



Reportaje Los beneficios de la risa

SANAS CARCAJADAS

Está demostrado: reírse mejora el sistema inmunológico y reduce el estrés. Quienes gozan de buen humor viven más. Así que, ¿merece la pena estar triste?

L

as personas que tienden a reír tienen mejor salud y un 40% menos de riesgo de sufrir un infarto de miocardio. Además, son más longevos». Pedro Marijuán, director de investigación del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud (IACS), lleva más de una década dedicado al estudio de la risa, una amplia experiencia que le permite tener argumentos para asegurar que, de media, una persona feliz puede llegar a vivir hasta cuatro años más.

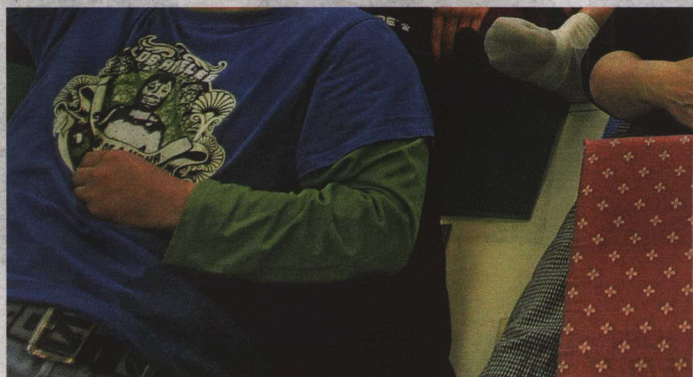
Las carcajadas tienen un gran poder terapéutico, y son el mejor termómetro para conocer la sociabilidad de un individuo. Tanto es así que, según afirma Marijuán, «la risa es un solucionador de problemas y de desajustes cognitivos». De hecho, un estudio reciente elaborado en Canadá utiliza estos sonidos como indicador general del estado de salud.

Nadie duda de los beneficios que aporta el buen humor. «Un estado de ánimo alto mejora el sistema inmunológico. Cuando uno está triste, las defensas bajan». Juan Carlos Marco Sanjuán, coordinador de la Unidad de Psicosomática y Psiquiatría de Enlace del hospital Clínico de Zaragoza, pone de manifiesto que «la alegría ayuda a que los pensamientos y la forma de afrontar las cosas que nos ocurren sean más positivos. Cuando uno está animado, crece su autoestima». La risa y la sonrisa son expresiones emocionales contagiosas que relajan tensiones, mejoran el estrés y normalizan las funciones fisiológicas.

Pero, además, sus efectos se reflejan también en la salud: «Aumenta la presión sanguínea, el latido del corazón e, incluso, cambia la respiración». El director de investigación del IACS cuenta que, «al reírnos, ponemos en funcionamiento alrededor de doscientos músculos, por lo que es una buena forma de liberación». La capacidad pulmonar se duplica, al igual que la presión arterial, que contribuye a que el corazón funcione mejor. Reduce el nivel de ciertas hormonas del estrés (cortisol, epinefrina-adrenalina y dopamina) e incrementa las endorfinas, que aportan sensación de bienestar. «Es una válvula de escape del estrés y de sus consecuencias negativas».

Una idea que comparten todos aquellos que han asistido a un taller de risoterapia, una técnica que busca provocar la carcajada y

Texto
ELENA PÉREZ BERIAIN



que acaba incitando a la risa natural y espontánea. José Miguel Astobiza, responsable de Risoterapia Zaragoza, señala que, entre los objetivos que persiguen, estaría el de «reforzar el sistema inmunológico y, sobre todo, estar bien con nosotros mismos para estar bien con los demás».

Tal y como señala, una sesión de este tipo ayuda a poner en práctica el buen humor en nues-

tra vida diaria y «tomarse la vida de forma más positiva».

«ACTÚA COMO FILTRO»

«La sonrisa da alegría y contagia». Juan Carlos Marco, también responsable del servicio de Calidad de Psiquiatría del Clínico, se apoya en su experiencia con pacientes ingresados para explicar cómo

es importante «ayudar y animar a alguien que esté levemente triste». Según señala, «la risa aleja y ablanda los sentimientos negativos, permite controlar los sentimientos y emociones y actúa como filtro».

De esta manera, «tener planes, una meta, ayuda a que gestione mejor los síntomas de la salud». Ahí entraría la carcajada: «Es muy beneficiosa, una sensa-

Una persona feliz puede llegar a vivir, de media, hasta cuatro años más

«La risa soluciona problemas y desajustes cognitivos»

«Queremos crear una gran biblioteca con miles de ejemplos de carcajadas»



Una forma de cargar las pilas

Una actitud positiva y constructiva es importante para la salud personal y colectiva de la población. «Es fundamental que el ser humano, además del tiempo que dedica al trabajo, destine una parte del día al ocio», señala Juan Carlos Marco Sanjuán, psiquiatra del hospital Clínico de Zaragoza.

Se trataría de «encontrar una forma de cargar las pilas y hacer la vida más agradable». «Es importante «afirmar», y más en tiempos de crisis, mantener un nivel de felicidad, salud y equilibrio».

Aprender a despertar el buen humor

«Los talleres de risoterapia sirven para desbloquear el cuerpo, desinhibirnos y disminuir el sentido del ridículo que tenemos tan arraigado». José Miguel Astobiza, responsable de Risoterapia Zaragoza y con diez años de experiencia en el desarrollo de esta técnica, es un convencido de la importancia de «aprender a reírnos de nosotros mismos y con los demás». Y una manera de liberar estrés y ansiedad.

Cualquiera puede practicar una sesión de este tipo. Hay quien acude predispuesto a pasarlo bien y quien, por el contrario, se muestra reticente. «Lo importante es dar el paso y dejarse llevar. Nuestra satisfacción es total cuando ves que sonríen, ríen y no se arrepienten». Según Astobiza, con estos talleres se aprende a despertar la alegría y el buen humor. «Provocamos la risa al principio, aunque después se convierte en natural, espontánea e innata».

Se buscan risas alegres y felices

Un grupo de investigación dentro del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud (IACS), dependiente de la DGA, trabaja en un proyecto del estudio neurocomputacional de la risa. Los investigadores Raquel del Moral (bióloga) y Pablo Loste y Jorge Navarro (ingenieros) adelantan que uno de los objetivos sería establecer unos estándares de estímulos humorísticos que permitan registrar y caracterizar el espectro completo de la risa».

Un ambicioso proyecto que pretende reunir ejemplos de carcajadas, que permitan extraer pautas y comportamientos comunes que proporcionen información útil para los estudiosos. En la biblioteca de risas disponen ya de unos doscientos ejemplos, aunque «queremos tener miles», adelanta Pedro Marijuán, director de investigación del IACS. Por este motivo, y aunque suene sorprendente, este grupo busca «grabaciones de risa contextualizadas», para saber en qué situación se ha producido: por un chiste, en una comida con amigos, durante una conversación con compañeros... Eso sí, tienen que ser naturales, no forzadas. «Buscamos risas de las cuatro grandes categorías: la alegre, la de cortejo, la de sorpresa y la hostil y pertenecientes a individuos de todas las edades».

Pueden ser archivos de audio (que se pueden remitir vía email a la dirección ploste.iacs@aragon.es) o bien grabaciones en formato disco, que pueden ser enviadas a través del correo ordinario a la sede del instituto (avda de Gómez Laguna, 25).

«La investigación tiene objetivos neuropsiquiátricos y puede ser un medio eficaz para calibrar el grado de salud mental de una persona, incluso de forma preventiva. Sería un medio de detectar a tiempo posibles problemas, porque las risas que no están bien formadas denotan que no existe un equilibrio mental y emocional», explican.

Para el estudio y análisis de los archivos de audio, además de procesar las señales y extraer las características y patrones, cuentan con la colaboración de Rafael Lahoz, matemático de la Universidad Complutense.



ción de liberación emocional positiva, que libera endorfinas y viene bien al organismo». No hay duda, señala, de que «un tono de humor bueno te permite vivir la vida con más calidad y contagiar a los tuyos de tu entusiasmo».

Lo contrario sería caer en la depresión. «Y estar muy decaído puede propiciar descuidos en la salud, tanto en higiene como en alimentación, y gestos autolíticos». Existe también una enfermedad caracterizada por una exaltación de humor, que sería igual de negativa.

El secreto, según pone de relieve Pedro Marijuán, sería buscar la carcajada sana, aquella que está bien formada y que es la señal que mejor refleja la alegría y la felicidad. Diferente de las denominadas de cortejo o de excitación, sorpresa (a consecuencia de un chiste, por ejemplo) o de escarnio (que denotan connotaciones negativas hacia otra persona). «La primera es la que tiene buenos efectos para la salud. Es bueno reírse cuando hay una emoción, es como una forma de lenguaje». Detrás de una carcajada hay todo un mundo de información emocional. Incluso dentro de una misma persona puede

haber diferencias, por ejemplo si se trata de un sonido forzado o, por el contrario, relajado. «Cada risa es única».

El doctor Juan Carlos Marco menciona un factor específico en el ser humano: el aprendizaje por observación, una teoría expuesta por el psicólogo Albert Bandura. «Tendemos a comportarnos -explica- como los referentes en nuestro entorno. Eso contagia al resto e invita a funcionar con criterios sanos. Por eso es importante mantener el nivel de felicidad y de salud». En su trabajo «tenemos que ayudar a los pacientes a afrontar su día a día con humor». Una actitud positiva «acorta los días de ingreso, por lo que, además de ser beneficiosa para la salud, es también buena para la economía».

LA MUJER RÍE MÁS

Una persona debería de reír de media entre 12 y 24 veces al día. La carcajada es importante en las relaciones humanas para establecer vínculos. El beso sería otra forma de dejar un lazo perenne.

Está demostrado que la mujer ríe más que el hombre. Aproximadamente un 20% más que él.

«El hombre busca al ligar dejar una huella cognitiva, y la risa robustece el cuadro de memoria», resume el neurocientífico Pedro Marijuán. Por lo que «evidentemente, ella tiene que sonreír más».

Estas afirmaciones se integran dentro de la hipótesis del cerebro social, que relaciona el tamaño del neocórtex con la amplitud del

grupo social con el que un individuo se relaciona», menciona la investigadora Raquel del Moral, del Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud. Un aspecto clave en el que habría que incidir sería el de las relaciones virtuales que se establecen, y que han aumentado de forma proporcional en los últimos años. «Creemos que comunicarse a través de una pantalla no tiene comparación con el cara a

cara», por lo que «la mejor medicina es la sociabilidad». De hecho, «la risa tiene un componente emocional, cognitivo y relacional». Desde el IACS pretenden elaborar con un grupo de neuropsiquiatría una encuesta de salud para ver las relaciones en la forma de comunicación y robustez de los lazos (entre padres e hijos, amigos, pareja, conocidos...) y la salud mental.