



[Vida y salud](#)

Día Internacional del beso: Más que un gesto, una medicina emocional

Besar no solo simboliza afecto, también tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular

POR [REDACCIÓN](#) 10 ABRIL, 2025



El **beso**, más que una muestra de afecto, activa mecanismos biológicos que benefician la salud cardiovascular, fortalecen el sistema inmunológico y regulan las emociones.

Un acto que beneficia el corazón

Besar no solo simboliza afecto, también tiene un efecto positivo en el sistema cardiovascular. Según **Nora Alma Fierro González**, del **Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBO)** de la **UNAM**, los besos **incrementan la frecuencia cardíaca, dilatan los vasos sanguíneos** y mejoran la oxigenación, contribuyendo a regular la presión arterial y reduciendo el riesgo de hipertensión.



Un refuerzo para nuestras defensas

El beso también **impacta el sistema inmunológico**. Fierro González explica que la interacción entre el cerebro, hormonas y sistema inmune, conocida como eje neuroendocrino-inmunológico, se activa al besar, favoreciendo la liberación de citocinas, que **regulan la inflamación y disminuyen el riesgo de alergias**. Además, el intercambio de microbiota oral (bacterias benéficas) fortalece las defensas, como señala el artículo científico "Shaping the oral microbiota through intimate kissing".

Regulación emocional y calma mental

Desde la infancia, los besos ayudan a regular emociones profundas. Según Gabriel Gutiérrez Ospina, también del IIBO, **besar activa áreas clave del cerebro como el sistema límbico, la amígdala y la corteza prefrontal**, promoviendo un estado de calma. En situaciones de estrés, un beso puede equilibrar la respuesta emocional al reducir la activación visceral y permitir que la corteza frontal recupere el control.



Tipos de besos y sus efectos emocionales

Los distintos tipos de **besos—afectivo, familiar o erótico—** generan diversas respuestas químicas en el cuerpo. Mientras un beso afectuoso libera oxitocina, relacionada con el apego, uno pasional aumenta los niveles de dopamina, el neurotransmisor del placer. Sin embargo, los beneficios del beso son más evidentes en contextos consensuados y afectivos, dado que el contacto íntimo también puede implicar riesgos como la transmisión de enfermedades.



El beso, una medicina emocional

Celebrar el Día Internacional del Beso, **cada 13 de abril, nos invita a reflexionar sobre la importancia del afecto físico**. Besar es un puente entre el cuerpo y la mente, un recordatorio de nuestra naturaleza social y una forma profunda de conexión humana que puede trascender generaciones.

Con información de El Universal