

## Entre latidos y amor: la ciencia del corazón en el Día de los Enamorados

### Sociedad Argentina de Cardiología - Fundación Cardiológica Argentina

Buenos Aires, 12 de febrero de 2026.- En el Día de los Enamorados solemos hablar del corazón como símbolo del amor, pero hoy sabemos que esa relación también tiene una base biológica concreta. El corazón real, el que late todos los días sin descanso, responde de manera positiva a los estímulos afectivos. Los besos, los abrazos, las caricias y las palabras cariñosas no son solo expresiones románticas o familiares: son señales que el cuerpo interpreta como seguridad, bienestar y conexión, y esa información se traduce en beneficios para el sistema cardiovascular, tal como muestran múltiples investigaciones en el campo de la psico cardiología y la neurociencia afectiva.

Cuando una persona vive momentos de afecto, el organismo reduce la activación de los mecanismos del estrés y favorece un estado de mayor equilibrio interno. Estudios en fisiología del estrés han demostrado que los vínculos emocionales positivos ayudan a disminuir la liberación sostenida de hormonas como el cortisol y la adrenalina, lo que se asocia con cifras de presión arterial más favorables y menor sobrecarga para el corazón. En términos simples, el corazón trabaja en un entorno más sano. Esto no reemplaza hábitos saludables ni controles médicos, pero suma un componente protector que la ciencia hoy puede medir.

Los besos, por ejemplo, generan cambios inmediatos en el organismo. Investigaciones en neurobiología del vínculo han observado que durante un beso afectuoso se activan áreas cerebrales vinculadas al placer, la calma y la conexión emocional. Esto favorece la liberación de sustancias como la oxitocina y las endorfinas, asociadas al bienestar y a la regulación del estrés. A nivel cardiovascular, distintos trabajos clínicos han mostrado una tendencia a la disminución de la presión arterial y una mejor regulación del pulso después de interacciones afectivas de este tipo. En parejas con vínculos cercanos y expresivos, se han observado perfiles de presión más favorables a lo largo del tiempo.

Una vida sexual activa y satisfactoria ha demostrado también el mismo efecto en diversos estudios.

El sexo constituye una forma de actividad física moderada que en personas sin contraindicaciones médicas, contribuye al bienestar general y a la salud del corazón.

Los abrazos también tienen un impacto medible. Estudios experimentales sobre contacto físico afectivo muestran que el contacto sostenido estimula receptores en la piel que envían señales directas al sistema nervioso central, promoviendo la activación de los mecanismos de relajación del organismo. Se ha visto que un abrazo de al menos 20 segundos puede ayudar a disminuir la respuesta fisiológica al estrés y favorecer un descenso transitorio de la presión arterial de entre 5 y 10 mmHg. Para dimensionarlo: investigaciones epidemiológicas indican que reducciones de apenas 5 mmHg en la presión sistólica, mantenidas en el tiempo, se asocian con descensos significativos en el riesgo de eventos cardiovasculares mayores. Pequeños cambios, repetidos a diario, generan efectos acumulativos relevantes.

Además, durante un abrazo el ritmo cardíaco tiende a estabilizarse. Estudios que analizan la variabilidad de la frecuencia cardíaca —un marcador del equilibrio del sistema nervioso sobre corazón— muestran mejoría de este parámetro en contextos de cercanía emocional. Es un ajuste fino, casi imperceptible para la persona, pero significativo desde el punto de vista fisiológico cuando se repite en la vida cotidiana.

Las caricias suaves también cumplen un rol. Investigaciones en neurociencia sensorial describen fibras nerviosas específicas sensibles al tacto afectivo, conectadas con regiones cerebrales que regulan la emoción y el estrés. Su activación contribuye a reducir la actividad del sistema nervioso que acelera el corazón y favorece el predominio del sistema que promueve el reposo y la recuperación. En ese contexto, los vasos sanguíneos se relajan con mayor facilidad y la presión circula en condiciones más favorables.

Las palabras cariñosas y el apoyo emocional completan este circuito. Grandes estudios poblacionales han mostrado que las personas que se sienten queridas, valoradas y acompañadas tienden a tener mejor control de la presión arterial, menor frecuencia cardíaca en reposo y mayor adherencia a hábitos saludables. El organismo responde a la calidad de los vínculos como si recibiera una señal constante de seguridad.

Entre los mediadores biológicos de estos efectos se encuentra la oxitocina, ampliamente estudiada por su papel en el apego y la confianza. Trabajos en fisiología cardiovascular muestran que esta hormona participa en mecanismos de regulación del estrés, en la mejoría de la función vascular y la modulación de la inflamación. Su liberación durante interacciones afectivas forma parte de una red de respuestas que ayudan al corazón a trabajar en un entorno más equilibrado.

Lo más alentador es que estos beneficios están al alcance de todos. No se necesitan situaciones extraordinarias: un beso al despedirse, un abrazo al

reencontrarse, una caricia durante una conversación, una palabra dicha con ternura. Son gestos simples que, como muestran distintas líneas de investigación, influyen en variables biológicas reales cuando forman parte habitual de la vida cotidiana.

Cuando hablamos de cuidar el corazón pensamos en alimentación saludable, actividad física, descanso y controles médicos. A todo eso hoy podemos sumar algo profundamente humano y respaldado por la ciencia: el afecto expresado de manera cotidiana. En este Día de los Enamorados, el mensaje es claro y optimista: demostrar cariño no solo fortalece los vínculos, también ayuda al bienestar de nuestro corazón. Porque cada gesto de amor, por pequeño que parezca, también puede ser un gesto de salud.

En el marco del día de los enamorados, desde la Fundación Cardiológica Argentina, brazo a la comunidad de la Sociedad Argentina de Cardiología, se destaca además la importancia del amor propio como parte del cuidado integral de la salud cardiovascular.

Enamorarse de uno mismo implica adoptar hábitos saludables, atender el bienestar emocional, reducir el estrés, y escuchar las señales del cuerpo, conductas que la evidencia científica asocia con un mejor funcionamiento del corazón.

Lejos de tratarse solo de una consigna, el autocuidado constituye un factor protector medible. Personas que priorizan su salud física y emocional presentan en promedio mejores valores de presión arterial, mejor frecuencia cardíaca en reposo y mayor adherencia a conductas preventivas. En este sentido el cuidado del corazón comienza tanto en los vínculos afectivos como en la relación que cada persona establece consigo misma

## Bibliografía:

1. Light KC, Grewen KM, Amico JA. More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. **Biol Psychol.** 2005;69(1):5–21.
2. Thomas PA, Kim S. Lost touch? Implications of physical touch for physical health. **J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.** 2021;76(1):e111–e120.
3. Mazza A, Cariola M, Capiotto F, et al. Hedonic and autonomic responses in promoting affective touch. **Sci Rep.** 2023;13:—.
4. Riahi SM, Yousefi A, Saeedi F, Martin SS. Associations of emotional social support, depressive symptoms, chronic stress, and anxiety with hard

cardiovascular disease events in the United States: The Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis (MESA). **BMC Cardiovasc Disord.** 2023;23:—.

5. Levine GN, Cohen BE, Commodore-Mensah Y, et al. Psychological health, well-being, and the mind-heart-body connection: A scientific statement from the American Heart Association. **Circulation.** 2021;143(10):e763–e783.