

Fecha: 28-09-2024 Medio: Las Noticias

Supl.: Las Noticias Tipo: Noticia general Título: LA RISA DEL CEREBRO

Pág.: 17 Cm2: 139,2

Tiraje: Lectoría: Favorabilidad: 3.600 13.800 No Definida

*LA RISA DEL CEREBRO* 

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

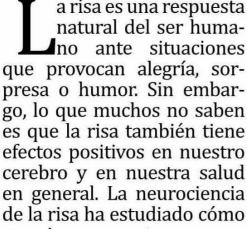
Kay Gittermann M. Neuróloga Infantil

para cambiar

el mundo, no

dejes que el

tu sonrisa".



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 *mundo cambie* veces por día, adulto entre 15 a 100 veces y adulto ma-

yor 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 regulación 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 "Usa tu sonrisa cerebrales contribuye a mejorar la función cognitiva y la memoria.

> También se ha demostrado que reírse reduce arterial, presión mejora la función cardiovascular, for-

talece el sistema inmunológico y alivia el dolor, ya que libera óxido nítrico, una sustancia que dilata los vasos sanguíneos y mejora la circulación sanguínea.

Asi 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.

www.litoralpress.cl