

# «Si fuésemos conscientes del valor que tiene un beso, evitaríamos muchas terapias»

**Susana González** **Psicóloga**

«El beso es saludable para el corazón, es un liberador de hormonas y es un estimulante del humor», asegura

:: ANA VILLAR

**SAN SEBASTIÁN.** Sirven para mostrar afecto, sugerir acercamiento o manifestar apego. Los besos se han convertido en una forma de diálogo. Susana González, que ejerce en Policlínica Gipuzkoa y especializada en psicología clínica y en intervención de la ansiedad y el estrés, asegura que el beso es también «un remedio natural y gratuito que se encuentra al alcance de todos».

– ¿Qué tipos de besos hay?

– Los hay afectivos, amorosos, divertidos. Podemos dar un beso a modo de saludo o como muestra de respeto, pero todos ellos, por las sensaciones que provocan en nosotros, son terapéuticos. Es la forma más clara que tenemos para demostrar cariño, sentimientos o pasiones. Un beso siempre es un remedio terapéutico, natural y gratuito que se encuentra al alcance de todos.

– ¿Está segura de que está al alcance de todos? No todo el mundo tiene la oportunidad de darlos o de recibirlos...

– Por supuesto que sí. ¿A quién le cuesta dar un beso? o ¿a quién le cuesta el hecho de recibirlo? Al final, el tipo de carácter y el tipo de persona determina cuánto cuesta dar un beso. De todas maneras, está a nuestro alcance el hecho de poder darlo o de dejar que nos lo den.

– ¿Qué se esconde bajo un beso?

– Mientras nos besamos se suceden

multitud de procesos químicos en nuestro organismo que reportan beneficios para nuestra salud. Podemos empezar diciendo que nuestro cuerpo libera hormonas que mejoran el estado de ánimo y funcionan como antidepresivos naturales. Cuando nos besamos se dilatan los vasos sanguíneos y mejora la presión arterial, el nivel de histamina disminuye y así se reducen los efectos de las alergias. Asimismo, se estimula la secreción de la saliva y se reducen los problemas dentales. Conseguimos prevenir problemas cardiovasculares y logramos que aumenten las defensas con las que fortalecemos el sistema inmunológico.

– ¿Son todo ventajas?

– ¡Todo! Además un beso apasionado que dure cerca de tres minutos ayuda a quemar doce calorías y con él, ejercitamos más de 30 músculos faciales, por lo que, reducimos la formación de arrugas y mejoramos notablemente el aspecto de nuestra piel. Por lo que un beso, además de ser saludable para el corazón, es un liberador de hormonas y un estimulante del buen humor.

– ¿Puede sanar todo tipo de dolores?

– Todo tipo de dolores probablemente no. Desde luego colabora a que nuestro estado sea mucho mejor. El hecho de besarse, tiene multitud de beneficios psicológicos: nos hace sentirnos queridos, nos conecta con la persona que nos besa y además nos produce una sensación de bienestar. Es un medio con el que renovar un vínculo afectivo constantemente que fomenta en nosotros sentimientos de apego y de afecto. Un beso puede darse en muchas circunstancias, pero lo que está claro es que siempre inspira en nosotros sentimientos positivos.



La psicóloga Susana González. :: SARA SANTOS

«Se pueden dar en muchas circunstancias, pero los besos siempre inspiran sentimientos positivos»

– ¿Cómo influyen en nuestro organismo?

– Todo está conectado con un proceso químico que tiene que ver con el aumento de endorfinas y de oxitocinas, los encargados de que nuestro cuerpo se encuentre en calma y relajado. Esto es lo que convierte a

«Un estudio concluyó que las personas que besan a su pareja al salir de casa tienen menos bajas médicas»

los besos en antidepresivos naturales, que además de mejorar nuestro autoestima, combaten la ansiedad, el estrés y la tristeza. Además, mientras nos besamos se nos abren los vasos sanguíneos y mejora la presión arterial. Hace que reduzcan los niveles de estrés y todo el conjunto,

repercute a que mejoren los problemas vasculares.

– ¿Besar da la felicidad?

– Cuando nosotros nos sentimos queridos, conectados con el resto de las personas, nuestro sentido del humor siempre mejora. Al final, la salud emocional y la salud física están directamente relacionadas. Cuando nos encontramos bien emocionalmente también somos conscientes de que debemos cuidarnos. Por el contrario, cuando no nos encontramos bien emocionalmente, una de las primeras cosas que empezamos a hacer es descuidar nuestro aspecto físico. Y viceversa. Cuando nuestro estado de salud es bueno, repercute directamente en nuestra salud emocional.

– Por tanto, el beso debería formar parte de nuestra rutina.

– Besar es siempre especial y reconfortante. Todos los procesos positivos que acarrea contribuyen a alargar la vida. Existe un estudio de unos científicos alemanes que demuestran cómo las personas que besan a sus parejas antes de salir de casa para ir a trabajar tienen menos bajas médicas, mayor rendimiento laboral y viven más años que las que no lo hacen. Y esto tiene que ver con el estado de ánimo con el que uno afronta el día y con el dinamismo con el que se sale. Hay un 10% de la población mundial que no besa. La ausencia de muestras de cariño trae consecuencias negativas como la falta de empatía, la distancia interpersonal o la indiferencia.

– ¿Cómo han evolucionado los besos a lo largo del tiempo?

– Hasta hace pocos años, no es que dar un beso tuviera un significado diferente, pero sí era un gesto mucho más meditado. Se pensaba mucho más a quién se lo dabas, cuándo y dónde. El problema es que ahora parece que se regalan y se dan con mayor facilidad. Apenas se le da importancia al quién, al cuándo y al dónde. A pesar de que suene a tópico, un beso es el medio con el que poder decir más de mil palabras y con el que poder comprender los mensajes que nos mandan los demás. Cuando nos dan un beso en la mejilla obtenemos más información que una hora de conversación con otra persona. Al final, si fuésemos conscientes del valor que encierra un beso, evitaríamos muchas terapias y más de una, de dos o de tres consultas al médico.

URRIAREN 4an 2015 CAMBO LES BAINS | EUSKAL BISKOTXA BESTAN

*Fiesta* DEL PASTEL VASCO

www.lafetedugateaubasque.com

