

EL VAGO

¡De vago no tiene nada! No estoy hablando de una persona vaga, mas bien quiero hablar del décimo nervio craneal llamado el Nervio Vago. De todos los nervios craneales este es el más extenso y complejo. El nervio vago pertenece al sistema nervioso autónomo. Este sistema funciona automáticamente y responde a estímulos tanto internos como externos al cuerpo. Este sistema se divide en tres partes, el sistema simpático, el parasimpático y el entérico.



Es sistema simpático se activa en momentos de peligro o estrés. Lo que en inglés le llaman “fight or flight response”. En situaciones de peligro el sistema simpático estimula la producción de cortisona y cortisol, entre otras hormonas. Estas hormonas sostenidas por mucho tiempo tienen efectos adversos en la salud.

El sistema simpático y el sistema parasimpático funcionan de forma inversa el uno con el otro, o sea, que cuando se estimula el simpático se suprime el parasimpático.

El nervio vago, pertenece al sistema parasimpático, o sea, que cuando se estimula el simpático este se suprime. Es función del nervio vago de recuperar un

estado de calma donde se normalizan las funciones del corazón, del sistema digestivo, de la respiración, el hígado, el bazo, el riñón y otros órganos viscerales y sensoriales como puede observar en la imagen a la derecha.

Cuando una persona vive una vida de estrés constante y con temor a la situación en la cual vive (COVID, Huracanes, Terremotos, política, etc.) su sistema simpático se mantiene activado de forma constante. Esto a su vez deprime la función del sistema parasimpático incluyendo al nervio vago. Llega el momento que esta situación crea cierta plasticidad donde la persona eventualmente no logra relajarse y por ende no logra que el nervio vago haga su función de restaurar normalidad en las funciones viscerales. Eventualmente puede ser el causante de problemas cardíacos, digestivos, problemas con el sistema excretor (urinario y estreñimiento), sexuales, manejo de la azúcar y mucho otros más.



¿Qué podemos hacer? Primeramente, comience a manejar sus problemas de forma positiva, escuche menos noticias negativas y cambie la percepción negativa sobre las situaciones que nos rodean. El

cambiar la percepción es uno de los principios más importantes. Si es necesario, busque ayuda para lograr el cambio de percepción. Aprenda a meditar, practique el canto, la meditación, “mindfulness”, haga ejercicio, yoga, ejercicios de respiración, caminatas o comience un pasatiempo con la naturaleza. Comience a estudiar, aprenda a tocar un instrumento, participe de un coro en su iglesia, tome clases de pintura, artesanía, clases de baile o lo que le llame la atención. Rompa con la rutina y aprenda a divertirse. Si es necesario para recuperar su salud, haga cambios nutricionales, tome agua y evite las comidas “chatarra”.

Estimular el nervio vago es importante para recuperar la salud y vivir con más alegría y energía. Decida hacer los cambios ahora y comience una vida más relajada y saludable.