

DISFUNCION DEL NERVIO VAGO

El nervio vago, también conocido como nervio neumogástrico, es el décimo de los doce pares de nervios craneales que tenemos y existe uno a la derecha y otro a la izquierda. Nace en el bulbo raquídeo y se extiende y conecta la faringe, el esófago, la laringe, la tráquea, los bronquios, el corazón, el estómago, el páncreas y el hígado, y otras vísceras, como los riñones y los intestinos.

El nervio vago tiene muchas funciones, pero algunas de las más importantes se deben a su papel como componente principal del sistema nervioso autónomo. Este sistema controla las funciones corporales involuntarias, como la frecuencia cardíaca, la digestión y la respiración.

El sistema nervioso autónomo se divide en dos ramas principales, el parasimpático y el sistema nervioso simpático. El sistema nervioso simpático prepara el cuerpo para lidiar con el peligro percibido al iniciar la respuesta de estrés de lucha o huida.

Por el contrario, **el sistema nervioso parasimpático prepara el cuerpo para el descanso.** Este estado relajado debería ser su estado predeterminado, pero en las personas con problemas con el estrés o la ansiedad es posible que no sea el caso.

El nervio vago es un conducto principal del sistema nervioso parasimpático. Además de iniciar la respuesta de relajación, el nervio también influye en la reducción de la inflamación, en el almacenamiento de recuerdos y en el mantenimiento del cuerpo en un estado de equilibrio llamado homeostasis. Además, el nervio vago provoca la producción de muchos neurotransmisores importantes, especialmente GABA, norepinefrina y acetilcolina.

Signos y síntomas de la disfunción del nervio vago

Dado que una de las muchas funciones del nervio vago es actuar como un interruptor para la inflamación, el tono vagal bajo a menudo conduce a la inflamación crónica, un factor importante en muchas enfermedades del cuerpo y la mente, incluyendo TDAH, ansiedad, depresión, Alzheimer, enfermedad cardíaca, cáncer y diabetes. Además, el tono vagal bajo se ha relacionado con una larga lista de condiciones de salud física y mental que van de leves a graves.

¿Cómo se relacionan las enfermedades digestivas con el estrés?

El estrés es el estado fisiológico que experimenta el ser humano ante la necesidad de adaptación para poder sobrevivir. Es un estado necesario y temporal. Ante un peligro, nuestro organismo se prepara para defenderse y en él ocurren una serie de cambios. En este tipo de situaciones aumenta nuestro ritmo cardíaco, aumenta la tensión arterial y la sangre se va desde el estómago hacia brazos, piernas y cabeza. Todo ello para poder pensar rápido, luchar contra la adversidad o huir si fuese necesario.

El problema se produce cuando el estrés se hace crónico. Entonces, se producen daños no solo a nivel del sistema nervioso y puede afectar también al aparato digestivo y al funcionamiento del intestino.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Entre otras patologías, el estrés produce:

- Alteraciones en la motilidad intestinal.
- Cambios en las secreciones digestivas.
- Nuestra mucosa gastrointestinal pierde capacidad de regeneración.
- Disminuye flujo sanguíneo en la mucosa.
- Desequilibrio de la flora intestinal que dará lugar a problemas de mal absorción de nutrientes, alergias, intolerancias...

Complementos alimenticios

Trastornos digestivos

Enzimas digestivas como Digest Gold (Enzymedica) combinado con Acid Soothe (Enzymedica).

Trastornos emocionales

- Probióticos como **MoodProbio (HealthAid)**
- GABA presente en **StressArrest (Designs for Health)**

Inflamación

Inflam Care® (Nutrinat Evolution)