

Collage

Volume 4 | Number 1

Article 54

2008

La risa

Samantha Rumschlag
Denison University

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.denison.edu/collage>



Part of the [Modern Languages Commons](#), [Photography Commons](#), and the [Poetry Commons](#)

Recommended Citation

Rumschlag, Samantha (2008) "La risa," *Collage*: Vol. 4 : No. 1 , Article 54.
Available at: <https://digitalcommons.denison.edu/collage/vol4/iss1/54>

This Article is brought to you for free and open access by the Modern Languages at Denison Digital Commons. It has been accepted for inclusion in Collage by an authorized editor of Denison Digital Commons.

La risa

Samantha Rumschlag

Everyday a five year old child laughs 300 times, while an adult only laughs 17 times. It seems that children know the secret to happiness: laughter. Laughter has the ability to enhance our lives. It can provide many benefits for both physical and mental health.

Cada día, un niño de cinco años ríe trescientas veces mientras un adulto solamente ríe diecisiete veces. Cuando una persona se hace adulta, pierde la imaginación del juego que los niños tienen y ganan responsabilidades de familia, escuela, y trabajo. Cuando un niño ríe, el aire está lleno de una felicidad despreocupada. El sonido puro puede viajar lejos y trae este espíritu de felicidad a otras personas. La risa de los niños es como un dulce para los oídos. Parece que los jóvenes saben una cosa que los adultos no saben. Ellos ríen tanto porque simplemente, la risa les hace feliz. Ellos saben que la risa tiene un gran afecto en sus vidas.

En realidad, la risa puede afectar su salud. Unos estudios han mostrado que la risa beneficia la salud mental y física porque fortifica las funciones del cuerpo. La risa ayuda a bajar los efectos emocionales negativos como cuando una persona tiene mucho estrés. La risa bloquea las hormonas que producen el estrés. Estas hormonas tienen efectos negativos en el cuerpo especialmente en el sistema inmunológico y la habilidad del cuerpo para combatir enfermedades.

La risa afecta la salud física de otra manera porque baja la presión sanguínea. Las personas que ríen regularmente tienen una presión más baja que la persona ordinaria. La razón es que la respiración se hace honda con risa. Por eso, la sangre tiene más oxígeno y alimentos nutritivos. La sangre está llena de alimentos nutritivos que ayudan a curar las enfermedades. También, la risa tiene todos los beneficios del ejercicio aeróbico como correr. Esto es porque el diafragma, los músculos abdominales, de la respiración, de la cara, de la espalda, y de las piernas se usan durante la risa.

Además de los beneficios de la salud, la risa también tiene un afecto social. Cuando una persona ríe, usualmente no está sola. La risa se comparte entre personas. Cuando dos personas ríen juntos, la risa hace una conexión entre los dos; los amigos ríen juntos. Parece que cuando una experiencia de risa es más fuerte y dura más, la conexión entre las personas es más fuerte. Las experiencias de risa unen a los amigos. La risa parece que es un aspecto importante en las relaciones. La risa beneficia la salud física y mental y con todos sus efectos positivos, es obvio que mejora la vida. Los niños conocen este secreto de la vida.