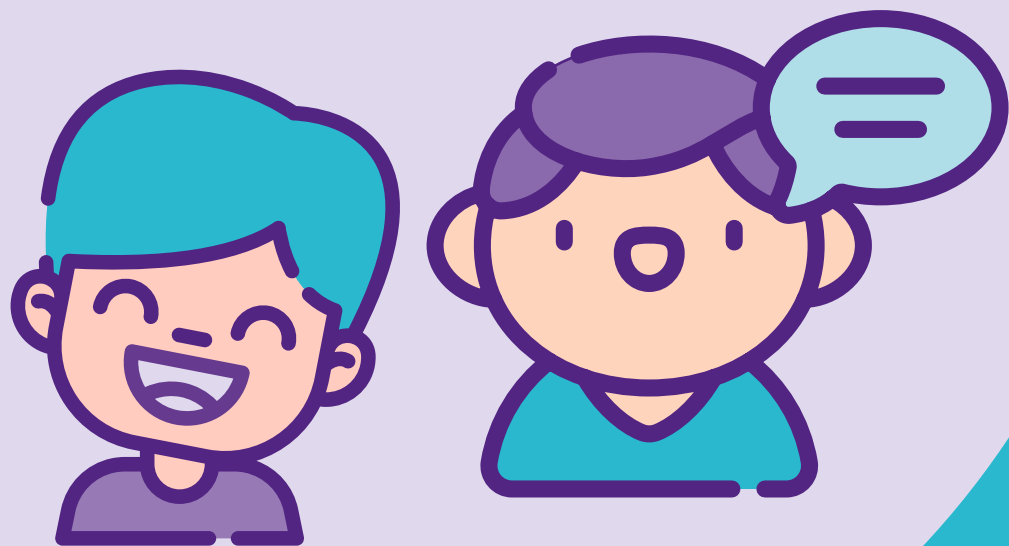


EL HUMOR, UN BUEN ALIADO FRENTE AL DOLOR



- BENEFICIOS DEL BUEN HUMOR
- RISOTERAPIA
- HUMOR Y DOLOR CRÓNICO
- RECURSOS PARA REÍR

Podríamos decir que el humor es el modo que el ser humano tiene de expresar su realidad de manera cómica, alegre o ridícula, interviniendo en este proceso aspectos **intelectuales, emocionales, psíquicos, físicos y sociales**.

El humor es un elemento esencial dentro de las relaciones humanas. Es un agente socializador.

Es más fácil reír en grupo que en solitario



Facilita la comunicación con otras personas

Mejora la posibilidad de hacer amigos

El humor se relaciona habitualmente con **situaciones alegres, positivas y felices**. Además, mejora nuestra **salud emocional y física** al disminuir la respuesta natural al estrés y eliminar tensión corporal.

El humor ha demostrado ser una herramienta eficaz en la **mejora del dolor y del bienestar**. Está relacionado con numerosos beneficios y es efectivo en todas las etapas de la vida.

BENEFICIOS DEL BUEN HUMOR

1



Cuando se ríe, se liberan **endorfinas**, “calmantes naturales” que alivian el dolor y aumentan el bienestar.

2



La risa mejora la **circulación** de la sangre y la **oxigenación celular**; y estimula el sistema inmunológico, aumentando las **defensas** frente a las infecciones. Además, provoca un aumento en la secreción de saliva y de fluidos digestivos, ayudando a la **digestión**.

3



El humor contribuye a mantener la **salud cardiovascular**.

4



El humor, y en concreto los **chistes graciosos**, activan la zona del cerebro emocional del ser humano donde se encuentra el núcleo del placer y la felicidad.

5



El humor genera **esperanza**, equilibra la inquietud ante el futuro, refuerza la sensación de unidad con familiares y con profesionales sanitarios; y facilita la expresión de las inquietudes o emociones ocultas y reprimidas, fortaleciendo la **autoestima y el equilibrio**.

RISOTERAPIA

La **risa** es innata al ser humano. Se da en todas las etapas de la vida, y contribuye a crear y reforzar los vínculos entre personas de un mismo grupo.

La **risoterapia** es una técnica terapéutica y psicológica que busca generar **beneficios mentales y emocionales por medio de la risa**. Suele realizarse mediante actividades en grupo y el objetivo de cada sesión es hacer sentir a las personas más positivas, optimistas y satisfechas con sus vidas.



En estudios realizados en pacientes hospitalizados, se ha demostrado que la utilización de la **risa como terapia** contribuye a:

- Disminuir el miedo y la ansiedad durante la hospitalización.
- Reducir los días de ingreso.
- Reducir la necesidad de analgésicos.
- Mejorar el sueño y la calidad de vida.

HUMOR Y DOLOR CRÓNICO

Norman Cousins comenta en su libro *Anatomía de una enfermedad* (1979) que cuando reía a carcajadas durante diez minutos antes de acostarse, se aseguraba al menos dos horas de sueño sin dolor, ya que la risa tenía un efecto anestésico².

Cousins sufría de espondilitis anquilosante, y encontró en las películas cómicas de cine (en concreto las de los Hermanos Marx) un alivio nocturno para su dolor.

Este ejemplo nos ilustra de una manera sencilla el hecho de que **el humor y la risa** se han asociado a una disminución de los umbrales del dolor en pacientes con dolor crónico, posiblemente debido a un aumento de las endorfinas, que hacen que el paciente se sienta mejor⁴⁻⁶.

Además, también se han realizado estudios concretos en pacientes con dolor crónico en situación paliativa, y los resultados demostraron que, tras exponer a los pacientes a diferentes situaciones humorísticas, éstos demandaban menos medicación para el dolor, sonreían más a menudo, dormían mejor, y en general manifestaban tener una mejor calidad de vida^{3,4,8}.



El humor es una terapia sencilla, económica, no invasiva y muy eficaz, útil tanto para quienes sufrimos dolor crónico como para nuestras familias y entorno.

RECURSOS PARA REÍR

Existen diferentes materiales y recursos a la hora de introducir el humor en nuestra esfera vital. Estos materiales no suelen ser costosos y están al alcance de cualquiera. Entre los recursos más utilizados se encuentran:

- 

Películas cómicas.
Por ejemplo: Las 50 mejores películas de comedia de todos los tiempos - Cultura Genial.

Puedes acceder desde aquí 
- 

Monólogos cómicos.
Por ejemplo: Monólogos en la red.

Puedes acceder desde aquí 
- 

Chistes.
Por ejemplo: Los 100 mejores (o peores) chistes que encontrarás en Internet.

Puedes acceder desde aquí 

SI QUIERES SABER MÁS...



Asociación Americana de Humor Terapéutico (contenido en inglés).



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Teoría del humor.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

BIBLIOGRAFÍA



1. Astudillo Alarcón W, Mendinueta Aguirre C. El efecto terapéutico del buen humor en los cuidados paliativos: A propósito de Patch Adams (1998) y Planta 4ª (2003). *Rev Med Cine*. [Internet]. 2009;5(1):30-38. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/15918
2. Cousins N. Anatomía de una enfermedad o la voluntad de vivir. Barcelona: Editorial Kairós; 1982.
3. Leñero Cirujano M. La aplicación del humor como intervención enfermera en el manejo de una enfermedad oncológica terminal: A propósito de un caso. *Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología)*. [Internet]. 2014;6(3):328-380. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <http://www.revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/1715>
4. Linge-Dahl LM, Heintz S, Ruch W, Radbruch L. Humor assessment and interventions in palliative care: A systematic review. *Front Psychol*. 2018;9:1-12.
5. Perez-Aranda A, Hofmann J, Feliu-Soler A, Ramírez-Maestre C, Andrés-Rodríguez L, Ruch W, et al. Laughing away the pain: A narrative review of humour, sense of humour, and pain. *Eur J Pain*. 2019;23(2):220-233.
6. Tse MMY, Lo APK, Cheng TLY, Chan EKK, Chan AHY, Chung HSW. Humor therapy: Relieving chronic pain and enhancing happiness for older adults. *J Aging Res*. 2010;2010:1-9.
7. Sánchez Espinar S, Ramírez Maestre C, Correa Guerra M, Ruiz Párraga GT, Serrano Ibañez E, López Martínez AE, et al. El humor como estrategia de afrontamiento en dolor crónico. *Revista de Psicología de la Salud*. [Internet]. 2016;4(1):93-129. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/311972175_El_Humor_como_estrategia_de_afrontamiento_en_dolor_cronico
8. Woodbury-Fariña MA, Antongiorgi JL. Humor. *Psychiatr Clin North Am*. 2014;37(4):561-578.