# Desde la ciencia, ¿qué hay detrás de un beso?

Puede funcionar como una vacuna emocional e inmunológica, pues previene la ansiedad, depresión y mejora la respuesta inmune: Alma Fierro, del Instituto de Investigaciones Biomédicas

Sandra Delgado

Un beso no es sólo una muestra de afecto o pasión, es un acto biológico que activa complejos mecanismos físicos, neurológicos, endocrinos e inmunológicos. Desde el primer roce de labios se desencadena una cascada química que podría compararse con una "vacuna emocional".

A decir de Nora Alma Fierro González, del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBO) de la UNAM, al besar se activa el sistema nervioso y endocrino para liberar neurotransmisores como la dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas, relacionadas con el placer, la felicidad y el bienestar.

"También tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular: aumenta la frecuencia cardiaca, dilata los vasos sanguíneos y mejora la oxigenación de la sangre, lo cual ayuda a regular la presión arterial y reduce el riesgo de hipertensión", agregó.

Pero, ¿puede un beso fortalecer nuestras defensas? Según Fierro González, sí, pues el eje neuroendocrino-inmunológico (interacción entre cerebro, hormonas y sistema inmune) se activa con estímulos emocionales. "Besar favorece la liberación de citocinas que regulan la inflamación y reducen el riesgo de alergias", afirmó.

Además, fomenta la transferencia de microbiota (bacterias benéficas), lo cual puede influir en la salud inmunológica, según cada persona. Esta idea se relaciona con la teoría de la higiene, que argumenta que la exposición a agentes externos fortalece las defensas. El artículo "Shaping the oral microbiota through intimate kissing" (2014) sugiere que, en un beso de 10 segundos se intercambian hasta 80 millones de bacterias.

Los efectos también dependen de las características, dijo Nora Alma Fierro. Un beso afectuoso entre madre e hijo, por ejemplo, promueve la liberación de oxitocina, relacionada con el apego y ternura; uno pasional estimula la dopamina, asociada con la recompensa y placer.

"Al igual que todo contacto íntimo, besar implica riesgos, como la transmisión de padecimientos como la mononucleosis infecciosa (o enfermedad del beso), resfriados, paperas o la Covid-19. Por ello, sus beneficios se observan en contextos de relaciones consensuadas y afectivas", resaltó la universitaria.

## Parte de la memoria afectiva

Desde la infancia hasta la vida adulta, los besos forman parte de la memoria humana afectiva más profunda. Según Gabriel Gutiérrez Ospina, especialista del IIBO, besar no es sólo un gesto de afecto, sino también un regulador emocional y una herramienta biológica para la calma.

"Al hacerlo se activa un complejo circuito cerebral en el que participan el sistema límbico, la amígdala, el hipocampo y la corteza prefrontal. Cuando tenemos una relación segura, amorosa y cuidadosa, la corteza frontal domina a la amígdala, que gestiona el miedo y el estrés. Esto permite que entremos en un estado de mayor calma", aseguró.

Pero si la frecuencia cardiaca está elevada (por ansiedad, enojo o miedo) dicha regulación se interrumpe. Entonces, el cuerpo envía señales de peligro y la amígdala se desborda. En este contexto, un beso puede revertir dicho desbalance, pues tranquiliza al cuerpo, reduce la activación visceral y permite que la corteza frontal recupere el control. "Es un proceso inconsciente, pero efectivo".

El académico destacó que hay distintos tipos de beso, como el afectivo, el familiar o el erótico, y que el contexto y el aprendizaje influyen en cómo son interpretados. Dar uno en la mejilla, los labios o el cuello puede tener efectos similares si ocurre en un momento cargado de emoción.

"Una infancia regañada puede sentirse reconfortada con un beso, abrazo o una frase amorosa. Dichos gestos generan asociaciones las cuales pueden durar una vida y ser clave para comprender por qué buscamos cierto tipo de contacto físico en momentos específicos, incluso en la adultez".

No todo beso es positivo, advirtió Gutiérrez Ospina, pues su significado puede estar cargado de contradicciones. "Hay quienes crecieron en contextos en los que el afecto se mezclaba con violencia y los besos les pueden evocar tensión o placer con componentes agresivos".

Dicho tipo de condicionamientos puede llevar a confundir señales, como pasa en las relaciones sadomasoquistas, en las que el dolor y el afecto se mezclan. No deja de ser el mismo mecanismo cerebral, sólo cambia el tipo de estímulo y su interpretación, comentó.

En condiciones afectivas sanas, acotó, el beso siempre será una manifestación de cuidado, pues difícilmente un ser humano no se siente bien cuando es acogido porque somos una especie social y aprendemos, desde pequeños, que los besos y abrazos significan protección.

Cada beso guarda un componente emocional aprendido. Cuando se da en un contexto afectivo, tranquiliza, pero su significado varía según cada quien. "Su impacto también cambia a lo largo de la vida. En niños, puede reforzar vínculos afectivos y dar pie a una mejor regulación emocional. En adultos, puede ser un puente en momentos de conflicto o estrés. Un beso bien dado puede reconciliar a una pareja en medio de una pelea".

Celebrar cada 13 de abril el Día Internacional del Beso, comentó, es una invitación a reflexionar sobre la importancia de expresar afecto físico, pues besar es una de las formas más humanas de cuidar y ser cuidado. "Más que un gesto, puede ser una medicina emocional, un puente entre el cuerpo y la mente, y un recordatorio de que somos seres sociales que necesitan cariño para sobrevivir", concluyó.