

INICIO (/) CIENCIA Y SALUD (/CIENCIA-Y-SALUD/) LO MÁS LEÍDO (/LO-MAS-LEIDO/)

CLASIFICADOS (HTTPS://SIPSE.COM/CLASIFICADOS/) ● OFERTAS (HTTPS://SIPSE.COM/OFERTAS/)

SUSCRIPCIONES (HTTPS://SUSCRIPCIONES.SIPSE.COM/)



(/novedades-yucatan/se-registran-dos-suicidios-mas-en-yucatan-406901.html)
Se registran dos suicidios más en Yucatán
(/novedades-yucatan/se-registran-dos-suicidios-mas-en-yucatan-406901.html)



(/novedades-yucatan/yucatan-con-menor-percepcion-de-ingreso-necesario-en-la-region-488962.html)
Yucatán, con menor percepción de ingreso necesario en la región
(/novedades-yucatan/yucatan-con-menor-percepcion-de-ingreso-necesario-en-la-region-488962.html)



(/novedades-yucatan/se-espera-un-sabado-caluroso-y-con-viento-fuerte-en-yucatan-488998.html)
Se espera un sábado caluroso y con viento fuerte en Yucatán
(/novedades-yucatan/se-espera-un-sabado-caluroso-y-con-viento-fuerte-en-yucatan-488998.html)



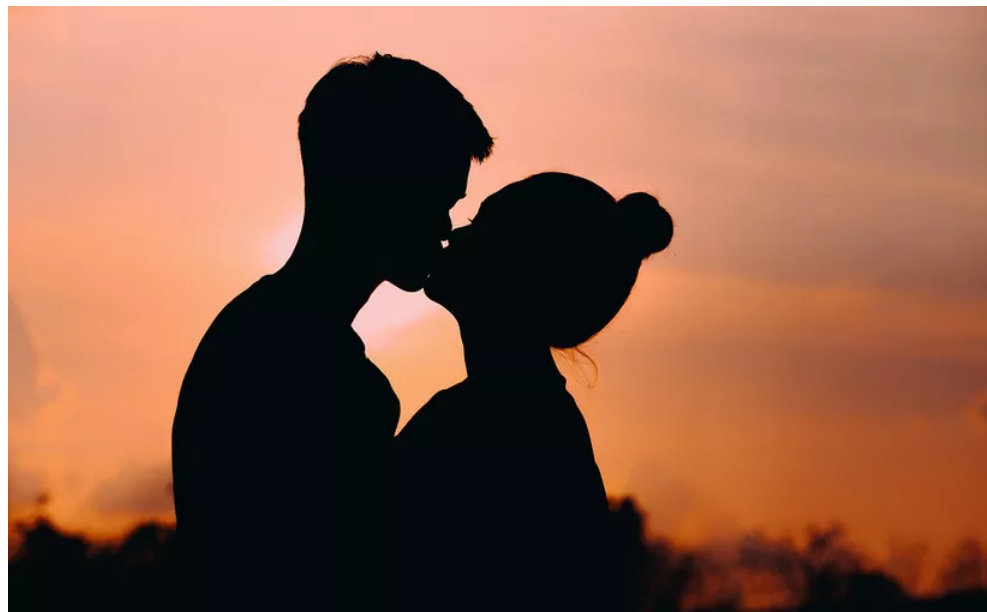
(/novedades-yucatan/pueblos-magicos-de-yucatan-reinventan-su-menu-por-la-semana-santa-489002.html)
Pueblos mágicos de Yucatán reinventan su menú por la Semana Santa
(/novedades-yucatan/pueblos-magicos-de-yucatan-reinventan-su-menu-por-la-semana-santa-489002.html)

Página de Inicio (/) / Ciencia y Salud (/ciencia-y-salud/) / Besar mejora la salud física y mental, explica experta de la UNAM (/ciencia-y-salud/besar-mejora-la-salud-fisica-y-mental-explica-experta-de-la-unam-488616.html)

Besar mejora la salud física y mental, explica experta de la UNAM

En el Día Internacional del Beso destacan sus efectos positivos en el cuerpo; una experta explica su función emocional.

POR: SIPSE.COM (/AUTOR/SIPSECOM/) | DOMINGO, 13 DE ABRIL, 2025



(https://images.sipse.com/92U4KS-YztvFyL-TOenGzV6Lg-/1640x1016/smart/filters.format(webp)/2025/04/11/1744331668551.jpg)





(whatsapp://send?
text=https://sipse.com/ciencia-

y-
salud/besar-
mejora-la-
salud-
fisica-y-
mental-
explica-
experta-
de-la-
unam-
488616.html)



(<https://telegram.me/share/url?url=https://sipse.com/ciencia->

y-
salud/gran-
mejora-la-
salud-
fisica-y-
mental-
explica-
experta-
de-la-
unam-
488616.html)

Con motivo del **Día Internacional del Beso**, que se celebra este 13 de abril, la doctora **Nora Alma Fierro González**, investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBO) de la **UNAM**, explicó que **besar no solo es un acto afectivo o romántico, sino también un proceso biológico complejo** que impacta positivamente en la salud.

Según Fierro, **un beso puede compararse con una “vacuna emocional”**, ya que activa mecanismos físicos, neurológicos y hormonales que benefician el cuerpo.

“Aumenta la frecuencia cardiaca, mejora la oxigenación de la sangre, dilata los vasos sanguíneos y ayuda a regular la presión arterial”, explicó la especialista. Estos efectos reducen el riesgo de hipertensión y benefician al sistema cardiovascular.

Además, besar **fortalece el sistema inmunológico**, gracias a la interacción del eje neuroendocrino-inmunológico.

“Favorece la liberación de citocinas que regulan la inflamación y disminuyen las alergias”, añadió. También fomenta el intercambio de **microbiota oral**, lo que puede mejorar la respuesta inmune.

El beso: medicina emocional que calma y regula el bienestar

Fierro destacó que los efectos dependen del tipo de beso: uno afectuoso entre madre e hijo libera oxitocina, mientras que uno pasional estimula la dopamina. En ambos casos, el beso tiene **efectos calmantes** y de bienestar.

El investigador Gabriel Gutiérrez Ospina, también del IIBO, sostuvo que **besar activa regiones cerebrales clave como el sistema límbico y la corteza prefrontal**, regulando el miedo y el estrés.

“Un beso puede restaurar el equilibrio emocional y brindar calma”, explicó.

Ambos académicos coincidieron en que **besar es una herramienta emocional esencial** desde la infancia hasta la adultez. *“No es solo un gesto, sino una medicina emocional”,* concluyó Fierro.

