



# Risoterapia: santo remedio

Una carcajada moviliza cerca de 400 músculos y es una cura infalible contra el estrés, la depresión y enfermedades asociadas al sistema digestivo y cardíaco. En el Hospital Van Buren, de Valparaíso, los niños enfermos de cáncer también reciben esta terapia.

Por María Eugenia Maluk.

Si la risa se pudiera comprar en las farmacias, no habría médico que no recetara unas cuantas carcajadas diarias. Entonces, ¿por qué sonreír sólo cuando nos cuentan un buen chiste?... El humor es una de las terapias físicas y psicológicas más beneficiosas que existen en el mundo y lo mejor

de todo: ¡Es gratis y no tiene contraindicaciones! En promedio, los niños se ríen 400 veces al día, mientras que los adultos apenas 30. Hay un refrán que dice: "un día que no se ría, un día que no se vive".

El humor tiene múltiples propiedades, explica el risoterapeuta Daniel Barros, que

llegó a esta incipiente disciplina después de varios años como consultor, productor y actor profesional. "Previene enfermedades, aumenta el autoestima, reduce el estrés, mitiga la depresión y otorga una mejor calidad de vida... El problema radica en que cada vez nos reímos menos". Y agre-



Patch Adams

ga: “El chileno es un ser gris y sonrío poco, porque está inserto en una cultura donde la risa abunda en la boca de los tontos. Debemos cambiar el concepto de seriedad social que hemos creado y aprender de los niños, que no le tienen miedo al ridículo y saben reírse de ellos mismos. Hay que desdramatizar la realidad, viendo el lado cómico y divertido que tiene la vida”.

## El poder de las carcajadas

Según estudios científicos una buena risotada provoca una intensa liberación de endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, que estimulan los centros de placer del organismo y actúan como analgésicos contra el dolor y la depresión.

Además el acto de reír pone en marcha 400 músculos del cuerpo, incrementa la actividad cerebral, reduce la ansiedad y el estrés, fortalece el sistema inmunológico, deshace contracturas musculares, oxigena los pulmones, aumenta el bienestar y la creatividad. ¿Más ventajas? Sí.

Reírse con frecuencia ayuda a prevenir muchos males comunes, como problemas digestivos, arteriosclerosis, migrañas, alergias, resfriados, estreñimiento, fatiga e insomnio. Además, es una eficaz herramienta contra la diabetes, el colesterol, los ataques cardíacos y la hipertensión, aparte de mejorar la respuesta del sistema inmune.

Un ejemplo del poder de la risoterapia se puede revisar en el libro “Una Anatomía de la Enfermedad”, escrito por el fallecido editor Norman Cousins en 1979. En sus páginas, describe cómo logró recuperarse de una patología sumamente dolorosa llamada espondilitis anquilosante, que lo dejó postrado en una silla de ruedas. Los médicos no conocían la cura de esta enfermedad y Cousins cayó en una profunda depresión. Mientras más se angustiaba, peor era el diagnóstico. Los doctores le dijeron que un poquito de alegría le vendría bien. Así, Cousins pidió diversas películas cómicas, cortos de “El Gordo y el Flaco” y varias de los hermanos Marx. Apenas comenzó a reírse a carcajadas, mejoró su salud. Descubrió que por diez minutos de risa lograba eliminar el dolor por dos horas. Combinando sus terapias de risa con dosis de vitamina C, y siguiendo las indicaciones médicas, logró sanarse por completo.

## La risa a través del clown

Dados los diversos beneficios del humor, han aparecido talleres de risoterapia

en las unidades de pediatría de algunos hospitales y también en las empresas. En este sentido, Daniel Barros explica: “En las compañías se genera un mejor clima laboral, los empleados trabajan con mayor entusiasmo y presentan menos licencias médicas. Está comprobado que mientras más feliz y menos estresado esté un trabajador, más produce”.

Alexander Lavín, sicólogo transpersonal, tiene una manera muy especial de recurrir a la carcajada como puente de sanación. “A través del club de la risa, taller que imparto desde el 2005, se busca hacer reír sin disfraces ni chistes. Para combatir la rutina, la depresión, el estrés y la cultura de la tristeza, desarrollo técnicas como la respiración, juegos de pantomima, yoga de la risa, imaginación, clownterapia y meditaciones activas. Es un taller vivencial donde se busca una carcajada natural, verdadera y sin prejuicios. La idea es recuperar el sentido del humor que muchos han ido perdiendo en la vida y aplicar sus beneficios día a día”.

Por otra parte, y siguiendo los pasos del médico norteamericano Patch Adams, los miembros del voluntariado Sanaclown llevan tres años aplicando terapias de risa a los niños enfermos de cáncer del Hospital Van Buren, en Valparaíso. Amaya Sologuren, directora de esta organización, comenta que la idea es sacar a los pacientes de la tristeza a través de juegos e improvisaciones. “Es increíble cómo se palpa el cambio energético. Después de las rutinas quedan mucho más motivados”. Y añade: “La risoterapia aporta innumerables beneficios en los enfermos oncológicos: mejora su autoestima, disminuye el dolor, incrementa el apetito que se ve inhibido por las drogas y aumenta la inmunología, provocando una mejoría rápida en los pacientes... La risa es el mejor analgésico”. **m**

