

LA RISOTERAPIA COMO COMPLEMENTO A OTRAS TERAPIAS MÉDICAS

María Plaza Carmona. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León.
Leticia Martínez González. Máster en Innovación en Ciencias Biomédicas y de la Salud. Diplomada en
Enfermería. Hospital de León.

RESUMEN

Introducción: la inclusión de la risa dentro de las terapias médicas es un aspecto que cada vez está más presente como complemento a terapias tradicionales. Los efectos de la risa han sido abordados en enfermedades crónicas que cursan con dolor, síntomas de patología mental y en el ámbito de pediatría oncológica como herramienta para ayudar a combatir el dolor.

Objetivo: revisar los aspectos más relevantes de la risoterapia así como los ámbitos clínicos en los que se emplea.

Resultados: la bibliografía existente muestra los múltiples beneficios de la risoterapia en todas las esferas de la salud (físico, psíquico y social), siendo pediatría una de las especialidades con mayor presencia de ésta.

Conclusión: la risoterapia es un complemento a las terapias tradicionales, que si bien ayuda a mejorar la salud de las personas, no es un sustituto de los tratamientos convencionales.

PALABRAS CLAVES

Risa, terapias alternativas, oncología, salud.

ABSTRACT

Introduction: the inclusion of laughter within medical therapies is an issue that is increasingly present as a complement to traditional therapies. The effects of laughter have been addressed in chronic diseases that cause pain, symptoms of mental illness and in the field of pediatric oncology as a tool to help combat pain.

Objective: To review the most relevant aspects of laughter therapy and clinical areas in which it is used.

Results: The literature shows the multiple benefits of laughter therapy in all areas of health (physical, psychological and social), with a specialty pediatric greater presence of this.

Conclusion: Laughter therapy is an adjunct to traditional therapies, while helping to improve the health of people, is not a substitute for conventional treatments.

KEY WORDS

Laughter, alternative therapies, oncology, health.

INTRODUCCIÓN

La risoterapia es un tratamiento alternativo a otras terapias médicas cuyos beneficios han sido demostrados ante diferentes enfermedades ⁽¹⁾. Los estudios que abordan este tema coinciden en señalar que la risa tiene beneficios físicos, psicológicos y sociales, ayudando por tanto a la mejora de la Salud, ya que permite la obtención de todos los aspectos que la definen según la Organización Mundial de Salud (completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedades) ⁽²⁾.

La inclusión de la risa dentro de las terapias médicas es un aspecto que se ha trabajado desde la antigüedad, ya que desde hace más de 4000 años en el Imperio Chino existían templos donde se reunían para reír.

En la actualidad es una terapia que forma parte de muchos de los tratamientos que se empelan para abordar diferentes enfermedades. La utilización de la risa como medio para alcanzar un completo bienestar de salud queda latente desde la antigüedad.

Algunas de las manifestaciones de su utilización se aprecian desde hace más de 4000 años en el Imperio Chino donde era común apreciar diferentes templos a los que acudían las personas a reír, con el fin de alcanzar un equilibrio en su salud.

En la India existían templos sagrados donde se podía practicar la risa. En algunas culturas ancestrales existía la figura del “doctor payaso” o “payaso sagrado”; se trataba de un hechicero que se disfrazaba con el fin de provocar la risa para curar a los soldados. Aristóteles en la Antigua Grecia, sostenía que el bebé no es persona hasta que ríe, mostrando la importancia que la risa tenía en la época, ya que era un elemento esencial que nos diferenciaba del resto de mamíferos ⁽³⁾.

No fue hasta el siglo XVI cuando la risa se aplicó por primera vez como terapia de la mano de Rabelais. Más adelante Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa ⁽⁴⁾.

El trabajo científico sobre los múltiples efectos positivos que podían derivar de la risa empezó a tener cada vez más interés, empezando a realizarse investigaciones con el fin de mostrar la realidad de manera empírica que se producía mediante ésta técnica. Uno de los estudios más relevantes que marcó el comienzo de la utilización de la risa como terapia en hospitales de EEUU, Suiza, Alemania o Francia, fue el Lee Bark en la década de los años 70. Se trata de un estudio en el que se tomó una muestra de sangre a personas mientras observaban una película cómica y descubrió que reír de forma hilarante reducía los niveles de estrés y que la risa tiene un efecto sobre el sistema inmunitario. La actividad de los linfocitos T y de las inmunoglobulinas (anticuerpos) aumentaba y continuaba hasta 12 horas después del episodio de risa ⁽⁵⁾.

En la década de los 80, en hospitales de Ottawa (Canadá), se utilizó la risa como terapia en pacientes con cáncer y sida, cumpliendo una función psicológica, anestésica e inmunológica. Es en ésta época donde podemos encontrar al principal fundador de la risoterapia, el conocido Hunter “Patch” Adams, quién fundó el Instituto Gesundheit, un precario hospital que funcionó atendiendo gratuitamente a miles de personas enfermas sin recursos. Éste aplicaba la alegría y el buen humor como apoyo en la recuperación y tratamiento de enfermedades, obteniendo beneficiosos resultados ⁽⁶⁾.

Finalmente en la actualidad, es común ver como en numerosos hospitales y asociaciones de diferentes enfermedades, utilizan la risoterapia como una terapia más para la mejora y prevención de diferentes patologías.

La risoterapia y su utilización en el ámbito sanitario

La risoterapia es un complemento a las terapias tradicionales, que si bien ayuda a mejorar la salud de las personas, no es un sustituto de los tratamientos convencionales. Se define como una técnica psicoterapéutica basada principalmente en conseguir beneficios a nivel somático y emocional en las personas a través del fomento de la risa. Actualmente los profesionales de la salud consideran que en sí misma no puede definirse como una terapia, ya que no cura una enfermedad de forma totalitaria, pero sí actúa como complemento de las terapias convencionales ayudando a mejorar el pronóstico de ciertas patologías ⁽⁷⁾.

El objetivo que persigue es reír de una manera natural y sana. Para ello, se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y de la mente como: la expresión corporal, el juego, la danza, ejercicios de respiración, masajes y estrategias para reír.

En el ámbito clínico, la utilización de la risa puede presentar un carácter preventivo, como opción terapéutica complementaria o alternativa a otras estrategias terapéuticas establecidas. En el ámbito social, propone principalmente intervenciones preventivas destinadas a potenciar los beneficios de salud en el entorno laboral, comunitario, familiar o personal ⁽⁸⁾.

Podemos definir la risa como el movimiento que ejecuta la boca y otras partes del rostro mostrando alegría. La risa es la expresión de una emoción debido a diversos elementos intelectuales y afectivos, que se muestra principalmente en una serie de aspiraciones más o menos ruidosas, dependiendo en gran parte de las contracciones del diafragma.

La risa es un fenómeno innato en los seres humanos, se inicia sobre los cuatro meses de edad y constituye una forma de comunicación heredada de los primates e íntimamente relacionada con el lenguaje, tanto es así que

algunos científicos la consideran un lenguaje universal. En sí misma tiene un ritmo, un nivel, un volumen y una duración particulares que la hacen exclusiva e inédita de cada persona. A pesar de que como hemos señalado se trata de algo individual se han establecido múltiples clasificaciones en las que se pueden ubicar las diferentes risas. Algunas de las más destacadas son:

Risa espontánea: surge de manera natural como expresión innegable de las diferentes emociones humanas.

Risa estimulada: es consecuencia de la acción física o refleja de determinados estímulos externos.

Risa inducida: es producto de los efectos de ciertos fármacos o sustancias psicótropas (alcohol, cafeína, anfetaminas).

Risa ensayada o fingida: se logra mediante su práctica a voluntad.

Risa patológica: es secundaria y específica de lesiones del sistema nervioso central como consecuencia de enfermedades neurológicas. También se puede encontrar en ciertas enfermedades psiquiátricas como: esquizofrenia, manía, demencias.

Localización neurofisiológica de la risa y evolución en el ser humano

Existe un centro coordinador de la risa situado en la parte dorsal de la unión del mesencéfalo con la protuberancia, en el seno de la sustancia gris periacueductal y la formación reticular, que mantiene conexiones con el cerebelo, hipotálamo, tálamo, ganglios basales, y lóbulos temporal y frontal. Este centro gelástico mesencefalopontino activará sincrónicamente los núcleos de los pares craneales que inervan los músculos implicados y los que determinan los fenómenos vegetativos asociados⁽⁹⁾.

Es importante señalar como a medida que las habilidades humanas se perfeccionan, la capacidad de reír disminuye. Al principio los niños la utilizan como una forma de comunicación y después se convierte en una conducta emocional; un niño de 6 años ríe entre unas 300 a 400 veces al día, un adulto lo hace sólo entre 15 y 100 veces y los adultos mayores sonríen menos de 80 veces diarias. Las personas más risueñas alcanzan 100 risas al día y las menos alegres apenas llegan a 15⁽¹⁰⁾.

A la hora de abordar los beneficios que derivan de la risa podemos dividirlos en tres grupos (físicos, psicológicos y sociales).

Entre los *beneficios físicos* que aporta encontramos los siguientes:

- Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído.
- Con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa.
- Aumenta la producción de células asesinas naturales (NK, natural cell killers) que atacan a las células virales o cancerosas, actuando como instrumento preventivo del cáncer.
- El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.
- Fortalece el sistema inmunológico aumentando el número de anticuerpos como la Inmunoglobulina A y linfocitos T que identifican y neutralizan entre otros, bacterias, virus o parásitos.
- Entra mayor cantidad de aire en los pulmones, dejando que la piel se oxigene más.
- Se liberan endorfinas, los sedantes naturales del cerebro, similares a la morfina. Producen al mismo tiempo una sensación de bienestar y de satisfacción generalizada al ser liberadas y favorecen la autoestima.

Los *beneficios psicológicos* que se pueden encontrar son:

- Se producen endorfinas y adrenalina que elevan el tono vital y nos hacen sentir más despiertos eliminando el estrés que se pueda generar en diferentes situaciones de la vida.
- Nos hace ser más receptivos y ver el lado positivo de las cosas, disminuyendo los síntomas de depresión.
- Provoca un retroceso a un nivel anterior de funcionamiento mental o emocional, generalmente como un mecanismo para aliviar una realidad que se percibe como dolorosa o negativa.
- Se ha demostrado que la risa combate miedos y fobias.
- Permite la exteriorización de emociones y sentimientos mediante la risa.
- Cuando la persona se ríe de sí mismo aumenta su autoestima y desarrolla una actitud de reto o desafío que consiste en hacer frente a las tensiones y a las situaciones difíciles.

Por último alguno de los *beneficios sociales* que proporciona la risa son:

- Actúa como bálsamo contra la timidez por su carácter social y favorece la relación entre las personas, ya que es contagiosa.
- Ayuda a expresar emociones y elimina pensamientos y emociones negativas.

Por tanto, podemos apreciar como se trata de una actividad que puede ayudar al profesional de la salud en la recuperación del paciente y en la mejora del ambiente de trabajo. Es una terapia de fácil accesibilidad y que permite aplicarla a toda la población sin hacer distinción en ninguna edad.

La risa en el ámbito sanitario

La risoterapia o también conocida como, la terapia de la risa o geloterapia, ha generado un gran interés en los últimos años en el campo sanitario. Son numerosos los artículos científicos que encontramos en diferentes bases de datos, donde se pone de manifiesto los grandes beneficios terapéuticos de la risa a en todas las esferas de la persona. La aplicación de la risoterapia como complemento de diferentes técnicas sanitarias es apreciable en todas las especialidades creando en la actualidad un gran interés. Algunas de las líneas en las que se ha estudiado la utilización de la risa dentro del ámbito médico son: en el abordaje de enfermedades crónicas que cursan con dolor, síntomas de patología mental y en el ámbito de pediatría oncológica como herramienta para ayudar a combatir el dolor ⁽²⁾.

España se encuentra a la cabeza mundial entre los países que utilizan estas técnicas en los hospitales infantiles, destacando la existencia de numerosas escuelas que forman a risoterapeutas.

Existen organismos de ámbito internacional cuyo objetivo es el establecimiento de una serie de pautas o protocolos que garanticen la adecuada utilización de la risoterapia en el ámbito de la salud sin crear un aspecto destructivo. Se trata de una comunidad internacional de profesionales de la salud, educación y comunicación, que estudia practica y promueve la risa y el humor saludables denominada America Association for Therapeutic Humor (AATH). LA AATH define el humor terapéutico como: “una intervención que promueve la salud y el bienestar mediante la estimulación, el descubrimiento, la expresión, y la apreciación de las incongruencias y situaciones absurdas de la vida. Estas intervenciones pueden ser utilizadas para mejorar la salud o ser usadas como un tratamiento complementario de las enfermedades ya sea para curar o para enfrentar dificultades físicas, psíquicas, emocionales, sociales o espirituales“. En España, la AATH también invierte en formación e investigación.

A pesar de sus múltiples beneficios y buena aceptación, es importante señalar como a diferencia de otros tratamientos más comprometidos o de elevado coste aun existen dificultades para incorpora la risa dentro de los protocolos médicos de muchos sistemas sanitarios. La comunidad científica y médica es todavía muy lenta para considerar y adoptar la risa como una herramienta terapéutica alternativa o complementaria entre las opciones disponibles. Para ofrecer a los pacientes los beneficios de la risa, los

profesionales sanitarios deberían romper con las barreras de la medicina “convencional”, recuperar su propia risa y aprender las técnicas para facilitarla a sus pacientes.

En el ámbito clínico, el tratamiento con risa puede utilizarse con orientación preventiva, como opción terapéutica complementaria o alternativa a otros tratamientos establecidos. En este sentido cabe preguntarse ¿por qué es tan placentera la risa?. Cuando reímos el cerebro hace que nuestro cuerpo segregue endorfinas. Las endorfinas, específicamente las encefalinas, tienen la capacidad de aliviar el dolor, pero además envían mensajes desde el cerebro hasta los linfocitos y otras células para combatir los virus y las bacterias. Éstas desempeñan también otras funciones entre las que destaca su papel esencial en el equilibrio entre el tono vital y la depresión ⁽¹¹⁾.

Las reacciones emocionales tiene efecto en nuestro sistema inmunológico que puede ser positivo o negativo ⁽¹¹⁾. El tener un sentido del humor nos permite apreciar todo lo ridículo que tiene la vida y disfrutar de las incongruencias propias de la sociedad humana. Éstas emociones positivas o negativas, provocan reacciones neuroquímicas que pueden afectar a nuestras defensas, situando a nuestro organismo en una situación vulnerable ante la aparición de enfermedades.

Diversos estudios muestran como personas que padecen enfermedades como cáncer o diabetes, su estado de estrés y anímico es mejorado notablemente mediante terapias con risa, ya que les permiten evadirse de la realidad y afrontar mejor sus enfermedades ⁽¹²⁾ (Tabla 1).

Dentro del ámbito sanitario es cada vez más común ver la presencia de “médicos de la risa” dentro de las salas de oncología infantil. Las terapias seguidas por los enfermos de cáncer presentan un gran desgaste físico y psíquico para el paciente, siendo mucho más notable en niños. La risa es un medio que permite a los niño disfrutar, relajarse y sentir que el estar en un hospital no es nada malo ⁽¹³⁾. Es por ello, por lo que cada vez son más los médicos que apuestan por ésta terapia dentro de los centros sanitarios, ya que la combinación de medicación y risa se convierte en felicidad para los niños ⁽¹⁴⁾.

Métodos de intervención terapéuticos

La risa es una herramienta de carácter personal con un efecto psicológico que permite su trabajo de manera grupal o individual. El principal factor que aporta la risa son los beneficios psicológicos directos en personas que de otro modo serían “inaccesibles”, además facilita la comunicación en personas que no son verbales o que tienen dificultades para expresarse o presentan dificultades en su movilidad, proporcionándoles la oportunidad de que tengan experiencias sociales placenteras, positivas y gratificantes ⁽¹⁾.

A la hora de aplicar la intervención mediante la risa es preciso señalar la existencia de dos métodos:

- **Métodos activos o creativos:** las experiencias tienen lugar dentro y a través de los esfuerzos del paciente o participante para ensayar, improvisar, crear, apreciar o aplicar la risa, bien sea a solas o en grupo. Éste método es aconsejable cuando el sujeto presenta posibilidad o capacidad de movilidad o de participación directa en la actividad que se desarrolle.
- **Métodos pasivos o receptivos:** en éste tipo de tratamientos la risa actúa directamente como estímulo externo que facilita respuestas terapéuticas instantáneas, o bien por medio del estímulo de un proceso terapéutico para que se dé un cambio. Se trata de un método que es de interesante utilización en aquellos en los que la participación activa en la experiencia de la risa se encuentra limitada, afectada o dificultada.

Es común ver también intervenciones en las que se usa una combinación de los dos métodos anteriores.

En este sentido podemos concluir afirmando que la presencia de nuevos complementos terapéuticos permiten mejoras a los tratamientos tradicionales que pueden ser de gran utilidad su incorporación en el sistema sanitario.

BIBLIOGRAFÍA

1. Mora-Ripoll R, Quintana-Casado I. Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina. *Rev Psiquiatr Salud Ment.* 2010;3(1):27-34.
2. Mora-Ripoll R. La risa como tratamiento médico: una opción complementaria/alternativa en educación y atención sanitarias. *Med Clin (Barc).* 2011;136(3):111-5.
3. Camacho JM. La risa y el humor en la antigüedad. 2003.
4. Risoterapia: un nuevo campo para los profesionales de la salud. *RevSocPer Med Inter.* 2004;17(2):58.
5. Carbelo B. El humor en la relación con el paciente: una guía paraprofesionales de la salud. Barcelona: Elsevier; 2008.
6. Patch Adams, un ejemplo de vida [cited 2014]. Available from: <http://www.taringa.net/posts/humor/5605486/Patch-Adams-un-ejemplo-de-vida.html>.
7. Penson RT, Partridge RA, Rudd P, Seiden MV, Nelson JE, Chabner BA, et al. Laughter: the best medicine? *The Oncologist.* 2005;10(8):651-60.
8. Moody RA. Humor y salud: el poder curativo de la risa: Edaf; 1989.
9. Arias M. Neurología de la risa y el humor: risa y llanto patológicos. *Rev Neurol.* 2011;53:415-21.
10. Jaimes J, Claro A, Perea S, Jaimes E. La risa, un complemento esencial en la recuperación del paciente. *med uis.* 2011;24(1).
11. Bennett MP, Zeller JM, Rosenberg L, McCann J. The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Altern Ther Health Med.* 2003;9:38-45.
12. Mora-Ripoll R. Potential health benefits of simulated laughter: A narrative review of the literature and recommendations for future research. *Complementary Therapies in Medicine.* 2011;19(3):170-7.
13. Singh KS, Tripathi A, Kohli A. Humour in Psychiatric Clinical Practice. Age. 2011.
14. Mora-Ripoll R, Quintana-Casado I. Laughter and positive therapies: Modern approach and practical use in medicine. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental (English Edition).* 2010;3(1):27-34.
15. Sakai Y, Takayanagi K, Ohno M, Inose R, Fujiwara H. A trial of improvement of immunity in cancer patients by laughter therapy. *Japan-hospitals: the journal of the Japan Hospital Association.* 2013 (32):53-9.
16. Bennett PN, Parsons T, Ben-Moshe R, Weinberg M, Neal M, Gilbert K, et al. Laughter and Humor Therapy in Dialysis. *Seminars in Dialysis.* 2014:n/a-n/a.
17. Borod M. SMILES—toward a better laughter life: a model for introducing humor in the palliative care setting. *J Cancer Educ.* 2006;21:30-4.
18. Yoshino S, Fujimori J, Kohda M. Effects of mirthful laughter on neuroendocrine and immune systems in patients with rheumatoid arthritis. *J Rheumatol.* 1996;23:793-4.

Tabla 1. Resumen de algunas de las áreas médicas que han trabajado con la risa.

Área médica	Referencia
Oncología ^(7, 15)	<ul style="list-style-type: none"> - Penson RT, Partridge RA, Rudd P, Seiden MV, Nelson JE, Chabner BA, et al. Laughter: the best medicine? <i>The Oncologist</i>. 2005;10(8):651-60. - Sakai Y, Takayanagi K, Ohno M, Inose R, Fujiwara H. A trial of improvement of immunity in cancer patients by laughter therapy. <i>Japan-hospitals: the journal of the Japan Hospital Association</i>. 2013(32):53-9.
Inmunología ⁽¹¹⁾	<ul style="list-style-type: none"> - Bennett MP, Zeller JM, Rosenberg L, McCann J. The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. <i>Altern Ther Health Med</i>. 2003;9:38-45.
Psiquiatría ⁽¹³⁾	<ul style="list-style-type: none"> - Singh KS, Tripathi A, Kohli A. Humour in Psychiatric Clinical Practice. <i>Age</i>. 2011.
Nefrología ⁽¹⁶⁾	<ul style="list-style-type: none"> - Bennett PN, Parsons T, Ben-Moshe R, Weinberg M, Neal M, Gilbert K, et al. Laughter and Humor Therapy in Dialysis. <i>Seminars in Dialysis</i>. 2014
Cuidados paliativos ⁽¹⁷⁾	<ul style="list-style-type: none"> - Borod M. SMILES—toward a better laughter life: a model for introducing humor in the palliative care setting. <i>J Cancer Educ</i>. 2006;21:30-4.
Reumatología ⁽¹⁸⁾	<ul style="list-style-type: none"> - Yoshino S, Fujimori J, Kohda M. Effects of mirthful laughter on neuroendocrine and immune systems in patients with rheumatoid arthritis. <i>J Rheumatol</i>. 1996;23:793-4.