



## Risoterapia

Dependiendo de la fuente consultada, con una sonrisa movemos entre 17-30 músculos, todos ellos perfectamente conectados para producirnos un gran momento de “placer”. Las endorfinas son las encargadas de reducir el malestar físico y emocional. Pero... ¿os imagináis cuantos músculos llegamos a utilizar con una carcajada? Aproximadamente 400. Parece pues, una buena forma de realizar la tan aconsejable actividad física, ¿no? Especialmente en personas de edad avanzada y en aquellas que no pueden practicar ejercicio físico.

Nosotros habitualmente lo hacemos, los niños con mayor frecuencia que los adultos. Ellos se ríen de media unas 300 veces al día y con la edad disminuye notablemente esa frecuencia alcanzando una media de 17. Pero olvidamos que tenemos la capacidad de provocar esa sensación tan agradable. De pequeños (algunos de mayores), jugábamos a hacernos cosquillas, ¿por qué no continuar?

Al igual que algunas máquinas que se estropean por no usarlas, se puede retardar y prevenir esa pérdida de sensibilidad con entrenamiento haciendo uso del tacto en las zonas del cuerpo más sensibles.

Algunas ideas:

- Cosquillas, un buen contacto manual.
- La mímica; imitación y expresiones faciales; una cara que transmite felicidad se contagia.
- Unas buenas sesiones de Risoterapia, hay grandes expertos en este tema.

Entre los beneficios de la risa se encuentran:

- Analgésico natural: liberación de endorfinas del cuerpo, encargadas de generar sensación de felicidad en el cuerpo.
- Oxigenación y aumento del flujo respiratorio.
- Reduce la dopamina (hormona de la agresividad).
- Produce bienestar.
- Aumenta el ritmo cardíaco, mejorando la condición cardíaca.
- Normaliza la presión arterial, y especialmente previene la hipertensión.
- Produce afecto y desarrollo no verbal.

- Elimina el estrés.
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes.

Lo curioso es que cuando reímos, hablamos y comemos necesitamos de la acción de los músculos implicados en la respiración. Y a su vez, tanto la risa, como la voz (con todos sus procesos) y la deglución (con sus fases) utilizan músculos comunes para llevar a cabo su cometido.

De todo ello podemos deducir la respiración es clave en todos los procesos y que la risa y la mímica son un buen entrenamiento para mantener activa la musculatura implicada en las funciones antes mencionadas y prevenir así disfunciones del tracto orofacial.