

EL IMPARCIAL / LO CURIOSO | NOTICIAS DE MÉXICO | EL IMPARCIAL / BESOS

Día Internacional del Beso 2025; ¿cuáles son los beneficios de besar?

El beso, más que una simple muestra de afecto, tiene efectos positivos en la salud.



El beso, más que una simple muestra de afecto, tiene efectos positivos en la salud./Foto: Canva

Por Carolina García
10 de abril 2025



CIUDAD DE MÉXICO.- Con motivo del Día Internacional del Beso, **que se celebra cada 13 de abril**, la investigadora Nora Alma Fierro González, del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBO) de la UNAM, compartió hallazgos interesantes sobre los efectos positivos de esta práctica cotidiana. **Según explicó, besar no solo es una expresión de afecto o pasión, sino también un acto biológico que desencadena complejos procesos físicos, neurológicos y endocrinos.**

El beso: una muestra de cariño que también cuida la salud

Entre los beneficios más destacados está su impacto en el sistema cardiovascular. Fierro González señaló que **besar incrementa la frecuencia cardíaca, dilata los vasos sanguíneos y mejora la oxigenación de la sangre, lo que ayuda a regular la presión arterial y reduce el riesgo de hipertensión.** Este efecto convierte al beso en una herramienta inesperada para cuidar el corazón.

Desde el primer contacto de los labios, el cuerpo experimenta una reacción química que se podría comparar con una “vacuna emocional”. **Esta cascada de reacciones no solo activa al cerebro, sino también al sistema inmune, lo cual puede tener beneficios que van mucho más allá de lo emocional.**

Más sobre este tema

Fortalece defensas y conecta microbiotas

Otro de los puntos que resaltó Fierro González es que besar también puede fortalecer nuestras defensas. **Esto ocurre gracias a la activación del eje neuroendocrino-inmunológico, donde interactúan el cerebro, las hormonas y el sistema inmune.** Durante un beso, el cuerpo libera citocinas, sustancias que regulan la inflamación y ayudan a disminuir el riesgo de alergias.

Además, besar fomenta el intercambio de microbiota, es decir, bacterias benéficas presentes en la saliva, lo que puede beneficiar la salud inmunológica dependiendo de cada individuo. **Esta idea se relaciona con la teoría de la higiene, que sugiere que el contacto con microorganismos fortalece nuestras defensas.** Un estudio publicado en 2014 reveló que en un beso de solo 10 segundos se pueden intercambiar hasta 80 millones de bacterias.

Sin embargo, los beneficios dependen del tipo de beso y del contexto. **Por ejemplo, un beso cariñoso entre madre e hijo libera oxitocina, relacionada con el apego, mientras que un beso pasional eleva la dopamina, vinculada al placer.** En ambos casos, el cuerpo reacciona generando sensaciones que pueden influir en el bienestar emocional y físico.

Una herramienta para calmar y reconectar

 Story
image

SECCIÓN



Whatsapp

Facebook

Twitter

Telegram

Enviar por e-mail

reconocer la importancia del afecto en la vida cotidiana.



Sigue nuestro canal de WhatsApp

Recibe las noticias más importantes del día. Da click [aquí](#)

Te recomendamos



¿Cómo sabe el cerebro cuándo darse por vencido? Esto dice un estudio reciente



Una herramienta de IA predice el deterioro cognitivo con años de anticipación



Los posibles peligros de que un reloj inteligente rastree tu sueño, según expertos



Es más probable que creas en teorías de conspiración si tienes este mal hábito de salud

TEMAS RELACIONADOS

Besos Salud besarse