

Afirman que la risa además de alegría contribuye a la salud



México, 8 jul (RHC) Catedráticos de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México, destacaron los beneficios de la risa como tratamiento y prevención de padecimientos derivados de la tensión nerviosa.

Los investigadores Gilberto Acosta y Raymundo Rentería, académicos de la Facultad de Enfermería y Nutriología, mencionaron que la risa, en concepto, es sólo un movimiento de la boca y otras partes del rostro, que demuestra alegría.

Sin embargo, indicaron que adicionalmente beneficia la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial, fortalece el corazón y los pulmones.

También retrasa la aparición de las arrugas, alivia el estrés y la depresión, fortalece el sistema inmunológico, y muchos otros beneficios psicológicos, sociológicos y familiares, según los resultados de su estudio.

Los investigadores añadieron que la risa es un componente que detona un cambio positivo de perspectiva en la persona sin importar su estado de ánimo o salud y cambia los entornos de las personas.

En la actualidad, el grupo de risoterapia se dedica a realizar actividades en pro de casas de cuidado del adulto mayor y albergues de niños.

"La risoterapia nos habla de una filosofía de vida, yo decido hoy estar feliz. Hoy me voy a reír, haré reír a quien pueda", mencionó Rentería, según el diario El Sol de México.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/99433-afirman-que-la-risa-ademas-de-alegria-contribuye-a-la-salud>



Radio Habana Cuba