

# SIGNIFICADO DEL BOSTEZO

---



¿Por qué bostezamos? La primera razón es el sueño, un concepto fisiológico; el segundo es aburrimiento, un concepto cultural; ¿o es también fisiológico? Además, bostezar es «contagioso». Todos lo hemos experimentado; bostezamos si alguien lo hace a nuestro lado.

Incluso leer sobre bostezar induce al bostezo. Tal vez lo está haciendo usted en este momento. De no ser así, si continúa leyendo, probablemente terminará haciéndolo.

A pesar de ser un hecho tan cotidiano, el propósito fisiológico del bostezo continúa siendo un misterio. Quizás especular sobre el bostezo no tenga otra finalidad que desencadenar su aparición.

La creencia médica general, hasta hace unas décadas, suponía que el bostezo era una forma de absorber mucho oxígeno en respuesta a una hipoxia (disminución del oxígeno en sangre). Esta explicación se desechó tras una serie de [experimentos realizados en el año 1987](#).

La teoría actual es que el bostezo es un mecanismo de «enfriamiento cerebral» cuya finalidad última es mantener el estado de vigilia y alerta.

El bostezo consiste en una profunda inhalación de aire acompañado de un estiramiento de la mandíbula, seguido de una espiración breve y el rápido cierre de la mandíbula.

El bostezo aumenta la transferencia de sangre al cerebro. Ello da lugar a un «enfriamiento cerebral». Cuando la temperatura del cerebro se eleva nos sentimos más cansados y adormecidos. Por eso los bostezos nocturnos tratan de mantenernos despiertos, antes de quedar dormidos. El estado de sueño provoca una rápida disminución de la temperatura del cerebro. Si antes de dormir el bostezo trata de mantenernos despiertos, una vez que dormimos, el bostezo consolida el estado inconsciente al «enfriar el cerebro».

Un hecho muy curioso es el «contagio» del bostezo. Se cree que las personas más empáticas son más influenciadas por el bostezo ajeno. No se trata solo de una observación empírica. Los estudios de imágenes cerebrales (escáneres) han demostrado que cuando una persona observa bostezar a otra, se activan en el cerebro las áreas involucradas en la interacción social. Incluso los perros bostezan cuando lo hacen sus dueños. El bostezo «contagioso» también se observa entre los animales. Todavía más: los perros y otros animales identifican cuándo un bostezo es falso (teatralizado) y, en ese caso, no se «contagian».

Cuando un animal bosteza por «contagio» con el de otro animal o su dueño o cuidador, se activan regiones cerebrales relacionadas con comportamientos de imitación (regiones que en los humanos calificamos como de empatía). Por ejemplo, cuando se proyecta un vídeo en que aparecen monos bostezando, los monos que lo ven comienzan a bostezar también.

Zaragoza, a 22 de febrero de 2019

Dr. José Manuel López Tricas

Farmacéutico especialista Farmacia Hospitalaria

Farmacia Las Fuentes

Florentino Ballesteros, 11-13

50002 Zaragoza