Terapias complementarias de los cuidadoshumor y risoterapia

* **Autores:** [María del Carmen Rojo Pascual](https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=875883), [María del Carmen Ruiz Gómez](https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1012360), [Maria Ángeles Ferrer Pascual](https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=1285461), [María Milagros Montserrat Ballesteros García](https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=2028961)
* **Localización:** [Index de enfermería: información bibliográfica, investigación y humanidades](https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=3197), ISSN 1132-1296, [Año 14, Nº. 48-49, 2005](https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/117345), págs. 37-42
* **Idioma:** español
  + [**Texto completo**](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1270913&orden=0&info=link)

**Fisiología de la risa**

Cannon y Bard, en el siglo XX, descubrieron los centros emocionales en la base del cerebro y sus conexiones con el sistema nervioso autónomo. La expresión de la risa parece depender de dos vías neuronales independientes. La primera es un sistema "involuntario" que implica a la amígdala, las áreas talámica/ hipotalámica y subatlámica y el tegumento dorsal del tronco cerebral. La segunda es "voluntaria" y tiene su origen en las áreas operculares premotoras/frontales y conduce a través del córtex motor y del tracto piramidal hasta el tronco cerebral ventral. Estos sistemas y la respuesta de la risa parecen estar coordinados por un centro coordinador de la risa en el puente dorsal alto.7 Se activa el hemisferio izquierdo primero y luego el derecho antes de que el buen humor se manifieste como risa abierta y bienhechora.5

**Beneficios del humor**

a) Psicológicos. Mejora la objetividad a la hora de plantear problemas,8 acorta los pensamientos negativos, desinhibe, aleja la timidez, elimina el miedo, ayuda a la autocomprensión y la comprensión de los demás. Numerosos estudios aseguran que disminuye la depresión,5,9 la ansiedad5,6 y el estrés.10,11 Es una expresión de emociones reprimidas,12 aumenta la autoestima y hace más creativas a las personas que lo practican.13

b) Inmunológicos. Aumenta las proteínas que combaten las infecciones gamma. Fortalece el sistema inmunitario aumentando las IgA5,14 y las células T.15

c) Respiratorios. Reduce el ronquido y aumenta la capacidad pulmonar,16,17 ya que hace vibrar el diafragma mediante contracciones clónicas14 por lo que se oxigena mejor.13

d) Circulatorios. Mejora la circulación venosa18 por el masaje vibratorio y por la relajación de los músculos. Fortalece el corazón y reduce la tensión arterial.5,15,19

e) Hormonal. Libera endorfinas que combaten el dolor10,15,20 y producen bienestar.21,22También libera adrenalina, dopamina y serotonina.15

f) Comunicación. Mejora las relaciones interpersonales5,12,23 y facilita la comunicación.12,24,25 Ayuda a cambiar el clima organizacional y el ambiente hospitalario.26

g) Musculoesquelético. Aumenta la flexión muscular y tonifica.19 Relaja la tensión muscular en deportistas.11,27

h) Descanso y sueño. Descarga energía que permite el descanso físico e intelectual. Combate el insomnio al producir una fatiga sana.22

i) Digestión. La mejora por producir una vibración del hígado, que favorece la secreción de los jugos gástricos y de la saliva.28 Quema calorías.19

j) Eliminación. Mejora el estreñimiento.21

k) Otras. Despierta la inteligencia.23

**Enfermería y humor**

La aportación más específica para enfermería la encontramos referida a:

a) Actitudes positivas y del sentido del humor. Carbelo y col.9,26 nos proponen pautas de comportamiento que fomentan una relación positiva con los pacientes:

-Establecer una relación de empatía con el paciente y la familia.

-Utilizar la intuición y la sensibilidad.

-Adoptar posiciones en la información y resolución de dudas, desmitificando falsas creencias respecto a la enfermedad.

-Ayudar al paciente y a su familia a identificar lo que más le preocupa de su proceso.

-Reforzar los progresos conseguidos por el paciente.

-Evitar actitudes negativas que generen sentimientos de culpabilidad.

-Facilitar y utilizar actitudes de escucha activa.

-Animar al paciente a realizar actividades que resulten agradables y de su interés.

-Aprender a reírnos de nosotros mismos.

Todos estos aspectos son susceptibles de educación, según Goleman,29 y en su conjunto suponen la inteligencia emocional:

-Reconocer los sentimientos propios y desarrollar la capacidad de administrarlos.

-Mejorar la automotivación.

-Reconocer las emociones de los demás.

-Saber reaccionar correctamente a los sentimientos del otro: empatía.

Con esta filosofía están desarrollando diferentes talleres Mª Cruz Roderas, directora de la Escuela Salud Inteligente y el Centro José Elías, de desarrollo personal, que ofrecen cursos de técnicas que ayudan a recuperar la risa natural, considerándola como el medicamento más eficaz y barato, sin efectos secundarios.Txaro Uliarte y col, nos muestran su experiencia en la implementación de "talleres del humor".30 Una clase de risoterapia consiste en el repaso de las distintas risas en diferentes culturas. También se estudia la parte de la memoria en la que almacenamos los momentos en los que se ha producido la risa. Técnicas:

-Terapia sonriente: Consiste en esbozar una sonrisa relajada y tranquila que ayuda a afrontar las agresiones externas e internas, y sirve para relajación. Sólo emplea 5 o 6 músculos.

-Risoterapia: Busca enseñar a reír desde el interior, una risa con ganas que mueve 400 músculos "la risa tiene que ser auténtica, si la carcajada no vibra no se consigue nada".14

-Práctica: se realizan una serie de estiramientos, para relajar el cuerpo y ejercicios de comunicación que crean complicidad entre los alumnos.

Carbelo31,32 y su equipo de trabajo han realizado varios trabajos sobre los efectos positivos de la formación enfermera en el "sentido del humor".

b) Cuidados de enfermería y sentido del humor. No son muchos los artículos encontrados, pero todos coinciden en que cuando la enfermera desarrolla su capacidad para la empatía, facilita la comprensión y opta por actitudes positivas y optimistas, los pacientes tienden a estar más confiados y relajados. El uso del humor facilita la relación de ayuda entre las enfermeras y el paciente o familia.21,33-34

Cuando hacemos la valoración de los pacientes, aconsejan Carbelo y col,16 debemos recoger datos que nos permitan reconocer las actitudes más positivas de los pacientes. Estos datos nos servirán para evaluar los cambios que se produzcan. El sentido de la oportunidad es importante para saber cuándo no se debe usar el humor. Debe evitarse en situaciones de fase muy terminal de una enfermedad, en la agonía, en la comunicación de un diagnóstico, en situaciones de gran ansiedad, en caso de violación o en trastornos obsesivos-compulsivos. Se debe evitar el desarrollo del humor sexista, étnico o ridiculizador.

El humor es un vehículo excelente que nos conduce a crear un ambiente donde existan menos tensiones y mejor colaboración entre los miembros de las diferentes disciplinas.9,12,21 Observamos que a pesar de que se describen los beneficios del humor y la risa, aún quedan muchos campos por investigar35 como sugieren: Dowling,36 que recomienda la necesidad de investigar más para averiguar las intervenciones del humor como una estrategia efectiva, y Jonson P,33 que cree necesario profundizar en el conocimiento sobre el uso del humor y la influencia cultural y del ambiente.

**Campos de aplicación del humor**

-Pediatría37. Los niños son muy receptivos y el empleo del humor les hace superar con mayor facilidad su proceso de enfermedad38.

-Educación. El humor agiliza los procesos de aprendizaje y mejora la relación profesor-estudiante. Estas estrategias se aplican a la práctica pedagógica por la gran influencia que la risoterapia tiene a nivel psicopedagógico y logopédico.39

-Cirugía. Disminuye el dolor o lo elimina.40-Enfermos de sida, cáncer. Se ha comprobado que tienen mayor resistencia cuando se les atiende con sesiones de risoterapia (Ottawa, Canadá).

-Psicoterapia.

-Enfermos terminales.18 El humor facilita el trabajo del personal sanitario y ayuda al paciente a aceptar los límites, a descubrir su vulnerabilidad de un modo más tolerante. Carbelo et al,14 nos dicen que el humor, a veces, representa la mayor necesidad para los pacientes en fase terminal. Cabodevilla,41 psicólogo especialista en unidades de cuidados paliativos, señala que el uso del humor ayuda a una maduración de los pacientes y mejora la calidad de vida en los últimos tramos de la misma, mejorando la despedida de su familia. Ruiz Irigoyen42indica que el humor interviene para que se viva humanamente la situación de despedida sin pataleos (...) intenta evitar el desgarro, lo tremebundo, lo artificial.

**Organizaciones dedicadas al humor**

Son varias las asociaciones u organizaciones que trabajan con el humor en distintos ámbitos de la salud. La URL http://Risoterapia.20m.com/favorite\_links.html43 nos da acceso a varias organizaciones que parten de una filosofía común: "hacer del humor una terapia complementaria que facilite a las personas en distintas situaciones de salud a superar adversidades". La aportación española en estos momentos es fundamentalmente a través de las fundaciones Theodora, Payasos sin Fronteras y la Fundación General de la Universidad de Alcalá de Henares, que están trabajando en la investigación, formación y aplicación del humor terapéutico en diversas áreas sociales.

-Fundación Theodora: [www.theodora.org/index.html](http://www.theodora.org/index.html). Fundada en el Cantón de Vaud, Suiza, en 1993 por los hermanos Jan y Andre Poulie en memoria de su madre Theodora, con el objetivo de aliviar el sufrimiento de los niños hospitalizados a través de la risa. La fundación Theodora organiza y sufraga visitas de artistas profesionales, los conocidos Doctores Sonrisa, que dedican un tiempo a los niños hospitalizados. En España iniciaron sus actividades en marzo del 2000 y cuentan con la colaboración de la Escuela de Enfermería del Hospital La Paz, que imparte el módulo sanitario, y el Hospital Niño Jesús, que imparte el módulo artístico. Se les enseña a conocer un hospital por dentro: familiarizándose con las normas, estructura, vocabulario médico y medidas de higiene y asepsia hospitalaria pero sobre todo aprenden a conocer a los niños enfermos.44 En España la Fundación Theodora está presente, además de en los hospitales de La Paz y Niño Jesús de Madrid, en el Clínico San Carlos, San Rafael y Gregorio Marañón, en Toledo en Virgen de la Salud y en Málaga en el Materno Infantil.

-Payasos Sin Fronteras: [www.clowns.org](http://www.clowns.org/).45 Asociación no gubernamental de las artes dedicada a llevar sonrisas a las zonas en conflicto. Se fundó en 1993, sus objetivos son: mejorar la situación psicológica de las poblaciones de campos de refugiados, zonas de conflicto, marginación y exclusión, y sensibilizar nuestra sociedad promoviendo actitudes solidarias. En España en 25 hospitales se presentan espectáculos con grupos de artistas profesionales para desbloquear psicológicamente a las personas a las que atienden (enfermas, refugiadas).

-Fundación General de la Universidad de Alcalá de Henares: [www.fgua.es](http://www.fgua.es/). Está realizando un gran esfuerzo humano y económico, desarrollando un programa con varias líneas de trabajo: premios, formación e investigación, publicaciones, muestras y exposiciones. En el ámbito de la salud las conferencias y talleres son impartidos por Begoña Carbelo o por José Elías, psicólogo.

-The Association for Applied and Therapeutic Humor. [www.aath.org](http://www.aath.org/). Formada por médicos, enfermeras, psicólogos y profesionales del humor, tiene su sede en Estados Unidos. Entre sus objetivos constan: educar a los profesionales acerca del valor terapéutico del humor en la salud, desarrollar promover e identificar la necesidad de investigar sobre el papel que juega el humor y la risa en el bienestar, difundir programas que incorporen el uso del humor terapéutico y realizar protocolos de información sobre el humor y la risa relacionándolo con el bienestar.

-Gesundheit Institute. Fundado por el Dr. Adams, [www.patchadams.org](http://www.patchadams.org/). Su experiencia fue llevada al cine, contribuyendo la película "Patch Adams" a popularizar y divulgar el concepto de risoterapia y su utilización clínica.

-El Placer de SaludArte [www.puntoclasico.com/Archivo/Saludarte\_entrevista.html](http://www.puntoclasico.com/Archivo/Saludarte_entrevista.html). Organización que actúa entre varios campos: la salud, el arte y el humor, con especial énfasis en el área de la Promoción de la Salud y Prevención. Se constituyó en Montevideo en el año 1999. (María del Carmen Rojo Pascual, 2005) (María del Carmen Rojo Pascual, 2005)46

-Humormatters. Asociación Americana de Humor Terapéutico. [www.humormatters.com](http://www.humormatters.com/). Podemos encontrar información muy completa sobre el humor, sus aplicaciones terapéuticas y las formas de potenciarlo.

Otras organizaciones son: Médicos sin Fronteras, Payasospital en Valencia, Pallapupas en Barcelona, Pupaclown en Murcia, organización Recicla-Alicante.

**Conclusiones**

Entre los profesionales que trabajan con estas terapias hay psicólogos, psiquiatras, enfermeras, profesionales del humor y de la educación. Queremos destacar a Begoña Carbelo y su equipo, por su labor en el campo de la enfermería asistencial, de la docencia y la investigación.

Los que más publican sobre el tema son profesionales del mundo de la comunicación: periodistas y escritores. Esto no es óbice para pensar, que la información que llega al público en general no sea lo bastante completa, bien fundamentada y coincidente con lo publicado por profesionales y expertos en el tema, sin embargo, escasean las referencias bibliográficas, circunstancia que consideramos imprescindible.

Observamos que no hay muchos estudios científicos sobre los efectos que tiene la aplicación del humor y la risoterapia. Pensamos que, podría ser por el miedo de los profesionales a introducir herramientas que se salen de los conceptos clásicos, porque no se les ha dado mucho valor, por considerar la profesión sanitaria con excesiva seriedad o por ser necesaria una cualificación específica para su utilización. Es tangible el hecho de que esto está cambiando desde el momento que en las universidades se están introduciendo temas de terapias complementarias.

Sería interesante que los profesionales de la salud fuéramos utilizando estas terapias en los cuidados, por sus múltiples beneficios, bajo costo y carecer de efectos secundarios.