



Artículo original

El poder terapéutico de la risa

The therapeutic power of laughter

Lourdes Velázquez

Centro Interdisciplinario de Bioética de la Universidad Panamericana, México

Received 19 September 2015; accepted 10 October 2015

Resumen

La perspectiva holística se aprecia cada vez más en el campo médico y bioético. Consiste en considerar al paciente “como un todo” o globalmente, y desde este punto de vista se ofrece como un complemento a la tendencia hacia la especialización típica de la medicina moderna. Una cuestión interesante es la de saber si en esta perspectiva se puede mostrar una acción “causal” del todo sobre sus partes (causalidad descendiente o *top-down*), comparable a la acción causal de las partes sobre el todo muy familiar en la medicina especializada (causalidad ascendiente o *bottom-up*). Esta pregunta es particularmente interesante si se considera la “totalidad” de las dimensiones que constituyen la identidad personal de un paciente y que incluyen sus características psicológicas, afectivas, emocionales, intelectuales y relacionales, además de su corporeidad estrictamente biológica. En el presente ensayo se muestra cómo una característica específicamente humana, como la risa (cuya naturaleza es fundamentalmente psicológica), tiene esta capacidad de acción beneficiosa sobre el estado global del ser humano, incluso en lo que concierne a sus dimensiones fisiológicas y por lo tanto puede dar lugar a una verdadera práctica terapéutica, de la cual se relatan algunas formas y resultados científicamente documentados.

© 2015 Centros Culturales de México, A.C., publicado por Masson Doyma México S.A. Todos los derechos reservados.

Palabras clave: Medicina holística; Causalidad y complejidad; Causalidad ascendiente y descendiente; Efectos fisiológicos de la risa; Uso terapéutico de la risa

* Corresponding author.
E-mail address: luluvela@prodigy.net.mx

Abstract

The holistic approach is receiving increasing appreciation in medicine and bioethics. It consists of considering the patient “as a whole” or globally, and in this sense it constitutes a complement to the trend towards specialization typical of modern medicine. It is of interest to know whether in this approach it is possible to show a causal action of the whole on its parts (top-down causality) comparable with the action of the parts on the whole (bottom-up causality) very familiar in specialized medicine. This question is particularly interesting if one considers the “totality” of the dimensions constituting the personal identity of a patient, that include his or her psychological, affective, emotional, intellectual and relational characteristics, in addition to his or her biological bodily constitution. This paper presents how a specifically human characteristic such as laughter (whose basic nature is psychological) has such a capacity for beneficial action on the global state of the human being, including his or her physiological dimensions and, as a consequence, can become a genuine therapeutic practice, of which certain forms and scientifically attested results have been reported.

© 2015 Centros Culturales de México, A.C., published by Masson Doyma México S.A. All rights reserved.

Keywords: Holistic medicine; Causality and complexity; Bottom-up and top-down causality; Physiologic effects of laughter; Therapeutic use of laughter

La risa es un ejercicio valioso para la salud.

Aristóteles

Prólogo

La risa es un verdadero desintoxicante moral capaz de curar o por lo menos atenuar la mayoría de nuestros males. Y, además, no hay ningún peligro si se supera la dosis.

William Fry, neurólogo estadounidense

El concepto de una “medicina holística” se está difundiendo en las teorías y prácticas médicas como una especie de reacción a los excesos del “especialismo” que ha caracterizado los desarrollos más modernos de la medicina. Hablamos de

excesos ya que nadie pudiera negar los grandes alcances que la medicina ha conseguido fraccionando su campo de investigación e intervención en áreas más y más delimitadas, sea desde el punto de vista del objeto, así como del punto de vista de los métodos y las técnicas, y “profundizando” el estudio de cada sector. Se podría decir que este proceso consiste en conocer cada vez más sobre cada vez menos, lo que –llevado al límite– significaría conocer todo acerca de nada. Dejando de un lado esta conclusión paradójica que tiene el sabor de un chiste, no es algo sin significado que las diferentes áreas de la medicina, y hasta las divisiones de los hospitales y clínicas, se definen con referencias a un particular órgano, tejido o sistema (cardiología para el corazón, nefrología para los riñones, dermatología para la piel, hematología para la sangre, etc.). Este enfoque ha penetrado a tal punto nuestra manera de expresarnos y pensar que nos resulta obvio hablar de una enfermedad del corazón, de los pulmones o de la rodilla, mientras que el verdadero enfermo es el *paciente*, que es afectado por algo negativo que se pasa en uno de “sus” órganos (donde este “sus” no significa algo que es de su propiedad, sino algo que es parte de él mismo).

El límite más evidente de este planteamiento es que el mal funcionamiento de un órgano particular produce un malestar general de todo el organismo, gracias a la red muy compleja y articulada de relaciones que conectan los diferentes órganos, de manera tal que, si uno funciona mal, también algunos otros no pueden funcionar bien y se rompe aquel equilibrio “homeostático” cuya subsistencia constituye el estado de “buena salud”. Este razonamiento subraya sin duda que los de *salud y enfermedad* son conceptos que se aplican al organismo considerado como “un todo” (esto es el significado del término “holístico”), pero al mismo tiempo sugiere la idea de que las características del todo dependen o son el “resultado” de las características de sus partes. No es una idea totalmente equivocada, ya que ofrece un marco conceptual a algo fundamental en la medicina, es decir, la busca de las *causas* de las enfermedades: frente a una enfermedad es espontáneo preguntarse si su causa es el mal funcionamiento de algún órgano y a veces así pasa (aunque este mal funcionamiento llegue a “producir” la enfermedad a través de una cadena de muchos reglones). Otras veces este esquema resulta demasiado elemental, ya que varios órganos interfieren en el mal funcionamiento y la enfermedad “resultante” no es el efecto de un proceso (como se dice técnicamente) “linear”, sino de un proceso “no linear” o complejo, cuya característica principal es el hecho de ser muy limitadamente previsible.

Esta consideración nos encamina a entender que, cuando estamos en presencia de múltiples factores relacionados, el efecto “global” de sus interacciones puede ser por un lado efectivo y por otro lado difícil de determinar.

Sin embargo, aun dentro de esta perspectiva de complejidad no se ve claramente el posible efecto del todo sobre sus partes, ya que siempre son las partes que producen (linealmente o no linealmente, de manera determinada o indeterminada) un efecto sobre el todo. Si (utilizando una representación habitual) consideramos las partes como una base o un primer nivel, y el todo como un segundo nivel que se coloca arriba, la acción causal se piensa como dirigida de la base hacia arriba (*bottom-up*) pero no se concibe una causalidad de arriba hacia abajo (*top-down*). Si esto ya es difícil cuando se considera la relación entre organismo y órganos, más difícil se hace cuando el todo es el *paciente*, es decir, alguien que es sin duda un organismo vivo, pero además dotado de varias dimensiones psicológicas, emocionales, afectivas, racionales. En este caso resulta evidente, por ejemplo, que la ingestión de alcohol produce fácilmente efectos psicológicos, así como la administración de varios fármacos (causación *bottom-up*), mientras resulta más difícil mostrar objetivamente efectos *top-down* (aunque algunos de estos son de experiencia muy común, como el hecho de que un estado de miedo o de profunda emoción puede provocar una aceleración del ritmo cardíaco u otros fenómenos fisiológicos semejantes).

La medicina psico-somática ha estudiado estos temas, pero su óptica se limita, precisamente, a las enfermedades psicósomáticas, mientras una medicina holística es más interesada a considerar, a un nivel más general, cómo hechos típicamente pertenecientes a la esfera psicológica pueden tener efectos directos y hasta terapéuticos a un nivel general de la salud del sujeto, a través de múltiples conexiones que nos muestran con evidencia la profunda unidad de las diferentes dimensiones del ser humano y varios detalles en los que esta unidad se realiza y expresa. En lo que sigue vamos a tomar en cuenta una de estas características típicamente humana, es decir, la risa. Normalmente se considera como específico del ser humano la inteligencia o el lenguaje, pero la risa también lo es: no hay animales ni siquiera “superiores” que sean capaces de reír en un sentido propio y esta es una razón más que atrae nuestra atención sobre la risa como fenómeno capaz de interesar a la medicina humana. Como casi siempre ocurre, se trata de algo que ya intuyeron varios filósofos, y por esto vamos a considerar inicialmente algunas ideas que ellos mismos manifestaron, y en seguida vamos a entrar en un discurso disciplinariamente vinculado con la medicina.

Antecedentes históricos

La risa es un tema que ya interesaba y causaba curiosidad a los filósofos griegos. Por ejemplo, Platón (428 a. C.-347 a. C.) en la *República* recomienda: “La risa es

un exceso y como tal debe ser evitada, tratando de mantener un estado de templanza y equilibrio sin reacciones excesivas, la risa debe ser limitada por la razón”¹. Pero con el madurar de su pensamiento, en su última obra, *Las leyes*, llegó a decir que “sin lo cómico ni siquiera se logran entender los temas serios, dado que ninguna cosa se aprende sin su contrario”.

Opuesto a Platón, su discípulo Aristóteles sostenía “lo inofensivo de lo ridículo” considerando que reír era una sacudida, un impulso útil y agradable del ánimo, el cual, lejos de verse dañado, se mejoraba y aliviaba. Ya que quien se complace de reír genuinamente logra un estado de ánimo sereno y tendiente al bien². Por lo tanto, no solo al reír se produce una agradable disposición interior del ánimo, sino que ello crea bondad hacia quien nos rodea, por esto quien ríe desea rápidamente comunicarlo a sus semejantes convirtiéndolo en una fuerza íntimamente social, de cohesión y equilibrio entre las personas.

La importancia del humorismo y de las risas en la salud la subrayan también Hipócrates y Galeno, quienes le atribuían a la risa su potencial de mejorar o empeorar el curso de la enfermedad, y por ende, la salud; de hecho, creían que el humor melancólico llegaba a impregnar la sangre de sustancias venenosas y que, por lo contrario, al reír se producían sustancias benéficas.

Según la tradición bíblica, en el libro de los *Salmos* (126, 2) se lee: “Entonces nuestra boca se llenó de risa, y nuestra lengua de gritos de alegría”; en el libro de los *Proverbios* (17, 22) está escrito: “El corazón alegre es buena medicina”. En el libro del *Génesis*, en el relato donde se habla de Abraham y Sara, hay una referencia a lo positivo de una risa. Los dos, ya ancianos, no habían tenido el hijo prometido por Yahvé a causa de la esterilidad de ella, pero un día tres viajeros le anunciaron que pronto quedaría embarazada. Sara, quien pensaba en sus edades avanzadas y en lo absurdo que era todo eso, se rio para sus adentros. Esta risa se podría interpretar como un cambio de su estado de ánimo, el cual encendió una nueva chispa que la hizo fértil. “Abraham y Sara ya eran muy ancianos, y Sara había dejado de tener sus periodos de menstruación. Por eso no pudo contener la risa, y pensó: ‘¿Cómo voy a tener ese gusto, ahora que mi esposo y yo somos tan viejos?’. Pero el Señor dijo a Abraham: ‘¿Por qué se ríe Sara? ¿No cree que puede tener un hijo a pesar de su edad? ¿Hay acaso algo tan difícil que el Señor no pueda hacerlo? El año próximo volveré a visitarte, y para entonces Sara tendrá un hijo’. Al escuchar

¹ Platón (1981).

² Aristóteles (2010).

esto, Sara tuvo miedo y quiso negar. Por eso dijo: ‘Yo no me estaba riendo’. Pero el Señor le contestó: ‘Yo sé que te reíste’”. Más adelante, después de haber dado a luz, Sara misma afirma: “Dios me ha hecho reír, cualquiera que lo oiga se reirá conmigo” (*Génesis 26, 6*). El nombre mismo que recibe el niño confirma dichas interpretaciones, pues Isaac significa literalmente “hijo de la risa”, o siguiendo otra interpretación, “el que ríe”.

La risa como terapia

Ya lo decía Pablo Neruda: “La risa es el lenguaje del alma”. Y desde la antigüedad era muy claro el valor terapéutico de la risa, por el hecho de que reír es una acción natural, propia de la persona humana, que procura un estado de bienestar en todo el organismo. Hoy la risa es estudiada en el campo médico y bioético y volvió a ser el objeto de una disciplina, la terapia de la sonrisa, que fundamenta sus bases en lo positivo de la risa en las personas. Aquí se entiende el término ‘terapia’ como ‘tener cuidado de’, en el sentido que le da Warner T. Reich de cuidar y manifestar un profundo interés hacia la persona enferma, dedicando una atención a su dimensión de persona, a su ambiente, sus necesidades; de allí la empatía³. Esta forma de intervención es un apoyo al enfermo y a las curas médicas, sin pretender de ningún modo sustituirlas, pero sí integrarlas, sabiendo que el fin no es la cura o el restablecimiento de un tipo de enfermedad en específico. El objetivo de la terapia de la sonrisa es alcanzar el bienestar global del paciente; en efecto, se define como terapia holística, en cuanto forma de cura total de la persona, en la cual están a la par los aspectos físicos, mentales, espirituales y emotivos de la persona cuyo bienestar es confiado al médico. La base científica en la cual se apoyan las terapias holísticas es la psico-neuro-endocrino-inmunología (PNEI), la ciencia que se encarga de las relaciones entre el funcionamiento del sistema nervioso, insistiendo precisamente en la visión holística del hombre, eso es, que psique, cuerpo y alma forman una unidad indivisible.

La PNEI nació en los años treinta, gracias a los estudios sobre el estrés realizados por el Doctor Hans Selye, y hoy también se ha desarrollado por las contribuciones que aportan las neurociencias. Fue demostrado que las emociones, positivas y negativas, desempeñan un papel fundamental en la vida de una persona, precisamente porque si son negativas, como el estrés y la depresión, pueden llegar a provo-

³ Reich (1993).

car una enfermedad o empeorarla si ya existe. De hecho, la alteración del nivel de estrés debido a las emociones, traumas y eventos estresantes en general influye de modo directo al funcionamiento del sistema inmunitario⁴. Lo mismo podemos afirmar de las emociones positivas como la alegría y la serenidad, que generan en el organismo un estado de bienestar global, evitando patologías o mejorando las ya existentes.

Los beneficios de la risa

Una emoción positiva, como la risa, tiene innumerables beneficios sobre el organismo; se observa una liberación de endorfinas que se comportan como opioide endógeno. La endorfina liberada produce un efecto calmante, anti-dolorífico, euforizante e inmuno-estimulante. El efecto de la risa es registrado en el cerebro gracias a la vista y el oído e influye en la zona del mismo que es destinada para reconocer situaciones como esa y para provocar, de forma mecánica, la sonrisa. Es así que desde el tálamo de los núcleos lenticulares y caudados del cerebro sale el impulso de la risa que llega a los nervios faciales, quienes a su vez estimulan los músculos risorio y cigomático. Cuanto más fuerte el impulso, más lejos llega, hasta el diafragma y los músculos del abdomen. Al acabarse la risa, empieza un estado de relajamiento placentero y benéfico, en el cual cambia también la composición de la sangre, es decir, la energía bioquímica concentrada que nos impregna. Los beneficios que posee la risa se pueden hallar en todos los aparatos de nuestro organismo:

- Aparato muscular: reír mueve una gran parte de músculos del organismo, desde los del rostro (unos quince) hasta los de las extremidades inferiores, pasando por el diafragma y los músculos abdominales. La risa es entonces la más agradable y sencilla de las gimnasias. Veinte segundos de risa pueden aumentar las pulsaciones cardiacas y equivalen a tres minutos de intenso ejercicio físico.
- Aparato respiratorio: la risa limpia y libera las vías respiratorias superiores gracias a la expulsión forzada del aire de reserva. La tensión arterial disminuye y el aumento de los cambios pulmonares y de mezcla hepática tiende a bajar el colesterol en la sangre: por eso la risa tiene también una función de prevención de la arteriosclerosis.
- Aparato digestivo: la risa mejora la digestión y es un método natural y eficaz contra el estreñimiento, porque provoca una notoria gimnasia abdominal gra-

⁴ Bottaccioli (2010).

cias al movimiento del diafragma, estimulando el hígado, el páncreas y todos los órganos de la digestión.

- Aparato neuroendocrino: la risa libera las endorfinas cerebrales, las morfina naturales que actúan contra el dolor. Las endorfinas tienen todas las ventajas de las sustancias analgésicas más no sus efectos secundarios.
- Aparato neurovegetativo: reír disminuye el estrés debido a la excitación del sistema simpático y lleva a la activación del parasimpático, asegura una regeneración del organismo, una mejoría del sueño y del funcionamiento de todos los mecanismos de auto curación del cuerpo.
- Aparato psíquico: la risa es un gran estimulante psíquico porque construye una barrera moral de optimismo, expulsa las pequeñas preocupaciones, las angustias, y provoca una verdadera desintoxicación moral⁵.

La terapia de la sonrisa

La terapia de la sonrisa se basa precisamente en estos efectos que la risa produce. Esta teoría fue empleada por primera vez por Norman Cousins, un importante ejecutivo de Nueva York, conocido crítico, periodista y editor del *Saturday Review*, a quien, en 1964, a los 50 años, le fue diagnosticada una enfermedad muy dolorosa, que lo dejó lisiado: la espondilitis anquilosante, en la cual la espina dorsal se inmoviliza gradualmente hasta la parálisis completa del paciente. Fue hospitalizado, pero rápidamente se dio cuenta de que permanecer allí empeoraba su estado en vez de mejorarlo. Entonces declaró: “El hospital no es el mejor lugar para los enfermos”⁶.

Y por eso, en vez de seguir tomando los fuertes analgésicos que le prescribían los médicos, prefirió irse por su cuenta y hacerse cargo de su recuperación. Se preguntó si existía de verdad una conexión entre las emociones positivas y el mejoramiento del estado de la salud. “Habíamos ya descubierto cuán importantes son las emociones positivas, como elemento capaz de mejorar la química del cuerpo. Era bastante fácil esperar, amar y creer, pero ¿reír? No hay nada más aburrido que estar obligado a quedarse acostado, con todos los huesos y las articulaciones que duelen”⁷. Rentó decenas de grabaciones de la transmisión *Cámara Escondida* y muchas películas cómicas, y rápidamente descubrió que cada vez que reía era como si hubiera tomado un anestésico. Únicamente ingería dosis considerables de vitamina C, porque sabía que el ácido

⁵ Scirpo (2015).

⁶ Cousins (1982, p. 32).

⁷ Cousins (1982, p. 28).

ascórbico para la oxigenación de la sangre contrarrestaba los daños ocasionados al colágeno producido por la hipoxia y que provocaban el empeoramiento de la enfermedad. El círculo vicioso del miedo, la depresión y el pánico en el cual cayó empezó a disolverse gradualmente. Descubrió que la risa tenía la facultad de reducir la inflamación de las articulaciones, ya que al mismo tiempo estimulaba la producción de endorfinas al cerebro. Además, parecía que incrementaba un estado de ánimo en el cual otras emociones benéficas podían generar también sus efectos. Cousins analizó con precisión los resultados de su experiencia terapéutica y descubrió que diez minutos de risa franca podían proporcionar un efecto anestésico que durara dos horas. Su cura le tomó más o menos un año, y al poco tiempo le reconocieron su validez científica. Cousins recibió el título honoris causa. En su libro escribe: “Aprendí a nunca menospreciar la capacidad que la mente humana y el organismo tienen para reponerse, a pesar de las perspectivas más desalentadoras. Las ganas de vivir no son una abstracción teórica, sino una realidad fisiológica con efectos terapéuticos”⁸. Los médicos que lo asistían notaron algunos de sus comportamientos extremadamente significativos al enfrentar la enfermedad, como la ausencia de pánico frente a los graves males que lo habían asaltado; la confianza absoluta en la capacidad del organismo de que sabiamente lograría curarse, tal como un imparable buen humor y alegría que crearon el clima propicio no sólo para él, sino también para todo el ambiente del hospital⁹. Por eso la risa, junto con el buen humor y la confianza, son importantes instrumentos para mejorar el bienestar global. Y eso hace de la terapia de la sonrisa una intervención útil y exitosa en situaciones críticas, como en un hospital pediátrico, en el cual peritos profesionales, los doctores-payasos, ayudan a los jóvenes pacientes y sus familias en la situación difícil que les toca enfrentar. Su papel es dirigido a transportar al niño en una realidad mágica en la cual la risa se hace instrumento de alegría, de seguridad y de medicina contra el dolor. Los payasos buscan romper la espiral negativa que a menudo se extiende en los cuartos del hospital: el niño está mal, los papás están preocupados y angustiados, el niño lo percibe y eso le influye. Los payasos rompen esta negatividad, bromean no sólo con los niños, sino también con los papás, los enfermeros y los demás médicos. Crean situaciones hilarantes cuyo efecto, a los ojos de los niños, es el de dar un carácter más llevadero a su realidad, proporcionando así momentos de alegría y de relajamiento.

⁸ Cousins (1982, p. 40).

⁹ Vagnoli, Caprilli, Robiglio y Messeri, A. (2005).

Confirmaciones empíricas

La llegada de los payasos a los hospitales pediátricos es relativamente reciente. En 1987, los artistas del Big Apple Circus, llevados por Michael Christensen, crearon por primera vez espacios recreativos para animar a los niños de las secciones de pediatría, dando vida a la primera *clown care unity* (unidad de ayuda sanitaria de payasos), que en seguida se extendió a ciudades como Nueva York, Boston, Los Ángeles y San Francisco. En Virginia Occidental nació la primera clínica promotora de la terapia de la sonrisa, el Instituto Gesundheit, gracias a la iniciativa del Doctor Patch Adams, un proyecto ambicioso y costoso que tuvo como objetivo el generar una comunidad a favor de la asistencia de salud voluntaria, con el objetivo de integrar tanto la medicina alternativa como la creación y desarrollo de programas educativos.

Tuve la oportunidad de conocer al afamado “doctor de la risoterapia”, Hunter Doherty (nombre real de Patch Adams), cuando en el otoño de 2014 brindó una conferencia en la Universidad Anáhuac, en la que habló de que la creatividad y el cariño pueden llegar a curar a una persona. Afirmó: “No soy un doctor que pretende ser un payaso, soy un payaso que pretende ser doctor”. Está convencido de que, a través de una sonrisa, una mirada o un abrazo, la vida de una persona puede cambiar completamente, y nos compartió en su charla las que considera las siete claves para ser feliz: amar al prójimo, ser y creerse un héroe, preocuparse por los demás y preocuparse por el futuro, ser sustentable, ser creativo, ser entusiasta, y cuidarse y cuidar de los otros.

La “receta Adams” se fundamenta en la combinación sabia y llena de humorismo y diversión, que representan, según dice, “los ingredientes” esenciales para la cura física y mental del paciente. A la entrada del hospital se puede leer una frase célebre que dice así: “Para nosotros curar no es solo prescribir medicinas y terapias, sino trabajar juntos, compartiéndolo todo en un espíritu de alegría y cooperación. La salud tiene sus raíces en la felicidad: desde darse un abrazo y celebrar las payasadas hasta encontrar la alegría que se experimenta con la familia y los amigos, la satisfacción del trabajo y la maravilla en la base de las artes”.

En los últimos tiempos, en el mundo científico, el interés por los payasos se ha incrementado; se han organizado diversas investigaciones clínicas con la finalidad de indagar la eficacia de esta terapia. Los investigadores del Hospital Meyer de Florencia fueron de los primeros en el mundo en realizar una investigación en la cual buscaban demostrar la eficacia de la risa en la sala operatoria. En efecto, esa reduce el 50% de la angustia de los niños que tenían que ser operados. Este resulta-

do, hallado en 2006, fue publicado en la prestigiosa revista científica norteamericana *Pediatrics*.

Los autores del estudio iniciaron su obra basándose en el principio de que la anestesia y la operación podían ser vividas con sentimientos de temor y de estrés por parte de los niños. Exponían que se estima que el 60% de los jóvenes pacientes padece de angustia pre-operatoria, considerada como el factor que predisponía a molestias post-operatorias. Durante la investigación llevada por el servicio de Terapia del dolor del Hospital Meyer, fueron estudiados 40 niños, entre los 5 y 12 años, que debían enfrentar una intervención quirúrgica de menor importancia, en *day-surgery*. De esos, la mitad –seleccionados de forma aleatoria– era acompañada en la sala operatoria por dos médicos-payasos junto con uno de los papás, mientras que la otra mitad ingresaba únicamente con uno de los padres, como sucede normalmente.

En el grupo de la investigación los dos payasos ya conocían al niño desde su habitación, pasando unos 15-20 minutos con él, para luego acompañarlo hasta dentro del quirófano. Allí se le administraban los anestésicos, mientras se le distraía con juegos y magia. A través de específicos test psicológicos fue medido el grado de angustia del niño y de su padre o madre, y se entrevistó a papás, payasos, doctores y enfermeras del quirófano.

Los resultados indicaron que el estado de angustia de los niños que habían sido acompañados por payasos disminuía en un 50%. Además, los niños que habían solicitado la intervención de los payasos del Rescate Payasos no presentaban ningún incremento del miedo al acercarse el momento de la anestesia, como en cambio sucedía con los del grupo contrario. “También los papás –según dicen los investigadores– apreciaban la iniciativa, se sentían distraídos y relajados por la simpática presencia de los payasos”¹⁰. Además, “está científicamente demostrado que, cuando se reduce el estrés por miedo o sufrimiento, baja la necesidad de fármacos”. De hecho, las estadísticas revelaron una disminución del periodo de hospitalización del 50% y a su vez del uso de anestésicos del 20%¹¹.

Otro estudio realizado por la Universidad Columbia demostró que la presencia de los payasos permite una disminución del 20% de los anestésicos en los pacientes jóvenes. Las técnicas de los médicos-payasos, como la de distraer, es eficaz espe-

¹⁰ Vagnoli et al. (2005).

¹¹ Hospital Pediátrico Meyer (2005).

cialmente con los niños de 2-3 años que se dejan maravillarse por la fantasía y la magia¹².

De esta forma se ve cómo la terapia de la sonrisa es un perfecto instrumento para ayudar a los niños y a sus familias en un momento difícil como lo es el ambiente de un hospital. Por lo tanto, se desea que, en un futuro, teniendo en cuenta estos resultados y la evidencia de todo el efecto positivo que posee la risa, estas terapias holísticas sean empleadas con mayor frecuencia como apoyo a los tratamientos médicos.

Es muy probable, y ojalá sea así, que, en un futuro, dados los resultados y la evidencia positiva que la risa posee, estas terapias holísticas se incrementen y se utilicen cada vez más a menudo como apoyo a la medicina.

Me gustaría terminar con una frase de Richard Davidson: “La risa es el alma de la felicidad. Lo curioso es que se expresa a través del cuerpo, pero no es el cuerpo. La risa es un sonido sagrado”¹³.

Bibliografía

- Adams, H. (2004). *Salute! Ovvero, come un medico-clown cura gratuitamente i pazienti con l'allegria e con l'amore*. Milano: Urta; 2004.
- Aristóteles (2010). *Ética Nicomaquea. Libro IV*. México: Porrúa. Colección Sepan Cuantos. Núm. 70.
- Berger, L. P. (1999). *Homo ridens. La dimensione comica dell'esperienza umana* (trad. it). Bologna: Il Mulino. Biblia.
- Bottaccioli, F. (2010). *Psiconeuro-endocrinoimmunologia. Vol. 3 Cervello mente psiche*. Roma: Treccani Medicina. Disponible en: www.spine.it
- Clownterapia. Disponible en: www.clownterapia.it
- Cousins, N. (1982). *La volontà di guarire. Anatomia di una malattia*. Roma: Armando Editore.
- Daviso, R. y Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Planeta.
- García Larrauri, B. (2008). *Programa para mejorar el sentido del humor*. Madrid: Pirámide.
- García Roderer, M. C. (2007). *Cómo beneficiarse del poder de la risa*. Barcelona: Morales i Torres.
- Holden, R. (1999). *La risa: la mejor medicina*. Barcelona: Oniro.
- Hospital Pediátrico Meyer (2005). *Press Point*. Octubre.
- Madan, K. (2014). *Lo spirito interiore della risata*. Cervia (RA): EIFIS. Collana Yoga della risata.
- Martín, R. A. (2007). *The psychology of humor: an integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Platón (1981). *Obras completas. La República libro IV* (p. 726). Madrid: Aguila.
- Platón. *Las leyes, libro II* (p. 1298).

¹² Martín (2007).

¹³ Daviso y Begley (2012).

- Reich, W. T. (1993). Alle origini dell'etica medica. Mito del contratto o mito di cura. En P. Cattorini y R. Mordacci (Eds.), *Modelli di medicina. Crisi e attualità dell'idea di professione, Europa <scienze umane>* (pp. 43-45). Milano.
- Ridere per Vivere. Disponible en: www.riderepervivere.it
- Risa. En *Wikipedia*. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Risa>
- Risoterapia: un repaso a los beneficios fisiológicos de la risa. *20 minutos*. Disponible en: <http://www.20minutos.es/noticia/2263531/0/risoterapia/beneficios-fisiologicos/risa/#xtor=AD-15&xts=467263>
- Rodríguez Martín, C. (2007). *Risoterapia y calidad de vida: 69 ejercicios de risoterapia para vivir más y mejor*. Zaragoza: Mira.
- Scirpo, F. (Ed.) (2015). *La terapia della risata* [consultada 21 Ago 2015]. Página web. Diseñada por designinfo.com. Disponible en: www.laterapiadellarisata.it
- Società Italiana di Psico Neuro Endocrino Immunologia (SIPNEI). Disponible en: www.sipnei.it
- Terapia de la risa (2011). En *Calidad de vida en adultos y personas mayores*. Disponible en: <http://haciaunavezdigna.blogspot.mx/2011/06/terapia-de-la-risa.html>
- Vagnoli, L., Caprilli, S., Robiglio, A. y Messeri, A. (2005). Clown doctors as a treatment for preoperative anxiety in children: a randomized, prospective study. *Pediatrics* 116, 4, 563-567.