

---

Besar reduce el dolor, refuerza el sistema inmunitario y ayuda a sobrevivir

12/04/2016



En un comunicado, el grupo hospitalario ha destacado que el intercambio de saliva estimula el sistema inmunitario, si bien al mismo tiempo también es el origen de afecciones tan comunes como los resfriados, el herpes labial o las caries.

Al respecto, la psicóloga del hospital Quirón Salud Valencia, Marina Sangonzalo, ha detallado, además, que besar libera endorfinas y hormonas ligadas al cariño y la ternura, como la dopamina y la oxitocina.

El beso "es el gesto de cariño más utilizado entre las personas, aunque no es exclusivo de los humanos", ha resaltado la doctora, dado que en la cadena filogenética puede observarse desde chimpancés a elefantes que se besan, hasta pájaros que rozan sus picos.

Asimismo, ha asegurado que el hábito de besar "es un poderoso mecanismo de adaptación", y que al mismo tiempo que contribuye a la supervivencia de la especie, el roce de los labios con la piel o con los de otra persona "provoca una reacción en cadena".

"Cuando besamos podemos mover hasta 36 músculos y el latido de nuestro corazón puede pasar del reposo hasta la agitación en unos breves instantes", ha señalado la psicóloga.

## SIRVEN PARA MEDIR UNA RELACIÓN

Por otro lado, Marina Sangonzalo ha destacado que la acción de besar "nos vincula con nuestros iguales, nos une a nuestra familia y nos hace sentir íntimamente más próximos a nuestra pareja", ya que han comprobado que la frecuencia de los besos en las relaciones amorosas "es una de las medidas objetivas de distanciamiento".

De esta forma, ha explicado que "los besos apasionados de la etapa del enamoramiento ceden el paso a otro tipo de beso más familiar en la mejilla o a un tipo de beso cordial más propio de un ritual social que de personas que se aman, una vez aparecen los conflictos de pareja".

Sin embargo, la doctora ha puntualizado que la costumbre de besar "no solo mantiene unidas a las parejas, sino que también ayuda a los niños a crecer sanos y confiados".

Así, aunque ha reconocido que durante la adolescencia "puede aparecer cierto rechazo" hacia esta muestra de cariño, ha recomendado "no dejarse engañar por este gesto: siguen necesitando amor y cariño en dosis adecuadas de besos y abrazos".

## PROVOCAN DECENAS DE ENFERMEDADES

Por su parte, la doctora especialista en Medicina General y de Familia del Quirón Salud de Torrevieja, Gemma Ramón, ha indicado que aunque los besos son una "incomparable" expresión de afecto entre dos personas, tras el intercambio de saliva "puede haber bacterias y virus que provocan una decena de enfermedades e infecciones".

Entre ellas, ha apuntado que algunas son muy comunes como los resfriados, el herpes labial, verrugas o caries, cuyas consecuencias "son menores para el organismo", mientras que otras como la mononucleosis --conocida como la 'enfermedad del beso--, la hepatitis B o la meningitis, "requieren de tratamientos más complejos y afectan a la salud de un modo más determinante".

A pesar de todo, la doctora ha abogado por la necesidad de "no evitar los besos", porque "la saliva también contiene sustancias que combaten bacterias, virus y hongos", y sus intercambios "estimulan el sistema inmunitario y lo fortalecen para crear anticuerpos".

En todo caso, ha subrayado que "siempre es necesaria una buena higiene bucal, que es clave para prevenir que las infecciones de la saliva aniden en nuestro cuerpo". "Y ante todo, evitar los besos con personas que sepamos que están padeciendo alguna de estas enfermedades", ha concluido la especialista.