



### ***Ría regularmente y ayude a reír a los demás***

“Hay que incorporar la risa a nuestras vidas y a la práctica profesional sanitaria”, esa es la principal conclusión de un artículo especial publicado en Medicina Clínica (2008;131(18):694-8) en el que los doctores Ramón Mora y Mari Cruz García, de la Red Española de Investigación en Ciencias de la Risa (REIR), revisan su valor terapéutico.

Los profesionales de la salud reconocen cada vez más la importancia de la medicina de la risa como una estrategia, entre otras, para neutralizar el estrés, reducir el dolor, estimular el sistema inmunitario y promover el bienestar en ellos mismos y en sus pacientes. Además, Mora y García creen que la capacidad de reír es un “buen signo de comunicación efectiva y de entendimiento mutuo, quizá más importante que el propio diagnóstico o el tratamiento formal”. También es un apoyo emocional para los pacientes que mejora su calidad de vida y ayuda en su rehabilitación y recuperación. “En esta época de medicinas basadas en las pruebas, parece apropiado que la medicina de la risa tenga cada vez más su lugar en la prevención y el tratamiento de las enfermedades y los procesos de salud, aunque es necesario apoyar también su investigación”.

Fuente: Jano.es