

¿POR QUÉ BOSTEZAMOS  $\Theta$  S Y POR QUÉ ES CONTAGIOS  $\Theta$  ?

El **bostezo**

se caracteriza por una única e

incontrolada inhalación

profunda con la boca abierta con gran separación de

mandíbulas, la lengua extendida hacia abajo y la faringe

dilatada, lo que incluye un estiramiento de gran número

de músculos faciales.

Se entornan o cierran los ojos y se

inclina la cabeza hacia atrás implicando a los músculos del

tronco, siendo también frecuente el estiramiento de brazos.

**Pero ¿por qué bostezamos?**

Muchas veces se relaciona al bostezo

con

el

S

U

E

Ñ

O,

pero ¿qué tan cierto es esto?

Investigadores realizaron un estudio en personas intentando inducir el sueño ya sea elevando los niveles de dióxido de carbono y/o disminuyendo la concentración de oxígeno y tal y como demostraron experimentos previos, las alteraciones en los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en sangre no afectan a la reacción de bostezo.

Por otro lado, no sólo los seres humanos bostezan

sino también muchos

mamíferos,

así como también lo hacen los reptiles,

los peces, los anfibios y las

a v e s;

pero sólo en los humanos y los chimpancés

---

Marzo 2009

el bostezo

tiene ese efecto

**contagioso**

que todos conocemos.

Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö Ö

Los simios,

cuando

bostezan

muestran los

caninos y dando con esto

una señal de

advertencia a los

demás.

Los humanos no necesitamos mostrar los colmillos para dar una señal de advertencia,

en base a ello, los científicos evolucionistas, han planteado que el bostezo,

en nuestro caso,

sería un **vestigio de comunicación**, una forma de entablar contacto con los otros.

Una revisión reciente, plantea otra explicación para el bostezo. Se señala que bostezar sirve como un mecanismo de termorregulación del cerebro. Teniendo en cuenta que el

---

Marzo 2009

cerebro es el segundo órgano metabólicamente costoso (el primero es el intestino) es responsable del consumo del 16% del consumo de nuestra **E n e r g í a**.

La temperatura del cerebro en el ser humano está determinada

por una serie de variables, incluyendo

la temperatura corporal,

la presión arterial, la

tasa de flujo sanguíneo, y la tasa de producción de calor

metabólico. Hay químicos específicos

y mecanismos de

termorregulación que operan para mantener

la temperatura óptima del cerebro. Y para lograr un funcionamiento

de forma más eficiente, el cerebro necesita

que se le “enfrie”.

Por eso, cuando una persona bosteza, se

incrementa instintivamente el flujo de sangre que aporta el aire fresco.

Durante un experimento, realizado en

estudiantes universitarios mientras

observaban cintas de vídeo

en las que aparecía gente

bostezando. Se pidió a

la mitad de los voluntarios que respirasen a través de la boca,

y a la otra mitad que lo hiciera por la nariz. Como resultado,

---

Marzo 2009

aquellos que respiraban por la nariz no bostezaban, mientras  
que el resto sentía la necesidad de reaccionar  
bostezando. También se realizó otro  
experimento, donde se daba a los estudiantes  
una bolsita de hielo para que la  
mantuviesen sobre la frente.

Ninguno

de ellos bostezó, al contrario que los que llevaban sobre la frente una bolsita de agua caliente. Los experimentos demostraron que el cerebro se enfría a través de la respiración por la nariz, ya que el apéndice nasal enfría la sangre que finalmente llega al cerebro. Enfríar de otras formas la cabeza crea el mismo efecto que bostezar, y es por esto que la gente que llevaba la bolsa de hielo no sentía la necesidad de hacerlo.

Si bien es cierto que aún no  
se ha llegado a una conclusión del

porqué del bostezo parece ser que **el bostezo**

**es un medio para comunicar a otros el cambio**

**en las condiciones**

**del entorno o del interior del cuerpo.**

Resumiendo,

el

Marzo 2009

bostezo

puede ser:

un mecanismo de termorregulación del cerebro,

o

una conducta vestigial,

o

una manera de sincronizar comportamientos,

o

un mecanismo residual de un comportamiento gregario

(el hecho de que sea más frecuente horas previas al dormir y en la horas próximas al despertarnos quizá sea una herramienta social: un medio mediante el cual se coordinan la horas de sueño del grupo).

**¿Y por que es contagioso el bostezo?**

Estudios realizados mediante la toma de resonancias magnéticas mientras las personas bostezan

demuestran que en este proceso se activa el área de Broca

y que el contagio del bostezo se percibe a medida

que disminuye la actividad de la amígdala y que la eficacia del contagio del bostezo está en relación con el grado de emoción e interactividad social.

**Por último**, en esquizofrénicos o en autistas,

que presentan una merma en la empatía

y en la capacidad de

c

o

m

u

n

i

c

a

c

i

ó

n,

el bostezo por contagio está prácticamente anulado, esto soporta la hipótesis que plantea la intervención del sistema de neuronas espejo.

*JeanettCB*