

SALUD

KIMMEL, bajo el bisturí

AJIMMY KIMMEL, el divertidísimo presentador de *Jimmy Kimmel Live*, de la cadena ABC, acaban de extirparle el apéndice... y ya se está riendo de eso.

RD: ¿Cómo fue el diagnóstico?

Kimmel: Aunque sentí dolor de estómago justo antes del programa, como tengo muchos problemas gastrointestinales, no le di importancia. Pero el dolor empeoró y al día siguiente falté al trabajo, cosa que nunca antes había hecho. Sólo por curiosidad, busqué "apendicitis" en Internet. Como describía exactamente mis síntomas, llamé a mi médico y le dije: "Creo que tengo apendicitis". Se rió de mí y dijo que podían ser otras 20 cosas, pero cuando me vio, dijo: "Posiblemente seas la primera persona que se diagnostica correctamente por Internet". Me hicieron una tomografía y di a luz un hermoso apéndice de nueve libras.

RD: Es una broma, ¿verdad?

Kimmel: Claro, el apéndice es pequeño, como un dedo meñique.

RD: ¿Cómo fue la cirugía?

Kimmel: Fue laparoscopia. Hicieron tres incisiones y me inflaron el estómago con CO₂ para poder sacar el órgano. Me veía como si estuviera listo para flotar en el Desfile de Acción de Gracias.

RD: ¿Te quedaron cicatrices?

Kimmel: Tres pequeñas, y han arruinado mi cuerpo, que antes era perfecto. Pero en una semana van a estar cubiertas de pelo.

RD: Dicen que los hombres actúan como niños cuando están enfermos. ¿Qué tipo de paciente eres tú?

Kimmel: Lo opuesto. Regresé a trabajar al día siguiente de la operación y les arruiné los planes a todos, porque pensaban que iban a tener la semana libre.

RD: "Apéndice" es una palabra graciosa. ¿Hay alguna parte del cuerpo que lo sea más?

Kimmel: Es una buena palabra; significa "inútil". La úvula es una parte del cuerpo graciosa. Pero creo que la mejor es el bazo.

RD: ¿Recibiste buenos regalos por tu convalecencia?

Kimmel: Barbara Walters, Eminem y Larry King me mandaron algo. Howie Mandel me envió una plantita. Ni siquiera es una planta: es una maceta con tierra y un palito, y 75 páginas de instrucciones sobre cómo cuidarla. Me dieron muchas cosas. Fue mejor que cumplir años. Quisiera tener otro apéndice, porque me regalaron de todo.

RD: Todavía te queda el bazo, ¿verdad?

Kimmel: Creo que sí, pero me parece que puedes morirte sin eso.

RD: Yo creo que es otro órgano "extra".

Kimmel: Ah, pues entonces es el próximo que me voy a quitar.

JODY L. ROHLENA

La cura del humor

A HORA QUE YA TE HAS REÍDO CON la entrevista a Jimmy Kimmel sobre sus experiencias bajo el bisturí, estás más sano que antes. La risa, una habilidad innata, reduce el estrés, mejora la memoria y es beneficiosa para el corazón. Y nuevos estudios revelan que reír no sólo es bueno para nosotros, sino que, además, es contagioso. Si los programas cómicos de televisión son más graciosos cuando estamos en grupo, es porque cuando otra persona se ríe, nuestro cerebro parece activar

“neuronas reflejo” que provocan ataques de risa.

Un poco de alegría puede generar una actitud más positiva en situaciones cotidianas, dice la doctora Kelly McGonigal, psicóloga de la Universidad de Stanford. McGonigal enseña risa guiada, una técnica grupal con la que se acondiciona el cuerpo para el trabajo físico de reír a fin de aprovechar los beneficios: alegría e interacción social. “En lugar de preocuparnos por reducir el estrés, deberíamos concentrarnos en reír”, señala.

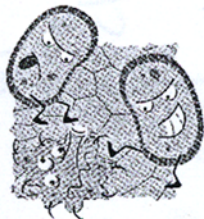
LA TERAPIA DEL HUMOR ALGÚN DÍA PODRÍA SER PARTE DEL CUIDADO PREVENTIVO. UNA BUENA CARCAJADA NOS AYUDA A:



Quemar calorías Reír de 10 a 15 minutos aumenta el ritmo cardíaco entre 10 y 20 por ciento, quemando de 10 a 40 calorías adicionales al día. En un año, la pérdida de peso podría ascender a cuatro libras.



Aliviar el dolor Un estudio de la UCLA financiado por Rx Laughter (grupo que promueve la investigación sobre la conexión entre el humor y la salud) reveló que los niños toleraban mejor el dolor si veían un programa o un video gracioso.



Mantenernos sanos El humor aumenta la producción y la efectividad de células inmunitarias que aniquilan a los microbios. Su número se eleva durante por lo menos 12 horas después de ver sólo una hora del monólogo de George López sobre el Ratón Mickey, por ejemplo.

KATHRYN M. TYRANSKI