

VIDA+

Estudios de la UNAM aseguran que besar trae beneficios al organismo

por **Karina Aguilar**
abril 13, 2025



21HORAS
EL DIARIO SIN LÍMITES

☰ Menú



Foto: Cuartoscuro |

El 13 de abril de cada año, se conmemora el “**Día Internacional del Beso**” para recordar el beso más largo de la historia que tuvo lugar en 2011 en Tailandia cuando en un concurso para conmemorar el **Día de San Valentín**, una pareja se besó **durante 58 horas, 35 minutos y 58 segundos**, rompiendo de esta forma su propio récord de 46 horas consecutivas.

Los vestigios más antiguos del beso provienen de la India, donde se encontraron, dentro de algunos templos, figuras de seres talladas en piedra realizando esta práctica.

También te puede interesar: [Benson Boone y Brian May sorprenden con homenaje a Queen en Coachella](#)

¿Cuáles son los beneficios y los riesgos que puede generar a nuestro organismo un beso? Esto dice la UNAM

De acuerdo con Nora Alma Fierro González, académica del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBO) de la **UNAM**, al besar se activa el sistema nervioso y endocrino para liberar neurotransmisores como la **dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas, relacionadas con el placer, felicidad y bienestar.**



Foto: Armando Yeferson I

“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**”, agrega.

Y eso no es todo, también puede fortalecer nuestras defensas, pues de acuerdo con **Fierro González**, la interacción entre cerebro, hormonas y el sistema inmune, se activa con estímulos emocionales. “Besar favorece la liberación de citocinas que **regulan la inflamación y reducen el riesgo de alergias**”, afirma.

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.

Incluso, 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.

Otros beneficios (y riesgos) del beso

Sin embargo, hay que aclarar que los efectos del beso, dependen de las características como explicó la especialista.

Un beso afectuoso entre madre e hijo, por ejemplo, promueve la liberación de oxitocina, relacionada con el apego y ternura, mientras que 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 COVID-19**. Por ello, sus beneficios se observan en contextos de relaciones consensuadas y afectivas”, destaca la universitaria.

De acuerdo con el Instituto Mexicano de la Juventud y la UNAM, besar de manera apasionada ejercita más de 30 músculos faciales y los mantiene tonificados, **pero también reduce la apariencia de las líneas de expresión, ayuda a adelgazar, disminuye el estrés y la ansiedad**.



Karina Aguilar

Reportera de la sección México en el diario 24 HORAS. Periodista y columnista con 25 años de experiencia en la cobertura de temas parlamentarios, partidos políticos, elecciones y salud. Cuenta con dos diplomados en periodismos de investigación por el CIDE y la EPCSG.



Karina Aguilar

Reportera de la sección México en el diario 24 HORAS. Periodista y columnista con 25 años de experiencia en la cobertura de temas parlamentarios, partidos políticos, elecciones y salud. Cuenta con... [Más de Karina Aguilar](#)