

LA RISOTERAPIA

Irene Puga Solbas, DUE. Email: ari1986@hotmail.com

Encarnación Benavente Velázquez, DUE. Email: ebenavente19@hotmail.com

Isabel Sedeño Riado, DUE. Email: isa_sr19@hotmail.com

Introducción

En 1976, Norman Cousins observó que a los 10 minutos de estar riendo como resultado de ver una película cómica, se producía un efecto analgésico en pacientes con espondilitis anquilosante. Desde entonces, muchos investigadores han investigado la eficacia terapéutica de la risa, demostrando que la risa puede tener efectos positivos sobre ciertos aspectos de la salud, como la oncología, la psiquiatría, la rehabilitación, la inmunología, neumología y los cuidados paliativos.⁽¹⁾

Método

Para realizar este trabajo, hicimos una revisión de la literatura. El proceso de búsqueda de los documentos incluidos en este estudio se realizó consultando las bases de datos internacionales en inglés “Tripdatabase” y “Pubmed”. Empleamos la metodología de búsqueda manual, que consiste en la lectura de todos los índices de las revistas presentes en estas dos bases de datos.

El primer paso para la selección de los artículos a incluir fueron los títulos de los trabajos presentes en estas revistas que incluían los términos: “humor therapy” y “laughtertherapy”, o que nos inducían a pensar que podían presentar información relevante para el objetivo del trabajo. El más antiguo pertenece al año 2013 y el más actual al año 2014. Seleccionamos un total de seis artículos que incluyeran estos términos. Los resultados los representamos a continuación.

Resultados

- En un estudio piloto se demostró que la terapia de la risa puede tener un papel beneficioso en la prevención de la dermatitis por radiación en pacientes con cáncer de mama.⁽¹⁾
- Según un estudio la risa provoca la contracción sincronizada de los músculos faciales, aumenta la frecuencia respiratoria, el flujo sanguíneo y la liberación de adrenalina en la sangre y conduce a la alegría y felicidad. Es la medicina más barata para la prevención de muchas enfermedades. Puede beneficiar tanto la salud física como mental. La investigación ha demostrado que la risa tiene un papel fundamental en el fortalecimiento del sistema inmunológico y ayuda a la persona a afrontar el estrés y reducir la ansiedad.⁽²⁾
- En un estudio realizado en 35 hogares de ancianos de Sydney, se demostró que la risoterapia disminuía la agitación en el anciano y aumentaba la felicidad.⁽³⁾
- En un estudio desarrollado en una residencia de ancianos en el norte de Taiwán, la risoterapia demostró ser una terapia no farmacológica muy rentable y eficaz para la mejora del deterioro cognitivo y estado de ánimo de los residentes.⁽⁴⁾

Conclusiones

La risa es sinónimo de salud.

La risoterapia no requiere gran cantidad de inversión económica y sus efectos secundarios son inocuos, se puede llevar a cabo sin dificultad y nos aporta grandes beneficios a la salud. Consideramos muy importante que los profesionales de la salud utilicemos este tipo de técnicas complementarias, pues a nuestros pacientes les aporta una mejora en su calidad de vida.

Bibliografía

1. Kong M., Shin SH., Lee E. y Yun EK. The effect of laughter therapy on radiation dermatitis in patients with breast cancer: a single-blind prospective pilot study. *Onco Targets Ther.* 2014 Nov 4; 7:2053-9. doi: 10.2147/OTT.S72973. eCollection 2014.
2. Ghodsbin F., Sharif Ahmadi Z., Jahanbin I. y Sharif F. The effects of laughter therapy on general health of elderly people referring to jahandidegan community center in Shiraz, Iran, 2014: a randomized controlled trial. *Int J Community Based Nurs Midwifery.* 2015 Jan; 3(1):31-8.
3. Low L.F., Goodenough B., Fletcher J., Xu K., Casey A.N., Chenoweth L., Fleming R., Spitzer P., Bell J.P. y Brodaty H. The effects of humor therapy on nursing home residents measured using observational methods: the SMILE cluster randomized trial. *J Am Med Dir Assoc.* 2014 Aug; 15(8):564-9. doi: 10.1016/j.jamda.2014.03.017. Epub 2014 May 9.
4. Hsieh C.J., Chang C., Tsai G. y Wu H.F. Empirical study of the influence of a Laughing Qigong Program on long-term care residents. *Geriatr Gerontol Int.* 2015 Feb; 15(2):165-73. doi: 10.1111/ggi.12244. Epub 2014 Feb 18.
5. Chenoweth L., Low L.F., Goodenough B., Liu Z., Brodaty H., Casey A.N., Spitzer P., Bell J.P. y Fleming R. Potential benefits to staff from humor therapy with nursing home residents. *J Gerontol Nurs.* 2014 Feb; 40(2):47-52. doi: 10.3928/00989134-20130930-01. Epub 2013 Oct 8.
6. Sakai Y., Takayanagi K., Ohno M., Inose R. y Fujiwara H. A trial of improvement of immunity in cancer patients by laughter therapy. *Jpn Hosp.* 2013 Jul; (32):53-9.

Objetivo

Conocer los beneficios para la salud de la risoterapia.

