

Arrancan estrategia: HACER REÍR

**Dan hoy a conocer
Proyecto Risa,
con la intención
de mejorar la salud**

Por **JESSICA CASTAÑEDA**

Norman Cousins, editor de la revista Saturday Review, había recibido un diagnóstico desalentador: tenía espondilitis anquilosante, una enfermedad que degeneraba sus cartílagos, hasta a sus huesos; demostrarse, y le provocaba un inmenso dolor.

Pese a tan mal pronóstico, Cousins prefirió reírse que dejarse morir.

Así que se dedicó a ver videos y películas que lo hacían reír, y notó que por 20 minutos de risa, podía pasar dos o tres horas sin tomarse el medicamento y sin sentir dolor alguno... dos años después se había recuperado por completo.

El estrés, las enfermedades crónicas o degenerativas o el cansancio pueden hacer que un organismo se debilite, pero una buena sesión de risa, real o fingida, puede hacer que su sistema inmunológico se agilice, su corazón reciba una vigorizada y su sistema respiratorio se oxigene mejor, señala José Elizondo.

El instructor de desarrollo humano y principal promotor de la risoterapia en México, expresa que la influencia de la mente sobre el cuerpo es estudiada en la psiconeuroinmunología, de la que se desprende la risoterapia o terapia de la risa y del humor, que no puede ser utilizada como reemplazo al medicamento, pero sí como un excepcional apoyo en el tratamiento de cualquier enfermedad.

"Una referencia que muchos conocemos, y más gracias al cine es Patch Adams, el como personaje y su aportación a la terapia del humor y su humanización de la medicina, son un ejemplo", dice, "pero hay un universo más amplio que los paycos de hospital", indica.

Con el eslogan "para una vida positiva... mente sana", Elizondo arrancará hoy jueves lo que ha llamado "Proyecto Risa".

"Este es el inicio de un método o una técnica para

desarrollar el humor y la risa", explica, "cuando hablamos de una vida así, nos referimos a salud física, mental y emocional, porque el estrés, hoy por hoy, es la enfermedad o la condición regular en las personas", expresa Elizondo, avalado por la Asociación para la Aplicación de la Terapia del Humor, AATH, basada en Phoenix, Arizona, y de la que es miembro desde hace más de un año.

Los números no mientan y ante la escalada hasta el segundo lugar de la depresión en la lista de enfermedades en el mundo, junto con los suicidios, la violencia intrafamiliar, problemas cardíacos y padecimientos crónicos degenerativos, reírse es una opción, indica.

La intención del proyecto, señala, es convertirse en apoyo para los esfuerzos de los médicos, terapeutas y profesionales de la salud, no pretende ser una alternativa única para la salud.

La primera actividad del proyecto Risa (donde la sílaba "ri", viene de risaible y "sa" de saludable) será una conferencia, hoy jueves, a las 19:30 horas, en el Foro Procuratura, en la que Elizondo explicará qué es la risoterapia, su porqué, para qué y a quiénes pudiera servir.

"Queremos provocar una serie de cambios en la actitud de las personas, fortalecer la parte emocional del individuo y cómo enfrentar adversidades de una manera más productiva, proactiva incluso", señala, "y por otro lado, impactar directamente la salud física de las personas".

La intención a futuro, dice, es ofrecer talleres para aprender a reír y practicar la risa como parte de un ejercicio natural.

"Se ha comprobado que para el cuerpo es lo mismo si te ríes de verdad o si lo haces forzando la risa", afirma el coordinador general en México de la AATH, "lo interesante del proceso es que primero comienza forzado y en poco tiempo termina siendo real".

Mañana viernes Elizondo realizará junto con Susan Kleinschachter, una payasa de hospital de Chicago, llamada "Pancakes", visitas al Hospital Militar Universitario, el Magisterza y al Asilo Luis Elizondo.

Más información sobre la conferencia, que tiene un costo de 150 pesos, se da en el teléfono 8338-7242.



José Elizondo

A REÍR

Cuando una persona se ríe:

1. Sus defensas aumentan, se secretan más interferones e inmunoglobulinas, por lo que su sistema inmunológico se activa.
2. Hay relajación muscular: una parte del estrés se refleja siempre en tensión, que al reír se disminuye.
3. La risa es un ejercicio cardíaco, es un masaje directo al corazón, impacta al sistema cardiovascular, arterias y venas.
4. Le beneficia también el sistema respiratorio, pues cuando ríe, se oxigena el organismo, se evita el embotamiento, y las células y tejidos están en mejores condiciones. El cerebro se oxigena mejor.
5. Emocionalmente ayuda a hacerle frente a las adversidades y a evitar fricciones.