



Pixabay/Pezibear

Una buena carcajada

¡Ciencia genuina muestra que esa puede ser exactamente la medicina que usted necesita!

- Jorg Mardian
- [14/8/2017](#)

¿Se siente cansado o enfermo? Trate de reírse más. Se han hecho estudios cuyos resultados sugieren que la risa podría ser la mejor medicina para sentirse mejor. Ésta le da un estado de ánimo más positivo y optimista, le provoca cambios físicos y emocionales saludables, le fortalece el sistema inmunológico y es un potente antídoto contra el estrés, el dolor y el conflicto.

La risa literalmente mejora su salud. Nada funciona más rápido para recuperar el equilibrio de la mente y el cuerpo, aligerar las cargas y mejorar las relaciones.

Cómo beneficia al cuerpo

La risa es universal, no importa el idioma que hable o la cultura de donde viene. Activada por sensaciones, pensamientos o palabras, la risa activa muchas partes del cuerpo. Nuestras expresiones faciales se alteran cómicamente y hacemos curiosos gruñidos o resoplidos, algo que la *Enciclopedia Britannica* describe como “acciones rítmicas, vocalizadas, espiratorias e involuntarias”. A medida que nuestros músculos faciales y centrales se contraen en un gran ja-ja-ja, el resto de los músculos del cuerpo se ponen más débiles o menos coordinados. Probablemente por eso después de un gran chiste la gente se dobla de la risa o tiene problemas para caminar.

La risa tiene más que efectos anecdóticos en la salud humana. Médicos e investigadores saben que nos enfermamos más a menudo cuando enfrentamos situaciones de alto estrés, emociones o actitudes negativas. Estas situaciones crean un desequilibrio en la homeostasis del sistema inmune, predisponiéndonos a problemas de salud.

La Biblia confirma esta compleja interacción recíproca entre el cuerpo y la mente. Proverbios 17:22 dice: “El corazón alegre constituye buen remedio; Mas el espíritu triste seca los huesos”. Emociones o pensamientos negativos pueden provocar un estado de ansiedad y “secar los huesos”. Por el contrario, la risa evoca un corazón feliz y sin causar daño libera cambios bioquímicos que de otra manera serían nocivos.

Resulta que el “estado feliz” de la risa de hecho podría ser “medicina esencial” para una salud vibrante. Estimula el corazón y los pulmones, reduce las alergias y estimula el sistema inmunológico, la memoria y la digestión. Una risa enérgica incluso mejora la entrada de oxígeno, estimula la circulación y alivia molestias al hacer que el cuerpo produzca endorfinas. Estas se unen a los mismos receptores que los opiáceos y actúan como un analgésico, sin los efectos secundarios negativos.

Otras investigaciones, como un estudio realizado en la Escuela de Enfermería del Estado de Indiana, se han centrado en el impacto de la risa sobre condiciones específicas de la enfermedad. La evidencia señala que ese júbilo aumenta los niveles de células asesinas naturales (glóbulos blancos que atacan las células cancerosas).

De hecho, los efectos fisiológicos de una sola sesión de una hora viendo un video de humor son tan poderosos que importantes reacciones positivas pueden ocurrir en minutos y durar días. Norman Cousins descubrió que 10 minutos de risa le permitieron tener dos horas de sueño sin dolor. En su libro *Anatomy of an Illness* (Anatomía de una enfermedad), Cousins dice que su médico le dijo que su enfermedad (*espondilitis anquilosante*), lo mataría en pocos meses. Pero Cousins leyó y vio un flujo continuo de películas de humor y “cosas chistosas” similares, y en el lapso de seis meses su enfermedad entró

en remisión.

¿Nos reímos lo suficiente?

Los expertos dicen que el niño promedio de 4 años de edad se ríe 300 veces al día. ¿Y la persona promedio de 40 años? Solamente unas 15 veces. Sean ciertas o no estas cifras, para los niños el mundo está repleto de sorpresas inesperadas y agradables, llenas de caras tontas y chistes cursis. Para el adulto, la vida es más grave, especialmente en el trabajo. La experiencia nos dice que no nos riamos a expensas de otros, aun si el incidente es chistoso. O tal vez nos reímos menos ahora porque tenemos que pagar impuestos.

En situaciones sociales, estas cifras tienden a ser mucho más favorables. Escuche atentamente a un cuarto lleno de conversación de adultos y probablemente oírá gran cantidad de risas. De hecho, según el sitio web de Psychology Today, la risa se produce cerca de 30 veces más a menudo en las interacciones sociales que estando solos. La risa es increíblemente contagiosa; el solo hecho de ver a alguien riendo incontrolablemente nos hace querer participar.

Gran parte de la risa no tiene que ver con el humor sino con mensajes entre personas. Lo sabemos porque rara vez nos reímos cuando estamos solos. El experto en la risa Robert Provine, profesor de psicología y neurociencia en la Universidad de Maryland-Baltimore County, encontró que la alegría era más común en situaciones de calidez emocional y en grupos, lo que sugiere que se necesita más contacto diario con otros para obtener beneficios.

Debido a que la risa provoca una respuesta emocional positiva, puede ser una gran herramienta que se use en cenas familiares para fomentar la participación en la conversación. El humor pica el interés, estimula la creatividad y amplía el pensamiento, por lo que una buena dosis de alegría puede ser una herramienta de enseñanza fantástica para los niños.

Los seres humanos naturalmente son atraídos por los que se ríen porque les hace sentirse mejor. Esto es especialmente cierto cuando envejecemos. Por eso es importante recordar el dicho: "No dejas de reír porque envejeces; te envejeces porque dejas de reír". ¡Así que para una vida más saludable, y más agradable, simplemente *ríase* más! ■



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURY

Despues que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus opositores reaccionaron con ferocidad. (Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que se han oido en diez cuantos)

[Leer el resto del artículo](#)

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.