

Mundo

Día Internacional del Beso: ¿Qué hay más allá del intercambio de babas?

Un beso es capaz de provocar distintas reacciones químicas en el organismo, las cuales podrían protegernos hasta de una enfermedad. Estos son los beneficios de besar.



Un beso puede ser bueno para la salud, según especialistas. [Shutterstock]

Por Redacción

abril 10, 2025 | 23:59 hrs

Dice la poeta, Gabriela Mistral, que hay besos que se dan solo las almas, besos que se dan con la mirada; besos prohibidos, verdaderos, enigmáticos y hasta sinceros, pero, ¿sabes qué hay detrás de este acto?

Más allá de ser una demostración de amor o afecto hacia alguien, un beso es capaz de generar un cambio fisiológico en el cuerpo que, incluso, podría ayudar a proteger nuestra salud.

Con un solo beso, los sistemas nervioso y endocrino se activan para liberar neurotransmisores como la dopamina, oxitocina, serotonina y **endorfinas relacionadas con el placer**, felicidad y bienestar, explicó Nora Alma Fierro González, del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBO) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

“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”, dijo la especialista.

Los besos incluso ayudan a fortalecer nuestras defensas debido a que 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 la investigadora.

Además, fomenta la transferencia de microbiota (bacterias benéficas), lo cual puede influir en la salud inmunológica. La 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](#) sugiere que, en un beso de 10 segundos, **se intercambian hasta 80 millones de bacterias**.

Los efectos también dependen de las características, indica Alma Fierro, pues un beso afectuoso entre madre e hijo, por ejemplo, promueve la liberación de oxitocina, relacionada con el apego y ternura, mientras que en uno pasional estimula la dopamina, asociada con el 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 COVID-19. Por ello, sus beneficios se observan en contextos de relaciones consensuadas y afectivas”, remarcó la especialista.

¿Cuál es el poder de un beso?

Besar no es solo una muestra de afecto, sino un regulador emocional y hasta 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. Eso permite que entremos en un estado de mayor calma”, explicó Gabriel Gutiérrez Ospina, especialista del IIBO.

En el marco del [Día Internacional del Beso](#), que se celebra el 13 de abril, el académico explicó que hay distintos tipos de besos, como el afectivo, el familiar o el [beso erótico](#), y que el contexto y el aprendizaje individual influyen en cómo se interpretan.

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

Cada beso guarda un componente emocional aprendido. Cuando se da en un contexto afectivo, tranquiliza, pero su significado varía con cada persona.

“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... Más que un gesto, puede ser una medicina emocional y un **recordatorio de que somos seres sociales que necesitan cariño para sobrevivir**”, concluyó el especialista.

UNAM beso salud

También lee:

Tu correo

Historias para ti



Larry Fink queda ‘impactado’ por aranceles de Trump y advierte: ‘EU está muy cerca de la recesión’



China sube la apuesta: Aumenta aranceles a EU al 125 por ciento



¿Cuáles son los beneficios del agua mineral en los riñones?



‘Apoyamos a la presidenta’: Eduin Caz aclara que no tiene problemas de visa