

GANAR EN SALUD ESTIMULA EL NERVIO VAGO EN 11 PASOS

El futuro de muchos tratamientos para diferentes enfermedades puede pasar por estimular el nervio vago, algo que ya se aplica con éxito en la depresión o la epilepsia. Te contamos por qué y cómo tonificarlo de modo natural

CARME DEL VADO

El nervio vago (NV) es el más largo del cuerpo humano y va del cerebro al intestino. Se le llama así porque lo suyo es “vagar” por “casi todos los órganos del cuerpo: el corazón, los pulmones, el estómago, los intestinos, el páncreas, el hígado, los riñones, el bazo y la vesícula”, explica la Dra. M.^a Dolores de la Puerta (@doctoradelapuerta), experta en microbiota intestinal y autora del libro *Un intestino feliz* (Ed. Harper Collins).

UN VAGO MUY TRABAJADOR

En este deambular no solo traslada la información de los órganos hasta el cerebro y en sentido contrario, sino que “regula, por ejemplo, la frecuencia cardíaca, la respiración o los movimientos intestinales”. Además, “su relación con el sistema inmunitario lo posiciona en primera línea de la lucha contra microorganismos patógenos, la modulación de la inflamación” y el mantenimiento de la buena salud intestinal. Algo que corrobora la psiconeu-

roinmunóloga Fani García (@digestiones_emocionales) en su libro *Es tu tripa la que grita* (Ed. Urano), al señalar que este juega un papel fundamental en las patologías inflamatorias, en “todas las ‘itis’: gastritis, colitis, enfermedad inflamatoria intestinal, SIBO, amigdalitis, dermatitis...”.

ALIADO CONTRA EL ESTRÉS

Asimismo, el NV es una pieza clave del sistema nervioso parasimpático, por lo que la Dra. de la Puerta lo compara con “el

interruptor que apaga el estado de alerta, favoreciendo el descanso y la quietud interna". De hecho, la Unión Europea está patrocinando el desarrollo de un dispositivo para aliviar el estrés mediante la estimulación no invasiva del nervio vago (proyecto XANA).

ESTIMULAR EL TONO VAGAL MEJORA DIVERSAS DOLENCIAS

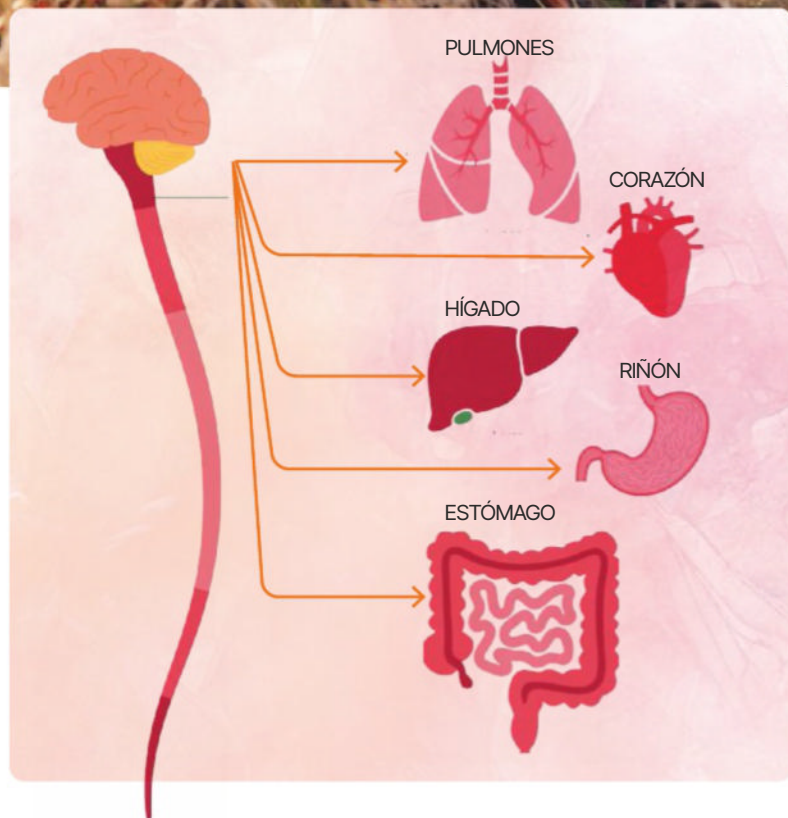
La estimulación del NV se ha hecho hasta ahora con dispositivos electrónicos implantados mediante cirugía, ya que se había probado su eficacia para tratar la depresión o la epilepsia. Por ello, ahora también se está evaluando su efectividad para tratar enfermedades tan variadas como son la insuficiencia cardíaca, los problemas digestivos, la migraña, la artritis, el trastorno bipolar, la obesidad o el alzhéimer. Asimismo, se aplica, por ejemplo, en la recuperación de un ictus.

La buena noticia es que existen intervenciones naturales para mantener nuestro buen tono vagal que podemos llevar a cabo nosotros mismos. Entre ellas, algunas de las siguientes:

01 EJERCICIOS RESPIRATORIOS

En general, cualquier tipo de respiración diafragmática profunda y lenta es capaz de estimular el nervio vago. Se trataría, por ejemplo, de inhalar durante cuatro segundos sintiendo cómo se llenan los pulmones, y después, soltar el aire en ocho segundos

- **Suspiro cíclico.** Es el que realiza un niño cuando llora sin consuelo hasta quedarse sin aire,





Estrés
Cuando sus niveles permanecen demasiado elevados durante demasiado tiempo, el sistema parasimpático, del que forma parte el NV, pierde la capacidad de funcionar

cuando hace “dos inspiraciones rápidas seguidas de una espiración larga”, explica el psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer (@xeviverdaguer).

- **Apnea.** Esta técnica respiratoria que consiste en “la suspensión voluntaria de la respiración durante los ejercicios respiratorios o el buceo a pulmón libre” es el otro gran aliado respiratorio para mantener el tono vagal, según el experto.

02 MEDITACIÓN CENTRADA EN LA RESPIRACIÓN

La Dra. de la Puerta asegura recomendar a sus pacientes “dedicar un rato cada mañana y cada noche a meditar, rezar, ver el amanecer o a aquello que les ayude a desconectar” para poder modular el estrés, el gran enemigo del vago junto con la inflamación. En este sentido, un estudio de 2018 de la Universidad de Leiden (Países Bajos) ratificó que la técnica de la respiración consciente que se emplea en la meditación y también en disciplinas como el yoga o el taichí contribuye a mantener en buen estado el NV.

03 CANTAR O TARAREAR

“Cuando cantamos realizamos respiraciones más profundas y controladas, generamos vibraciones en la garganta y en el pecho que activan el tono vagal o la actividad del nervio vago”, asegura Fani García. Además, como resalta la experta, si le ponemos ganas, “estaremos estimulando también el sistema límbico y generando la liberación de neurotransmisores como la seroto-

nina, que promueve estados de serenidad y plenitud”. En general, la musicoterapia (escuchar, practicar, analizar o bailar al son de un ritmo musical) aumenta la actividad parasimpática.

04 ESCUCHAR A MOZART

Concretamente, su *Sonata para dos pianos K448*. Un estudio publicado en 2020 en *Epilepsia Open* probó que su audición diaria durante seis meses conseguía disminuir en frecuencia e intensidad los ataques epilépticos en adultos. Verdaguer asegura que esta melodía así como otras, como *Weightless* del grupo Marco ni Union, escogida como la más relajante del mundo, son tan efectivas como los ansiolíticos o los sedantes “ya que activan el sistema parasimpático y aumentan la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)”.

- **Sonidos binaurales.** Se trata de un tipo de sonido que dirige una frecuencia distinta a cada oído y que es capaz de influir sobre las ondas eléctricas que dominan en el cerebro para aumentar la activación parasimpática, induciendo a la relajación.

05 TENER PENSAMIENTOS POSITIVOS

Como explica la Dra. de la Puerta, “cuando en el cerebro hay pensamientos positivos, estos se señalizan a través del nervio vago en el intestino para que el patrón de citoquinas –unas sustancias que modulan la respuesta del sistema inmune– sea antiinflamatorio. Y al revés”. Por lo tanto, la experta recomienda olvidarse de las quejas, de la rumiación

mental para poder mantenerse sanos, porque asegura que “la gente empática, alegre y solidaria tiene un patrón de microbiota distinto al de aquella que es moñina y negativa”; y si esta última no cambia su actitud, difícilmente conseguirá mantener la buena salud a largo plazo.

06 PRACTICAR EL PERDÓN

Un estudio valoró tres respuestas posibles a una ofensa: la primera, el perdón; la segunda, seguir pensando en ello; y la tercera, distraer la atención del hecho leyendo. Después de medir la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) en las condiciones iniciales de sentirse frustrado y las siguientes, después de dar una respuesta a esta frustración, se comprobó que el perdón era la opción más efectiva para el sistema parasimpático. Es cierto que era un estudio pequeño y que falta más investigación al respecto, pero da pistas de lo que le “gusta” al NV.

07 INTERVENCIÓN DE LA RISA

Varios estudios han verificado que este tipo de protocolos estimula el vago. Una sesión habitual empieza con ejercicios respiratorios y estiramientos para pasar al core de la actuación, que es la provocación de la risa; y, para acabar, se recupera la calma con un tiempo de meditación.

08 HACER DEPORTE

Muchos estudios apoyan que el ejercicio aeróbico suave (andar, correr, nadar, ir en bicicleta) aumenta el tono vagal. Además,



Masaje
Diversas técnicas,
como el tradicional
tailandés de
cabeza, cuello
y hombros o el
chino de cabeza,
han demostrado
aumentar el tono
del NV. También
el automasaje
resulta efectivo

también se ha visto que cuando se practica una vagotomía, es decir, cuando se seccionan partes del nervio vago para tratar dolencias como una úlcera estomacal, se suprime el efecto que este tiene sobre la motilidad intestinal, es decir, sobre los movimientos que hacen posible que el bolo alimenticio se desplace a lo largo del sistema digestivo.

• **Otras disciplinas.** Los estiramientos, el yoga o el entrenamiento de fuerza (pesas, máquinas, bandas elásticas) también han demostrado aumentar la VFC y el tono parasimpático.

En casa

CÓMO MEDIR EL TONO VAGAL

Para ver si el nervio vago está sano y funcional se utiliza la medida de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), la forma más fiable de valorarlo sin tener que recurrir a un electrocardiograma.

- **En qué consiste.** Lo que se mide son los cambios en la frecuencia de los latidos del corazón durante un intervalo de tiempo predefinido.

- **Cómo hacerlo.** Medir las pulsaciones estando sentados y tranquilos. Levantarse y comprobar que estas han aumentado en más de 12. Quedarse quieto y sin hablar y chequear de nuevo las pulsaciones para ver si han vuelto a la medición inicial. Cuanto más rápido se vuelve a esta cifra, mejor tono vagal. Las personas que no pueden reducir estas pulsaciones en menos de un minuto, tienen el NV menos tonificado y corren un mayor riesgo de sufrir, por ejemplo, un accidente cardiovascular.

- **Y además.** Existen unas bandas de frecuencia cardíaca asociadas a ciertos relojes inteligentes (Garmin, Apple, Moonfit) que también pueden medirlo, lo mismo que algunas apps para el móvil (Ritmo Cardíaco, InPulse, Welltory).



09 MASAJEAR EL SENOCAROTÍDEO

Este se encuentra en el cuello, en el lugar donde el NV se une a la arteria carótida. Este masaje, que activa el sistema parasimpático, “debe realizarse con precaución y con la supervisión de un profesional, por la disminución que genera en la presión arterial”, alerta la autora de *Es tu tripa la que grita*.

10 SUMERGIR LA CARA EN AGUA FRÍA

“La exposición al agua fría o la aplicación de compresas frías en la cara pueden activar el nervio

vago, ya que este tiene terminaciones nerviosas en áreas sensibles al frío”, asegura García. Un estudio lo comprobó sumergiendo la cabeza, el cuello y parte superior del torso (hasta mitad del esternón) con el agua a unos 14-15°.

11 DORMIR SOBRE EL LADO DERECHO

Un estudio con pacientes de enfermedades coronarias pudo determinar que después de 5 minutos acostados sobre esta parte del cuerpo ya mejoraba el tono vagal, cosa que no sucedía durmiendo boca arriba.