

LA RISA EN LA



MEDICINA

La risa «cura» desenmascarándonos y descubriéndonos la vis cómica de la existencia, produciendo un cambio de actitud ante la vida. La terapia de la risa facilita el proceso de convertirse en persona, ayudándonos, por una parte, a descubrir amablemente la verdad completa sobre nosotros mismos y por otra, ayudándonos a saltarnos todas las prohibiciones que nos impiden ser nosotros mismos

En primer lugar hay que tener en cuenta lo siguiente: con la risa ocurre lo mismo que con otros rasgos o elementos definitorios del comportamiento humano. La risa ofrece un carácter polivalente, razón por la cual, podemos hablar de la risa como manifestación de determinadas patologías que cursan asociadas a la risa, siendo ésta (la risa patológica) uno de los signos clave a la hora de establecer un diagnóstico diferencial y también, podemos referirnos a la risa como indicador de expresión de distintas emociones positivas (risa saludable), conforme a la definición de salud realizada por la O. M. S.

Aquí no vamos a desarrollar aquellos aspectos en los que la risa es un signo de enfermedad, sino que vamos a fijarnos en aquellos aspectos relativos a la risa saludable. Simplemente baste con señalar aquí, por extraño que pueda parecer, que también la risa puede formar parte de no pocas disfunciones e incluso enfermedades orgánicas del sistema nervioso, como son, entre otras, la parálisis pseudobulbar, la esclerosis lateral amiotrófica y la esclerosis múltiple.

En segundo lugar, vamos a tratar de responder a una serie de cuestiones clave que nos permitan comprender desde los parámetros de la medicina basada en los hechos (evidencia), algunas de las conclusiones a las que se ha llegado en la actualidad por las investigaciones realizadas en este campo. Las preguntas serían las siguientes: ¿la risa posee algún valor terapéutico?, ¿la risa cura? Si la respues-

ta es afirmativa: ¿cómo?, ¿por qué?, y en caso de que procediera, aclarar también ¿por qué la terapia de la risa (risoterapia) puede ser un recurso adecuado para reducir el estrés?

El humor y la risa ayudan a crear una atmósfera más humana en la que se pueden llegar a comentar los temas más duros y difíciles

En tercer lugar, aclarar que antes de entrar directamente en materia, para entendernos, debemos hacer algunas precisiones terminológicas referidas a algunos de los vocablos utilizados en las preguntas. Así conviene hacer saber las distintas acepciones que del verbo «curar» aparecen en el diccionario de la R. A. E.:

- 1ª Aplicar con éxito a un paciente los remedios correspondientes a la remisión de una lesión o dolencia.
- 2ª Sanar las dolencias o pasiones del alma.
- 3ª Remediar un mal, recobrar la salud. También resulta interesante recordar aquí la definición que del estrés nos proporciona el mismo diccionario: «tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves».

Teniendo claro el marco teórico referencial en el que nos movemos, el de la medicina de los hechos (evidencia) y teniendo ante la vista la definición de los términos clave referidos en las preguntas, podemos responder de una manera «clara y distinta», es decir, de una forma estrictamente cartesiana, y elegimos este método de respuesta por someternos a la disciplina del método científico-médico todavía asociado al «discurso del método» en la gran mayoría de sus planteamientos y enfoques. Nuestro criterio, no obstante, es el de ampliar este punto de vista y abrir la mente a otros planteamientos más multidisciplinares. De esta manera obtendremos otra perspectiva que nos permita descubrir las conexiones ocultas y la unidad del conocimiento.

¿La risa cura?

En sentido estricto, no podemos contestar aún afirmativamente a esta cuestión de una manera absoluta. Pues según el método científico-médico aún no se ha podido demostrar, a partir de estudios con diseño riguroso (por ejemplo: ensayos clínicos aleatorios), la eficacia terapéutica de la aplicación de la risa y la remisión de una determinada patología para la que la risa esté indicada.

Desde la práctica de la medicina de las evidencias y desde el procedimiento de la investigación farmacéutica, para entendernos, todavía no se ha inventado la píldora, cápsula, polvos o jarabe de la risa capaces de remediar una patología determinada, (en ese sentido