

SONRISAS Y

saludables por dentro y por fuera

La risa y el llanto son sanos y beneficiosos, contribuyen a mantener el equilibrio psicológico y un estado físico saludable

Llorar es tan bueno para la salud como reírse, aunque bien podría afirmarse que son la cara y la cruz de nuestro estado anímico y una forma muy sana, en su justo equilibrio, de expresar nuestras emociones. Reír a carcajadas equivale a realizar una sesión completa de la mejor gimnasia y un analgésico natural, mientras que llorar reconforta y relaja tanto como tomar un baño de agua tibia. Por eso, los expertos recomiendan expresar los sentimientos en forma de risas y lágrimas para sentirnos mejor.

El llanto es nuestra carta de presentación al mundo cuando nacemos y alrededor de los dos meses de vida esbozamos nuestra primera sonrisa social. Desde entonces, es inevitable que nuestra existencia se acompañe de sonrisas y lágrimas. Las primeras son bienvenidas, mientras que las segundas son temidas y rechazadas, a menos que broten por una intensa emoción de alegría. Pero tanto unas como otras tienen su razón fisiológica de existir y resultan beneficiosas para nuestra salud mental y nuestro organismo.

¿En qué se parecen la risa y el llanto? Son dos maneras de expresar las emociones y se hallan en estrecha relación con la presión sanguínea, la aceleración y detención de la respiración, la

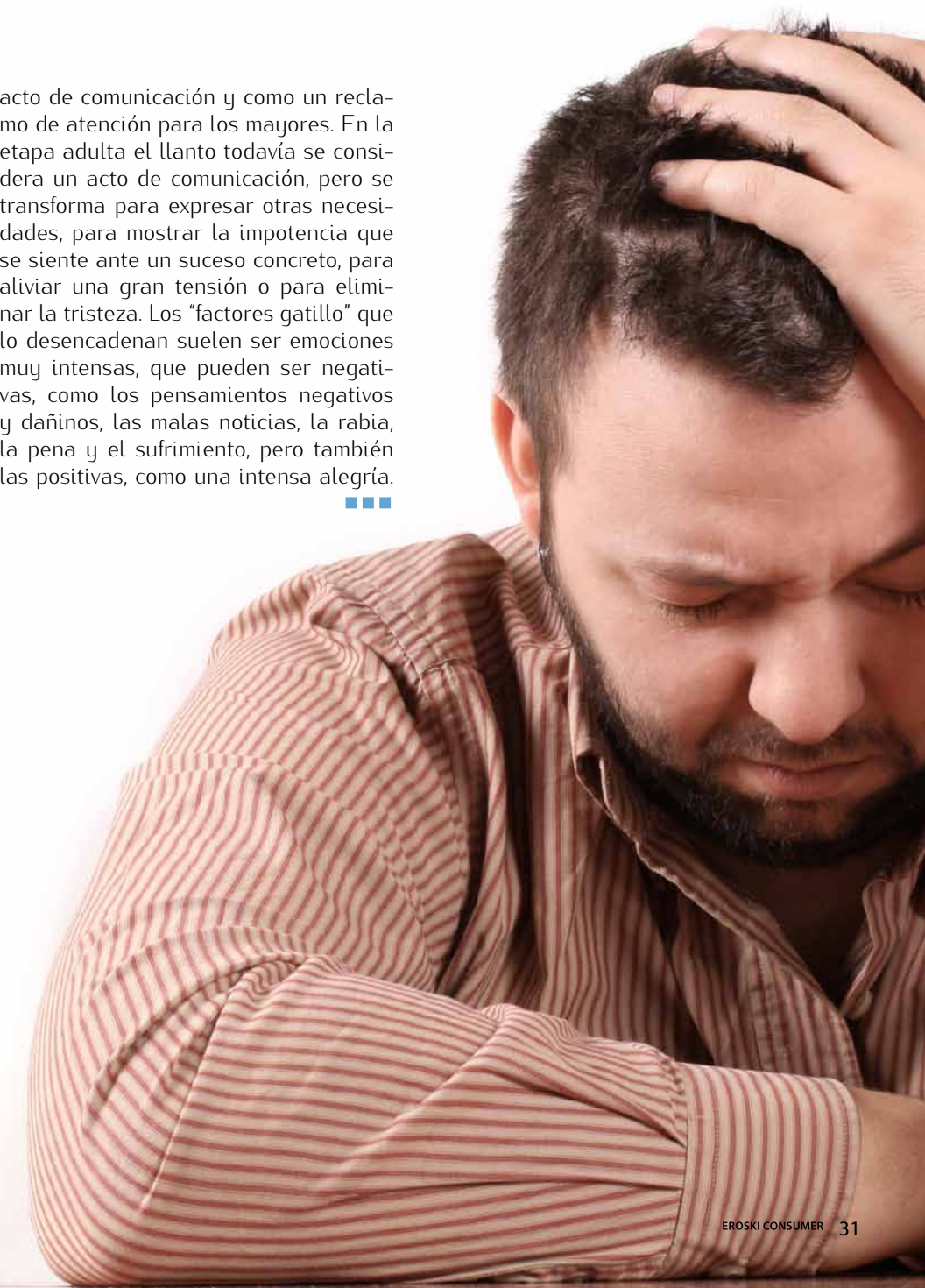
LÁGRIMAS:

aparición del rubor y la palidez en el rostro e, incluso, con el tono muscular. Gracias a ellas, se consiguen descargar tensiones y ambas poseen una función reguladora que crea circunstancias ventajosas para el organismo.

DESDE LA NIÑEZ HASTA LA ETAPA ADULTA. La risa es una forma de expresión genuinamente humana que ha funcionado como cohesión social, al igual que el canto o el baile. Diferentes estudios afirman que la risa se utiliza como una forma de comunicación en la infancia y que, en la etapa adulta, se convierte en un modo de expresión de los sentimientos. Así, mientras los niños de 6 años se ríen alrededor de 300 o 400 veces al día, los adultos lo hacen entre 15 y 100 veces; en cambio, los adultos mayores sonrían menos de 80 veces diarias; las personas más risueñas alcanzan 100 risas al día y las menos alegres apenas llegan a las 15, lo que demuestra que con los años se va perdiendo esta capacidad expresiva.

El llanto se produce, sin embargo, con fines fisiológicos: limpiar el lagrimal, mantener una adecuada hidratación de los ojos, pero también para liberar hormonas del bienestar. Acompaña al ser humano desde el nacimiento, sobre todo durante su etapa de bebé como un

acto de comunicación y como un reclamo de atención para los mayores. En la etapa adulta el llanto todavía se considera un acto de comunicación, pero se transforma para expresar otras necesidades, para mostrar la impotencia que se siente ante un suceso concreto, para aliviar una gran tensión o para eliminar la tristeza. Los "factores gatillo" que lo desencadenan suelen ser emociones muy intensas, que pueden ser negativas, como los pensamientos negativos y dañinos, las malas noticias, la rabia, la pena y el sufrimiento, pero también las positivas, como una intensa alegría. ■■■

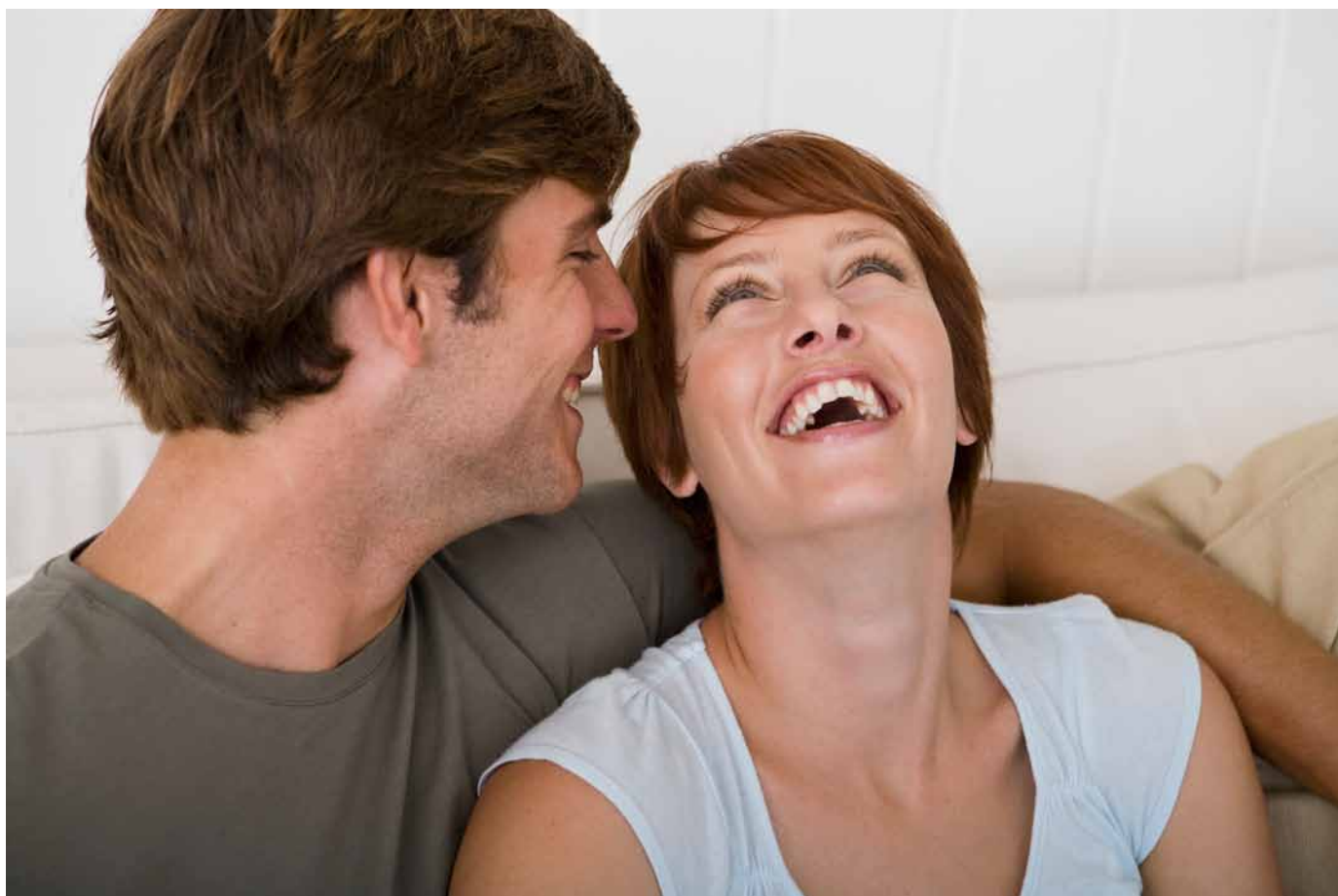


■■■■ **HORMONAS Y MÚSCULOS DE LA RISA Y EL LLANTO.** Con la risa, se liberan endorfinas, sustancias opioides endógenas segregadas por el cerebro, con altos poderes analgésicos que mitigan el dolor, además de adrenalina. Este es un componente que potencia la creatividad y la imaginación; también dopamina, que facilita la actividad mental y la serotonina, de efectos calmantes y que disminuye la ansiedad.

En cambio, cuando el llanto se activa se liberan adrenalina y noradrenalina, que es la hormona que hace que nos desahogemos y tranquilicemos, y otras sustancias como la oxitocina, que liberan las madres cuando están cerca de sus hijos para proporcionarles una sensación de calma. Esto explica que, después de llorar un buen rato, se tenga una sensación de relajación similar a la que se experimenta después de un baño con agua tibia.

En la generación de la risa y el llanto intervienen además distintos grupos musculares. En la acción de reír participan cerca de 400 músculos, incluidos 15 de la cara, algunos del tórax, el abdomen y el estómago, que solo se pueden ejercitar con ella. En esos momentos y debido a la intensidad del ejercicio, cada grupo muscular se estimula como lo haría en una sesión de gimnasia, hasta el punto de que cinco minutos de risa equivalen a 45 minutos de ejercicio aeróbico y ayuda a adelgazar, ya que reactiva el sistema linfático. También produce una contracción de los músculos del diafragma, resonancia de la faringe y del velo del paladar, y contracciones involuntarias de los músculos faciales. Por otro lado, el llanto contrae los músculos faciales y el entorno de los ojos. Como consecuencia, la irrigación sanguínea excita las mucosas oculares y se origina el lagrimeo.

■ Los adultos se ríen entre 15 y 100 veces al día



■ La risa intensa funciona como analgésico frente al dolor

REÍR Y LLORAR, BENEFICIOS PARA LA SALUD. Desde el punto de vista de la salud psíquica y física, tan beneficioso es reír como llorar, puesto que ambas manifestaciones ayudan a liberar emociones positivas y negativas. Y las dos son necesarias para que la persona canalice y exprese de forma correcta sus estados de ánimo.

La escuela que más ha utilizado el sentido del humor como instrumento de curación ha sido la Terapia Racional Emotiva, de Albert Ellis. Este autor utiliza los recursos humorísticos como terapia para concienciar y darse cuenta de los errores del pensamiento. Otro psiquiatra, William Fry, quien ha estudiado sus efectos beneficiosos durante más de 25 años, asegura que tres minutos de risa intensa tienen los mismos beneficios que diez minutos remando de forma enérgica.

La explicación se halla en que cuando se suelta una carcajada, se despliega un haz de beneficios para nuestra salud: se ejercita y relaja la musculatura, se mejora la respiración, se liberan hormonas del estrés, mejora la digestión, disminuye el estreñimiento, se fortalecen las defensas (y entre ellas de células clave, como los linfocitos T citotóxicos para prevenir la formación de tumores) y aumenta el riego de oxígeno a todos los órganos.

Además de estos beneficios, la risa es también un eficaz analgésico natural, que ayuda a soportar el dolor físico, según un reciente estudio de la Universidad de Oxford, publicado en la revista *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*. El trabajo confirma que las personas que más ríen son capaces de soportar el dolor hasta en un

10% más. Además, ha comprobado que la risa simple y llana no tendría ningún efecto analgésico, mientras que sí lo tienen las carcajadas, que son las que permiten liberar las endorfinas, generar cierto estado de euforia y calmar el dolor. Los científicos explican que un posible motivo sería el vaciado del aire de los pulmones al estallar la carcajada.

Si la risa funciona como analgésico frente al dolor, el principal beneficio del lloro es su efecto como calmante natural, ya que disminuye el nivel de angustia, permite reducir la intensidad de las emociones fuertes y trabajarlas con mayor lucidez. No obstante, es conveniente conocer la diferencia entre un llanto sano o proporcional al motivo que lo desencadena a uno patológico. Por tanto, llorar mucho y de manera desconsolada es normal si se asocia a un hecho triste, como la muerte de un ser querido, pero no lo es si se relaciona con síntomas como no dormir, sufrir angustia, dejar de comer, perder peso, sentirse sin ánimo para hacer algo, gran tristeza, tener ganas de morirse o ideas suicidas. En estos casos, el llanto sería desproporcionado y una posible señal de un trastorno mental. ■

CONSEJOS PARA REÍR Y LLORAR DE FORMA SANA

- 1 Aprender a reírse de uno mismo, de virtudes, defectos, errores y despistes y buscar el lado bueno de las cosas.
- 2 Aumentar la confianza en uno mismo y tomarse la vida de manera optimista.
- 3 Tomar distancia de los problemas, ya que esta permite verlos desde otra perspectiva, sin dramatizar, exagerar ni generalizar.
- 4 Cultivar el espíritu del humor, con la lectura de chistes, aprender de las personas con buen humor, contagiándose de ellos y tomando notas de situaciones divertidas de uno mismo y de los demás.
- 5 Relacionarse con humor, ver películas divertidas, de humor, comedias, leer revistas de humor y crear una nueva actitud ante la vida.
- 6 En el caso del lloro, analizar la situación, expresarla en palabras y hablar sobre lo que produce malestar, tristeza, desesperación o desasosiego. Verbalizarlo ayuda a que fluya el sentimiento enquistado y a liberarse de él con el lloro.

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

Fuente: Ferran Martínez Gómez, psicólogo clínico y director de ISEP Clínic en Castellón de La Plana.