

## **EL PAPEL DEL NERVIOS VAGO EN LA ANSIEDAD**

Los trastornos de ansiedad se han malinterpretado a menudo, lo que ha generado malentendidos sobre su origen y tratamiento. Es importante reconocer que la ansiedad no es sólo un producto de la mente, sino que suele tener su origen en desequilibrios corporales. Estos desequilibrios pueden predisponer a las personas a padecer trastornos de ansiedad, lo que dificulta que la mente recupere el equilibrio.

Aunque una mente entrenada puede ayudar a afrontar la ansiedad, es fundamental abordar los desequilibrios corporales subyacentes que contribuyen a su aparición y persistencia. La incapacidad del cuerpo para encontrar un equilibrio entre los modos de relajación y estrés puede perpetuar los sentimientos de ansiedad, lo que conduce a períodos prolongados de angustia.

Cabe señalar que la ansiedad causada por factores psicológicos puede persistir durante períodos prolongados, a medida que el cuerpo y la mente se adaptan a nuevos temores. Sin embargo, un cuerpo sano y que funciona bien está mejor preparado para pasar de forma natural al modo de relajación, mitigando los efectos de la ansiedad. Por el contrario, cuando la ansiedad tiene su origen en desequilibrios corporales, puede persistir durante años sin una intervención adecuada.

El tratamiento de los trastornos de ansiedad con frecuencia requiere abordar tanto la mente como el cuerpo. Aunque los factores estresantes psicológicos pueden desencadenar síntomas fisiológicos, es esencial reconocer que los desequilibrios corporales también pueden contribuir a la ansiedad. Por ejemplo, afecciones como una hernia de hiato, que irrita el nervio vago, pueden provocar síntomas de ansiedad originados en el cuerpo y no en la mente.

Comprender la compleja interacción entre la mente y el cuerpo es crucial para controlar la ansiedad de forma eficaz. El sistema nervioso, incluidos el nervio vago y la médula espinal, desempeña un papel fundamental en la regulación de la respuesta del organismo al estrés y la relajación. Las alteraciones de este sistema pueden manifestarse como trastornos de ansiedad, lo que subraya la necesidad de un enfoque holístico del tratamiento. Al abordar los factores psicológicos y fisiológicos, las personas pueden trabajar para restablecer el equilibrio y encontrar alivio a la ansiedad. Reconocer que la ansiedad puede deberse tanto a desequilibrios mentales como corporales permite un enfoque más integral y empático del tratamiento. Con la atención y el apoyo adecuados, las personas pueden avanzar hacia un mayor bienestar mental y emocional.

**Existen dos áreas principales en las que la presión mecánica puede afectar al nervio vago:**

1. La articulación atlanto-axial, también conocida como C1, que es la vértebra cervical superior. Una mala alineación del atlas puede ejercer presión sobre el nervio vago en esa región. Los músculos suboccipitales rígidos o tensos pueden impedir el correcto funcionamiento de la articulación atlanto-axial. Un osteópata o quiropráctico bien cualificado podrá solucionar las desalineaciones del atlas.
2. El hiato en el diafragma, a menudo asociado a una hernia de hiato. En este caso, el estómago ejerce presión sobre el nervio vago a su paso por el hiato. De nuevo, un osteópata o quiropráctico cualificado puede tratar este problema.

Los síntomas de un nervio vago comprimido o presionado pueden variar mucho de una persona a otra. Los síntomas comunes incluyen ansiedad, náuseas, ardor de estómago, taquicardia, vértigo, dolor de cabeza, sensación de un nudo en la garganta, manos y pies fríos, diarrea, estreñimiento, sudoración y más.

La compresión o irritación del nervio vago puede producirse en el diafragma, donde aparece tensión o sensibilidad. Los patrones respiratorios anormales o una mala postura pueden contribuir a la formación de puntos gatillo en el diafragma. La terapia de puntos gatillo o la liberación osteopática del diafragma pueden ayudar a aliviar la tensión y eliminar los puntos gatillo.

Es esencial observar cómo responde su ansiedad a los cambios en la postura corporal. Observe si el ajuste de la posición del cuello afecta a sus niveles de ansiedad. En muchos casos, los trastornos de ansiedad tienen su origen en causas mecánicas que pueden comprimir o apretar los nervios. Los nervios desempeñan un papel crucial en la regulación del riego sanguíneo mediante la dilatación de los capilares sanguíneos.

Es importante señalar que muchas personas experimentan síntomas corporales sin que la ansiedad esté implicada. Sin embargo, cuando la ansiedad sigue a los síntomas físicos, es probable que el nervio vago esté directamente implicado.

La ansiedad persistente tras los síntomas corporales indica ansiedad inducida por el cuerpo, en la que interviene el nervio vago.

Los ejercicios suaves son cruciales para ayudar a la recuperación del cuerpo. Puede ser beneficioso empezar con el *Ping Shuai gong* tres veces al día durante los tres primeros meses, y luego pasar a realizarlo o

combinarlo con el ejercicio *Zhan Zhuang*. También es útil montar en bicicleta, acompañado de ejercicios internos de *qigong*. Los ejercicios internos nos refrescan y nos llenan de energía, a diferencia de los externos, que pueden dejarnos exhaustos.

Cuando se desconoce la causa de los síntomas, se recomienda centrarse en el ejercicio *Zhan Zhuang*. Los síntomas de los trastornos de ansiedad pueden manifestarse a menudo en zonas del cuerpo distintas de la causa real, lo que dificulta el diagnóstico.

Los ejercicios *Zhan Zhuang* ayudan al cuerpo a construir nuevas vías neuronales, facilitando la comunicación a través del medio electromagnético. Empiece con tan sólo 15 segundos y aumente gradualmente hasta un mínimo de 15 minutos, hasta un máximo de 40 minutos. Es crucial mantener la parte superior del cuerpo relajada y no ejercer demasiada tensión.

Los nuevos síntomas y retrocesos durante el proceso de curación son indicaciones de que el cuerpo está experimentando con nuevas vías neuronales para alcanzar el equilibrio. La curación no es lineal y puede implicar periodos de progreso y retroceso. Sin embargo, el efecto acumulativo de la curación se hace evidente con el tiempo, incluso si los resultados no son inmediatamente perceptibles.

### **El nervio vago y la ansiedad: Ejercicios para tonificar y reducir el estrés**

El nervio vago desempeña un papel crucial en la relajación del cuerpo, contribuyendo a reducir el ritmo cardíaco, relajar la respiración, mejorar la digestión y mucho más. La buena noticia es que usted tiene el poder de promover la salud y la fuerza de su nervio vago, lo que le permite relajar eficazmente su cuerpo siempre que sea necesario.

#### ***Activación del sistema parasimpático***

Entender y reconocer el nervio vago es esencial, ya que le permite reactivar las funciones del sistema parasimpático, que es responsable de la relajación y la restauración, manteniendo así el equilibrio dentro de su cuerpo.

Como ya he mencionado antes, el sistema nervioso regula diversas sensaciones asociadas con el estrés y la ansiedad. Originado en el cerebro, el sistema nervioso envía señales a diferentes partes del cuerpo para realizar funciones automáticas como los latidos del corazón, la respiración, la digestión y otras. Además, activa el cuerpo en situaciones de estrés y facilita la relajación una vez pasado el peligro.

Para inducir la relajación, es esencial activar el sistema parasimpático, y gran parte de esta activación está regida por el nervio vago.

### ***El nervio craneal más largo***

El nervio vago, el décimo de los doce pares de nervios craneales que se originan en el cerebro, desempeña un papel importante en la relajación, ya que tanto la rama derecha como la izquierda son responsables colectivamente del 75 % de las funciones parasimpáticas. Es el más largo de todos los nervios craneales y atraviesa prácticamente todo el cuerpo, desde el cerebro hasta el ano, lo que lo hace especialmente relevante para comprender el estrés y la ansiedad.

### ***Funciones del nervio vago***

El nervio vago regula las funciones motoras de la laringe, el diafragma, el estómago y el corazón, al tiempo que genera las funciones sensoriales de la lengua, los oídos y los órganos viscerales como el estómago, los intestinos, los riñones y el hígado. Sus funciones incluyen reducir el ritmo cardíaco, calmar la respiración, regular la digestión, transmitir las sensaciones de la garganta, la lengua y los oídos, y optimizar la función del sistema inmunitario.

Además, el nervio vago facilita el movimiento de ciertas partes del cuerpo y aumenta la conciencia de las sensaciones corporales. Curiosamente, tararear o arrullar activa el nervio vago en las madres, favoreciendo la relajación tanto de ellas como de sus hijos.

### **Señales de que necesita tonificar el nervio vago**

Reconocer sensaciones como hormigueo o sensaciones extrañas en la lengua, dificultad para tragar, molestias en la garganta, digestión irregular, fluctuaciones del ritmo cardíaco, percepción alterada del gusto, tensión muscular facial, dificultad para hablar bajo estrés, náuseas repentinas, desconexión social, mayor empatía ante noticias negativas, dificultad para socializar o sensaciones en el oído puede indicar la necesidad de tonificar su nervio vago.

Al tonificar su nervio vago, también puede aliviar síntomas como el tinnitus. Prestar atención a estas señales y poner en práctica ejercicios para fortalecer el nervio vago mejorará significativamente su bienestar general y su resistencia al estrés y la ansiedad.

### **Nervio vago, empatía y socialización**

Un aspecto fascinante del nervio vago es su conexión con la socialización. Muchas de sus funciones implican la regulación de las expresiones faciales y el tono vocal. Esto significa que cómo se siente puede reflejarse

en su habla y expresiones faciales, transmitiendo mensajes sobre su estado actual a los demás.

El nervio vago también interviene en la generación de oxitocina, conocida como la hormona del apego, que liberamos durante actividades como la lactancia y las relaciones sexuales. Las interacciones sociales positivas y los fuertes vínculos con los demás son capaces de reducir los niveles de estrés e incluso prevenir enfermedades neurológicas degenerativas.

Además, el nervio vago se activa cuando interactuamos con los demás y necesitamos regular nuestras expresiones faciales. Por lo tanto, una forma de estimular nuestro nervio vago es mediante movimientos faciales específicos, además de interacciones sociales saludables.

### ***¿Le resulta difícil comunicarse o abrirse a los demás cuando se siente deprimido?***

Las personas con antecedentes de estrés postraumático también pueden necesitar trabajar su nervio vago, ya que experimentar un trauma a menudo conlleva dificultades para comunicarse o conectar con los demás en momentos de estrés emocional. Además, es posible que experimente una mayor empatía hacia los problemas de los demás. Estimular el nervio vago ayudará a abordar estos problemas.

A veces, nos desconectamos de los demás como mecanismo de protección, evitando socializar para no sentirnos amenazados. Sin embargo, aprender a estimular positivamente nuestro nervio vago sirve para establecer conexiones sanas y positivas con los demás. Algunos científicos también sugieren un vínculo entre el nervio vago y los sentimientos como la gratitud y la compasión por uno mismo y por los demás.

### ***Cómo tonificar el nervio vago***

Teniendo en cuenta que un nervio vago sano facilita la relajación, es importante explorar formas de tonificarlo sin exagerar ni forzar la relajación. Veamos algunos métodos que puede probar:

1. Lavarse la cara con agua fría o darse baños con agua fresca. La sensación del agua fresca en la cara, la frente y el cuello ayuda a tonificar el nervio vago.
2. Cantar es otra forma de estimular el nervio vago. Ponga sus canciones favoritas y cántelas.
3. Hacer gárgaras puede estimular el nervio vago, pero recuerde que no debe excederse. Una sesión diaria de gárgaras es suficiente.

4. Practicar ejercicios de respiración profunda, centrándose en la respiración desde el diafragma. Una oxigenación adecuada es esencial para reducir el estrés en el cuerpo.
5. Mimarse con masajes terapéuticos para relajar los músculos faciales y de la espalda, favoreciendo la salud del nervio vago.
6. Mejorar la postura, ya que una alineación adecuada puede ayudar a optimizar la función del nervio vago. Prácticas como el yoga pueden ser especialmente beneficiosas.
7. Consumir probióticos para favorecer la salud intestinal, ya que el nervio vago controla muchas funciones estomacales.
8. Participar en interacciones sociales positivas con personas de confianza. Pasar tiempo con personas comprensivas puede tener un impacto positivo en la función del nervio vago.
9. Respetar los ritmos naturales del cuerpo, incluidas las señales de sueño, hambre y sed. Escuche las necesidades de su cuerpo y ajuste su rutina diaria en consecuencia.
10. El equilibrio entre el estado de alerta y la relajación es crucial. Esfuércese por mantener un equilibrio entre las actitudes tensas y aprensivas y los estados relajados y centrados en el presente.
11. Asegurarse comidas regulares y saludables que contengan nutrientes esenciales para apoyar las funciones de su cuerpo.
12. Mantenerse hidratado bebiendo agua durante todo el día, con un mínimo de 2 litros diarios.
13. Dormir de forma reparadora entre 6 y 8 horas por noche para favorecer el bienestar general.
14. Incorporar ejercicios aeróbicos como caminar, nadar o yoga en su rutina para reducir el estrés y promover la liberación de toxinas a través del sudor.
15. Practicar técnicas de relajación muscular, como estiramientos o masajes, para liberar tensiones y favorecer la relajación muscular.
16. Concentrarse en técnicas de respiración efectivas para llevar oxígeno al diafragma y promover la relajación.
17. Escuchar las necesidades del cuerpo y responder con prontitud a las señales de hidratación, nutrición, descanso y movimiento.
18. Alternar períodos de trabajo o concentración con momentos de sano esparcimiento para evitar el agotamiento físico y mental.

19. Practicar la meditación o la atención plena para permitir que el cerebro descansa y se recargue, aunque sólo sea durante unos minutos al día.

20. Concentrarse en el equilibrio emocional para mantener el bienestar general y la armonía con el cuerpo.

Recuerde que es esencial no intentar cambiarlo todo a la vez. Empiece por incorporar actividades que le resulten atractivas y amplíelas gradualmente. Si da prioridad a las necesidades de su cuerpo y le permite restablecer su equilibrio de forma natural, podrá cultivar un estilo de vida más sano y resistente.

En conclusión, comprender el papel del nervio vago en el fomento de la relajación y la reducción del estrés es esencial para nuestro bienestar general. Al reconocer su importancia en la regulación de las expresiones faciales, el tono vocal y las interacciones sociales, comprendemos cómo mejorar nuestra resistencia emocional y fomentar conexiones positivas con los demás.

Mediante diversas técnicas, como la terapia de agua fría, el canto y los ejercicios de respiración profunda, podemos tonificar y estimular eficazmente el nervio vago, favoreciendo la relajación y reduciendo los niveles de estrés. Además, dar prioridad a actividades que favorezcan la salud intestinal, la mejora de la postura y la socialización regular puede optimizar aún más la función del nervio vago.

Respetando los ritmos naturales de nuestro cuerpo, manteniendo un equilibrio entre el estado de alerta y la relajación, e incorporando hábitos saludables de vida, podemos apoyar la salud de nuestro nervio vago y cultivar una mayor sensación de bienestar. Gracias a estos esfuerzos, seremos capaces de afrontar los retos de la vida con resiliencia y abrazar un estado de equilibrio y armonía interior.