

## El Nervio Vago

El ser humano dispone de doce pares de nervios que nacen del cráneo. Ahora bien, de entre toda esa serie de nervios, el número diez es, sin duda, el más interesante y poderoso: el nervio vago. Forma parte del sistema nervioso parasimpático y su función es muy concreta a la vez que interesante.

El nervio vago nos ayuda a relajarnos, a conseguir un adecuado estado de calma, para hacerle frente al estrés, la ansiedad y para disfrutar de una sensación de bienestar, con la cual se obtendrá una mejor calidad de vida.

El nervio vago también se llama “nervio errante” porque es el nervio más largo del cuerpo humano y tiene innumerables ramas que se abren paso desde el tronco encefálico hasta la parte más baja de los intestinos, tocando la mayoría de los órganos principales a lo largo del camino. El nervio vago modula el sistema nervioso parasimpático, lo que contrarresta la respuesta de estrés de luchar o huir al provocar la llamada “respuesta de relajación”.

Funciones del nervio vago:

Regula el ritmo cardíaco, mantiene nuestra respiración, hace intercambio de sustancias químicas en nuestro organismo y es el responsable de nuestra digestión. Regula el sueño. Es como el “controlador de vuelo “ de nuestro organismo.

También se le llama “el nervio de la compasión” ya que es el que te hace sentir en el pecho la sensación de calor o estremecimiento cuando nos abrazan o nos conmueve algo. Es el que da el “instinto” que es una conducta innata e inconsciente que se transmite desde el cerebro a través del nervio vago. Y es el que produce el nerviosismo o la calma.

Cuando existen conductas a nivel emocional como la ira, la ansiedad, el enojo, la tristeza, la depresión, el miedo, desmotivación, apatía, mala memoria, sin razón aparente, puede ser que estemos pasando por una crisis del nervio vago y esté irritado.

El nervio vago y el estrés:

El estrés crónico reduce la actividad del nervio vago, lo hace disfuncional lo cual puede influir mucho en nuestro sistema inmune.

Formas de estimular al nervio vago:

- A través de la alimentación: comiendo vegetales, frutos secos y frutas, evitar cualquier derivado del trigo, aceites vegetales oxidados, evitar el azúcar refinada, los lácteos, la comida procesadas.
- Trabajar con la respiración consciente, la relajación y la meditación.
- Practicar yoga y movimiento (ayudará a quitar bloqueos de tensiones en el cuerpo y aumentara tu capacidad de respiración además de calmar la mente y sacarte de estados de estrés).
- Poner un paño húmedo o fresco sobre la cara.
- Hacer gárgaras con agua tibia

- Bostezar.
- Suspirar.
- Movilizar el diafragma (pelotas de masaje)
- Terapias de sonido

Si se estimula en nervio vago constantemente se puede conseguir reparar algunos órganos, mejorar la presión arterial y el ritmo cardiaco, mejora el sistema inmune y algunas de las enfermedades entran en remisión aumentando la función inmunológica, modula el sistema nervioso, ayuda a reducir la ansiedad, el estrés y la depresión.

En el siguiente enlace, te comparto tres técnicas para estimular el nervio vago.

<https://youtu.be/Z5U4BCtHM>