



# ACTIVA EL *nervio vago*



**NAVAZ  
HABIB**

Experto en medicina funcional.  
Autor del libro  
*El nervio vago*  
(Ed. Urano).

El nervio vago es el director de la orquesta sinfónica del cuerpo humano. Es el más largo del cuerpo y su óptimo funcionamiento es imprescindible para mantener la buena salud y alejar el desarrollo de enfermedades. En este artículo te cuento hábitos sencillos para fortalecerlo y potenciar la capacidad natural del cuerpo de alejar el estrés crónico.



Si damos a nuestro cuerpo la oportunidad de recuperarse, puede combatir la inflamación, la obesidad, mejorar la diabetes, los problemas digestivos o las enfermedades autoinmunes.

## DEL ESTRÉS CRÓNICO A LA INFLAMACIÓN

El nervio vago es el nervio más largo del cuerpo. Da sensibilidad al oído, permite que tragues la comida, controla las vías respiratorias y tus cuerdas vocales, controla la respiración, la frecuencia cardíaca, mantiene la presión arterial óptima, las funciones del hígado, activa la vesícula biliar, controla el hambre y la saciedad, los niveles en sangre de azúcar e insulina, la función motora del intestino, la

actividad del sistema inmunitario, la inflamación intestinal, o transmite la información del conjunto de las bacterias intestinales, del microbioma. **Se puede decir que el equilibrio del nervio vago es imprescindible para una vida plena y satisfactoria.**

- **Su desequilibrio crónico** nos conduce a la enfermedad y la disfunción. Cuando los niveles de estrés permanecen demasiado elevados durante demasiado tiempo, el sistema parasimpático pierde la capacidad de funcionar. También puede suceder lo contrario, ya que la sobreactivación del sistema parasimpático puede ralentizar la capacidad de afrontar potenciales estresores. El cuerpo, bajo constantes niveles de estrés, produce elevados niveles de inflamación y no tiene la oportunidad de recuperarse.



## CLAVE PARA COMBATIR TRASTORNOS

Nuestro cuerpo aún no ha desarrollado la capacidad de distinguir entre los distintos tipos de estresores, por lo que **estresores mentales y emocionales provocan la misma respuesta que la presencia de un león, un tigre o un oso**. Nos estresamos comiendo productos altamente procesados, mientras pasamos tiempo en espacios interiores, lejos de la naturaleza. Nos preocupamos por nuestros seres queridos y olvidamos cuidar de nosotros mismos. Si damos a nuestro cuerpo la oportunidad de recuperarse, puede combatir la inflamación, la obesidad, mejorar la diabetes, las digestiones o las enfermedades autoinmunes.

## ALIMENTOS PARA EQUILIBRAR CUERPO Y MENTE

Controlar la inflamación, es una de las funciones importantes del nervio vago. La inflamación es una importante respuesta para mantenernos a salvo de invasores como virus o bacterias. Cuando los niveles de inflamación no se controlan y se hacen crónicos, los efectos pueden producir trastornos de salud física y mental.

**El estado de neblina cerebral puede indicar la presencia de inflamación en el cerebro**, causada por un mal funcionamiento de la barrera hematoencefálica y, por tanto, un mal funcionamiento del revestimiento intestinal o intestino permeable. Algunas elecciones alimentarias

pueden ayudar a revertir la inflamación y contribuir a mejorar la función del cerebro, los nervios e incluso el vago. Se resumen en:

- **Comer alimentos auténticos**, como frutas, verduras, cereales o huevos de calidad.
- **No ingerir demasiados**. Si comes despacio, podrás disfrutar de cada bocado y sentirte más saciado comiendo menos.
- **Principalmente plantas**, en un 75% aproximadamente, como frutas y verduras, priorizando las libres de pesticidas.



Respirar con el diafragma de forma lenta y profunda es un signo de relajación que activa el nervio vago. También ayuda a equilibrar la frecuencia cardíaca y alejar el estrés crónico.

## RESPIRACIÓN PROFUNDA Y RELAJANTE

El primer paso y más efectivo para estimular de manera positiva tu nervio vago es aprender a respirar correctamente. La respiración torácica rápida y superficial es un signo de estrés que activa la rama simpática, mientras que **la respiración diafragmática lenta y profunda es un signo de relajación, que activa el nervio vago.**

Practicar este ejercicio te ayudará a activarlo:

- **Siéntate recto** sin apoyar la espalda contra nada y exhala por

completo para expulsar todo el aire de tus pulmones.

- **Apoya la mano derecha** sobre el pecho y la mano izquierda sobre el vientre, justo encima del ombligo.

- **Respira hondo por la nariz** de 5 a 7 segundos, dejando que se expanda solo tu vientre (sintiendo que solo se mueve tu mano izquierda).

- **Aguanta la respiración** entre dos y tres segundos.

- **Exhala por la boca** de seis a ocho segundos, dejando que tu vientre se contraiga (sintiendo que solo se mueve tu mano izquierda).

- **Aguanta la respiración**, sin dejar que entre aire en tus pulmones, de dos a tres segundos.

Repite los pasos 4 a 7 tantas veces como te resulte cómodo durante cierto tiempo.