que almacenamos los momentos en los que se ha reído.

**Una parte práctica de estiramientos:** el movimiento desbloquea el cuerpo y éste se relaja. Por eso se hacen unos ejercicios de pulmones, espalda y estómago, para reír de la mejor forma y con la máxima facilidad.

**Comunicación:** Se hacen ejercicios de comunicación con el fin de desinhibirse y crear complicidad entre los asistentes a la terapia.

**Técnicas:** Se trata de practicar diversas técnicas con el fin de buscar la diversión y la vuelta a la infancia para lograr la mejor risa, es decir, la más saludable, esa que proporciona una carcajada intensa y pura.

### **Resultados**

La risa es conocida por estas propiedades desde hace siglos, y actualmente se utiliza en varios centros terapéuticos y hospitales como medio de contribuir a la salud mental de los individuos. Además de ser una actividad donde sencillamente se usa la risa como camino; científicamente, se ha comprobado que la risa franca aporta múltiples beneficios ya que nos aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación.

Es increíble cómo algo que parece tan cotidiano y natural contribuye tanto a nuestro bienestar emocional. Reír nunca sobra.

### **Bibliografía**

<http://www.casadelaamistad.org.mx/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Risa>

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=662>

<http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1ncer>

<http://www.taringa.net/posts/noticias/841861/El-verdadero-Patch-Adams.html>

Freud, Sigmund. **El humor. Obras completas.** Tomo II biblioteca nueva 1928