

EFFECTOS DE LA RISA Y EL HUMOR EN LOS CUIDADOS ENFERMEROS

MARTÍNEZ BUTRÓN MIRIAM, PEREA BENÍTEZ M^a LORENA

INTRODUCCIÓN

El sentido del humor es la capacidad de estimular el sentido de gracia en uno mismo y en los demás. Cuando nos reímos se genera un estado de ánimo positivo. Nos ayuda a asumir una visión positiva y tranquila de las cosas y nos hace sentirnos humanos.

OBJETIVOS

Ω Conocer los efectos de la risa y el humor sobre las personas.

MÉTODO

Realizar una revisión bibliográfica de la literatura publicada sobre el tema del humor y la risa en el campo de la salud. Las palabras claves utilizadas fueron risa, humor, salud

RESULTADOS

Descripción de los beneficios físicos, psicológicos y sociales de la risa en la salud:

Activa el sistema inmunológico

Favorece la digestión

Eleva la tolerancia al dolor

Regulariza el pulso cardiaco

Alivia el insomnio



Eleva el estado de ánimo

Disminuye el nivel de estrés

Disminuye la presión arterial

Fomenta la relajación

Limpia y ventila los pulmones

Mejora la oxigenación del cerebro

CONCLUSIONES

Basándonos en la revisión bibliográfica y en la propia experiencia clínica podemos decir que incluir la risa como instrumento colaborador de los cuidados enfermeros ayuda a los profesionales de la salud a optimizar sus intervenciones.

BIBLIOGRAFÍA

Ω ATIENZ F.M. La risa como terapia. Col Psicólogos de Las Palmas. 2003. CABODEVILLA I.

Ω Ruiz MC, Rojo C, Ferrer MA, Jiménez L, Ballesteros M. Terapias complementarias en los cuidados. Humor y risoterapia. Index Enferm 2005.