

## LA RISA DEL CEREBRO

**iii El 4 de octubre se celebra el día Internacional de la Sonrisa!!!**

**Kay Gittermann M.  
Neuróloga Infantil**



**L**a risa es una respuesta natural del ser humano ante situaciones que provocan alegría, sorpresa o humor. Sin embargo, lo que muchos no saben es que la risa también tiene efectos positivos en nuestro cerebro y en nuestra salud en general. La neurociencia de la risa ha estudiado cómo reacciona nuestro cerebro cuando nos reímos y qué beneficios tiene esta acción en nuestra salud mental y física.

Un niño de 6 años ríe entre 300 a 400 veces por día, adulto entre 15 a 100 veces y adulto mayor menos de 80 veces por día.

Cuando nos reímos, nuestro cerebro libera Endorfinas, que son sustancias químicas que actúan como analgésicos naturales y generan una sensación de bienestar y placer. Además, la risa estimula la producción de Dopamina, el neurotransmisor del Placer, que regula el estado de ánimo y

ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

Cuando nos reímos, se activan regiones como la corteza prefrontal, que está involucrada en la toma de decisiones y la regulación de las emociones, y el sistema límbico, que es el encargado de procesar las emociones y los recuerdos. Esta activación de diversas áreas cerebrales contribuye a mejorar la función cognitiva y la memoria.

También se ha demostrado que reírse reduce la presión arterial, mejora la función cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico y alivia el dolor, ya que libera óxido nítrico, una sustancia que dilata los vasos sanguíneos y mejora la circulación sanguínea.

Así que hay muchos fundamentos científicos para que no nos tomemos tan en serio, disfrutemos de la contagiosa risa de un amigo, seamos más niños y cambiemos el drama por la comedia.

***“Usa tu sonrisa para cambiar el mundo, no dejes que el mundo cambie tu sonrisa”.***