

## **La risa: la mejor medicina**

Escrito por: Sr. Miyagi

*“Un día sin reír es un día perdido”* Charles Chaplin

La Medicina es una ciencia tan antigua casi como la mismísima raza humana. Data desde 1600 a.C. que los primeros registros anatómicos y los fundamentos para la cirugía fueron creados por los egipcios para la momificación. Tiempo después en la antigua Grecia filósofos e intelectuales tales como; Hipócrates y Aristóteles, establecieron la anatomía como un tópico importante por lo cual crearon un lenguaje apropiado para su estudio dando origen al estudio médico. En el siglo XIX los científicos Lister, Koch, Pasteur, entre otros, desarrollaron la teoría de que seres unicelulares afectaban al cuerpo humano dando origen a la medicina microbiológica. Posteriormente en el mismo siglo también se daría origen a los rayos-X y la farmacología. Es en el siglo XX cuando los científicos aceptan como nuevo método de sanación, una práctica que a diferencia de las anteriormente mencionadas no requería ningún tipo de operación, químicos o radiación. Es un método tan efectivo que lo único que se necesita es una sonrisa, es así como la risoterapia gana su lugar en el concepto médico.

La risoterapia busca como principal objetivo eliminar todo tipo de bloqueos psicológicos para favorecer el estado general del paciente y que también, en determinado momento le brinde soporte emocional para tolerar adecuadamente el efecto nocivo de ciertos medicamentos o tratamientos.

Esta surge desde el siglo VI a.C. en la Antigua China donde los Taoístas enseñaban la práctica de sonreír. El sonreír aseguraba a uno mismo salud, felicidad y longevidad.

Tiempo después en la Edad Media los sabios aconsejaban a la realeza reír mientras comían en banquetes y eventos ya que este ayudaba a la fácil digestión, a si mismo también se debía reír en los tiempos de sosiego para librarse de tensiones y poder pensar con claridad, es por esta razón que un bufón siempre acompañaba a un rey.

A partir del siglo XVI intelectuales de alta relevancia como Sigmund Freud empezaron a sugerir que la risa o una carcajada es el medio por el cual física y psicológicamente el organismo podía liberar energías negativas (dolores, malos pensamientos, etc.) para así permitirnos vivir una vida mejor.

La risa es un efecto biológico instantáneo producido por el sistema nervioso del cuerpo ante el estímulo natural de esta. Las carcajadas pueden combatir todo tipo de enfermedades ya que mientras reímos liberamos gran cantidad de endorfinas, responsables en gran parte de la sensación de bienestar y una sensación armónica igual a la producida por comer chocolate. Otros efectos de reír pueden compararse con los de ejercitarse ya que brindan beneficios como controlar las hormonas que regulan el estrés, ayuda a la constricción de los vasos sanguíneos, aumenta las funciones del sistema inmunológico, reduce el envejecimiento, combate la depresión, disminuye trastornos respiratorios, disminuye el insomnio, reduce el colesterol y quema calorías. Todo esto ganado por un par de carcajadas naturales al día, es decir reír puede equivaler a la actividad física diaria.

Ahora que sabemos que es la risoterapia y su bases, podemos hablar de el expositor más famoso de esta Hunter "Patch" Adams nació en 1945, pasó su infancia en bases militares fuera de los Estados Unidos y fue un niño feliz que amaba la ciencia y las matemáticas.

Poco tiempo después su padre fallece en la Guerra de Corea y la familia regresó a Virginia, por primera vez Patch vivió el caos social del racismo sobre la guerra que marcó el inicio de los años 60. En la adolescencia desarrollo un pensamiento sensible que era un mundo donde la injusticia y las ansias de poder parecían tener más valor que el amor y la compasión, lo que causo que Patch tuviera tres intentos de suicidio fallidos. Fue internado en un hospital psiquiátrico. En el hospital, Patch se preguntaba si existirá alguna otra forma de responder a un mundo sin amor que no sea huyendo de este. Patch tomó dos decisiones: servir a la humanidad a través de la medicina y ¡nunca más tener un mal día!.

Patch logra graduarse de la escuela de medicina, después tuvo que enfrentarse continuamente a muchas trabas y rechazos de los médicos escépticos que constantemente negaban su teoría y le costo mucho trabajo ser aceptado, sin embargo nunca bajo la guardia y siguió insistiendo hasta que logro su propósito.

Inició el Instituto Gesundheit con un grupo de veinte amigos, incluyendo tres doctores, quienes se mudaron a una casa de seis habitaciones en Virginia del Oeste y abrieron un hospital gratuito. El hospital estaba abierto 24 horas, 7 días a la semana, y atendía todo tipo de necesidades médicas desde el nacimiento hasta la muerte. Se atendían de 500 a 1000 pacientes por mes, 5 a 50 quedándose por la noche.

“Payasear”, dice Patch, “es un truco para acercar el amor”.

Actualmente, Patch vive en Arlington, Virginia, donde promueve medios alternativos de sanación para enfermos en colaboración con el instituto. Es el mayor precursor de la risoterapia con fines médicos y terapéuticos, y el responsable de la inclusión de ésta en la medicina moderna.

Ahora podemos entender *cual es el punto* de la risa desde un punto medico, que una simple carcajada cambia la vida de un hombre y así se cambia la vida del mundo entero. Por eso podemos concluir que la risa es la mejor medicina, en cualquier caso que se presente tanto físico como psicológico.

Cuando te sientas con un bloqueo o enfermo, siempre recuerda sonreír.

#### Bibliografía:

Adams Hunter. (2015). Gesundheit Institute. Octubre 2015, de Gesundheit Institute Sitio web: <http://www.patchadams.org>

CNN. (2010). Reír causa efectos similiares a los producidos por el ejercicio. Octubre 2015, de CNN México Sitio web: <http://mexico.cnn.com/salud/2010/04/29/reir-causa-efectos-similiares-a-los-producidos-por-el-ejercicio>

Positivarte. (2010). Origen de la Risoterapia. Octubre 2015, de Positivarte Sitio web: <http://www.positivarte.com/index.php/actividades/risoterapia/origen-de-la-risoterapia>

Hernández Aguilar Eduardo, Daniel Espinosa Chávez Mariana, Villa Hernández Irma Cristina. (2010). Risoterapia. Octubre 2015, de XXI CONGRESO CUAM ACMor Sitio web: <http://www.acmor.org.mx/cuamweb/reportescongreso/2010/biologia/201-%20ColegAngloMexCoyoac-%20Risoterapia.pdf>

Anónimo. (2011). Historia de la Medicina. Octubre 2015, de Historia de la Medicina Organización Sitio web: <http://www.historiadelamedicina.org>

*Patch Adams*. (1998). [film] Estados Unidos: Tom Shadyac.

Alberto Buzali Berner

Grupo: 600-A

