

Saque tiempo hoy para reír

¿Alguna vez ha escuchado el cuento de la mujer que se sanó riéndose? Pues no es una broma. Estudios de investigación indican que la risa es algo más que pura diversión. Puede ser buena para su salud.

RÍA PARA ESTAR SALUDABLE

Una teoría sugiere que la risa propicia que el cuerpo emane endorfinas. Estas sustancias naturales promueven el bienestar y reducen el dolor. Las investigaciones también demuestran que la risa puede:

- Ayudar a que las personas se relajen.
- Estimular el sistema inmunológico.
- Mejorar estado de ánimo decaído.
- Reducir el miedo y la ansiedad.
- Ayudar a que las personas lidien con cáncer y otras enfermedades graves.

Si se ríe lo suficientemente fuerte, la risa es también un tipo de ejercicio. Una sesión en la que se ría a carcajadas puede aumentar temporeraamente los latidos de su corazón.

PROGRAME ALGUNAS CARCAJADAS

Para incorporar más risas saludables en su vida, ponga a prueba estos consejos:

- Permita que las cosas graciosas que le ocurren le hagan reír.
- Pase tiempo con personas que miran el lado gracioso de la vida.
- Lea las tirillas cómicas de su periódico diario.
- Recorte tirillas cómicas graciosas, y compártalas con otra persona.
- Escuche grabaciones o programas de radio cómicos.
- Vea vídeos, películas o programas de TV graciosos.
- Lea y comparta chistes e historias en la Internet.

