

# Risoterapia: Un nuevo campo para los profesionales de la salud

## Laugh Therapy: A new field for healthcare professionals

Rafael Christian<sup>1</sup>, José Ramos<sup>1</sup>, Carlos Susanibar<sup>1</sup>, Gunther Balarezo<sup>2</sup>

| RESUMEN                |   |
|------------------------|---|
| <b>Objetivo:</b>       | Hacer una investigación bibliográfica de la literatura publicada sobre el tema de la risoterapia.   |
| <b>Método:</b>         | Se analizó diversos trabajos publicados sobre el tema y se sintetizó los aspectos relevantes para identificar coincidencias y discrepancias.  |
| <b>Resultados:</b>     | Los estudiosos del tema coinciden en señalar que la risa tiene beneficios físicos, psicológicos y sociales y puede ayudar a enfrentar los problemas con mejor humor amenguando los conflictos.  |
| <b>Conclusiones:</b>   | Incluir la risa como complemento de las terapias convencionales, puede ayudar al profesional de la salud en la recuperación del paciente y en la mejora del ambiente de trabajo. Además, esta terapia al no tener casi costo sería accesible para todos los establecimientos de salud y las personas. |
| <b>Palabras clave:</b> | Risa, terapia, salud.   |

  

| ABSTRACT            |  |
|---------------------|--|
| <b>Objective:</b>   | To make a bibliographical research of the literature published on the topic of laugh therapy.  |
| <b>Method:</b>      | Diverse works published on the topic was analyzed and it was synthesized the outstanding aspects to identify coincidences and discrepancies.   |
| <b>Results:</b>     | The specialists of the topic coincide in pointing out that the laugh has physical, psychological and social benefits and can help to face problems with better humor diminishing the conflicts.  |
| <b>Conclusions:</b> | To include the laugh like complement of the conventional therapies, can help the professional of the health in the patient's recovery and in the improvement of work atmosphere. Also, this therapy when almost not having cost would be accessible for all the establishments of health and people. |
| <b>Key words:</b>   | Laugh, therapy, health.  |

## INTRODUCCIÓN

Las formas de expresión que tiene el ser humano son el lenguaje oral y escrito y el lenguaje corporal. En este último aspecto podemos considerar a la risa, definida como el movimiento de la boca y otras partes del rostro que demuestran alegría. La risa es la expresión de una emoción debido a diversos elementos intelectuales y afectivos, que se muestra principalmente en una serie de aspiraciones más o menos ruidosas, dependiendo en gran parte de las contracciones del diafragma y acompañadas de contracciones involuntarias de los músculos faciales, resonancia de la faringe y del velo del paladar. La risa es provocada por algo que mueve el ánimo en virtud de su carácter jocosos, ridículo o placentero.<sup>1,2</sup>

Según científicos de la Universidad de California, el sentido del humor está en la circunvolución frontal superior izquierda del cerebro, en el área motora

suplementaria. Se experimentó estimulando esa zona en el cerebro de una adolescente de 16 años mientras hacía diferentes tareas. Si la estimulación era suave, la chica sonreía, si aumentaba, estallaba en risas. Ella lo atribuyó a la foto de un caballo, un párrafo que estaba leyendo o a la presencia de los investigadores. En esta zona reside la creatividad y la capacidad para pensar en el futuro y la moral, de ahí que los humanos son los únicos seres con capacidad de reírse.<sup>2-6</sup>

A medida que las habilidades humanas se perfeccionan, la capacidad de reír disminuye. Al principio los niños la utilizan como una forma de comunicación y después se convierte en una conducta emocional; un niño de 6 años ríe entre unas 300 a 400 veces al día, un adulto lo hace sólo entre 15 y 100 veces y los adultos mayores sonríen menos de 80 veces diarias; las personas más risueñas alcanzan 100 risas al día y las menos alegres apenas llegan a 15.<sup>3,5,7-11</sup> Parece que con los años se va perdiendo la alegría y las personas se vuelven más serias, quizás en parte porque la sociedad así lo exige. Posiblemente, el problema es que a las personas

<sup>1</sup> Alumnos, Escuela de Medicina Humana, Universidad Científica del Sur  
<sup>2</sup> Docente, Escuela de Medicina Humana, Universidad Científica del Sur

divertidas no se les permite dar rienda suelta al sentido del humor.<sup>10</sup>

En tal sentido, quienes ríen poco o tienen poco sentido del humor son propensos a contraer enfermedades graves como el cáncer o ataques cardíacos. Según los estudios de José Elías, uno de los mayores expertos españoles en la materia, un minuto de risa diario equivale a 45 minutos de relajación: «Reírse incrementa la autoestima y la confianza en personas deprimidas, supone un refuerzo inmunológico, corta los pensamientos negativos (ya que no podemos reír y pensar al mismo tiempo) elimina el miedo y ayuda a minimizar los problemas».<sup>12,15,16,17</sup> Se sabe por ejemplo que la risa es la mejor arma para los esquiamales. En sustitución de los duelos con armas, los moradores de Groenlandia prefieren los duelos de ridículo; ante la tribu, los dos contendientes, frente a frente, se insultan y ridiculizan; las carcajadas de los asistentes señalan al vencedor: el humillado se toma la cuestión tan en serio que a veces prefiere el exilio a que cada día continuasen riéndose.<sup>17</sup>

Otros expertos afirman que reírse tres veces al día es suficiente siempre y cuando sea por más de un minuto cada una. El psiquiatra William Fry, quien ha estudiado los efectos de la risa por más de 25 años, asegura que tres minutos de risa intensa equivalen para la salud a cerca de diez minutos de remar enérgicamente.<sup>6,7</sup>

Pero ¿qué es lo que provoca risa? Para Jáuregui,<sup>18</sup> son cuatro las teorías más conocidas:

- Superioridad – Thomas Hobbes, sostuvo que la risa es el resultado directo de la percepción de que otra persona es inferior a uno mismo. Por ejemplo, un amigo se choca contra un poste de luz, un músico falla una nota o un actor cómico hace el papel de tonto e incompetente.
- Incongruidad – según Kant y Schopenhauer, la risa se dispara cuando el sujeto percibe dos elementos contrarios o incompatibles que por algún motivo aparecen unidos como en el típico chiste de doble sentido o los contrastes de lo absurdo.
- Catarsis – sostenida por Herbert Spencer y Sigmund Freud entre otros, es que la risa libera alguna tensión o sentimiento acumulado, como parece suceder con los chistes verdes o agresivos, con la risa nerviosa y con las jocosas peleas y persecuciones de los niños.
- Play – en los últimos años defendida por Michael Mulkay, quien considera que cualquier cosa puede volverse graciosa con sólo tomársela a broma, como algo no serio.

Históricamente, hace más de 4 000 años en el imperio chino, existían templos donde las personas se reunían para reír con la finalidad de equilibrar la salud. La filosofía china del tao aconseja que para estar sano y mantenerse en forma hay que reír 30 veces al

día.<sup>4,6,7,9,19</sup> En la India existían templos sagrados donde se podía practicar la risa; además algunos libros hindúes hablan sobre la meditación con risa porque el hecho de reír es una técnica de meditación en sí misma y es un medio para conocerse interiormente que ayuda a estar en armonía con el mundo. Además, hay una creencia hindú que asegura que una hora de risa tiene efectos más beneficiosos en el cuerpo que cuatro horas de yoga.<sup>4,7,19</sup>

En algunas culturas ancestrales existía la figura del «doctor payaso» o «payaso sagrado»; era un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los soldados enfermos.<sup>4,20</sup>

En la Biblia, el libro de Proverbios del Antiguo Testamento menciona que «Un corazón alegre es como una buena medicina pero un espíritu deprimido seca los huesos».<sup>5,6,7,9,21</sup> En la antigua Grecia, Aristóteles sostenía que el bebé no es persona hasta que ríe; hasta que eso ocurra, el recién nacido es un ser no muy distinto a cualquier otro cachorro mamífero.<sup>5</sup>

En la Edad Media, el profesor de Cirugía Henri De Mondeville señalaba que la alegría era una herramienta definitiva para ayudar a recuperar a los pacientes, cuyas vidas debían dirigirse hacia la felicidad. Para llegar a tan ambiciosa meta, De Mondeville tenía claro: «Hay que permitir que sus parientes y amigos lo alegren y que alguien le cuente chistes... Mantener el espíritu del paciente con música de violas y salterios de diez cuerdas».<sup>22</sup> Pero el verdadero pionero de la risoterapia fue Rabelais, el primer médico que en el siglo XVI y de forma seria, aplicó la risa como terapia.<sup>6</sup>

El médico inglés William Battie propuso por primera vez el tratamiento de la risa en los enfermos mentales durante el reinado de Jorge III (1760-1820): «Se ha dicho que tuvo un paciente con anginas que amenazaban con ahogarlo. Battie había intentado todos los remedios y tuvo que recurrir a las locuras; se colocó mal la peluca, deformó su rostro e interpretó una locura tan deliciosa que su paciente, tras mirarle rompió a reír de tal modo que se abrió el impóstumo y salvó al paciente de una muerte inminente».<sup>23</sup>

En 1844 Horacio Wells, un dentista de Boston (EEUU), descubrió las propiedades anestésicas del óxido nitroso (gas de la risa). Pero sería otro dentista de la misma ciudad, William Morton quien dos años después se llevaría la gloria efectuando la primera cirugía indolora con óxido nitroso frente a un grupo de connotados médicos.<sup>5,24</sup>

Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa: científicamente se ha descubierto que el córtex cerebral libera impulsos eléctricos negativos un segundo después de comenzar a reír. También mencionaba que la risa es la mejor vacuna contra la soberbia, la opresión y la intolerancia; propuso la teoría que se refiere al chiste como ese momento capaz de proporcionar satisfacción en nuestro mecanismo de inteligencia.<sup>4,5,20,25</sup>

En 1964, Normand Cousins, ejecutivo de Nueva York (EEUU), fue diagnosticado con espondilitis anquilosante, una especie de artritis espinal sumamente dolorosa que lo dejó lisiado. Por si fuera poco, los médicos no conocían la cura para esta enfermedad y Cousins cayó en un estado de depresión lo que hacía que su dolor se hiciera más intenso. Ante ello, los médicos le aconsejaron probar reírse; así pidió varias películas de Stan Laurel y Oliver Hardy «El Gordo y el Flaco» y de los hermanos Marx. Apenas empezó a ver estas películas y reírse a carcajadas comenzó a sentirse mejor; descubrió que por diez minutos de risa lograba eliminar el dolor por dos horas. Combinando su terapia de risa con medicación y siguiendo las indicaciones de los médicos, logró curarse por completo de su enfermedad para luego escribir el libro «Anatomía de la Risa» y fundó el Humor Research Task Force.<sup>3,7,12,13</sup>

En la década de los 70s, el Dr. Lee Bark de la Universidad de Loma Linda en California (EEUU), tomó un análisis de sangre a personas mientras observaban una película cómica y descubrió que reír de forma hilarante reducía los niveles de estrés y que la risa tiene un efecto sobre el sistema inmunitario: la actividad de los linfocitos T y de las inmunoglobulinas (anticuerpos) aumentaba y continuaba hasta 12 horas después del episodio de risa. A partir de esta experiencia, se comenzó a utilizar la técnica de la terapia de la risa en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania y Francia.<sup>13,17,20</sup> En 1972, el médico Patch Adams fundó el Instituto Gesundheit como una respuesta al cuidado de la salud en los Estados Unidos. La misión de Adams era llevar diversión, amistad y felicidad del servicio a la práctica médica. Para ello, integró más a los médicos en la vida de los pacientes, no sólo desde el punto de vista de la atención en salud, sino en conocer más acerca de la vida de ellos.<sup>26</sup>

Durante la década de los 80s, en hospitales de Ottawa (Canadá), la risa como terapia fue utilizada en pacientes con cáncer y sida, cumpliendo una función psicológica, anestésica e inmunológica. Estudios científicos en pacientes con tumores indicaron que el buen estado de ánimo incrementó el conteo de células T, así como la generación de «células asesinas» naturales que combaten enfermedades.<sup>12</sup> En 1986, Michael Christensten, director de los clowns del Big Apple Circus de Nueva Cork (EEUU), fue invitado para hacer una presentación en un hospital. El resultado fue sorprendente: niños que se encontraban deprimidos y apáticos, participaban activamente en los juegos. A partir de ello, los pacientes reemplazaron la rutina hospitalaria y las imágenes traumáticas por procedimientos alegres y divertidos. Es así como nace el Clown Care Unit en los Estados Unidos.<sup>27</sup>

Actualmente, existen grupos de Clown que hacen de la risoterapia una forma de vida en países como España, Colombia, Brasil, Argentina, Chile, Holanda, Alemania, Austria, Uruguay, México, Canadá, EEUU y

Suiza, siendo estos tres últimos países los que están a la cabeza en el aprovechamiento de la risa como terapia. La escuela que más ha utilizado el sentido del humor como instrumento de curación ha sido la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis, quien afirma: «La perturbación emocional suele consistir en exagerar la importancia de las cosas» y sus recursos humorísticos van desde obscenidades atrevidas hasta juegos de palabras, pasando por todo tipo de extravagancias. Otro caso es el de los hospitales de Europa Central, donde es habitual tener en plantilla payasos profesionales. Se debe mencionar que, todos los grupos de Clown se rigen por el Código Deontológico de Clowns de Hospital elaborado por el grupo Pupaclown de España, en el cual se menciona lo siguiente:<sup>9,28-32</sup>

Mantener la calidad y profesionalidad de las intervenciones sin limitar la calidad de los artistas, exige reunir los principios de Pupaclown en un código deontológico. De esta forma, la participación en las actividades de Pupaclown requiere el conocimiento, aceptación y aplicación de los principios básicos enunciados en este código.

Artículo 1 - El artista que interviene en el hospital es un profesional contratado y remunerado por Pupaclown. Ha sido formado en las artes del espectáculo y posee experiencia en ese campo. Recibe con Pupaclown una formación específica del mundo hospitalario para comprender y respetar este medio y adaptar su intervención.

Artículo 2 - En el hospital, el artista sólo realiza actos que proceden de su competencia artística. Está presente en el hospital para ayudar a los niños y a sus familiares a soportar mejor su hospitalización. Manifiesta con su actividad que el humor y la fantasía pueden formar parte de la vida en el hospital. Debe ser consciente de intervenir siempre para mejorar el bienestar, tanto de los niños y de sus familias como el del equipo de salud. Actúa siempre con respeto hacia el trabajo del equipo sanitario.

Artículo 3 - El artista nunca interviene en solitario en el hospital, sino que siempre trabaja a dúo con su colega.

Artículo 4 - El artista es responsable de sus actos en el hospital. Ejerce en sus intervenciones el respeto de la dignidad, personalidad e intimidad del niño y de su familia. Ejerce todas sus intervenciones con la misma conciencia profesional, sin tener en cuenta la procedencia de la persona, sexo, nacionalidad, religión, costumbres, situación familiar, medio social, educación y enfermedad. Si le piden su opinión, se abstendrá de manifestar cualquier observación que pudiera ser inadecuada, y velará por no hacer ninguna alusión desestabilizante sobre su propia procedencia, costumbres, convicciones religiosas y políticas.

Artículo 5 - Se exige al artista el secreto profesional y confidencial. El secreto se refiere a lo que le ha sido confiado, pero también a lo que ha visto, oído, leído,

constatado o comprendido sobre la identidad y el estado de salud de los niños. Se exige discreción en todos los lugares tanto en el interior como fuera del hospital (ascensores, vestuarios, lugares públicos, etc.).

Artículo 6 - Para asegurar la calidad de sus intervenciones, el artista posee, actualiza, y perfecciona sus conocimientos artísticos (técnicas de clown) y teóricos (desarrollo del niño, formación sobre sus patologías, vocabulario hospitalario, el dolor en el niño, la muerte, etc.).

Artículo 7 - El artista vela siempre por la seguridad del niño. Ni en su interpretación, juegos, accesorios y desplazamientos debe exponer al niño a una situación de peligro.

Artículo 8 - El artista conoce, respeta y acata el reglamento interno, reglas de higiene y seguridad específicas del hospital.

Artículo 9 - El artista no toma partido cuando le transmiten quejas concernientes al servicio hospitalario, problemas personales entre el personal y problemáticas de gestión.

Artículo 10 - En ningún caso, el artista acepta una comisión o propina por sus intervenciones. No puede prestarse ni participar en ninguna operación de promoción ni en ninguna distribución de objetos o accesorios con fines lucrativos; así como abstenerse de hacer declaraciones a los medios de comunicación sin autorización previa de la asociación.

En el Perú, la ONG «Bola Roja» inició sus labores en el año 2002 en las áreas de gastroenterología, dermatología, reumatología, medicina C, medicina D, traumatología, cirugía cardiovascular, cirugía torácica, cardiología, y nefrología del Hospital del Niño. Actualmente también aplican la técnica en grupos de niños con sida, mujeres adolescentes y madres víctimas de violencia. Así mismo, gracias a un convenio con una compañía de seguros también visitan a niños y adultos hospitalizados en las Clínicas Tezza, Stella Maris, Ricardo Palma y San Pablo. Las visitas se hacen en parejas, cama por cama, por un promedio de entre 30 y 40 minutos por cuarto. Si bien las rutinas son ensayadas, el juego que se desarrolla en cada cuarto depende mucho de cómo está el ambiente en cada habitación y de la necesidad específica de cada paciente. A veces se inicia un juego de bailes, desfiles, música si la situación es propicia, en otras ocasiones una música suave, un poco de burbujas y una caricia son más necesarias.<sup>33,34</sup>

En la actualidad, se tiene certeza científica acerca de la influencia del humor sobre la salud. De ello se ocupa una rama bastante nueva de la medicina llamada Psiconeuroinmunología, la cual abarca el estudio de la autorregulación psicofisiológica y de la manera en que las emociones influyen en el sistema inmunológico de las personas. Para el psiconeuroinmunólogo, lo importante es el estudio de los mecanismos de

interacción y comunicación entre la mente y los sistemas nerviosos, inmunológico y endocrino, responsables de mantener el organismo en equilibrio. Esta comunicación se desarrolla a través de procesos y sustancias químicas producidas por esos mismos sistemas, como las hormonas, los neurotransmisores y las citoquinas.<sup>35</sup>

Según hallazgos científicos, los eventos estresantes procesados a través del sistema de creencias, propio de cada individuo, pueden generar sentimientos negativos como cólera, rabia, depresión y desesperanza. Estas actitudes y emociones activan mecanismos bioquímicos a nivel del hipotálamo, hipófisis y glándulas suprarrenales, que llevan a disminuir la respuesta inmunológica del organismo, favoreciendo la aparición de las enfermedades. Si el sistema nervioso central y la mente, que controlan nuestras emociones, actitudes y creencias, pueden influir tan directamente sobre el sistema inmunológico, debe ser posible entonces influir en ese sistema modificando las creencias y emociones negativas.<sup>35</sup>

Estos principios dan lugar al desarrollo de terapias psicológicas, nutricionales, corporales y espirituales de apoyo, las cuales ayudan a brindar una mejor calidad de vida a los pacientes con diversas enfermedades (cáncer, cardiovasculares, dolor crónico, estrés y depresión) al aumentar la capacidad de defensa del organismo.<sup>13,35</sup> Una de estas terapias es la risoterapia o geloterapia (del griego gelos=reír), que consiste en reír de una manera natural, sana y que salga del vientre de un modo simple como en los niños. Para ello se utilizan técnicas (el juego, la danza, masajes, ejercicios de respiración) que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada. Eso sí, para que la risa sea efectiva y se pueda gozar de sus innumerables beneficios, la carcajada debe ser franca y sincera.<sup>13,16</sup>

La risoterapia es un complemento a las terapias tradicionales, que si bien ayuda a mejorar la salud de las personas, no es un sustituto de los tratamientos convencionales. Asimismo, tampoco se propone que los médicos se conviertan en humoristas.<sup>16,36</sup> Con notables excepciones, los médicos se presentan serios, el ambiente en los hospitales es frío, triste e impersonal. La necesidad de convertir la medicina en una «ciencia seria» ha hecho que durante los últimos siglos se dejara un poco de lado la interpretación de los estados de ánimo y sentimientos de los pacientes. Algunos profesionales temen que el humor se interprete como frivolidad, por lo cual limitan su uso como arma terapéutica.<sup>9,10</sup>

En tal sentido, el Dr. Sanz Ortiz, en un artículo publicado en la Revista «Medicina Clínica», menciona que el trato con los pacientes crea tensiones que conducen al estrés, generando sentimientos de desesperanza y disminuyendo la capacidad de ayudar a los profesionales de la salud. Por ello, compartir sonrisas en los momentos adecuados puede ser un

poderoso antídoto que sirve tanto al profesional como al paciente en los momentos difíciles.<sup>10</sup> Para ello, no es necesario estar feliz para sonreír, pues todo es cuestión de mantener una actitud positiva; «cuando tienes buen humor, puedes aprender a ver los problemas de una manera relajada y buscar soluciones más creativas y flexibles». Gran parte de los sufrimientos que se experimentan no son consecuencia directa de los problemas, sino de la forma de afrontarlos. El humor es una cualidad que permite percibir la experiencia jocosa aún cuando las condiciones de la vida son adversas.<sup>10,37</sup>

Tal vez ello tenga su explicación en la Psicobiología, que menciona que la salud depende del equilibrio entre dos sistemas, el simpático (identificado con los sentimientos de guerra y huida) y el parasimpático (que se identifica con sentimientos de paz y armonía), segregador este último de endorfinas, sustancias relacionadas con la alegría y la felicidad, existiendo un claro predominio del sistema simpático sobre el sistema parasimpático porque en la vida diaria existen muchos condicionantes que generan estrés, miedo e inseguridad, teniendo como consecuencia inmediata una baja del sistema inmunológico.<sup>21</sup> Por otro lado, se menciona como contradicciones para aplicar la risoterapia los casos de glaucoma, hernia abdominal, hipertensión arterial, hemorroides activas, problemas cardíacos severos, o después de una cirugía abdominal o post operado y durante el embarazo de alto riesgo y en las mujeres en el post parto.<sup>13,21</sup>

Según varios autores, los efectos de la risa que se producen en el organismo son múltiples y se utilizan para superar tanto problemas físicos, psicológicos como sociales, siendo estos: <sup>1,3,4,5,7,8,9,12,13,16,17,18,19,23,36,37,38,39,40,41</sup>

#### Físicos

- Ejercicio - con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos 15 de la cara y algunos del tórax, abdomen y estómago, los que sólo se pueden ejercitar con la risa, la cual también ayuda a adelgazar reactivando el sistema linfático. En esos momentos y debido a la intensidad del ejercicio, cada grupo muscular se estimula como lo haría una sesión de gimnasia; en tal sentido, cinco minutos de risa equivalen a 45 minutos de ejercicio aeróbico. Incluso algunas personas logran mover los brazos y las piernas mientras ríen. Otros mencionan que con 15 minutos de risa se llega a quemar tantas calorías como en una larga carrera o un paseo en bicicleta.
- Masaje – la columna vertebral y cervical, donde por lo general se acumulan tensiones, se estiran. Además, se estimula el bazo y se elimina las toxinas. Con este movimiento el diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión al hacer vibrar el hígado y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas. También evita el estreñimiento y mejora la eliminación de la bilis.
- Limpieza – se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Además, se consigue limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol
- Oxigenación – entra el doble de aire en los pulmones, lo que mejora la respiración y aumenta la oxigenación de los tejidos al mover 12 litros de aire en lugar de 6 que es lo habitual. La rapidez con que el aire vaciado sale de los pulmones se multiplica, permitiendo la entrada de aire oxigenado a mayor velocidad.
- Analgésico – se segregan endorfinas, una especie de morfina segregadas por el cerebro, con altos poderes analgésicos y que por lo tanto, mitigan el dolor; adrenalina, un componente que en buena medida potencia la creatividad y la imaginación. La risa, además libera dopamina (que mejora el estado de ánimo) y serotonina (que posee efectos calmantes). Por eso, cinco o seis minutos de risa continua actúan como un analgésico. De ahí que se utiliza para terapias de convalecencia que requieren una movilización rápida del sistema inmunológico.
- Rejuvenecedor – al estirar y estimular los músculos de la cara. Tiene además, un efecto tonificante y antiarrugas, retrasando el envejecimiento cutáneo.
- Sistema circulatorio – es capaz de incrementar la velocidad de la sangre, además de aumentar levemente la tensión arterial. Esto consigue limpiar las paredes arteriales de pequeños cúmulos de colesterol. El corazón también aumenta su frecuencia y es capaz de bombear cada minuto entre 140 y hasta 210 mililitros de sangre, cuando lo normal son 70.
- Previene el infarto – dado que el masaje interno que producen los espasmos del diafragma alcanza también a los pulmones y al corazón, fortaleciéndolos.
- Sueño – las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio y ayuda a reducir el ronquido.
- Calorías – por la liberación de adrenalina, se produce una pérdida de calorías.

#### Psicológicos

- Elimina el estrés – se producen ciertas hormonas (endorfinas y adrenalina) que elevan el tono vital y nos hace sentir más despierto al contrarrestar las migrañas, enfermedades cutáneas, hipertensión

arterial, depresión, problemas del corazón, cáncer, úlceras, alopecia, reumatismos, anorexia, bulimia y diarreas.

- Alivia la depresión – porque se es más receptivo y se ve el lado positivo de las cosas.
- Proceso de regresión – es decir, un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- Exteriorización – ya que a través de la risa las personas exteriorizan emociones y sentimientos. A veces es percibida como una energía que urge por ser liberada, sobre todo cuando necesitamos reír y la situación social no lo permite.
- Mejora la autoestima.

#### Sociales

- Carácter contagioso.
- Facilitación de situaciones socialmente incómodas.
- Poder comunicativo del humor.
- La mejor forma de romper el hielo.
- Mejora las relaciones interpersonales.

Según Belilty,<sup>15</sup> dependiendo de las vocales que uno utilice para reírse, se estimulan diferentes partes del cuerpo. Así se tiene que:

- JA JA JA: es el tipo de risa con la que se relaja el plexo solar hacia arriba, en el lugar donde se unen las costillas y la parte superior de los pulmones. Relaja la parte superior del tronco. Al proyectar la risa con la JA durante un tiempo definido se puede observar una relajación en esta parte del cuerpo.
- JE JE JE: es el ideal para las personas que utilizan la voz para trabajar como locutores, actores, cantantes y profesores, porque relaja toda la parte del cuello.
- JI JI JI: es una risa fea y es utilizada típicamente por las «brujas». Esta vocal estimula la circulación de la sangre del cuello hacia la cabeza, la creatividad y la intuición.
- JO JO JO: la utilizan los que se ríen como Papá Noel, relajando los músculos que se concentran del plexo solar hacia arriba, la parte inferior de los pulmones y de la espalda.
- JU JU JU: una de las más importantes. El dicho común de que «hay un JU JU entre dos personas» se pone de manifiesto en este tipo de risa, debido a que efectivamente cuando las personas se ríen

con la JU estimulan las hormonas y los órganos sexuales.

También, la risa puede ser señal de enfermedad; las carcajadas aberrantes se dan en tres desórdenes neurológicos: parálisis pseudobulbar, esclerosis lateral y esclerosis múltiple. Es habitual que las enfermedades del sistema nervioso como la esquizofrenia, depresión o manía estén acompañadas de muecas sin sentido.<sup>38</sup>

Una nueva concepción del enfermo como persona integral va haciéndose lugar junto al crecimiento científico y tecnológico de nuestra época. Esto hace evidente la importancia de la actuación del médico, capaz de promover la importancia de las emociones, el humor y el optimismo como medios para lograr el bienestar del paciente. Una mayor comprensión y el buen uso de ambos recursos podrán ofrecer a la humanidad una mejor calidad de vida y posibilidades de una existencia más sana. Debido a que la pobreza es una característica endémica de la mayoría de los peruanos, la risoterapia bien podría ser una solución complementaria a los tratamientos ya existentes. Para ello, los profesionales de la salud deben determinar, a través de investigaciones, los beneficios y usos de la misma.<sup>35,36</sup>

Finalmente, llama la atención que el tema de risoterapia casi no se incluya en los textos médicos, tal vez por la poca información que se dispone o porque los profesionales de la salud no la consideran importante debido a la falta de estudios.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ¿Qué es la risa? [citado 29 Dic 2004], [1 pantalla]. Se encuentra en <http://groups.msn.com/7payasosclowns/larisa.msnw>
2. Risa. [citado 09 May 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://www.xe1rcs.org.mx/cultura/risa.html>
3. Risoterapia. [citado 17 Sep 2004], [9 pantallas]. Se encuentra en <http://www.consumer.es/discapacitados/es/especiales/2003/01/10/83086.php>
4. El poder de la risa. [citado 03 May 2005], [10 pantallas]. Se encuentra en [http://www.a3mj.termavital/0006\\_risoterapia.html](http://www.a3mj.termavital/0006_risoterapia.html)
5. Cabrera Álvarez G. La risa. [citado 09 May 2005], [4 pantallas]. Se encuentra en <http://www.jrebelde.cubaweb.cu/2004/julio-septiembre/ago-12/print/tecla.htm>
6. ¡Ay! Me muero de risa. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa1.html>
7. Risoterapia: reír más, vivir mejor. [citado 22 Sep 2004], [7 pantallas]. Se encuentra en <http://>

- www.producto-light.com/ve/actitudes/risoterapia.html
8. El buen humor como medicina. [citado 22 Sep 2004], [4 pantallas]. Se encuentra en <http://mipunto.com/temas/02/risas.html>
  9. Rejuvenecer con la risoterapia. [citado 22 Sep 2004], [8 pantallas]. Se encuentra en <http://www.jubilo.es/asp/pagina.asp?IDPagina=668>
  10. El beneficio de la risa. [citado 29 Dic 2004], [4 pantallas]. Se encuentra en [http://elmundosalud.elmundo.es/elmundosalud/2002/12/11/salud\\_personal/1039630564.html](http://elmundosalud.elmundo.es/elmundosalud/2002/12/11/salud_personal/1039630564.html)
  11. ¡Ay! Me muero de risa. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa3.html>
  12. Risoterapia: la curación a través de la risa. [citado 22 Sep 2004], [6 pantallas]. Se encuentra en <http://perso.wanadoo.es/terapias/risoterapia.htm>
  13. Risoterapia o geloterapia. [citado 03 May 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://www.naturamedic.com/risoterapia.html>
  14. ¡Ay! Me muero de risa. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa5.html>
  15. Pérez P. Risoterapia: JA JE JI JO JU. [citado 22 Sep 2004], [5 pantallas]. Se encuentra en <http://www.el-nacional.com/Articulos/MinutoaMinuto.asp?id=41028&IdSeccion=163>
  16. Risoterapia: las ventajas de morir de risa. [citado 22 Sep 2004], [6 pantallas]. Se encuentra en [http://www.estilissimo.com/modaybelleza/reoportaje\\_mnodaybelleza.html?id\\_reportaje=342](http://www.estilissimo.com/modaybelleza/reoportaje_mnodaybelleza.html?id_reportaje=342)
  17. La importancia de la risa en la salud. [citado 15 Sep 2004], [2 pantallas]. Se encuentra en [http://www.lycos.com.pe/dietas\\_belleza/articulo/html/die214.htm](http://www.lycos.com.pe/dietas_belleza/articulo/html/die214.htm)
  18. Jáuregui E. ¿De qué nos reímos? [citado 15 Jun 2005], [4 pantallas]. Se encuentra en <http://www.el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa0.html>
  19. La risoterapia. [citado 22 Sep 2004], [8 pantallas]. Se encuentra en <http://www.proyectpv.org/1-verdad/risoterapia.htm>
  20. Jesús M. La risoterapia. [citado 17 Sep 2004], [4 pantallas]. Se encuentra en <http://www.enbuenasmanos.com/ARTICULOS/muestra.asp?art=662>
  21. Pinar Merino M. La risa, tratamiento eficaz en multitud de dolencias. [citado 29 Dic 2005], [10 pantallas]. Se encuentra en [http://www.dsalud.com/numero12\\_6.htm](http://www.dsalud.com/numero12_6.htm)
  22. ¡Ay! Me muero de risa. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa2.html>
  23. ¡Ay! Me muero de risa. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa4.html>
  24. Óxido Nitroso. [citado 17 Jun 2005], [12 pantallas]. Se encuentra en <http://www.mind-surf.net/drogas/oxidonitroso.htm>
  25. Castro R. ¿De qué ríen y se han reído los colombianos? [citado 09 May 2005], [8 pantallas]. Se encuentra en <http://www.idiomaydeporte.com/dialcol1.htm>
  26. Our history. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en [http://www.patchadams.org/about\\_gesundheit/history.htm](http://www.patchadams.org/about_gesundheit/history.htm)
  27. ¿Cómo empezamos? [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en [http://www.mediaim.com/~bolaroja/org/como\\_empezamos.htm](http://www.mediaim.com/~bolaroja/org/como_empezamos.htm)
  28. Payasos de hospital. [citado 15 Jun 2005], [8 pantallas]. Se encuentra en <http://www.clownplanet.com/payasoshospital.htm>
  29. Doctores clown amigos. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://www.doctoresbolaroja.com/>
  30. ¡Ay! Me muero de risa. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa7.html>
  31. ¡Ay! Me muero de risa. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa8.html>
  32. Código Pupaclown. [citado 15 Jun 2005], [4 pantallas]. Se encuentra en <http://www.clownplanet.com/payasoshospital/codigodeontologico.htm>
  33. Primer Consejo de la Mujer distinguió a Miraflores. [citado 15 Jun 2005], [13 pantallas]. Se encuentra en [http://www.miraflores.gob.pe/envio/noticia\\_completa\\_234.htm](http://www.miraflores.gob.pe/envio/noticia_completa_234.htm)
  34. ¿Qué hacemos? [citado 15 Jun 2005], [2 pantallas]. Se encuentra en [http://www.mediaim.com/~bolaroja/org/que\\_hacemos.htm](http://www.mediaim.com/~bolaroja/org/que_hacemos.htm)
  35. Oramas J. Cuando la risa es la clave. [citado 29 Dic 2004], [5 pantallas]. Se encuentra en <http://granmai.cubasi.cu/espanol/2004/agosto/vier6/32club.html>
  36. Oramas J. La risa, un nuevo campo para la salud. [citado 29 Dic 2004], [4 pantallas]. Se encuentra en <http://granmai.cubasi.cu/espanol/2004/julio/juev22/30club.html>

37. Venezolanos adoptan la risoterapia como filosofía de la vida. [citado 22 sep 2004], [5 pantallas]. Se encuentra en <http://www.oei.org.co/sii/entrega14/art04.htm>
38. ¡Ay! Me muero de risa. [citado 15 Jun 2005], [3 pantallas]. Se encuentra en <http://el-mundo.es/larevista/num138/textos/risa6.html>
39. Risoterapia. [citado 17 Sep 2004], [5 pantallas]. Se encuentra en <http://www.consumer.es/web/es/especiales/2003/01/10/56279.php>
40. Beneficios de la risa. [citado 22 Sep 2004], [8 pantallas]. Se encuentra en <http://www.roberdevigo.com/salud/risoterapia.htm>
41. Beneficios de la risa. [citado 22 Sep 2004]. [7 pantallas]. Se encuentra en [http://www.marianistas.org/comunidad\\_32\\_5286\\_0.htm](http://www.marianistas.org/comunidad_32_5286_0.htm)

---

**Dirección para correspondencia:**  
[gbalarezo52@latinmail.com](mailto:gbalarezo52@latinmail.com)