

¿Cómo tonificar el nervio vago?

Introducción

En el presente ebook encontrarás un compendio de formas para activar y tonificar el nervio vago, nervio relacionado a la regulación, resiliencia y bienestar.

Te propongo que no intentes hacer todos los ejercicios juntos, sino que elijas uno o dos y comiences de a poco a construir hábitos que sostengan tales prácticas.

Índice

¿Qué es el Nervio Vago?

¿Cuáles son los caminos para regular y estimular el nervio vago?

I.- Cantar, Mantras, entonaciones, tararear, etc.

II.- Yoga y ejercicio físico

III.-Respiraciones lentas y largas

IV.-Meditación

V.- Postura

VI.- Música y baile

VII.- Masaje / Tacto

VIII.- Escritura libre

IX.- Dormir

X.- Tomar sol - vitamina D

XI.- Contemplar

XII.- Duchas frías

XIII.- Optimismo y conexión social

XIV.- Risas

XV.- Probióticos

XVI.- Naturaleza

Ambiente

XVII.- Arte

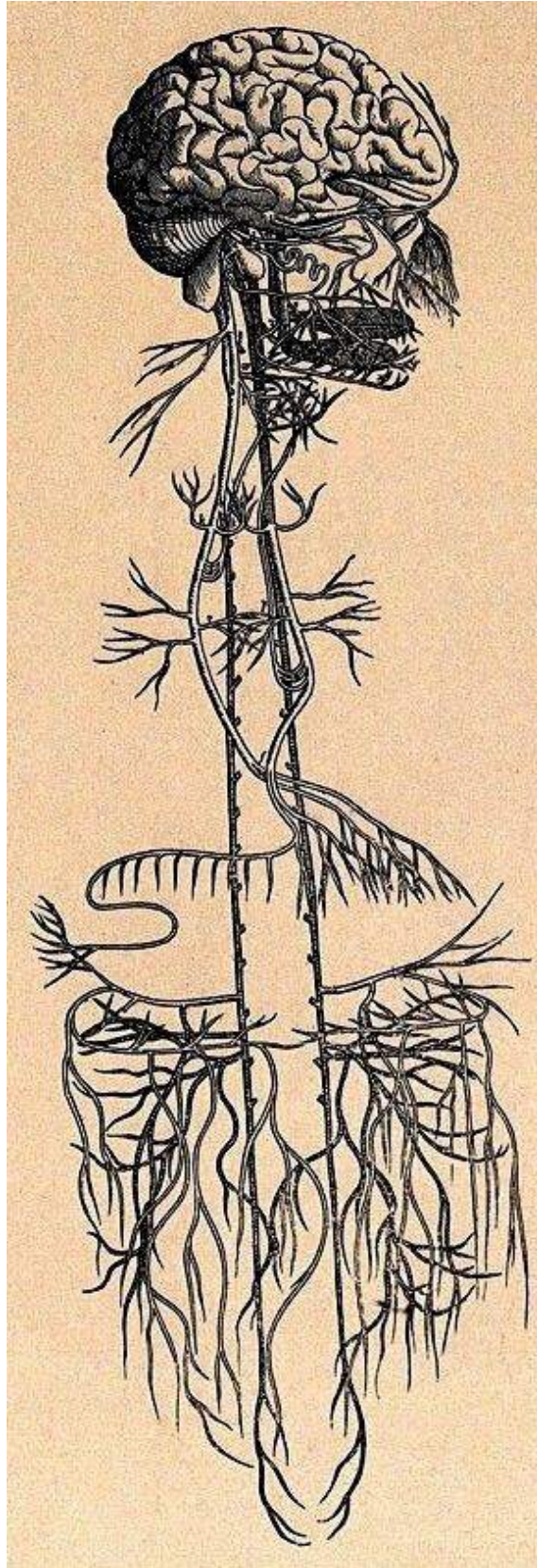
¿Qué es el nervio vago?

El nervio vago es el nervio craneal número X que deambula por todo el cuerpo, conocido como la rama del sistema parasimpático en el sistema nervioso autónomo.

Se trata principalmente de un nervio sensorial, con aproximadamente el ochenta por ciento de las fibras que envían información acerca de las vísceras hacia el cerebro (esto se lo denomina “aférentes”).

En su estado tónico, el vago (la parte mielinizada) funciona como un freno para el marcapasos cardíaco. Cuando se retira el freno, el tono vagal menor permite que el corazón lata más rápido. Funcionalmente, el vago es un nervio inhibitorio que desacelera nuestro corazón y nos permite, por ejemplo, calmarnos.

De este modo, el nervio vago ha sido promovido por muchos como un mecanismo "anti-estrés" ya que fomenta estados conductuales tranquilos al inhibir la influencia del sistema nervioso simpático en el corazón.



La zona ventral de este nervio está relacionada con nuestra recuperación, conexión con los demás y empatía.

Este nervio influencia

- el movimiento de tus ojos,
- la expresión facial,
- el tono de tu voz,
- el ritmo de tu corazón, tu respiración y
- tu digestión.

¿Cuáles son los caminos para regular y estimular el nervio vago?

I.- Cantos, mantras, entonaciones

Recitar un simple mantra "OM" puede hacer que tu nervio vagal se estimule.

Los cantos estimulan las cuerdas vocales, región inervada por el nervio vago. Al tener la laringe inervada por este nervio, el solo hecho de hablar en forma melódica también lo estimula.

Un estudio mencionado por Caroline Robertson en “Vagus Nerve: Activate the Healing Power of Your Vagus Nerve and Unlock Powerful Natural Relief for Anxiety, Depression, and Chronic Illness”, sugiere que cantar ayuda a reducir la variabilidad del ritmo cardíaco, la cual ha sido asociada a la actividad del nervio vago, así como a la relajación y resiliencia. En el mismo estudio, por otro lado, cantar ha sido asociado con un aumento de la hormona oxitocina.

II.- Yoga y ejercicio físico

En un estudio mencionado por Caroline Robertson en “Vagus Nerve: Activate the Healing Power of Your Vagus Nerve and Unlock Powerful Natural Relief for Anxiety, Depression, and Chronic Illness”, se ha encontrado que luego de una intervención a través de 12 semanas de yoga en un grupo de sujetos, una mejora en el humor a través del aumento de los niveles del neurotransmisor GABA el cual está relacionado con la disminución del estrés.

Es menester resaltar que es posible que durante clases de yoga, personas que se sienten algo mareadas con algunas posturas, o sienten que les baja la presión. Cuando hacemos posturas de yoga estamos estimulando directamente el nervio vago, sobre todo le estamos dando tono a la parte dorsal de este nervio que se relaciona con la digestión y la relajación.

Puede suceder que al activar ciertas zonas, el nervio pasa a informar al cerebro sensaciones nuevas, que antes estaban bloqueadas, por lo que se conoce esta sensación de desmayo como síncope vagal.

Aunque parezca algo peligroso, pareciera que no es tan malo, ya que al realizar esto, el cuerpo libera acetilcolina, el cual es un neurotransmisor que disminuye la inflamación del cuerpo.



III.-Respiraciones lentas y largas

"La respiración es un comportamiento voluntario eficiente y de fácil acceso para reducir y aumentar sistemáticamente la influencia del vago en el corazón."

(Porges, 2017, p. 13)

Simplemente llevando la atención sobre la respiración, la frecuencia respiratoria a menudo disminuye y la respiración se profundiza.

Deb Dana sugiere que "La acción de colocar nuestras manos sobre el pecho, el abdomen o los costados de las costillas nos recuerda físicamente el ciclo de la respiración y, a menudo, cambia la frecuencia y el ritmo de la respiración. ¿Qué sucede cuando tomamos medidas para manipular conscientemente el ritmo de la respiración? Al alterar el tipo, la frecuencia y la proporción de la respiración, involucramos las vías vagales que influyen en los latidos del corazón y los mensajes enviados al cerebro".

La respiración es una de las pocas funciones corporales que está bajo control consciente e involuntario, por lo que es una palanca tan poderosa para el cambio.

Debido a que la regulación de las emociones está ligada a la respiración, liberar la armadura alrededor de los músculos respiratorios puede cambiar completamente el estado de ánimo de fondo.

Las personas que usan ejercicios de respiración lenta y profunda por primera vez a menudo experimentan la respuesta protectora de huida o lucha simpática, pero luego uno o tres meses, con práctica regular, la activación autónoma cambia de protección simpática a seguridad parasimpática (Chinagudi et al., 2014).

El ejercicio que se recomienda realizar para tonificar el nervio vago es el siguiente:

1. Inhalar en 5 segundos
2. Retener 1 segundo
3. Exhalar 5 segundos y
4. Quedarse sin aire 1 segundo.

Se recomienda realizarlo 10 minutos por día, todos los días a la misma hora.

Si puedes hacer este ejercicio estarías teniendo algo así como 6 respiraciones por segundo, las respiraciones exactas que deben tenerse para que el sistema funcione a la perfección.

Algunos ejercicios de respiración alientan a que se inhale profundamente por la nariz y se exhale por la boca. Se sugiere que éste tipo de respiración tiene efectos positivos en el rejuvenecimiento de las funciones de los órganos, especialmente asociadas al sistema cardíacos.

Esta respiración mejora la absorción del óxido nítrico a través de las profundas respiraciones, lo que actúa como un neurotransmisor para el cerebro, al igual que la serotonina y la dopamina, teniendo un efecto relajante y al mismo tiempo despertando al sistema.

Es ideal hacer esta respiración por la mañana.

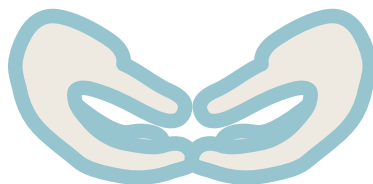
IV.-Meditación

Durante el día tenemos información que nos llega de nuestro mundo interno (interocepción) y del externo, del ambiente (exterocepción). Cuando no estamos en contacto con nuestro cuerpo, esa información puede confundirse.

Meditar ayudar a abstraerse del mundo externo y abrir las lentes a lo que sucede en el mundo interno.

Entonces tendrás información “actualizada” de lo que anda pasando ahí dentro para que tu nervio vago traslade a las áreas del cerebro.

Es importante remarcar que la meditación no elimina el estrés, pero alivia nuestra reacción psicológica a la percepción de peligro.



V.- Postura

Una postura erguida, cambia tu estado y predispone a tu memoria a que encuentre hechos pasados más beneficiosos, generando resiliencia y así estimulando el nervio vago.

VI.- Música y baile

La música puede enviar sonidos de seguridad o indicar un llamado a la supervivencia. Los músculos del sistema de conexión (ventral vagal) (cara, cabeza, oído medio) están activos tanto cuando escuchamos como cuando producimos música (Porges, 2010).



VII.- Masaje / Tacto

El tacto estimula el sistema nervioso autónomo, y la estimulación vagal apoya la reducción de la depresión, el dolor y el estrés y el aumento de la función inmune (Diego y Field, 2009).

VIII.- Escritura libre

Un estudio reciente de la Universidad de Arizona, mencionado por Caroline Robertson en “Vagus Nerve: Activate the Healing Power of Your Vagus Nerve and Unlock Powerful Natural Relief for Anxiety, Depression, and Chronic Illness”, ha encontrado que 20 minutos de expresión narrativa diaria ayuda a mejorar el ritmo cardíaco.

IX.- Dormir

Dormir sobre el lado derecho del cuerpo estimula el ritmo cardiaco y por consiguiente, el nervio vago.

X.- Tomar sol - vitamina D

Tomar sol decrece la presión arterial y aumenta el humor debido a que promueve la producción de serotonina en el cerebro.

XI.- Contemplar

Como mirar al cielo, las estrellas a la noche, ver el atardecer, ver la belleza de la naturaleza, todo ello estimula el nervio vago.



XII.- Duchas frías

Cuando tomas una ducha de agua helada tu cuerpo va a activar instantáneamente tu nervio vago junto a tu sistema simpático para proteger tu cuerpo y crear calor lo más rápido posible.

Tomando una ducha de 30 segundos fría todos los días lo que estás haciendo es entrenando a tu sistema nervioso autónomo para que haga un switch on y off de tu sistema parasimpático y simpático.

Es una forma de “disciplinar” tu sistema nervioso autónomo.

Sin embargo, muchos doctores no lo recomiendan si hay problemas cardíacos ya que la exposición ante duchas frías restringen los vasos sanguíneos, resultando en un rápido aumento en el ritmo cardíaco.

XIII.- Optimismo y conexión social

Un estudio realizado en el 2010 por Barbara Frederickson y Bethany Kok of Max Planck Institute for Human Cognitive, el cual se menciona en el libro “Vagus Nerve: Activate the Healing Power of Your Vagus Nerve and Unlock Powerful Natural Relief for Anxiety, Depression, and Chronic Illness”, por Caroline Robertson, han encontrado que personas con un tono vagal alto tienden a tener mejor regulación emocional y relaciones más sanas que personas con bajo tono vagal.

XIV.- Risas

Un estudio en particular mencionado por Caroline Robertson en “Vagus Nerve: Activate the Healing Power of Your Vagus Nerve and Unlock Powerful Natural Relief for Anxiety, Depression, and Chronic Illness”, ha encontrado un impacto positivo de la risa en el tono vagal.

XV.- Probióticos

Los intestinos se han postulado como el segundo cerebro en nuestro cuerpo. El 70% de nuestro sistema inmune está en nuestro sistema digestivo. Evidencia aún emergente sugiere que el efecto de los probióticos en la microbiota de los intestinos mejora la salud del nervio vago y su funcionamiento.

XVI.- Naturaleza

Las experiencias en la naturaleza dan vida al estado vagal ventral. Se ha demostrado que la relación de una persona con la naturaleza tiene importantes efectos sobre el bienestar (Nisbet, Zelenski y Murphy, 2011); el tiempo en el ambiente natural reduce el estrés (medido en los niveles de cortisol) y afecta la salud psicológica positivamente (Ewert, Klaunig, Wang y Chang, 2016).

XVI.- Naturaleza

Ambiente

La investigación en entornos domésticos indica que las características de los espacios afectan lo que sucede dentro de esos espacios e influyen en los pensamientos y estados de ánimo de las personas que los habitan (Graham, Gosling y Travis, 2015).

Hemos aprendido que ver la naturaleza invita a una respuesta parasimpática. Estar en un entorno natural reduce la respuesta simpática, y la exposición a elementos naturales disminuye el estrés y aumenta el bienestar (Ewert, Klaunig, Wang y Chang, 2016).

Los humanos tienen la necesidad de conectarse con la naturaleza y pueden beneficiarse simplemente mirando por la ventana a una escena natural (Kahn, Severson y Ruckert, 2009).

Incluso experimentar la naturaleza tecnológica (una pantalla de plasma en una habitación sin ventanas) es mejor que ninguna naturaleza (Kahn et al., 2009).

La investigación sobre el uso de escenas de la naturaleza para la restauración y la resiliencia muestra que la regulación autónoma regresa más rápido cuando se ve la naturaleza por una ventana o incluso se ven escenas proyectadas (Brown, Barton y Gladwell, 2013).

La investigación adicional demuestra que cinco minutos de ver una escena de la naturaleza antes de un estresante mejora la recuperación autónoma (Brown et al., 2013).

XVII.- Arte

Crear es una experiencia personal integradora, una experiencia de flujo que aumenta la conectividad funcional en el cerebro y aumenta las cualidades de resiliencia (Bolwerk, Mack-Andrick, Lang, Dörfler y Maihöfner, 2014).

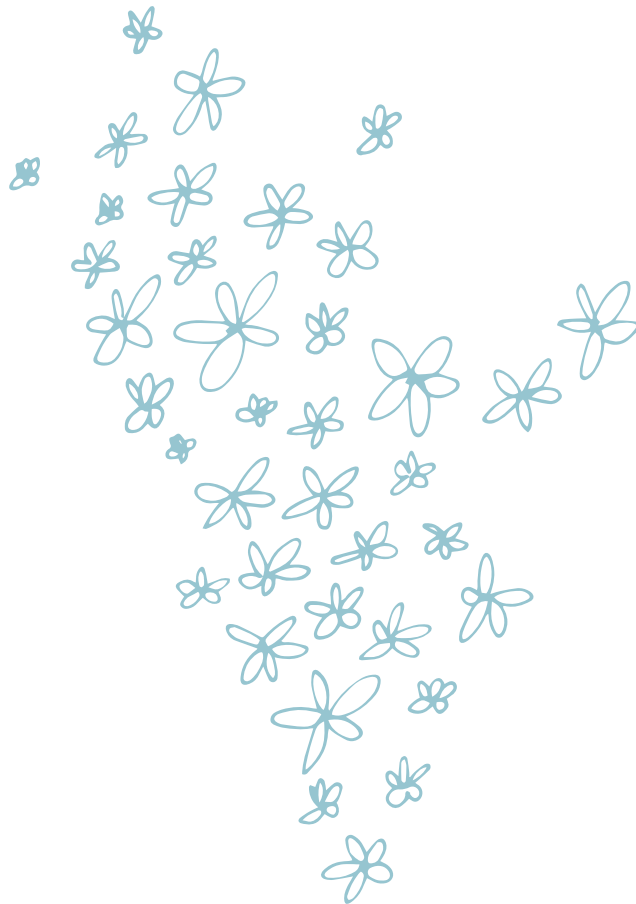
REFERENCIAS

- Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PloS one*, 9(7).
- Brown, D. K., Barton, J. L., & Gladwell, V. F. (2013). Viewing nature scenes positively affects recovery of autonomic function following acute-mental stress. *Environmental science & technology*, 47(11), 5562-5569.
- Caroline Robertson. “Vagus Nerve: Activate the Healing Power of Your Vagus Nerve and Unlock Powerful Natural Relief for Anxiety, Depression, and Chronic Illness”. iBooks.
- Dana, D. A. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company.

- Diego, M. A., Field, T., Hernandez-Reif, M., Schanberg, S., Kuhn, C., & Gonzalez-Quintero, V. H. (2009). Prenatal depression restricts fetal growth. *Early human development*, 85(1), 65-70.
- Ewert, A., Klaunig, J., Wang, Z., & Chang, Y. (2016). Reducing Levels of Stress through Natural Environments: Take a Park; Not a Pill. *International Journal of Health, Wellness & Society*, 6(1).
- Chinagudi, S., Badami, S., Herur, A., Patil, S., GV, S., & Ankad, R. (2014). Immediate effect of short duration of slow deep breathing on heart rate variability in healthy adults. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 4(3), 233-235.
- Gangadhar, B., Kalyani, B., Venkatasubramanian, G., Arasappa, R., Rao, N., & Kalmady, S. et al. (2011). Neurohemodynamic correlates of 'OM' chanting: A pilot functional magnetic resonance imaging study. *International Journal Of Yoga*, 4(1), 3. doi: 10.4103/0973-6131.78171

- Graham, L. T., Gosling, S. D., & Travis, C. K. (2015). The psychology of home environments: A call for research on residential space. *Perspectives on Psychological Science*, 10(3), 346-356.
- Miller, M., & Fry, W. (2009). The effect of mirthful laughter on the human cardiovascular system. *Medical Hypotheses*, 73(5), 636-639. doi: 10.1016/j.mehy.2009.02.044
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company.
- Porges, S. W., & Buczynski, R. (2012). *La Teoría Polivagal para El Tratamiento del Trauma*.
- Porges, S. W. (2017) - *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory*-W. W. Norton & Company
- Porges, Marcus. "Vagus Nerve: Activate the Power of The Vagus Nerve and Heal Yourself". iBooks.

- Stanley Rosenberg, Benjamin Shield, Stephen W. Porges (2017)- Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve_ Self-Help Exercises for Anxiety, Depression, Trauma, and Autism-North Atlantic Books.
- Williams, Elizabeth. “DAILY VAGUS NERVE EXERCISE: A self-help guide to stimulate vagal tone, relieve anxiety and prevent inflammation”. iBooks.



Sobre la autora



Cecilia Jalfin, es Directora en Embodied Coaching®, Master Coach, con experiencia en investigación científica en UBACyT en la temática de emociones, maestranda en la Maestría de Psicología Cognitiva (UBA), profesora de yoga y abogada.