

- [Opinión adn40](#)
- [Conflicto en Ucrania](#)
- [Especiales](#)
- [Videoteca](#)
- [Infografías](#)
- [Autores](#)

- [adn40](#)
- [adn40mx](#)
- [@adn40mx](#)
- [/user/Proyecto40TV](#)
- [adn40mx](#)
- [ADN40mx/](#)
- [0029Va7ePF18vd1MOZfMGO11](#)

[Es Tendencia](#)

[Notas](#)

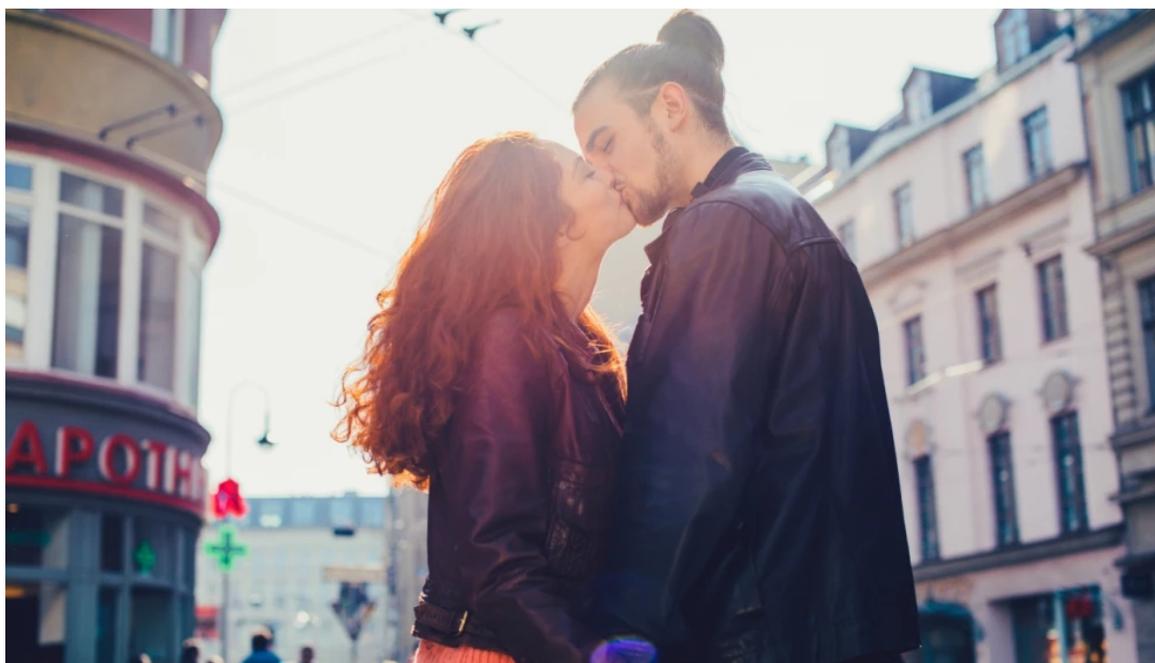
El poder transformador de un beso: Ciencia, emoción y el Día Internacional del Beso

Besar no es solo un acto romántico; implica beneficios físicos, emocionales y sociales. En el marco del Día Internacional del Beso, te explicamos cómo impacta.

13 abril 2025 13:40hrs 1 minutos de lectura.

Compartir:





Getty Images

Besar no es solo un acto romántico; implica [beneficios físicos](#), emocionales y sociales. En el marco del **Día Internacional del Beso**, te explicamos cómo este gesto impacta en tu salud y bienestar. Conoce *qué dice la ciencia, cuáles son los efectos en el cuerpo y por qué besar es mucho más que un contacto físico.*



[También te puede interesar:](#)

Hacer bombas tendrá beneficios, crean chicle antiviral para reducir contagios de gripe y herpes

Para reducir el contagio de gripe y herpes, un grupo de científicos crearon un chicle antiviral, conoce cómo funciona y sus beneficios.

Salud

[Ver nota](#)

Suscríbete a nuestro [canal de WhatsApp](#) y lleva la información en la palma de tu mano.

¿Qué pasa en el cuerpo cuando das un beso?

Besar activa múltiples áreas del cerebro y provoca una “inyección de bienestar”. Según la investigadora [Nora Alma Fierro González del Instituto de Investigaciones Biomédicas \(IIBO\)](#) de la [Universidad Nacional Autónoma de México \(UNAM\)](#), este gesto estimula el sistema nervioso y endocrino, liberando dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas. Estas sustancias están asociadas con el placer, la calma y la felicidad.

Besar también beneficia al corazón

Durante un beso apasionado, **aumenta la frecuencia cardíaca, mejora la circulación** y se eleva el nivel de **oxigenación en sangre**. Estos cambios ayudan a regular la **presión arterial** y a prevenir **problemas cardiovasculares** como la **hipertensión**.

El sistema inmunológico también recibe un impulso

La conexión entre **cerebro, hormonas y defensas** (*el eje neuroendocrino-inmunológico*) se activa al besar. Fierro González explica que **se liberan citocinas que ayudan a reducir inflamaciones y alergias**. Incluso, un beso de 10 segundos puede transferir hasta **80 millones de bacterias benéficas** que fortalecen la **microbiota oral**.

¿Qué riesgos existen al besar?

Aunque besar tiene beneficios, **también puede transmitir enfermedades** como **la mononucleosis, resfriados o COVID-19**. Por eso, los expertos recomiendan que este acto se dé en **relaciones afectivas y consensuadas** para que sea seguro y saludable.

Congreso Internacional de las Familias: Comparten dinámicas y ponencias para mejorar dinámicas y salud mental



[VIDEO] Tercera Edición del Congreso Internacional de las Familias en Mérida firma pacto para fortalecer la educación, la salud mental y convivencia en la sociedad.

¿Por qué besar regula las emociones?

Gabriel Gutiérrez Ospina, también del IIBO, señala que **besar** activa el sistema límbico y otras zonas del cerebro como la amígdala y el hipocampo. Esto puede reducir el estrés y generar una sensación de calma inmediata, sobre todo cuando ocurre en un entorno de confianza.

El Día Internacional del Beso: Más allá del romanticismo

Este 13 de abril se celebra el **Día Internacional del Beso**. Esta fecha invita a reconocer el valor del contacto humano como una forma de conexión y cuidado emocional. Besar puede ser una herramienta para sanar, reconectar y expresar cariño sin palabras.

adn40 Siempre Conmigo. [Suscríbete a nuestro canal de Telegram](#) y lleva la información en tus manos

[Salud](#)
[Ciencia](#)

¡No te pierdas nuestro contenido, sigue a adn40 en Google News!



Autor / Redactor

[Adriana Juárez Miranda](#)

adn40

SIEMPRE CONMIGO



El canal de las noticias

Suscríbete a nuestro canal de WhatsApp.