



Cantar bajo la ducha y terminar con agua fría estimula el nervio que regula tu salud

Activa tu nervio vago

No te dejes llevar por su nombre. Tu centralita neurológica todoterreno tiene la llave de tu bienestar integral.

TEXTO: ALEJANDRA YEREGUI. FOTO: STEPHANIE RAUSSER.

Un malentendido con tu jefe o un buen susto bastan para que tu corazón se ponga a mil, tu respiración se entrecorte y tu sangre fluya hacia las extremidades. Sin que puedas evitarlo, tu *sistema nervioso simpático* ha puesto en marcha el mecanismo de supervivencia ante una situación de estrés. Por suerte, después actúa el nervio vago, que activa el llamado *sistema nervioso parasimpático*, que te devuelve a la calma, al estado de reposo, que prioriza la digestión y la regeneración celular. Pero su misión no termina ahí. Este transmisor craneal, el más largo del cuerpo y que tienes por duplicado, comienza a la altura de las orejas, pasa por el cuello, tórax, abdomen y riñones. Además de implicarse en el control de actos involuntarios como tragar, salivar, pestañear o sudar, «participa en otras funciones de máxima importancia con efectos sobre la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, los pulmones o el tubo digestivo», explica el doctor Pablo Eguía, miembro de la junta directiva de la Sociedad Española de Neurología. Sus miles de fibras nerviosas vagan de un órgano a otro (de ahí su nombre) captando señales y, como si fuera una gran autopista de información, los conecta con el cerebro. Cuando se desajusta pueden aparecer síntomas como voz ronca, mareos, acidez o diarrea. Antes subestimado por la comunidad científica, «los estudios demuestran que la estimulación del nervio vago ayuda a tratar la depresión, los desórdenes de ansiedad, las migrañas o las enfermedades crónicas inflamatorias», explica Juan Mesa, director de Mesalud. Estás a un paso de descubrir tu capacidad natural para mantenerte sana y en paz. ●

1 Calmante natural

El *nervio de la compasión* o vago controla tu respuesta a la relajación. Tras una situación de ansiedad, este reacciona utilizando el neurotransmisor acetilcolina en el intestino, que es tranquilizante, y baja la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Aunque si estás en una lucha-huida continuada (estrés crónico), este se atrofia. «Estudios señalan que aumentar el tono vagal mejora el ánimo», cuenta el doctor Pablo Eguía.

2 Mejora el descanso

«Cada noche, en las fases 3 y 4 del sueño, las más profundas y reparadoras para músculos, tejidos, sistema inmunitario y producción de energía, este nervio funciona a tope. Es como si estuviera en el *gym*, entrenando para rendir correctamente», afirma Navaz Habib, autor del libro *Activar el nervio vago* (ed. Urano). En estas etapas se decide la calidad del descanso. De ti depende que repitas estos ciclos cinco o seis veces: trata de dormir ocho horas y de cenar pronto y sin excesos.

3 Un digestivo feliz

Gracias a la mediación de este transmisor, los alimentos viajan desde la boca a través del resto del tracto digestivo. En el intestino este juega su papel más importante: comunica al cerebro los

mensajes de las bacterias buenas, que cumplen funciones antiinflamatorias e inmunitarias. Tus antojos no son más que señales de la microbiota reclamando ciertos nutrientes. Algunos tipos como los *bífidus* y *lactobacilus* activan los receptores del buen humor.

4 Sube las defensas

Los riñones filtran y eliminan fluidos y toxinas. Gracias a la información que reciben de este transmisor neuronal, estos dilatan los vasos sanguíneos y expulsan agua, disminuyendo la presión arterial y generando orina. En el hígado, revisa las células hepáticas (colangiocitos), responsables de producir la bilis con toxinas que terminan en heces.

EN CONSULTA

Técnica ENV

En la estimulación del nervio vago se implanta un dispositivo eléctrico bajo la piel que trata la depresión.

Reflexología podal

Según la revista *Alternative Therapies in Health and Medicine*, este masaje reduce el sistema simpático y la presión arterial.

Acupuntura

Insertar agujas en la zona auricular ayuda a tratar enfermedades neurodegenerativas.

Si no utilizas el nervio vago, deja de funcionar.

5 Con efecto detox

Otra de sus funciones es transmitir señales directas entre el cerebro y el bazo, donde se ubican diferentes tipos de células inmunes listas para liberarse en caso de una infección. «El problema es que nuestro sistema de defensa puede convertirse en agresor de órganos y tejidos sanos, desarrollando una enfermedad autoinmune. Actualmente los científicos están estudiando la forma de estimular el nervio vago para frenar parte de esa respuesta anómala que ataca las células indemnes por error», apunta el neurólogo Pablo Eguía.

6 Controla el peso

Si después de comer, tardas menos de quince minutos en sentirte llena, todo va bien. La saciedad llega cuando tu cerebro recibe señales de las neuronas vagales sobre las grasas que han penetrado en el hígado. Este nervio también propicia una lenta reducción del azúcar en sangre desde el intestino. El equilibrio en la microbiota es clave. «Si hay pérdida de microorganismos beneficiosos junto a situación proinflamatoria, pueden surgir resistencia a la insulina, síndrome metabólico y un aumento de peso», asegura la doctora Sari Arponen, experta en microbiota.

Cómo ponerlo a trabajar

Practicar estas sencillas tareas ayuda al buen tono del nervio vago.

Haz gárgaras

Activas tres músculos faríngeos. Para que sean más eficaces, aguanta todo lo que puedas.

Respira hondo

Inhala y exhala lenta y profundamente: trata de hacerlo sólo seis veces por minuto para entrar en modo relax.

Ríe a carcajadas

Estimula el diafragma y maneja el control de la frecuencia respiratoria.

Dúchate con agua fría

Disminuye el estado de lucha-huida propio del estrés, según la Universidad de Oulu (Finlandia). Basta con aguantar 30 segundos.

Canturrea

Sirve tararear y decir *omm*: la vibración estimula los músculos laríngeos.

Duerme de lado

Y mejor hacia el derecho para mantener abiertas las vías respiratorias (bocarriba se cierran).

Haz yoga o taichí

Según la Universidad de Boston, su práctica genera neurotransmisores GABA, que reducen la ansiedad.

Come limpio

Elige frutas y verduras de proximidad, proteína animal de corral y cereales ecológicos que cuidan el intestino.

Toma probióticos

Ingerir bacterias externas bajo prescripción médica mejora la microbiota.