



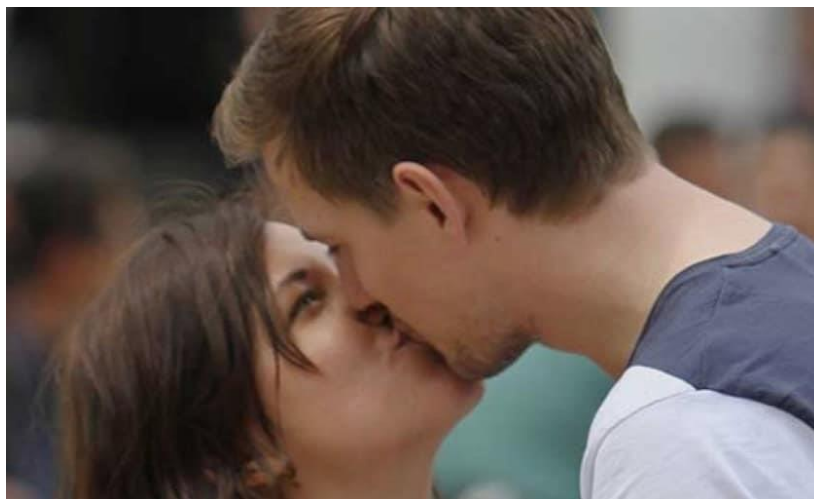
Portada > Status

Día Internacional del Beso 2025; ¿Cuáles son los beneficios?

Estos son los beneficios de besar, según expertos

Por El Universal

Abril 10, 2025 11:53 a.m.



Besar tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular: aumenta la frecuencia cardíaca, 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, dijo Nora Alma Fierro González, del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBO) de la **UNAM**.

A propósito del **Día Internacional del Beso** que se celebra este domingo, señaló que 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".

"También tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular: aumenta la frecuencia cardíaca, 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.

Desde la infancia hasta la vida adulta, los besos forman parte de la memoria humana afectiva más profunda. Según Gabriel Gutiérrez Ospina, especialista del IBO, 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 cardíaca es 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".

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.