# Los diez hábitos de la gente saludable

LOS CONSEJOS DE **ESPEJO PÚBLICO**PARA VIVIR MEJOR



## Espejo público

# Los diez hábitos de la gente saludable

Los consejos de *Espejo público* para vivir mejor

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www. conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Una licencia de Atresmedia Corporación para Editorial Planeta, S. A.

- © Atresmedia Televisión, 2014
- © Susanna Griso, 2014, por el prólogo
- © Belén Almonacid, 2014, por la redacción del texto
- © Editorial Planeta, S. A., 2014

Ediciones Temas de Hoy, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: noviembre de 2014

ISBN: 978-84-9998-444-5

Depósito legal: B. 21.912-2014

Preimpresión: Víctor Igual, S. L.

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España

### ÍNDICE

Pról	logo de Susanna Griso
1.	AFRONTA LA VIDA CON ACTITUD POSITIVA
	El optimista ¿nace o se hace?
	Aprender a sonreír
	Adiós a los malos pensamientos
2.	AVERIGUA QUÉ SE ESCONDE EN TU CEREBRO
	Engañando a nuestro cerebro
	Descartemos una depresión
	Los alimentos que más le gustan a nuestro cerebro
	El poder terapéutico de darse a los demás
3.	GESTIONA TU VIDA Y BUSCA PRIORIDADES
	Cuando «No» es la mejor respuesta
	Aprendiendo a delegar
	La conciliación
	Encontrar nuestro proyecto de vida
	El tiempo para uno mismo
4.	ALIMENTA EL CUERPO Y LA MENTE
••	La dieta mediterránea
	Los mejores alimentos para un corazón contento
	LOS ITICIOTOS ATTITICITOS PATA UTI COTAZOTI COTILETITO

	Cuidado con la sal	87
	El alcohol no es buen compañero de viaje	91
5.	ENCUENTRA ENDORFINAS	95
	Hagamos ejercicio	98
	Tengamos una vida sexual sana	101
	La musicoterapia	105
	Alimentos que nos hacen más felices	108
6.	DUERME PARA PODER SOÑAR	115
	La importancia del sueño reparador	118
	Trucos para conciliar el sueño	126
	Alimentos que nos ayudan a relajarnos y dormir	129
	El ejercicio puede ser un buen aliado	134
7.	HAZ DE TU CASA TU REFUGIO	139
	Tu pequeño palacio	140
	El trastorno por déficit de naturaleza	144
	Un huerto en la terraza	148
	Las claves del feng shui	152
	Los tóxicos de nuestro día a día	157
8.	CUÍDATE Y TE SENTIRÁS MEJOR	163
	La importancia de las revisiones	165
	Cuidado con las hipocondrías	175
	El peligro de la automedicación	178
9.	ATRÉVETE A DAR EL PASO	182
	Aprender a respirar	183
	Técnicas de relajación	188
	Salir de la zona de confort	194
	Las listas, una buena ayuda	199
10.	EMPIEZA UNA NUEVA VIDA	205
	Pequeños grandes cambios	208
	Aprender a compartir	213
	Escribe tu futuro	218

1 Afronta la vida con actitud positiva

Es el primer y el último paso. Nuestro inicio y nuestra meta. Necesitamos ser positivos, pensar que podemos conseguir nuestros sueños para así lograrlos. Ya lo dijo Walt Disney: «Si lo puedes soñar, lo puedes conseguir», y aquí añadió aquello de que «todos nuestros sueños pueden convertirse en realidad si tenemos el coraje de perseguirlos».

Lo que pretendemos es explicaros cómo conseguirlo, al menos dar las pautas para tener un referente y a partir de ahí adaptarlo a nuestro día a día porque la teoría no sirve de nada si no se lleva a la práctica. A veces lo complicado es solo dar el primer paso y por eso te pedimos que nos acompañes en este viaje al mundo de la actitud positiva en el que siempre tendremos que guardarnos algo de tiempo para nosotros mismos. Propóntelo, guárdate media hora al día para escuchar tu música favorita, para leer un capítulo de un libro, para buscar tu viaje ideal aunque luego no lo hagas, para darte un baño relajante, para mimarte. Es tu momento y tiene que ser especial, así que desconecta el móvil y deja de existir para los demás durante esos 30 minutos.

Todavía no lo hemos hecho y seguro que ya intuimos una

sonrisa en nuestro rostro solo con pensarlo, una sonrisa además poderosa con la que conseguir toda una serie de logros que van a reforzar nuestra autoestima. La sonrisa nos ayuda a encontrarnos mejor con nosotros mismos y con los demás, y es que para ser felices, para encontrar el lado positivo de la vida, no podemos permanecer ajenos a nuestro entorno. Tenemos que relacionarnos con otras personas que estarán mucho más receptivas si somos respetuosos y amables con ellas. Un «buenos días», un «gracias», un «qué tal estás» o un «por favor» abren muchas puertas y nos permiten estar de buen humor durante más tiempo. Parecen obviedades, pero resulta que en nuestro día a día lo olvidamos por culpa de las prisas, así que no está de más que lo recordemos y que lo apliquemos. Rápidamente comprobaremos cómo nuestro entorno más cercano también empieza a cambiar, cómo se va ampliando el círculo del positivismo, que no «positividad», que es un término que, aunque se utiliza de manera habitual, no aparece recogido en los diccionarios.

En este viaje que ahora emprendemos te pedimos que no busques culpables si por ejemplo hay retrasos o las cosas no salen como esperabas. Para conseguir ese optimismo vital que ahora vamos a buscar necesitamos no cargar con una mochila excesivamente pesada y por eso lo mejor es aprender de los errores sin más y después desecharlos para crecer, para saber qué es lo que ya no tenemos que repetir. Como dice Ramiro Calle en su libro *La ciencia de la felicidad*, debemos conseguir que la mente no esté en el pasado atormentada, sino que pueda centrarse en el aquí y en el ahora. Es curioso, pero Ramiro Calle asegura que es la mente la que bombardea y sabotea constantemente nuestros intentos de felicidad.

Así que ¡luchemos con todas nuestras fuerzas para gobernarla!

#### El optimista ¿nace o se hace?

Pero ¿qué es el optimismo? Quizá sea lo primero que deberíamos hacer: averiguar qué es exactamente eso que hemos oído tantas veces y que mucha gente vincula con un estado de estupidez absoluta en el que la gente vive prácticamente en otro mundo, en un mundo irreal, en un mundo sacado de un cuento. Y es que claro, tal y como están las cosas, es complicado ver el lado bueno, el lado positivo de la vida.

Empecemos por aclarar que el optimista lo sabe, sabe que el mundo podría ser mejor. Ve las noticias como el resto de los habitantes del planeta Tierra, a veces tiene problemas para llegar a fin de mes, ha tenido desengaños amorosos, ha discutido con sus compañeros de trabajo y sus hijos creen que es un carcamal y que no les entiende. La vida es exactamente igual para un optimista que para alguien que no lo es. Lo único que cambia es la manera de actuar ante esas situaciones. Dice la RAE, la Real Academia Española, que optimismo es «la propensión de ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable», y en esta definición es donde encontramos la esencia del optimista.

El optimista es capaz de analizar la situación, asumirla y buscar la mejor manera de afrontarla; es, como asegura el psicólogo Bernabé Tierno, autor de Optimismo vital, aquel que sabe que tiene un problema pero que no se convierte jamás en el problema.

El optimista no lo es por mirar hacia otro lado, sino porque aprende a vivir con lo que tiene y cree además que es capaz de cambiar lo que no le gusta. Muy lejos, como vemos, de esa relación que tanto gusta hacer entre optimismo y tontería. No es que no haya optimistas tontos, que los hay, sino que también hay pesimistas y racionalistas tontos. No se trata de ver el vaso medio lleno, medio vacío o en su justa proporción. Como casi siempre sucede, no hay que generalizar.

Dice Bernabé Tierno en su libro Kárate mental que nos debe-

mos a nosotros mismos el tener buen humor v sentir alegría de vivir, que no debemos pasar nunca por alto el poder y la fuerza del optimismo incluso desde el punto de vista médico. El psicólogo y pedagogo nos recuerda que siendo optimistas conseguiremos:

- Reducir la tensión, la ansiedad y la depresión.
- Disminuir el dolor y aprender a manejar las situaciones negativas.
- Aplacar el estrés.
- Potenciar el sistema inmunológico. Ser optimista alarga la vida como mínimo diez años más que la media.

¿Nos animamos, por tanto, a dar el paso? Busquemos ejemplos para aclarar un poco más el concepto. Imaginémonos el día a día en el trabajo. Nuestro empleo no es el soñado, a lo mejor nuestros compañeros no son los mejores o nuestro jefe nos hace la vida imposible v nos pide cada vez cosas más extrañas. Estamos ante una situación a priori negativa. ¿Qué hacer ante ella? Lo fácil sería hundirse, pensar en la mala suerte, en que no nos lo merecemos y en que las cosas buenas siempre les pasan a otros. Lo sencillo, por tanto, es caer en el pesimismo y lo complicado llegar al extremo contrario. No es que de repente lo veamos todo perfecto, sino que tenemos que buscar los factores positivos y aferrarnos a ellos. Por ejemplo, no es el trabajo de mis sueños, pero me permite tener un sueldo a fin de mes o a lo mejor tiene un horario continuado que me facilita el pasar más tiempo con mi familia o mis amigos. En cuanto a los compañeros, a lo mejor les sucede lo mismo que a nosotros y por eso el ambiente es extraño. Podemos hablar con ellos, buscar algo en común, echar una mano.

¿Alguna vez has probado a ayudar a los demás? Es la mejor manera de comenzar una relación para que dejen de verte como un rival, para que sepan que pueden confiar en ti y para que, cuando lo necesites, ellos también te avuden. Y, si no lo hacen, en ese caso ellos no merecerán la pena y tú sí. Esa es la actitud de un optimista, que cuando el jefe le pide imposibles siempre se guarda bajo la manga un «plan b» mucho más realista y que puede dar idénticos resultados. De ahí que Bernabé Tierno lo tenga claro: el optimista es un realista.

¿Ser optimista es entonces difícil? Puede que sí, pero lo importante es que nos demos cuenta de que todos podemos aprender a serlo, con más o menos esfuerzo. Si nos lo proponemos, al final lo conseguiremos y tendremos todos los beneficios que aporta el optimismo en nuestra vida y no solo en el plano de la mente, también en el físico, como os estamos contando. Y es que son muchos los estudios que vinculan un mejor estado de salud con esa visión más optimista de nuestro día a día. Según esas investigaciones, la persona optimista tiene menor riesgo de sufrir un infarto, mayor índice de supervivencia en caso de sufrir un cáncer e incluso se valora ya un menor deterioro físico por el mero hecho de ir cumpliendo años. En el University College London (Reino Unido) se hizo un estudio a este respecto y después de evaluar durante 8 años a 3.200 personas con edades superiores a los 60 años se llegó a la conclusión de que aquellos que eran más felices y disfrutaban más de la vida tenían menos probabilidades de experimentar dificultades a la hora de desarrollar actividades diarias tales como vestirse.

Está demostrado, por tanto, que relativizar los problemas y sacar partido de los pequeños placeres de la vida nos ayuda a cumplir años y a hacerlo con calidad de vida. Y aunque hay multitud de estudios recientes que lo avalan, en el fondo la receta proviene de mucho tiempo atrás. En los textos de Séneca, el gran filósofo español del siglo i, ya lo podemos observar cuando comenta que el bienestar consiste en disfrutar del momento, apreciar lo que uno tiene y no obsesionarse con lo que no se puede cambiar porque lo único que conseguimos de esa manera es vivir amargados.

Tal vez estaría bien que guardásemos en nuestra memoria algunas de las frases de Séneca que nos pueden ayudar en este camino hacia el optimismo que vamos a emprender. Podemos coger un cuaderno y empezar a anotar para echar un vistazo a estos enunciados cuando a lo mejor queramos desistir. Es mucha la sabiduría que se encierra en máximas como estas: «La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces solo es pereza. Nada necesita menos esfuerzo que estar triste»; «Forma parte de la curación el deseo de ser curado»; «Gran parte de la bondad consiste en querer ser bueno». Se demuestra, por tanto, que lo importante es la actitud.

Se puede aprender a ser optimista y, aunque nunca es tarde para empezar, cuanto antes lo hagamos, mucho mejor. De hecho, deberíamos hacerlo en la más tierna infancia y es entonces cuando los padres juegan un papel fundamental. Los niños aprenden por imitación, repiten lo que ven y por eso debemos dar ejemplo. Si cada vez que llegue el domingo empezamos a pensar en lo malo que es el lunes porque hay que volver a trabajar y lo decimos una y otra vez, nuestro hijo también lo asumirá como lema: el lunes es un mal día porque hay que volver al colegio, el colegio es, por tanto, malo y yo no quiero estar ahí. Así que iré porque no tengo más remedio, pero lo haré a regañadientes y con una actitud negativa que no me va a permitir aprovechar el momento.

Si intentamos no decir palabras malsonantes delante de los niños porque sabemos que pueden copiarlas, ¿por qué no somos conscientes del mal que se hace con este tipo de expresiones? Reflexionemos. También sobre la manera en la que nos relacionamos con ellos, porque la imagen que tienen los padres de sus hijos es la que finalmente van a tener ellos de sí mismos. Es lo que asegura la psicóloga Alicia Banderas en su libro *Hijos felices*, en el que nos recuerda que los padres deben reforzar siempre los comportamientos positivos de sus hijos, porque hacen muchas cosas bien y hay que decírselo para que sepan que es lo

correcto. Pero, ¡cuidado!, no hay que olvidar que también hay que decirles lo que hacen mal porque si no, al final, corremos el riesgo de fomentar su narcisismo y sus aires de grandeza y de acabar convirtiendo a esos niños en adultos frustrados. Eso sí, en el momento de hablar sobre lo negativo, sobre lo que han hecho mal, cuidemos también las palabras que elegimos porque su autoestima puede peligrar. Es algo así como decir «has hecho algo mal» en lugar de «es que eres muy malo, un negado».

El optimista ¿nace o se hace? Ahora que conocemos la respuesta, vayamos preparando la mejor de nuestras sonrisas para formar parte del club. Como dice Luis Rojas Marcos, no se gana nada no siéndolo y además, nos recuerda, venimos preparados genéticamente para ser felices. Conservar un nivel suficiente de felicidad es un atributo necesario para la supervivencia de la especie y por eso nuestro cerebro viene preparado de serie para diferenciar entre mi vida y el mundo. Es cierto que existen muchas tragedias en el mundo, pero, de manera individual, ¿estamos satisfechos con nuestra vida en general? El psicólogo le ha hecho esta pregunta a muchas personas, y es curioso, porque en la mayoría de los casos se aprueba con nota. ¿Somos entonces más optimistas de lo que pensamos? Toca demostrarlo y para eso hace falta también un cambio cultural, porque, si en Estados Unidos no hay ningún problema en decir en voz alta que se está bien, aquí en Europa parece ser que no gusta, que la gente se siente cohibida a la hora de reconocer que su vida es, al menos, moderadamente feliz.

#### Aprender a sonreír

O mejor dicho, recordar que sabemos sonreír. Y es que sonreímos desde que estamos en el vientre de nuestra madre. Lo hemos podido comprobar gracias a los avances de la ciencia, a las técnicas 3D de ultrasonidos que nos permiten tener auténticas fotografías en las que vemos a nuestro bebé sonriendo. ¿Por qué? Por algo tan sencillo como sentirse bien, satisfecho. La sonrisa en esos primeros momentos está unida al sueño, a la comida o a sensaciones nuevas en su sistema nervioso. Habrá que esperar a que tenga un mes de vida para que esa sonrisa aparezca al interactuar con el resto del mundo y ver caras, escuchar voces o sentir cosquillas. De todo ello sabe mucho Ileana Enesco, profesora del Departamento de Psicología Evolutiva de la Universidad Complutense de Madrid, que las estuvo analizando para escribir su libro El desarrollo del bebé. Obviamente, al final cada niño será un mundo, pero la profesora ha llegado a establecer todo un calendario sobre la evolución de la sonrisa y así sabemos que la sonrisa plenamente social, la que responde abiertamente a las caras humanas, suele aparecer a los 3 meses. De igual manera, no nos esforcemos en hacer muchas carantoñas del tipo «cucú tras» hasta que el bebé no esté cerca del año, porque hasta los 10 o 12 meses no se reirán a carcajadas por estos juegos.

Es curioso, pero cuando nacemos somos ya muy listos y rápidamente vamos a descubrir que con las sonrisas conseguimos muchas cosas, por ejemplo, que la gente nos mire, que nos hable, que nos convirtamos en el centro de atención. ¿Hay alguien que se haya resistido a hacer una carantoña a un bebé que de repente en la calle nos mira y nos sonríe? Complicado. Y eso más o menos es lo que sucede también cuando vamos cumpliendo años. Cuando vamos caminando y nos cruzamos con alguien que nos sonríe, nuestro comportamiento inmediato es devolver esa sonrisa, es una conducta espejo que surge sin pensar y que consigue arrancar la cadena. Nos sentimos bien porque alguien ha sido amable con nosotros y al sonreír los músculos de la cara han enviado un mensaje al cerebro que le comunica que estamos felices. A partir de ahí nos surgirán propuestas para serlo un poquito más y tal vez pensemos en llamar a un amigo, en sentarnos en un parque para disfrutar del sol, en hacer algo de ejercicio, etcétera. Os lo contaremos con más detalle en próximos capítulos, pero no está de más ir sabiendo ya que no es tan difícil engañar a nuestro cerebro para conseguir algún que otro beneficio. Y empezar con una sonrisa puede ser un buen ejemplo de ello.

Tenemos que sonreír más porque los adultos lo hacemos muy poco. De 20 a 30 veces al día es nuestra media, cuando de pequeños, entre los 7 y los 10 años, podemos llegar a las 300 o 400 sonrisas diarias. ¿Qué nos ha pasado? Algo tan sencillo como que nos hemos estresado, hemos creado nuestro orden de prioridades y en él aparecen muchas cosas, pero no el luchar todos los días por ser un poquito más felices. Y así poco a poco se nos ha ido olvidando sonreír. Y es una verdadera pena porque el gesto de la comisura de los labios hacia abajo, la «no sonrisa», manda constantemente el mensaje a nuestro cerebro de que estamos mal, tristes, sin ganas de hacer nada y actuamos en consecuencia. Sin embargo, la sonrisa, aunque sea forzada, consigue que nuestro cerebro libere esas sustancias que nos provocan placer llamadas endorfinas. Es, como dice Luis Rojas Marcos, autor de Secretos de la felicidad, un mecanismo antiestrés que fortifica nuestro sistema inmunitario y que además nos ayuda a hacer ejercicio. A lo mejor no lo sabemos, pero cada vez que sonreímos movemos ¡15 músculos! Así que queda clara cuál es la primera de las tareas: sonreír, independientemente de las ganas que tengamos, y así un día y sin que nos demos cuenta llegará la sonrisa natural.

Pongámonos manos a la obra. Por la mañana, cuando nos levantemos, cuando vayamos al baño y nos lavemos la cara, nos vamos a quedar un rato mirándonos en el espejo, vamos a sonreírnos forzando la situación si es necesario y vamos a ir comprobando como poco a poco a la sonrisa en la boca se le une la sonrisa en los ojos. Si somos capaces de mantener esa actitud unos minutos, comprobaremos que va llegando una sensación de bienestar, y si no sucede tampoco hay que agobiarse, podemos darnos un tiempo y una mañana comprobaremos que sí, que la sonrisa ni siquiera la hemos forzado y que incluso la acompañamos de un mensaje en el que nos decimos que «hoy va a ser un gran día». Solo por el mero hecho de sentirlo nuestro cuerpo y nuestra mente van a hacer todo lo posible para conseguirlo, nos vamos a sentir bien y eso lo vamos a transmitir a los demás, que al vernos con una sonrisa abrirán su coraza para echarnos una mano en aquello que les estamos pidiendo. Volvemos de nuevo a esa cadena que se va retroalimentando a base de sonrisas y en la que todos salimos ganando.

En un estudio realizado por la Wayne State University (Detroit, Michigan, Estados Unidos) se examinaron fichas con fotografías de jugadores de baloncesto de la década de 1950. Después buscaron las fechas en las que habían fallecido y curiosamente habían vivido más años aquellos cuya sonrisa era más amplia, unos 7 años más. La esperanza de vida de los que no sonreían se situó en los 72,9 años y en los risueños llegó a alcanzar los 80. ¿Casualidad? Puede ser, pero por intentarlo no perdemos nada. Ya lo dice el proverbio escocés: «La sonrisa cuesta menos que la electricidad y da más luz».

Por cierto, si conseguimos que a la sonrisa le siga la risa, mejor que mejor. De los beneficios de la risa se ha hablado en todos los tiempos. El mismísimo Aristóteles, hace ya miles de años, llegó a describir la risa como un «ejercicio valioso para la salud». El tiempo pasaría y Sigmund Freud atribuiría a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que se demostraría posteriormente gracias a las resonancias magnéticas cerebrales. Tan solo un segundo después de comenzar a reír, el córtex cerebral empieza a liberar impulsos eléctricos negativos. Eran los primeros pasos de lo que hoy conocemos como risoterapia y que tuvo un gran auge cuando en la década de 1970 Norman Cousins, editor y periodista norteamericano, publicó su caso en la prestigiosa revista New England Journal of Medicine. Cousins padecía una dolorosa e invalidante enfermedad de columna, había visitado varios médicos y ninguno daba con la cura, así que uno de esos doctores le recomendó recurrir a la risa para intentar frenar la depresión en la que estaba cayendo. Le recetaron ver películas de los Hermanos Marx y del Gordo y el Flaco y curiosamente el dolor empezó a remitir, unos 10 minutos de risa equivalían a 2 horas menos de dolor. La terapia a base de risa funcionaba y había que compartirlo.

Desde entonces son muchos los estudios que se han llevado a cabo en multitud de países demostrando que cuando una persona se ríe libera serotonina, un tipo de endorfina que tiene un efecto calmante y analgésico. Además esas investigaciones han descubierto que se favorece también la liberación de otro tipo de sustancias bioquímicas, como la dopamina, que nos eleva el estado de ánimo, o la adrenalina, que nos hace estar más despiertos y receptivos. De ahí que cada vez estén teniendo más éxito, por ejemplo en los hospitales, los «Doctores Sonrisa». Aquí en España aparecieron gracias a la Fundación Theodora allá por el año 2000 y poco a poco se han hecho un hueco en centros como el hospital Gregorio Marañón de Madrid, donde desde hace ya un tiempo llegan incluso a acompañar a los niños hasta el quirófano. Dice Javier Tejero, director de la Fundación Theodora en España, que entre globos, cajas de música y disfraces no solo se relaja el pequeño, sino también los padres, y a menos estrés, menos fármacos para paliar el dolor. Sí, lo aseguran desde el mismo centro hospitalario: desde que los «Doctores Sonrisa» forman parte del equipo médico, las endorfinas ganan la batalla a los analgésicos. De hecho, se está llevando a cabo un estudio para valorar científicamente el efecto de la risa en los hospitales.

Pero afortunadamente no necesitamos estar en un hospital para vivir una experiencia similar a la de los «Doctores Sonrisa». Como sabemos que a veces cuesta lo de reírse, os vamos a recomendar que probéis una sesión en un taller de risoterapia. Allí nos van a ayudar a desinhibirnos y a conectar con el niño que todos llevamos dentro y al que casi todo en esta vida le parece gracioso. Tenemos que aprender a reírnos también de nosotros mismos porque nos ayuda a relativizar muchas de las cosas que nos suceden.

Cuando nos reímos activamos más de 400 músculos de todo nuestro cuerpo, conseguimos que nuestros pulmones muevan 12 litros de aire en lugar de los 6 habituales, fortalecemos nuestro corazón y aumentamos el riego sanguíneo. Estamos obteniendo, por tanto, un beneficio para nuestra salud, lo que no quiere decir que si tenemos alguna patología concreta nos vaya a curar. Puede ser un tratamiento complementario, pero jamás el único y esto debe quedar claro.

A partir de aquí unamos las terapias, la convencional y la alternativa, porque como asegura el doctor e investigador Ramón Mora Ripoll, autor de *Medicina y terapia de la risa*, con solo 3 minutos de risa al día podemos activar hormonas que nos ayudan a combatir la dermatitis, algunas alergias e incluso ayudan a disminuir la glucosa en sangre en los diabéticos. Y recuerda que pueden ser risas naturales o forzadas porque, como nos comenta el doctor Mora Ripoll, casi tienen los mismos beneficios a la hora de mejorar nuestro sistema inmunológico.

Echa un vistazo si quieres en internet y descubrirás que casi hay un estudio para cada dolencia, con la seguridad de que aquí las sobredosis no existen o al menos no nos van a afectar negativamente: cuanto más nos riamos, mucho mejor. Risas para el alivio de las contracturas en la espalda, para aliviar el estreñimiento o para mejorar la función pulmonar en pacientes asmáticos. De todo un poco y sin olvidar que los especialistas en risoterapia nos recuerdan también que las carcajadas nos ayudan a quemar calorías. Aseguran que con 3 minutos de carcajadas perderíamos unos 300 gramos, igual que si hiciéramos 20 minutos de bicicleta. En cuanto al estado de tranquilidad posterior, esos 3 minutos equivaldrían a 45 minutos de relajación. ¿Probamos?