



**C**armen Godoy (83) y Héctor Sepúlveda (76) descubrieron en primera persona que la risa, más allá de ser una reacción espontánea, es una herramienta poderosa que beneficia la salud y el bienestar: durante los últimos tres años de sus vidas, la pareja ha sido voluntaria en el Aula Hospitalaria San Sebastián, en La Serena y Coquimbo, como parte de los programas "Payasos Hospitalarios" y "Grandes Sonrisas".

Vestidos con pelucas multicolores y narices de payaso, van a domicilio y entregan momentos de alegría, a través de obras teatrales, cuentacuentos y bailes, a escolares con necesidades educativas especiales permanentes (NEEP), como parálisis cerebral y enfermedades poco comunes.

"Nos interesó participar como payasitos de aula hospitalaria para ocupar el tiempo libre en algo significativo. Yo soy una persona que nunca está quieta, siempre estoy haciendo algo. Con Héctor cantamos, bailamos, hacemos reír. Y nos deja una gran satisfacción ser parte de este hermoso proyecto, el cual nos permite aportar un granito de arena a estos niños y sus familias, porque en nuestras presentaciones en las casas participan también los padres, los hermanos e incluso los abuelos", comenta Godoy.

Por esta labor, ambos fueron reconocidos como parte de los 100 Líderes Mayores 2024 de la Fundación Conecta Mayor UC, la Universidad Católica y "El Mercurio".

"Nos gusta ver a aquellos pequeños: algunos solo escuchan, otros tienen poca visión o poca movilidad y, sin embargo, ríen y disfrutan el momento. Es impactante el poder de la risa. Nosotros también estamos felices de sentirnos útiles y, además, también disfrutamos de los beneficios que tiene el humor", agrega Sepúlveda.

### Evidencia a favor

Carmen Gloria Helena, encargada de la Unidad Técnica Pedagógica del Aula Hospitalaria San Sebastián, cuenta que fue a ella a quien se le ocurrió involucrar a personas mayores en esta iniciativa.

"Y fue un acierto. Carmen y Héctor fueron mis primeros voluntarios, y veo que siempre llegan felices, con la sensación de estar aportando; los deja contentos y emocionados el participar. La experiencia intergeneracional resulta", asegura.

Los beneficios de la risa no son una broma. Según información compartida por la Clínica Mayo (EE.UU.), una buena carcajada tiene impactos positivos a corto y largo plazo.

Por ejemplo, cuando se comienza a reír, no solo se alivia la carga mental, sino que también se producen cambios físicos en el cuerpo, como la toma de aire con alto contenido de oxígeno, lo que estimula el corazón y los pulmones; también estimula la circulación, ayudando a relajar los músculos y reduciendo algunos síntomas asociados al estrés.

A largo plazo, en cambio, las risas mejoran el sistema inmunitario, alivian el dolor y aumentan la satisfacción personal, ya que pueden facilitar situaciones difíciles y ayudan a conectarse con otros.

"Los efectos del humor han sido tradicionalmente relacionados con el bienestar social y psicológico de las personas. Sin embargo, parece ser especialmente importante en las personas mayores que conviven con múltiples enfermedades crónicas y/o aislamiento



**Héctor Sepúlveda y Carmen Godoy** junto a Raquel Miranda (peluca rosada), profesora jubilada, visitando el domicilio de uno de los pacientes del Aula Hospitalaria San Sebastián.

Adultos mayores son voluntarios en La Serena y Coquimbo

# Hacer reír a otros y mejorar su propia vejez: la felicidad de convertirse en payasos hospitalarios seniors

Las carcajadas no solo son una fuente de alegría, sino también aliadas poderosas para el bienestar en la tercera edad. Según los especialistas, el reír reduce el estrés, mejora la circulación y fortalece el sistema inmunológico, entre otros beneficios. Además, potencia la socialización y combate la soledad, temas clave en esta etapa de la vida. "Estamos felices de sentirnos útiles", dicen.

### Constanza Menares

social. Esto debido a que se ha estudiado que el humor mejora la percepción de salud y las relaciones interpersonales, facilitando que estos adultos mayores mejoren su calidad de vida y adopten rutinas más activas", afirma Jorge Browne, geriatra de la Red de Salud UC Christus.

Victoria Valdebenito, directora de Investigación de la ONG Ritmo (Instagram @ongritmo) —entidad que mediante musicoterapia, yoga e intervenciones de teatro *clown* contribuye a la atención humanizada en centros de salud y hospitales en Chile—, coincide y comenta que "hay mucha evidencia a favor, tanto internacionalmente como generada en el país, sobre los beneficios que tiene para la salud y el bienestar la risa".

La socióloga explica que participar de teatro *clown* (en la ONG cuentan con trabajadores y voluntarios que tienen más de 55 años) ayuda a la socialización, facilita la comunicación y potencia la inteligencia emocional. "La risa es un rompe hielo natural, permite regular ciertas emociones y hace que la vida se viva con más optimismo", indica Valdebenito.