SALUD BUCODENTAL

Reir, cantar, llorar y gritar tienen efectos saludables

Reír, cantar, llorar, gritar son formas de lenguaje o modo de expresión universales. Permiten la manifestación y descarga de diferentes estados de ánimo y emociones, constituyéndose en componentes de la comunicación del individuo. Son un fenómeno biológico que ayudan en la supervivencia de la especie. Producen cambios transitorios en la expresión facial, lo que facilita respuestas fisiológicas, psicológicas, ya que tienen una función adaptativa. Ello es debido a la conexión neuronal que existe entre los músculos faciales, orales y el cerebro.

En la ultima década, la investigación científica ha mostrado lo que la experiencia de millones de personas ya había constatado que reír, cantar, llorar, gritar suponen beneficios para la salud física y mental. Pero ya **Charles Darwin,** en su libro *"La expresión de las emociones en el hombre y los animales"* (1872), ya describió el efecto amplificador de las manifestaciones físicas de las emociones (cambios fisiológicos, expresiones faciales, etc.) sobre nuestras experiencias afectivas.

La **teoría polivagal**, desarrollada por el **Dr. Stephen Porges** (neurocientífico y profesor de psiquiatría en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill), aporta una explicación neurofisiológica de como al activarse los músculos faciales: cara, boca, faringe y laringe, oído medio, etc. se regula la respuesta del sistema nervioso autónomo (SNA).

Cuando una experiencia de estrés sucede, obedeciendo al instinto de supervivencia, el organismo es capaz de generar una cantidad enorme de energía para combatir o huir de la amenaza (rama simpática SNA). Todo nuestro cuerpo, esencialmente se pone en alerta y comenzamos a experimentar un aumento en la tensión muscular, arterial, adrenalina, frecuencia cardíaca, respiración, etc.

Pasada dicha amenaza, todos estos recursos deben ser regulados volviendo a un estado de equilibrio interno u homeostático que nos permite calmarnos, recuperarnos, descansar, conectarnos con los demás seguir con la vida con total normalidad (rama parasimpática SNA). Facilita el buen funcionamiento del digestivo para la asimilación de los nutrientes de los alimentos. La rama parasimpática del SNA utiliza las mismas vías neuronales de pares nerviosos craneales, vísceras y de conexión social. Estos nervios craneales (trigémino, facial, glosofaríngeo, vago y accesorio) controlan nuestra expresión facial, funciones bucales (masticación, deglución, respiración, lenguaje, risa,...) y nuestra conexión social.

En la actualidad la naturaleza de los factores de estrés ha cambiado, nuestros instintos de supervivencia o defensa se activan, y a menudo no podemos completar el proceso porque huir o luchar no es una opción. Así que la adrenalina permanece en el cuerpo durante horas, días e incluso semanas, impidiendo que volvamos a tener un funcionamiento corporal normal saludable. Además bloqueamos las emociones que son un impulso que mueve a la persona a actuar, la raíz etimológica de la palabra viene del latín "e-movere", es decir, "ir hasta", que al final se resumen en: luchar o huir.

Cuando una necesidad del cuerpo no se cubre se crean desequilibrios. Si tenemos hambre buscamos comida para resolver y abordar ese desequilibrio. Al estar tristes, heridos, enfadados hay que vivir la emoción, simplemente cumplen un papel adaptativo para poder resolver ese desequilibrio. Proporcionan una respuesta fisiológica y conductual coordinada con expresiones faciales y la postura, liberación de hormonas, aumento del ritmo cardíaco, etc. Dado que el estado de regulación del SNA se comunica con los pares nerviosos craneales, cualquier estrategia de estimulación del movimiento de los músculos faciales y orales actuará activando la rama parasimpática y frenando la activación simpática del estrés.

Reír, llorar, cantar, gritar son una gimnasia oral y facial donde se ponen en marcha 50 músculos a través de los nervios craneales, movilizando un aumento en la actividad del sistema nervioso parasimpático que nos predispone a sensaciones de

seguridad y conexión, favoreciendo la salud, la recuperación y regeneración. En cambio, al enfadarnos y fruncir el ceño contraen los músculos, lo que bloquea y activa la rama simpática.

Algunos de los **beneficios** más conocidos son:

- Movilizan y relajan la musculatura tensa.
- Estimulan órganos: Favorecen la digestión al aumentar las contracciones de los músculos abdominales, y disminuye la glucosa en sangre. Intervienen en el control de la frecuencia respiratoria y mejora de la oxigenación. Y regulan frecuencia cardíaca y la presión arterial en la sangre.
- Estimulan el sistema inmunitario: maximizar el equilibrio interno frente a agresiones.
- Son el mejor lubricante: lágrima, saliva,...
- El cuerpo libera neurotransmisores como endorfinas que usualmente generan bienestar y placer, además de efectos analgésicos (eleva el umbral del dolor), también serotonina que equilibra el estado de ánimo o la dopamina relacionada con la felicidad y la repetición de conductas. Cuando lo hacemos con otros se produce oxitocina, llamada también la "hormona del amor".
- Se reduce el cortisol, la hormona del estrés.
- Mejora la función mental. Elimina pensamientos y cargas negativas. Aumenta la memoria, el pensamiento creativo y la resolución de problemas.
- Se fortalecen los lazos afectivos, las relaciones sociales, la atracción.
- Rejuvenecen la cara: son una gimnasia facial que favorece la elasticidad de la piel, relaja la musculatura y equilibra la producción de sebo.

La hipótesis del feedback o retroalimentación facial sustenta que la activación de los músculos faciales y la boca en especial envían información sensorial al cerebro que genera emociones. **Reír, llorar, cantar, gritar son la mejor receta médica que uno tiene para lidiar con la vida**, algunos consejos para practicar como parte de una medicina preventiva:

1. Practicar la sonrisa en todo momento y situación. Mejor en compañía por su elevado poder de contagio.
2. Nuestro cerebro es un órgano fácil de engañar, hay estudios que muestran como si ponemos una sonrisa de oreja a oreja, aunque sea falsa, los músculos faciales al estar en posición de sonreír, le mandan al cerebro el mensaje de que todo está bien (Hipótesis del feedback facial).
3. Cantar en la ducha, en un coro o donde uno quiera, pero cantar.
4. No reprimir sentimientos. Llorar es cumplir con las necesidades y sensibilidades, no llorar es una restricción emocional que obstaculiza nuestra capacidad de sentir emociones positivas.
5. Gritar al estar contento, o con miedo o ira.

JOSE IGNACIO ZALBA
Dentista especializado en Neurobiología del Sistema Nervioso Neurovegetativo

Centro Avanzado en Prevención
www.capdental.net

Siente el *cuidado completo* de tu boca con los 3 pasos de PHB