

Curarse a carcajadas



Reírse es la más barata de las terapias. Después de tres horas la risa puede cambiar los resultados de unos análisis clínicos porque disminuye el colesterol y produce una activación cerebral que da lugar a una sensación placentera y sedante.

Hay muchas personas que se benefician con la técnica de la risoterapia. Los depresivos son muy agradecidos porque tienen unos niveles muy bajos de ciertas sustancias cerebrales que con la carcajada aumentan. También todas las patologías del sistema inmunológico mejoran con esta técnica.

La risa es uno de los misterios más antiguos de la ciencia. Cuando nos venimos abajo por alguna circunstancia, ese momento provoca la risa en los demás y la vergüenza en nosotros mismos. En esa situación, lo mejor es reírse de uno mismo. No debemos tomarnos muy en serio.

En la medicina oriental la risa es muy apreciada, los budistas zen buscan la iluminación a través de una gran carcajada. Por el contrario, en Occidente su uso curativo es una novedad, aunque cada día son más los médicos interesados por este tipo de terapia y se acercan a ella con voluntad de aplicarla a sus enfermos. Como tendemos a reprimir la risa en situaciones formales, hay que preparar previamente al paciente para que rompa su defensa natural que le lleva a no manifestarse espontáneamente y a no exteriorizar sus sentimientos. La risa es la distancia más corta entre dos personas.

El oncólogo Eduardo Salvador afirma que "a veces tenemos miedo a ser malinterpretados, a parecer vulgares en lugar de unos profesionales rigurosos si no nos tomamos todo demasiado en serio. Sin embargo, como pacientes, asistentes sanitarios o alguien a quien le importa el bienestar del enfermo, tenemos que mantener la moral elevada y una actitud positiva que incluya la esperanza, la alegría y la risa".

Leyda Barrena lleva 12 años en España dedicándose a investigar la risa como arma médica. Explica que tras varias carcajadas aumenta la ventilación y la sangre se oxigena. Hay que reírse varias veces al día para combatir el estrés y prevenir muchas enfermedades. La risa está conectada con el hemisferio derecho, la parte del cerebro responsable de la creatividad, la intuición, el juego y el arte.

Son muchas las aplicaciones de esta terapia, algo que sabe bien Leyda, que en la "Academia de la Risa" imparte clases tanto a personas con Alzheimer como a ejecutivos o adolescentes. "Con ella nos libramos del estrés y la ansiedad acumulados, las hormonas que se activan tras una carcajada confieren bienestar".

Esta defensora de la risa anima a todos a probar esta terapia, "aunque no tengan grandes problemas, siempre es enriquecedor. Yo me tiré al ruedo; y estoy encantada".

Texto adaptado, Ángeles López, *El Mundo Salud*, 17 de junio de 2003.

Tipología de texto: Artículo de revista.



Actividad 1

1. Escucha sin leer el texto.
2. Escucha de nuevo leyendo el texto.



Actividad 2

Realiza las actividades de comprensión de la página 19 del *Libro del alumno*.



Actividad 3

1. Abre un documento Word, cuenta en unas 30 líneas un episodio de risa colectiva o no, que te ha marcado y envíaselo a tu profesor.
2. Primero, en la introducción, define la situación.
3. Luego desarrolla el episodio
4. Por último, redacta una conclusión.