

Beneficios de la risa para el dolor de la artrosis

Al reírnos producimos **endorfinas**, sustancias con propiedades similares a la morfina que pueden aliviar el dolor provocado por la artrosis y otras enfermedades.



La risa

A medida que crecemos y vamos madurando perdemos la espontaneidad de dejarnos llevar por la risa o incluso de ver el lado positivo y cómico de las cosas pero, ¿Sabías que la risa puede ayudar a mejorar tu salud?. Cuando reímos el cerebro emite una orden que provoca la segregación de endorfinas ya que son responsables de la sensación de bienestar que experimentamos al realizar actividades placenteras como escuchar música, reunirnos con amigos, hacer deporte, comer o tomar el sol.

Esta hormona la produce el organismo de forma natural, alivia el dolor provocado por la artrosis y otras enfermedades reumáticas, mejora el estado de ánimo y aporta un equilibrio entre el tono vital y la depresión.

Beneficios de la risa para la artrosis

1. Al **reírnos** creamos un efecto **analgésico**, que alivia el dolor causado por la artrosis.
2. Reír disminuye el insomnio causado por el dolor que produce la **artrosis**
3. Incrementa la circulación sanguínea y reduce el nivel de colesterol, previene infartos e incrementa al sistema inmunológico.

4. **Elimina el estrés y alivia la depresión** causada por la enfermedad reumática, incrementando la autoestima.
5. **Rejuvenece la piel** porque tiene efecto tonificante y antiarrugas.
6. **Facilita la digestión** porque aumenta la contracción de los músculos del abdomen.
7. **Disminuye los miedos y fobias**, así como la timidez por facilitar la comunicación entre las personas, expresando las emociones y favoreciendo la existencia de lazos afectivos.
8. La risa **alivia el sufrimiento**, descarga tensiones y potencia la creatividad y la imaginación.

Reír aporta grandes beneficios a nuestra salud, reduce la ansiedad, el estrés y previene enfermedades, recuerda reír más a menudo o acudir a una terapia de risa si lo necesitas

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Comparte/ Suscríbete/Comenta

Bibliografía

1. On the Brain. (2010). *Humor, Laughter, and Those Aha Moments*. Recuperado desde: https://hms.harvard.edu/sites/default/files/HMS_OTB_Spring10_Vol16_No2.pdf
2. Bennett, M. Zeller, J. Rosenberg, L. y McCann, J. *The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity*. Recuperado desde: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12652882>
3. Nichol, M. *Types and Forms of Humor*. Recuperado desde: <https://www.dailywritingtips.com/20-types-and-forms-of-humor/>
4. Psychology Today. *Laughter: The Best Medicine*. Recuperado desde: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200504/laughter-the-best-medicine>
5. Dunbar, R., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., C. van Leeuwen, E., Stow, J., Partridge, G., MacDonald, I., Barra, V. y Van Vugt, M. *Social laughter is correlated with an elevated pain threshold*. Recuperado desde: <https://royalsocietypublishing.org/doi/full/10.1098/rspb.2011.1373>