

# La importancia de la risa en tu salud y vida

<http://mejorconsalud.com>

- *En momentos de estrés, ansiedad y preocupación, la risa, o incluso una simple sonrisa, nos puede ayudar a mejorar nuestro estado de ánimo y a fortalecer nuestra salud*



- Sin ninguna duda, actualmente la risa no recibe la importancia y atención que se merece, puesto que es algo que a pesar de todo no trasciende para convertirse en algo que busquemos cada día. Posiblemente nuestro nivel de vida y el ritmo que llevamos cada día nos obliga a ser compañeros del **estrés** y en una menor medida de la ira y agresividad.

### ¿Pero qué logramos con esto?

- A pesar de vivir en una época donde el ritmo de vida es bastante rápido y en algunos casos no contamos con el tiempo suficiente (*que en ciertos casos se convierte sólo en una excusa más*), hay ciertos aspectos intrínsecos del ser humano que no se pueden olvidar, especialmente porque son ellos los que a la larga nos dan un beneficio.
- Aunque no lo creamos, el simple hecho de reír, ya sea soltar una carcajada o simplemente mostrar una gran sonrisa, es una herramienta que nos permite combatir situaciones de dolor y tristeza que nos viven afectando cada día, así como también nos permiten mostrarle a las demás personas que nos sentimos alegres, felices, o simplemente, agradecidos.
- Si bien es cierto que la risa es un proceso biológico que libera endorfinas en nuestro cuerpo, se ha comprobado que un “*flujo*” constante de esta puede significar un gran beneficio para nuestra salud. Asimismo, más allá de un beneficio en nuestra salud, la risa se convierte en la forma ideal para mejorar las relaciones interpersonales y sobre todo, la imagen que reflejamos al mundo de nosotros mismos...¿Amargados, felices, tristes, serios, inexpresivos? Todo radica en ti.



## ¿Por qué deberíamos reírnos?

- Todo lo que ocurre en nuestro cuerpo es el resultado de un complejo, maravilloso y perfecto proceso psicológico, fisiológico y neurológico; así como el llanto y la tristeza nos debilita, nos baja el ánimo y nos hace pensar que las cosas no tienen sentido, la risa hace todo lo contrario, inclusive llegando a manejar una incidencia directa en nuestro sistema inmunológico, sin embargo también existen otros beneficios;
- Nos ayuda a superar la depresión y la ansiedad. Cuando reímos nuestro cuerpo se encarga de regular los niveles de serotonina, endorfinas, oxitocina y dopamina; estas sustancias son fundamentales en nuestro estado de ánimo.
- Ayuda a reducir el estrés. Sin ninguna duda, el estrés afecta ferozmente nuestra salud, ya que debilita el sistema inmunológico, aumenta la presión arterial los problemas cardíacos y musculares. Sin embargo, acá es donde la risa entra a hacer un papel fundamental e importante, ya que fortalece nuestra salud.
- Aumenta la creatividad. Cuando nos reímos se estimula la producción de catecolaminas, las sustancias implicadas en mantener nuestro cerebro en un aura creativa y despierta.
- Nos permite ser más receptivos. El humor está ligado íntimamente con nuestro estado emocional, por esta razón cuando estamos felices podemos mantener una relación más cómoda y amena con las demás personas.
- Lo importante es, y siempre será, reír y sonreír cada día, sin dejar perder la oportunidad de mejorar nuestra vida y nuestra salud, además de mantener un excelente ambiente y relación con absolutamente todo lo que nos rodea. ¡No dejes que nada te haga perder una risa!
- que nada te haga perder una risa!

