

Relevancia de la risoterapia en el ámbito hospitalario, en Cuidados Auxiliares de Enfermería

Autor: Díaz Fernández, María Vanessa (Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería).

Público: Enfermería, Auxiliar Enfermería. **Materia:** Terapias complementarias. **Idioma:** Español.

Título: Relevancia de la risoterapia en el ámbito hospitalario, en Cuidados Auxiliares de Enfermería.

Resumen

Actualmente hay una tendencia hacia lo natural y desde la OMS se recomienda al personal sanitario utilizar los "métodos tradicionales y complementarios" para conseguir mejorar la salud de la población. Por tanto, entendemos la risoterapia como instrumento opcional de cuidados. Este trabajo pretende conocer la aplicación de la risoterapia en la salud y más concretamente en los cuidados auxiliares de enfermería. Si bien la risoterapia se viene utilizando en diversos ámbitos profesionales, con respecto al campo de los TCAE, apenas existen publicaciones al respecto. Es muy importante que estos profesionales utilizaran esta terapia, para mejorar la calidad de los cuidados.

Palabras clave: risoterapia, risoterapia hospitalaria, risoterapia auxiliar de enfermería, risoterapia beneficios.

Title: Relevance of laughter therapy in the hospital setting, in Nursing Auxiliary Care.

Abstract

Currently, there is a tendency toward the natural and OMS recommends that health personnel use "traditional and complementary methods" to improve the health of the population. Therefore, we understand laughter therapy as an optional care instrument. This work aims to know the application of laughter therapy in health and more specifically in auxiliary nursing care. While laughter therapy has been used in various professional fields, with regard to the field of the TCAE, there are hardly any publications on the subject. It is very important that these professionals use this therapy to improve the quality of care.

Keywords: laughter therapy, hospital laughter therapy, auxiliary nursing laughter therapy, laughter therapy benefits.

Recibido 2018-06-17; Aceptado 2018-06-22; Publicado 2018-07-25; Código PD: 097068

INTRODUCCIÓN:

Hoy en día, gran parte de la población quiere prevenir sus problemas por medios naturales. En nuestro sistema sanitario, los Técnicos en Cuidados Auxiliares de Enfermería, desempeñan su trabajo en contacto directo con el paciente, con lo cual, es posible que hagan uso de la risoterapia en su trabajo diario.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la importancia de las medicinas tradicionales y recomienda un desarrollo científico y su regulación y control y recomienda la utilización de recursos para llegar a un estado de salud, entre los cuales se encuentran las terapias complementarias, como es el caso de la risoterapia.

Por medio de este trabajo, se pretende realizar una revisión bibliográfica para analizar el uso de la risoterapia en el ámbito de los TCAE.

La risoterapia es una técnica psicoterapéutica que busca generar **beneficios mentales y emocionales a través la risa**. Se considera como una terapia complementaria porque no cura por enfermedades, pero sus beneficios psicológicos han sido probados en muchas ocasiones. Actúa como complemento de las terapias médicas convencionales ayudando a mejorar el pronóstico de muchas enfermedades.

Se trata de reír de una manera natural, de un modo simple como si fuésemos niños. Para ello se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y de la mente.

Los estudios hablan de una terapia que trabaja sobre nuestros pensamientos, estrategias y habilidades para la vida. En definitiva ayuda de forma integral al individuo.

Asimismo, la risa es una **manifestación de alegría y bienestar**, una **descarga emocional** y se caracteriza por las **contracciones del diafragma**, acompañadas por un movimiento del rostro, en el cual participan del orden de cincuenta

músculos faciales, y que puede acompañarse de secreción lagrimal. Del mismo modo, este gesto activa **músculos diferentes de todo el cuerpo. También hay cambios a nivel circulatorio y respiratorio.**

Principales beneficios de la risoterapia:

- Psicológicos. Numerosos estudios aseguran que disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés. Aumenta el nivel de autoestima y la creatividad.
- Inmunológicos. Fortalece el sistema inmune.
- Respiratorios. Mejora la capacidad pulmonar, hace vibrar el diafragma y mejora la oxigenación.
- Circulatorios. Mejora la circulación venosa, el corazón se fortalece y disminuye la tensión arterial.
- Hormonal. Libera hormonas que producen bienestar.
- Comunicación. Facilita las relaciones interpersonales
- Musculoesquelético. Aumenta la flexión muscular y relaja el músculo.
- Descanso nocturno. Combate el insomnio y facilita el descanso.
- Digestión. Favorece actividad digestiva y combate el estreñimiento.



OBJETIVOS

- Analizar la importancia de la utilización de la risoterapia en los cuidados del Auxiliar de Enfermería como profesional del ámbito sanitario, para la mejor consecución de resultados positivos en el tratamiento hospitalario y/o sanitario.

METODOLOGÍA

En la elaboración de este trabajo se ha realizado una revisión bibliográfica en la que se han consultado distintas bases de datos que contienen revisiones sistemáticas y artículos originales como: Scielo, Pubmed, Medline, Dialnet, Cuiden, Teseo, Google Académico, libros de enfermería y medicina especializados, revistas, artículos, artículos académicos, revisiones bibliográficas y bibliografía variada del ámbito médico y sanitario en general, así como páginas web especializadas.

Resultados

En lo referente al campo de los Auxiliares de Enfermería, no hay prácticamente ningún número de artículos al respecto. En lo referente a la enfermería en general, los trabajos de investigación consultados, constatan la importancia de que el equipo de enfermería, realiza su labor con empatía, mejora la comprensión del paciente y éstos se muestran con actitudes positivas y optimistas; de este modo los pacientes tienden a estar más confiados y relajados.

Asimismo, el buen humor facilita la relación del equipo de enfermería y los familiares.

También es de vital importancia saber cuándo no se debe usar el humor. Debe evitarse en situaciones de fase terminal o agonía, para comunicar un diagnóstico, en situaciones de ansiedad, en caso de agresiones sexuales, etc. También hay que evitar el uso de humor sexista, étnico o similar.

El humor nos ayuda a crear un ambiente donde existan menos tensiones y mejor colaboración entre los equipos multidisciplinares que desempeñan su labor, en el ámbito sanitario. Se recomienda investigar el humor como una estrategia efectiva y se cree necesario profundizar en el uso del humor y cómo influye en el ambiente.

En cuanto a los ámbitos más importantes en los que se puede utilizar la risoterapia, podemos destacar los siguientes:

-Pediatria. El uso del humor les hace superar con mayor facilidad su proceso de enfermedad.

-Cirugía. Disminuye el dolor o lo elimina.

-Psicoterapia.

-Enfermos terminales. Facilita el trabajo del personal sanitario y ayuda al paciente a aceptar su situación. Cabodevilla, psicólogo especialista en cuidados paliativos, afirma que el humor ayuda a una maduración de los pacientes y mejora la calidad de vida en los últimos momentos, mejorando la despedida de su familia. Por otro lado, Ruiz Irigoyen afirma que el humor interviene para que se viva humanamente la situación de despedida.

CONCLUSIONES

La risoterapia dentro del ámbito de la salud, se considera como una terapia complementaria, que proporciona múltiples beneficios al paciente de forma integral, a nivel físico, psíquico y social.

Se trata de una estrategia que tiene un efecto positivo sobre la salud del paciente y mejora su calidad de vida.

El mayor número de publicaciones sobre el tema se encuentra de la mano de periodistas y escritores. No por ello, dicha información es desdeñable, sino que sería necesario realizar estudios científicos sobre los efectos que tiene la aplicación de la risoterapia. Del mismo modo, es importante que los profesionales de la salud introduzcamos estas terapias en los cuidados del paciente y más concretamente, en el caso de los TCAE, que desempeñamos nuestra labor en contacto directo con el paciente.

Por todo lo expuesto a lo largo de esta revisión bibliográfica, se puede concluir que la risoterapia debe ser incluida como medio útil y sin efectos secundarios, para el mantenimiento de la salud.



Bibliografía

- Brannon L. & Feist, J. (2001). Psicología de la Salud. Madrid: Paraninfo.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. Psychological Bulletin.
- OMS. (1995). El ejercicio de la enfermería. Informe del comité de expertos de la OMS. Génova: OMS.
- Castellví, Enric (2011). Taller Práctico de Risoterapia. Juegos y más juegos para provocar la risa. España: ALBA.
- Fernández Solís, Jesús Damián y M^º Limón Mendizábal, Rosario. (2012). El Arte de Envejecer con Humor. España: ALJIBE.