LA RISA Y LA SALUD

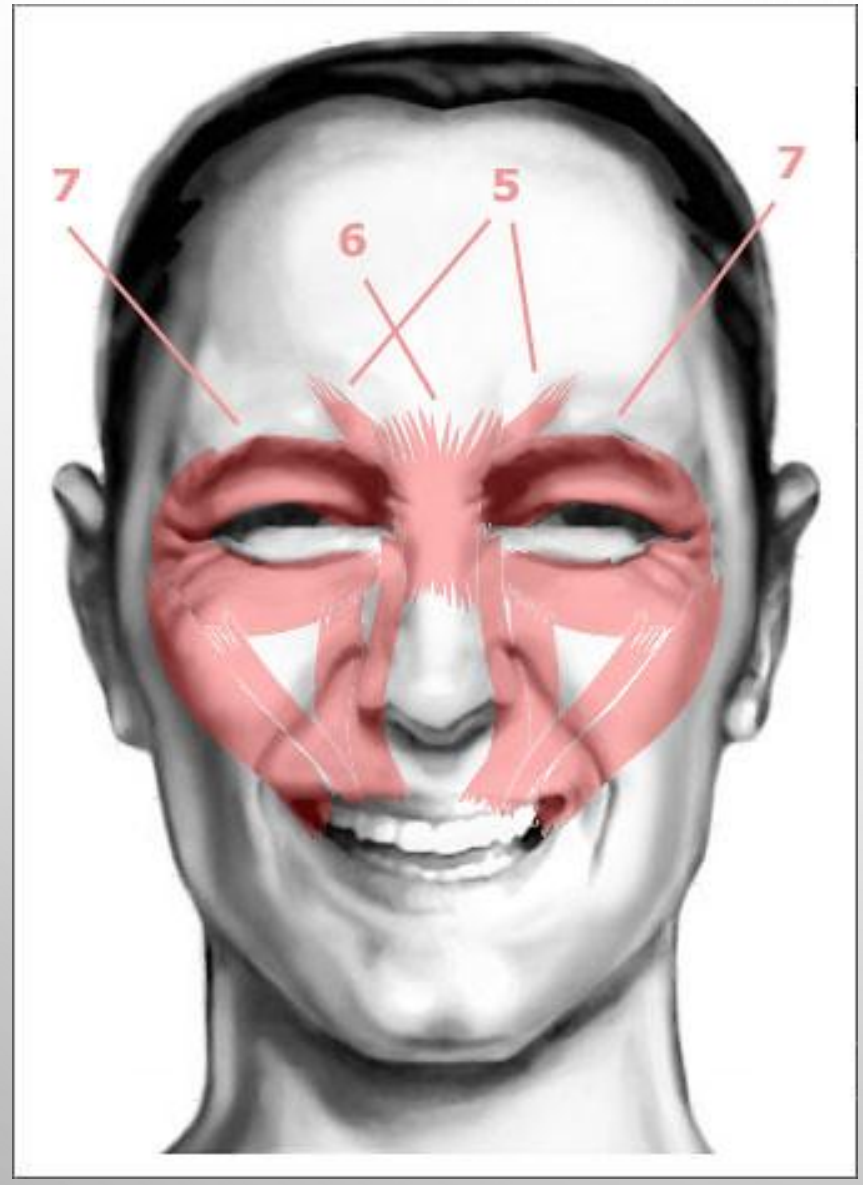
DR. JAVIER MANRIQUE GUZMAN
JULIO 2022

- MOVIMIENTO DE LA BOCA Y OTRAS PARTES DEL ROSTRO, QUE DEMUESTRA ALEGRÍA.

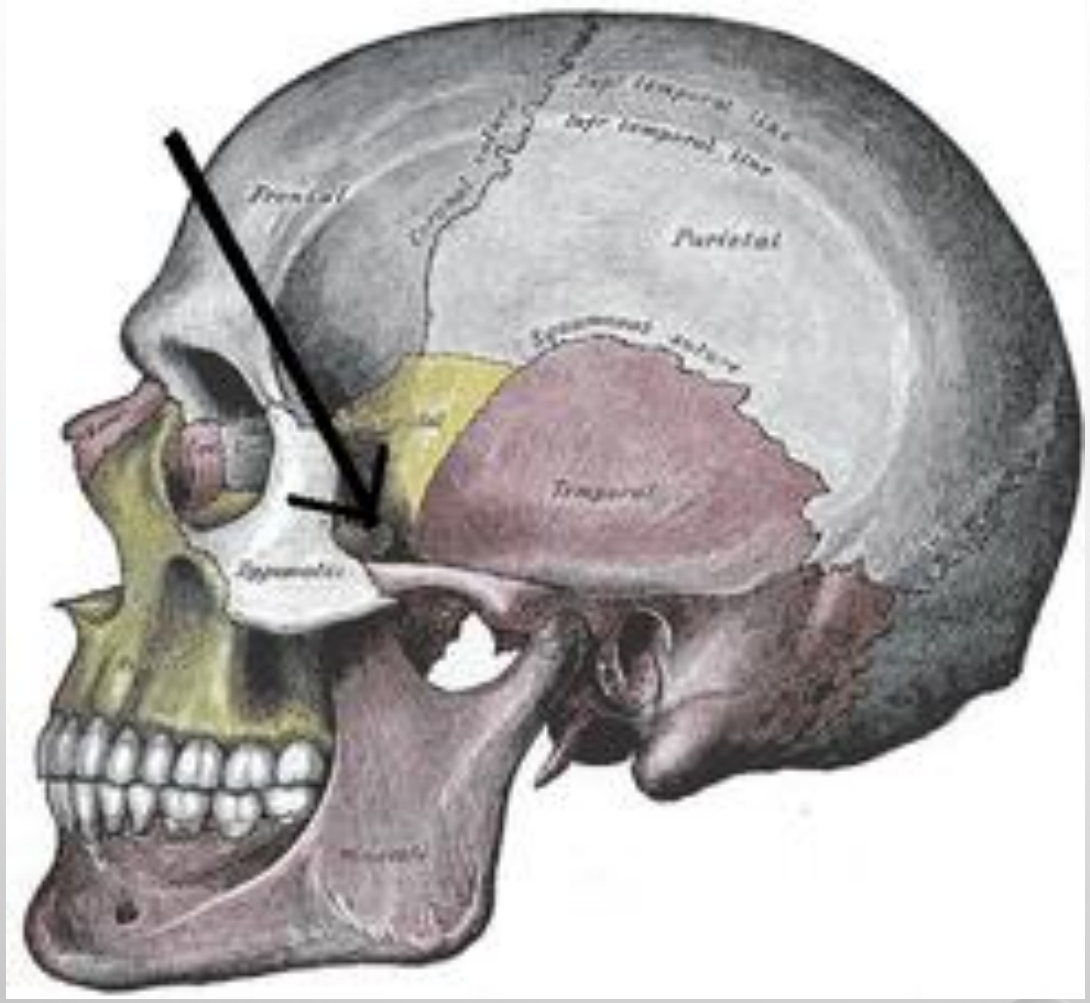
SEGÚN LOS EXPERTOS, SON 12 A 17 LOS **MÚSCULOS** QUE USAMOS AL SONREÍR, AUNQUE ESTE NÚMERO PUEDE VARIAR DEPENDIENDO DE MUCHOS FACTORES.

EL **MÚSCULO** ELEVADOR DEL ÁNGULO DE LA BOCA, EL DEL LABIO SUPERIOR, EL ORBICULAR DE LOS OJOS, EL RISORIO, EL CIGOMÁTICO MAYOR Y EL CIGOMÁTICO MENOR, ESOS SEGURO.

- ADEMÁS DE APROXIMADAMENTE 134 MÚSCULOS PARA ENCONTRAR LA POSTURA ADECUADA.

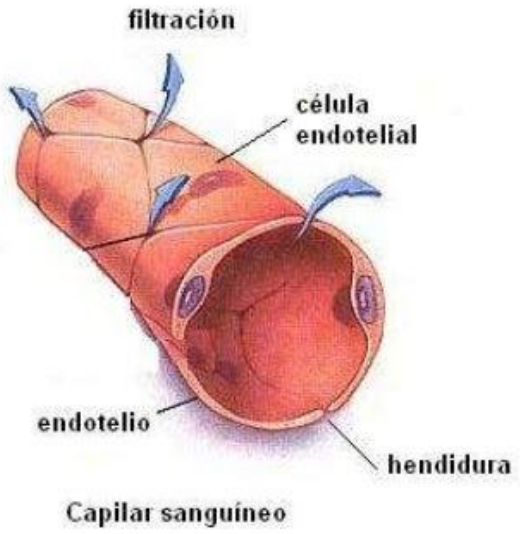

7
6
5
7

MÚSCULOS
DE LA SONRISA
Orbicular
de los párpados.
Cigomático
Elevador del
labio superior.
Orbicular de
los labios.


Frontal
Parietal
Temporal

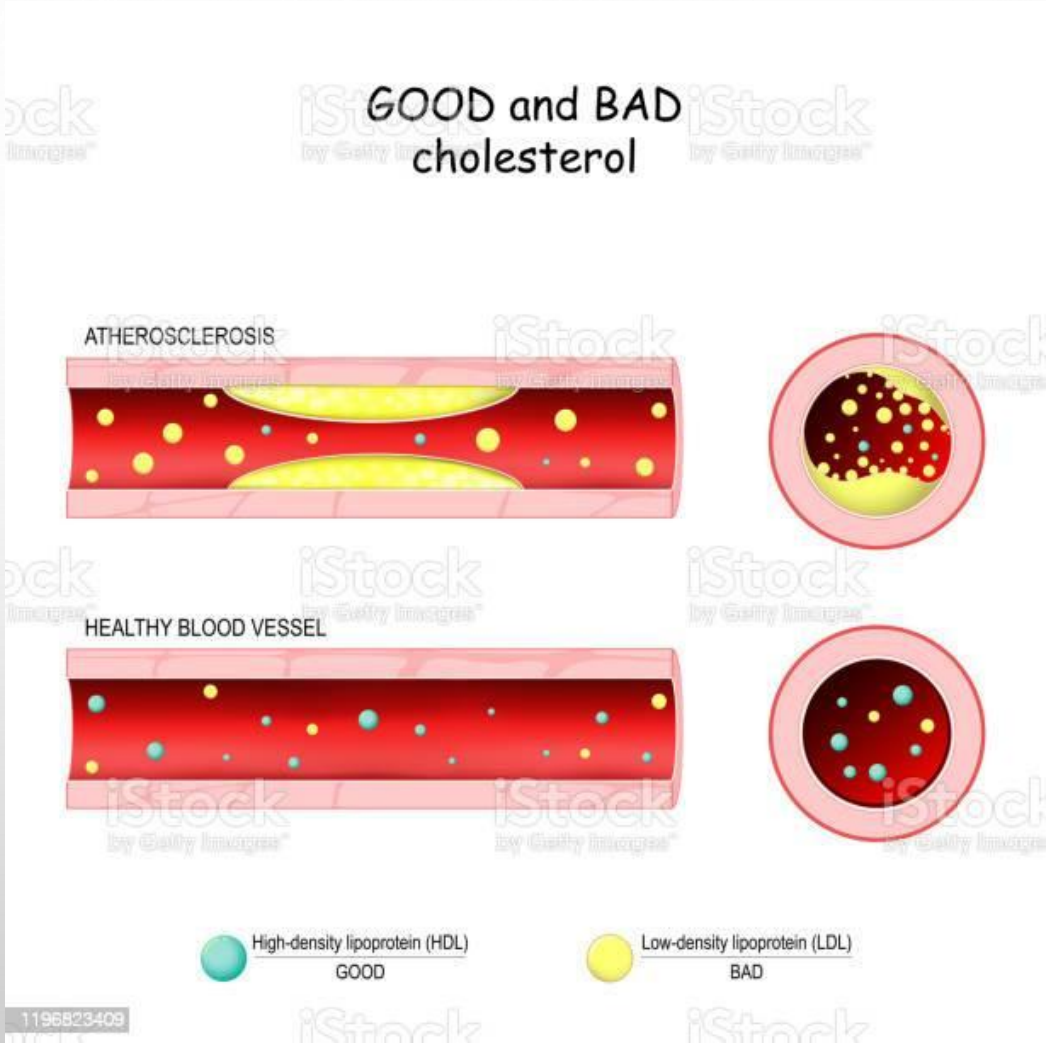
- *LA RISA Y LA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LA VIDA SON BENEFICIOSAS PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR.*
- *"EL ESTRÉS PERMANENTE CONDICIONA LA PRESENCIA DE HORMONAS VASOCONSTRICTORAS QUE AFECTAN AL ENDOTELIO Y FACILITAN QUE LAS SUSTANCIAS QUE ARRASTRA LA SANGRE, COMO POR EJEMPLO EL COLESTEROL, PENETREN EN LA PARED INTERIOR DE LOS VASOS SANGUÍNEOS, DANDO LUGAR A DISTINTAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES".*

FILTRACIÓN



Velocidad depende de del tamaño de las hendiduras y de las partículas

Florez Jesús. Farmacología Humana. 5ª ed. Santander, España: Elsevier; 2012.
Baños Josep. Principios de farmacología clínica. 1ª ed- España: Masson: 2002



- LA RISA, AL IGUAL QUE EL LLANTO, ES UN ACTO INVOLUNTARIO PARA LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS.
- SU MECANISMO DE FUNCIONAMIENTO RESIDE EN LA RESPIRACIÓN, Y SE PRODUCE MEDIANTE INTERRUPCIONES DE LA EXHALACIÓN DEL ALIENTO
- ESTE PROCESO ACTIVA, ADEMÁS DEL SISTEMA RESPIRATORIO, OTROS SISTEMAS DE NUESTRO ORGANISMO COMO SON EL NEUROLÓGICO Y EL CARDIOVASCULAR.

- EL EFECTO DE LA RISA EN NUESTRO SISTEMA CARDIOVASCULAR ES VASODILATADOR; LA RISA GENERA SUSTANCIAS HORMONALES, COMO LAS ENDORFINAS, SEROTONINA Y DOPAMINA, QUE PRODUCEN UN ESTADO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO, DE TAL MANERA QUE ÉSTA AYUDA A PROTEGER EL APARATO CARDIOVASCULAR.

- CUANDO REÍMOS, EL ENDOTELIO (LA CAPA INTERIOR DE LOS VASOS SANGUÍNEOS) SE RELAJA, MEJORANDO ASÍ LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE Y DISMINUYENDO LA PRESIÓN ARTERIAL.

- REÍR TAMBIÉN AYUDA A AUMENTAR EL HDL (COLESTEROL BUENO) Y POTENCIA LA ACTIVIDAD DE LOS LINFOCITOS, AGENTES QUE AYUDAN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO ANTE LA PRESENCIA DE CÉLULAS TUMORALES.
- SE HA DEMOSTRADO QUE LAS PERSONAS QUE HAN SUFRIDO UN INFARTO AGUDO DE MIOCARDIO RÍEN HASTA UN 40% MENOS QUE LAS PERSONAS QUE NO HAN SUFRIDO NINGÚN TIPO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR.

- BENEFICIOS DE LA RISA PARA LA SALUD
- 1.-LA RISA ES BUENA PARA LOS PULMONES
- 2.-SONREÍR PUEDE REDUCIR LA PRESIÓN ARTERIAL
- 3.-MEJORA TU SISTEMA INMUNOLÓGICO
- 4.-ALIVIA EL DOLOR
- 5.-LA RISA CALMA LA TENSIÓN
- 6.-ACTIVA TU RESPUESTA AL ESTRÉS

- 7.-LA RISA IMPULSA LA PÉRDIDA DE PESO
- 8.-ESTIMULA MUCHOS ÓRGANOS
- 9.-RÍE MUCHO, VIVE MÁS TIEMPO
- 10.-TE AYUDA A TENER UNA ACTITUD POSITIVA
- 11.-MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO
- 12.-LA RISA TE HACE LUCIR MÁS JOVEN
- 13.-TE HACE MÁS ATRACTIVO Y ACCESIBLE

- 14.-SONREÍR TE HACE FELIZ
- 15.-SONREÍR SUGIERE ÉXITO

- LA **DEPRESIÓN** ES UNA DE LAS MAYORES PATOLOGÍAS DEL ADULTO MAYOR, POR ENDE LA RISOTERAPIA APORTA MOMENTOS DE ALEGRÍA Y DISMINUCIÓN DE TENSIONES EMOCIONALES Y FÍSICAS.
- EN EL ESTUDIO DE HEIDARI, GHODUSI, REZAEI, KABIRIAN, & S, (2020) APLICARON LA TÉCNICA DE RISOTERAPIA EN ADULTOS MAYORES CON DEPRESIÓN LEVE.

- LUEGO DE SU INTERVENCIÓN ENCONTRARON QUE LA RISOTERAPIA APLICADA EN LOS ADULTOS MAYORES PROPORCIONÓ UNA **MEJORÍA EN LA DEPRESIÓN EN UN 40% DE LOS PARTICIPANTES**.
- ES DE GRAN IMPORTANCIA FACILITARLE AL ADULTO MAYOR ESTRATEGIAS DINÁMICAS QUE PERMITAN LA EXPRESIÓN DE SUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS, Y ENTRE ESAS TÉCNICAS ESTÁ CON APORTES ÓPTIMOS LA RISOTERAPIA.

- JOB 8:21: 21 AUN HENCHIRÁ TU BOCA DE RISA, Y TUS LABIOS DE JÚBILO.
- ECLESIASTÉS 3:4: 4 TIEMPO DE LLORAR, Y TIEMPO DE REÍR, Y TIEMPO DE BAILAR
- GÉNESIS 21:6: 6 ENTONCES DIJO SARA: DIOS ME HA HECHO REÍR, Y CUALQUIERA QUE LO OYERE, SE REIRÁ CONMIGO.

- GÉNESIS 17:17: 17 ENTONCES ABRAHAM CAYÓ SOBRE SU ROSTRO, Y RIÓSE, Y DIJO EN SU CORAZÓN: ¿A HOMBRE DE CIEN AÑOS HA DE NACER HIJO? ¿Y SARA, YA DE NOVENTA AÑOS, HA DE PARIR.
- HABACUC 3:18: 18 CON TODO YO ME ALEGRARÉ EN JEHOVÁ, Y ME GOZARÉ EN EL DIOS DE MI SALUD.
- la risa la llamé: A ¡LOCURA!; y del placer dije: ¿Para qué vale? (Eclesiastés 2, 2)"

- **SALMO 126:2** ENTONCES NUESTRA BOCA SE LLENARÁ DE RISA, Y NUESTRA LENGUA DE GRITOS DE ALEGRÍA; ENTONCES DIJERON ENTRE LAS NACIONES: “EL SEÑOR HA ESTADO GRANDE CON ELLOS.”
- **SALMO 37:13** PERO EL SEÑOR SE RÍE DE LOS MALVADOS, PORQUE VE QUE VIENE SU DÍA.
- **PROVERBIOS 31:25** FUERZA Y HONOR SON SU VESTIDURA, Y SE RÍE DE LO POR VENIR.

- **PROVERBIOS 29:9** SI EL HOMBRE SABIO TIENE UNA DISCUSIÓN CON UN TONTO, LO ÚNICA QUE HABRÁ ES RABIA Y LAS RISAS DEL TONTO, Y NO HAY SILENCIO.
- **JOB 12:4** YO SOY EL HAZME REÍR DE MIS AMIGOS, YO, QUE LLAMA A DIOS Y ÉL ME RESPONDIÓ, COMO ERA JUSTO Y SIN CULPA, SOY UN HAZME REÍR.
- **ECLESIASTÉS 7:3** MEJOR ES EL PESAR QUE LA RISA, PORQUE CON LA TRISTEZA DEL ROSTRO SE ENMENDARÁ EL CORAZÓN.

- **SANTIAGO 4:9** LLOREN Y LLOREN. VUESTRA RISA SE CONVIERTA EN LLORO, Y VUESTRO GOZO EN TRISTEZA.
- **ECLESIASTÉS 2:2** A LA RISA DIJE: “ESTÁS LOCA”, Y DEL PLACER, “¿DE QUÉ SIRVE?”

- EL TIEMPO QUE PASA UNO RIENDO ES TIEMPO QUE PASA CON LOS DIOSES. (PROVERBIO JAPONÉS)
- LA RAZA HUMANA TIENE UN ARMA VERDADERAMENTE EFICAZ: LA RISA. (MARK TWAIN, 1835-1910, ESCRITOR Y PERIODISTA ESTADOUNIDENSE)
- LA RISA ES EL SOL QUE AHUYENTA EL INVIERNO DEL ROSTRO HUMANO. (VÍCTOR HUGO, 1802-1885, NOVELISTA FRANCÉS
- LA RISA NO ES MÁS QUE LA GLORIA QUE NACE DE NUESTRA SUPERIORIDAD. (THOMAS HOBBES, 1588-1679, FILÓSOFO Y TRATADISTA POLÍTICO INGLÉS

- EL DÍA PEOR EMPLEADO ES AQUÉL EN QUE NO SE HA REÍDO. (CHAMFORT, 1741-1794, ACADÉMICO FRANCÉS)
- EL HOMBRE SE DISTINGUE DE TODAS LAS DEMÁS CRIATURAS POR LA FACULTAD DE REÍR. (JOSEPH ADDISON, 1672-1719, ENSAYISTA, POETA Y DRAMATURGO INGLÉS
- LA RISA NOS MANTIENE MÁS RAZONABLES QUE EL ENOJO. (DUQUE DE LEVIS, 1755-1830, PEDRO MARCOS GASTÓN. ESCRITOR FRANCÉS)
- NADA PRENDE TAN PRONTO DE UNAS ALMAS EN OTRAS COMO ESTA SIMPATÍA DE LA RISA. (JACINTO BENAVENTE, 1866-1954, DRAMATURGO ESPAÑOL