



Aprovecha el Humor

Se ha demostrado científicamente que el humor es una herramienta que levanta los espíritus enfermos. El poder curativo de la risa y su capacidad para aliviar el estrés debilitante y el agotamiento puede ser, de hecho, uno de los grandes descubrimientos médicos de nuestro tiempo.

Larry Wilde creó el Mes Nacional del Humor en 1976 para animar a otros a abrazar el humor y la risa. La risa reduce los niveles de estrés y dolor, fortalece el sistema inmunológico, relaja los músculos y aumenta el flujo sanguíneo. El humor juega un papel importante en nuestra salud general y es una herramienta útil que nos cura emocional y físicamente. También te permite conectarte con los demás y disipar la tensión.



¿Sabías?

El estudio de la risa se llama gelotología.

La psicóloga de la salud Grace Tworek, PsyD, dice que muchos de nosotros estamos viviendo nuestras vidas al límite, y no de una manera divertida.

“Hay mucha literatura que muestra que los estadounidenses en estos días viven más o menos en una respuesta de 'lucha o huida'”, dice el Dr. Tworek. “Evolutivamente, eso no es para lo que estamos hechos. Luchar o huir es nuestra respuesta natural al estrés que nos permite huir de un tigre dientes de sable. Se supone que va a ser efímero. Pero el estrés con el que muchos de nosotros vivimos día a día está desencadenando esa respuesta continuamente.”

Esa mentalidad de lucha o huida es obra de tu sistema nervioso simpático. Su trabajo es abalanzarse en una situación peligrosa y mentalizarte para mantenerte a salvo. Tu respiración se vuelve superficial, tu corazón late con fuerza y tus pupilas se dilatan. Los investigadores dicen que la activación a largo

plazo de su sistema de estrés tiene serias implicaciones para la salud, como un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y una variedad de otras enfermedades.

En el lado opuesto de la ecuación está el sistema nervioso parasimpático. También se le llama la "respuesta de descanso y digestión". Cuando vives con el sistema nervioso parasimpático, tu cuerpo se calma, la frecuencia cardíaca disminuye y respiras con más facilidad.

Su sistema nervioso parasimpático se pone en marcha cuando su cuerpo sabe que no está en peligro y que puede bajar la guardia de manera segura. Cosas como la respiración profunda, el ejercicio leve y la risa pueden hacer que tus nervios se calmen y darle a tu respuesta de lucha o huida un descanso muy necesario.

Ya sea que te gusten los "chistes de papá" cursis (¿Escuchaste sobre el restaurante en la luna? Buena comida, sin ambiente). O eres un poco más intelectual en tu comedia, dejar escapar algunas risas y carcajadas puede hacer mucho bien a su mente y cuerpo.

Referencias

[Cleveland Clinic: Is Laughing Good for You?](#)