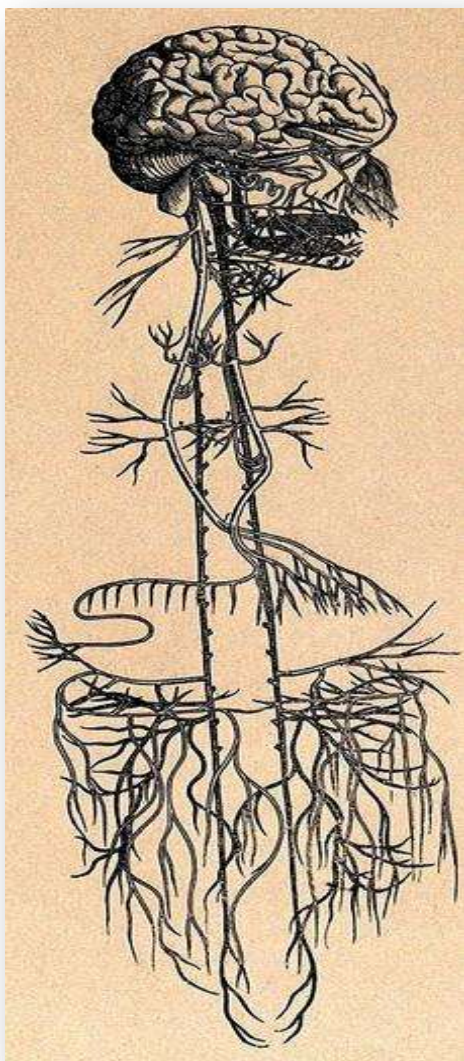




LA FUNCION DEL NERVIO VAGO EN LA VIDA Y LA MUERTE

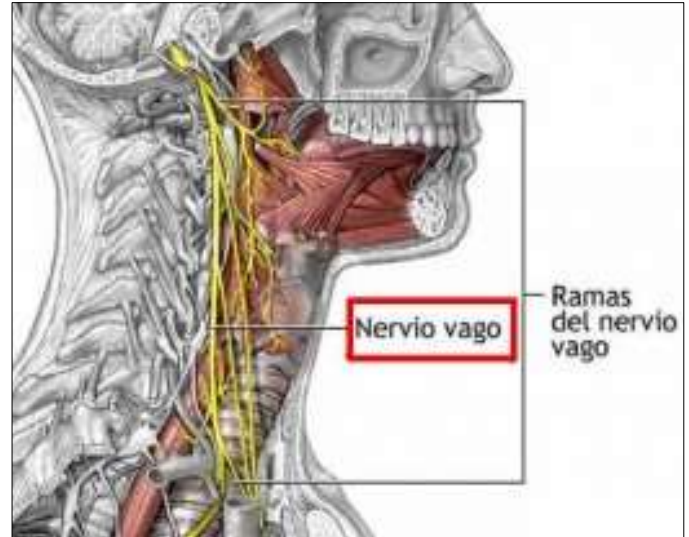


Conferencia impartida por el **Dr. Marcus De Oliveira Teles, D.Ay.** en la
1ª Reunión de Formación del *Grupo de Estudios de Ayurveda* en México.

UN POCO DE ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA

Los seres humanos tienen un sistema nervioso autónomo (SNA) que está en realidad compuesto por tres subsistemas separados, el sistema nervioso parasimpático (SNP), el Sistema Nervioso Simpático (SNS) y el sistema nervioso entérico (SNE); todos dependientes de Vata. El sistema nervioso entérico ha sido descrito como un “segundo cerebro,” que se comunica con el sistema nervioso central (SNC) a través del parasimpático (por ejemplo, a través del nervio vago) y los sistemas nerviosos simpáticos. Sin embargo, los estudios de vertebrados muestran que cuando se corta el nervio vago, el sistema nervioso entérico sigue funcionando.

Ahora sabemos que la SNE no es sólo capaz de autonomía, pero también influye en el cerebro. De hecho, aproximadamente el 90 por ciento de las señales que pasan a lo largo del nervio vago no viene de lo alto, sino de la SNE y es por eso que muchos lo consideran como un cerebro de copia de seguridad centrada en nuestro plexo solar. Nuestros instintos son realidades, las señales reales nerviosos mayormente orientan gran parte de nuestras vidas y decisiones.



Es nuestro *nervio vago* (o **neumogástrico**) que proporciona la puerta de enlace entre las dos partes de los sistemas autónomos. La acción del nervio vago es como un bus de datos bio-informativo con rutas de impulsos que va en dos direcciones. Puesto que los actos del nervio vago son como una central de comando, una alteración de funcionamiento de este nervio puede llevar a muchas condiciones y problemas de salud diferentes. **Algunas enfermedades neurológicas en realidad vienen desde el intestino grueso (sitio principal de Vata) y se extienden hacia el cerebro a través del nervio vago.**

Al estudiante de Ayurveda **no** se recomienda la vagotomía que es una operación quirúrgica para seccionar determinadas ramas del nervio vago. Se realiza junto a la cirugía gástrica con el objetivo de reducir la cantidad de ácido gástrico secretado. Se intenta así disminuir la posibilidad de recurrencia de una úlcera gástrica, cuyo efecto secundario adverso es la reducción del peristaltismo. Imagínese el daño que causa a los subdoshas de *Vata* y *Pitta*.

Christopher Bergland, en la revista *Psychology Today*, escribió:

«El nervio vago es el comandante en jefe cuando se trata de tener la vida bajo presión. El sistema nervioso autónomo se compone de dos sistemas opuestos polares que crean un tira y afloja complementario, lo que le permite al cuerpo mantener la homeostasis (centro de la estabilidad).

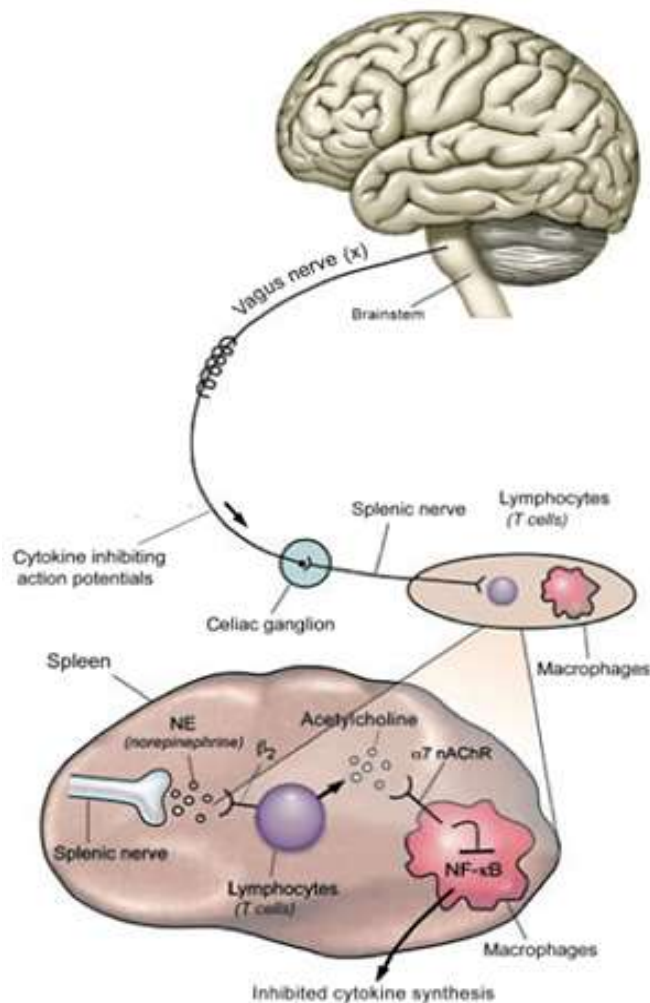
El sistema nervioso simpático está orientado a subirte la temperatura como el pedal del acelerador en un automóvil—que se nutre de la adrenalina y el cortisol y es parte de la respuesta de lucha o huida.

El sistema nervioso parasimpático es el polo opuesto. El nervio vago es el comando central para el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático.

Por desgracia, las respuestas reflejas del nervio vago pueden ser contraproducentes y convertirlo de camarada en saboteador. El nervio vago es conocido como el “nervio errante,” ya que tiene varias ramas que divergen de dos gruesos tallos enraizados en el cerebelo y el tronco cerebral que vagan a las vísceras más bajas de nuestro abdomen, toca nuestros corazones y la mayoría de los órganos más importantes en el camino.

Vago significa *errante* en latín. Que serpentea hasta el fondo, en el vientre, extendiendo las fibras a la lengua, la faringe, cuerdas vocales, los pulmones, el corazón, el estómago, los intestinos y glándulas que producen enzimas anti-estrés y las hormonas (como la acetilcolina, la prolactina, la vasopresina, oxitocina), influye en la digestión, el metabolismo y la respuesta de relajación.»

El Dr. Peter Levine habla de cómo el vago llega hasta los genitales y sobre la curación de la función sexual y el trauma a través de la apertura del vago.



El nervio vago utiliza el neurotransmisor acetilcolina. Si nuestro cerebro no puede comunicarse con nuestro diafragma a través de la liberación de acetilcolina del nervio vago entonces usted va a dejar de respirar. Tampoco recomendamos la aplicación de botox que es una sustancia tóxica con el poder de dañar el sistema nervioso y apagar el vago causando en algunos casos la muerte.

Es interesante observar que los bloques de mercurio de metales pesados de la acción de la acetilcolina—el neurotransmisor que pasa el impulso nervioso del nervio vago al músculo del corazón. Tanto la acetilcolina y los receptores nerviosos en el músculo del corazón contienen tiol (los tioles son los análogos sulfurados de los alcoholes, en los que el átomo de oxígeno se ha sustituido por un átomo de azufre). El grupo funcional es el sulfhidrilo (-SH) o simplemente “tiol”. Los tioles se conocían antiguamente como mercaptanos. Su fórmula general es R-SH. Cuando el mercurio se adhiere a la proteína tiol en los receptores del músculo del corazón y en la acetilcolina, el músculo del corazón no puede recibir el impulso eléctrico del nervio vago para la contracción. El mercurio se acumula en las válvulas del músculo del corazón, causando daños al unirse a tiol (SH) las proteínas. Este daño se indica mediante electrocardiograma y confirmado por estudio histológico.

Las mecedoras y cunas producen comportamientos positivos observados frecuentemente en individuos autistas; pueden reflejar una estrategia bio-conductual natural para estimular y regular un sistema vago que no está funcionando de manera eficiente, dice el Dr. Stephen Porges.

Vean el siguiente video al respecto:

<https://www.youtube.com/watch?v=8RKC3Ga6shs>

En este video en inglés, el Dr. Stephen Porges habla de cómo las perturbaciones del nervio vago se encuentran en los niños autistas. Muchos médicos han relacionado la aparición del autismo a las vacunas que contienen el mercurio, sustancias altamente tóxicas llamado timerosal (conocido también como thiomersal, metorgán, mertorgán, mertiolato, y merthiolate; es un compuesto organomercurio, usado como antiséptico y agente antifúngico). Además, el público ha sido altamente contaminado con el mercurio de las amalgamas dentales, que los dentistas colocan rutinariamente a pocos centímetros del cerebro.

Por otra parte, más de 3,000 toneladas de mercurio se liberan a la atmósfera cada año contaminando toda la biósfera de nuestro planeta. Pero el gobierno sin sentido se preocupa más por las emisiones de CO₂ de las chimeneas y el escape de los coches en vez de la enorme cantidad de mercurio neurotóxico.

El nervio vago es uno de los sistemas de nervio más grande del cuerpo. A veces este nervio se denomina nervio craneal X, el décimo nervio craneal. El vago se utiliza para enviar una variedad de señales en todo el cuerpo, y también transferir señales al cerebro. El nervio vago envía constantemente información sensorial actualizada sobre el estado de los órganos del cuerpo al cerebro a través de los nervios aferentes. De hecho, el 80%-90% de las fibras nerviosas del nervio vago se dedica a comunicar el estado de sus vísceras hasta su cerebro.



El nervio vago en color amarillo

El nervio vago ayuda a gestionar los complejos procesos en su tracto digestivo, incluyendo la señalización de los músculos de su estómago se contraiga y empujar el alimento hacia el intestino delgado. Un nervio vago dañado no puede enviar señales a los músculos del estómago. Esto puede hacer que los alimentos permanecen en el estómago más tiempo, en lugar de moverse normalmente en el intestino delgado para ser digerido, que forma parte del complejo de la ERGE (Enfermedad por Reflujo Gastro-Esofágico).

Debido a que los suministros por fibras nerviosas motoras parasimpaticas del vago comunica a todos los órganos del cuello hacia abajo al segundo segmento del colon transversal (excepto las glándulas suprarrenales), su efecto puede ser de largo alcance. El estrés puede elevar el nivel del cuerpo de adrenalina y noradrenalina, que estimula el sistema nervioso simpático a anular el sistema nervioso parasimpático, de los cuales el nervio vago es el componente principal.

El nervio vago se utiliza para regular los latidos del corazón y el movimiento muscular necesario para mantenerlo respirando. Este nervio también regula los niveles de sustancias químicas en el sistema digestivo de manera que los intestinos pueden procesar los alimentos y realizar un seguimiento de qué tipos de nutrientes están siendo adquiridos en la comida que se toma.

Hay dos tipos principales de trastornos del nervio vago. Uno es causado por un nervio vago poco activo o inactivo, mientras que el otro es causado por un nervio vago que reacciona de forma exagerada a los estímulos normales. Los trastornos del nervio vago que se derivan de un nervio vago en virtud de activos a menudo conducen a una condición conocida como la gastroparesia que es una complicación frecuente y grave de la diabetes. Los pacientes que sufren de este trastorno pueden experimentar dolor en el estómago, náuseas, ardor de estómago, espasmos estomacales y pérdida de peso. Los pacientes con nervios vagos bajo activo a menudo experimentan problemas gastrointestinales graves. Las personas con nervio vago hiperactivo pueden desmayarse.

TESTIMONIOS

—Hace unos meses he desarrollado mi condición nervio vago, aunque ahora creo que se inició hace más de un año con los síntomas del SII (el Síndrome del Intestino Irritable es un trastorno que lleva a dolor abdominal y cambios en el intestino). Este síndrome no es lo mismo que enfermedad intestinal inflamatoria (EII). Este trastorno es absolutamente loco con tantos síntomas que no aparecen en las pruebas clínicas, excepto cuando ciertos síntomas se ponen realmente mal, sin embargo es difícil obtener el diagnóstico para los médicos.

—Mi viaje con el trastorno del nervio vago empezó una noche cuando yo estaba en mi equipo y me incliné para mover un zapato en la pista. Me desmayé y desperté bañado en un sudor, pensé que estaba teniendo un ataque al corazón. Me desperté en una especie de estado de sueño preguntándose por qué estaba tirado en el suelo. Como pasaban las semanas, más síntomas comenzaron a aparecer. Sensaciones extrañas en ciertas partes de mi cuerpo, más episodios de desmayo, falta de aliento y ritmo cardíaco acelerado. Fui al médico y me dijo que todos mis signos vitales y funcionamiento interno estaban sanos, pero me sentí como si mi cuerpo no estaba funcionando bien. Me tomé ciertos medicamentos que ayudó durante un par de semanas después no funcionaba y aumentó episodios de arritmia. Tenía arritmia durante 8 a 12 horas, y estaba despierto toda la noche preguntándose por qué mi corazón estaba pateando y que estaba funcionando sin problemas antes una semana.

Cualquier tipo de malestar gastrointestinal puede ejercer presión sobre el nervio vago y lo irrite, con una hernia hiatal siendo un culpable frecuente. La mala postura, junto con los desequilibrios musculares también puede hacer que el nervio vago falle, al igual que el exceso de alcohol o alimentos picantes. El estrés puede inflamar el nervio vago, junto con la fatiga y la ansiedad .

El nervio vago es, básicamente, el nervio más importante que viene desde el cerebro y viaja a todos los órganos principales. Este nervio es, además, el encargado de enviar los mensajes de relajación al cuerpo. Cada vez es más clara la importancia de este nervio en el control de la ansiedad.

Como dijimos anteriormente Influye en diferentes órganos, en todo el cuerpo, como el corazón, los pulmones, el hígado y los órganos digestivos, y es aquí en los intestinos que el nervio vago es tremendamente irritado e inflamado por el gluten que contiene el trigo y derivados procesados.

Dice el Dr. en Cardiología William Davis, M.D., en su libro *Adicto al Pan* (no deje de comprar esta obra maravillosa) donde expone la verdad sobre el trigo de hoy en día en la dieta humana:

«...ya no es el alimento básico y rico en nutrientes con el que nuestros antepasados hacían su pan; el trigo de hoy ha sido alterado genéticamente para proporcionar un mayor rendimiento a menor costo a los fabricantes de alimentos procesados. En consecuencia este grano benigno se transformó en un ingrediente altamente dañino, que provoca el aumento del azúcar en la sangre con mayor rapidez que el azúcar puro, además tiene propiedades adictivas que lleva a comer en exceso, con periodos cortos de saciedad y fatiga.»

EL Dr. Davis muestra el papel del trigo en el aumento de peso y la acumulación de grasa, así como su influencia en los efectos adversos para la salud como la diabetes, las enfermedades cardíacas, los trastornos inmunológicos, la

enfermedad celiaca, la artritis reumatoides y la demencia. Llegó a la conclusión inquietante de que no es la grasa, ni el azúcar, ni el estilo de vida sedentario lo que está causando epidemia de obesidad, sino el trigo.

Si bien no se puede controlar el nervio vago directamente, sí existen muchas maneras de estimular este nervio, por ejemplo una respiración abdominal bien lograda, que es básicamente, respirar usando el diafragma, va a estimularlo, ayudando a brindar calma a nuestro cuerpo.

La meditación es uno de los métodos alternativos para tratar la ansiedad más reconocidos. La meditación es una práctica que puede estimular el nervio vago, porque es bien sabido que el primer paso para lograr una meditación efectiva es una respiración correcta y porque ayuda a tener una consciencia sobre el cuerpo, así como el nervio vago lo hace de una manera física, la meditación busca conectarnos con nuestro interior.

Además de ayudar a aliviar los síntomas de ansiedad, estimular el nervio vago tiene muchos beneficios, entre ellos:

- ❖ Aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca
- ❖ Ayuda a regenerar órganos y células mediante la activación de las células madre
- ❖ Aumenta la función inmunológica
- ❖ Modulación del sistema nervioso
- ❖ Mejora el rendimiento
- ❖ Mejorar la calidad de vida

Ya sea que tus síntomas de ansiedad sean agudos o simplemente te encuentres constantemente bajo mucho estrés, aprender técnicas de estimulación del nervio vago te puede ser de mucha ayuda. Éstas son generalmente muy sencillas y se pueden poner en práctica en cualquier momento y lugar. Puedes acceder a un video donde explica un poco más a fondo esta relación y una técnica de estimulación del nervio vago para ayudarte a navegar por un ataque de pánico o incluso detenerlo en:

<http://sintomas-de-ansiedad.com/>

Durante un ataque, los pacientes a menudo encuentran que el movimiento, el estiramiento y/o los eructos pueden aliviar la presión y calmar el corazón. Durante un episodio de taquicardia, maniobras vagales se pueden utilizar para disminuir la frecuencia cardíaca. Estas maniobras simples estimulan el nervio vago para frenar los impulsos eléctricos a través del nódulo auriculoventricular (AV) del corazón.

Las maniobras vagales con que podemos tratar de frenar una frecuencia cardíaca rápida:

- ❖ Preparados a base de plantas que apoyan la digestión (y calman el corazón), junto con probióticos y enzimas digestivas que realmente ayudan a eliminar la inflamación gastrointestinal (GI) que es parte de este síndrome.
- ❖ La respiración diafragmática
- ❖ El yoga
- ❖ La meditación

Todos ellos ayudan al sistema nervioso parasimpático a sobremontar el sistema nervioso simpático y calmar el nervio vago.

Los investigadores confirman que los hábitos diarios de mentalidad y comportamiento positivos, junto con la respiración consciente y el yoga pueden crear un efecto de bola de nieve positivo a través de un circuito de retroalimentación vinculada a estimular el nervio vago.

Con el fin de mantener la homeostasis, el sistema nervioso central responde constantemente, a través de la regeneración neural, a señales ambientales. Los eventos estresantes alteran la estructura rítmica de los estados autonómicos y posteriormente, los comportamientos. Desde el vago juega un papel fundamental en la regulación de la frecuencia cardíaca y la variabilidad del ritmo cardíaco y de ahí se deduce que la forma en que respiramos cuando estamos bajo estrés hace toda la diferencia en el mundo.

El Dr. Stephen Porges nos da una gran pista para la conexión entre el sistema nervioso sensorial y el centro de nuestra estructura emocional.

Darwin (1872) observó—en la expresión de emociones en el hombre y los animales—la importancia de la comunicación neuronal bidireccional entre el corazón y el cerebro a través del nervio “pneumogástrico,” ahora conocido como el nervio vago.

Según el Dr. Porges, “la declaración de Darwin es importante, ya que destacó dos puntos: 1) la retroalimentación aferente desde el corazón hasta el cerebro a través del nervio vago era independiente de la médula espinal y el sistema nervioso simpático, y 2) el vago juega un papel regulador en la expresión de las emociones.” La descripción darwiniana del vago hace hincapié en la comunicación bidireccional entre la periferia y el sistema nervioso central, se supone que el vago es parte de un sistema de retroalimentación.

IMPORTANCIA DEL NERVIOS VAGO EN EL PROCESO DE LA MUERTE

En esta vida el ser humano construye y siembra hasta el momento en que la muerte llega. Entonces, la hora de la siembra y los períodos de crecimiento y madurez han pasado. Cuando viene el espectro esquelético de la Muerte ha llegado el tiempo de la recolección.

La forma de la Muerte con su guadaña y su reloj de arena es un buen símbolo. El esqueleto simboliza la parte relativamente permanente del cuerpo. La guadaña representa el hecho de que esa parte permanente que está a punto de ser recolectada por el espíritu es el fruto de la vida que ahora termina. El reloj de arena en su mano indica que la hora no sonará hasta que todo el curso haya pasado en armonía con leyes invariables. Cuando llega ese momento, los vehículos se separan. Como su vida en el mundo físico ha terminado por ahora, ya no es necesario para el hombre el retener su cuerpo denso o físico (compuesto por los cinco elementos). El cuerpo vital (o sea de los doshas), que también pertenece al mundo físico, cuando se retira por la cabeza, deja al cuerpo denso inanimado.

Los vehículos o vainas sutiles superiores—vital (*doshas*), de deseos (*gunas*) y mental (*chita*)—cuando una persona muere, pueden verse abandonando al cuerpo denso con un movimiento de espiral,



llevando consigo el alma de un átomo denso. No el átomo en sí mismo, sino las fuerzas que obraban a través de él. El resultado de las experiencias pasadas en el cuerpo denso durante la vida que acaba de terminar se ha impreso sobre ese átomo especial. Mientras que todos los demás átomos del cuerpo denso se han ido renovando de vez en cuando (a través de los alimentos), este átomo permanente ha subsistido. Y ha permanecido estable, no sólo a través de una sola vida, sino que ha formado parte de todos los cuerpos densos empleados en vidas anteriores por un Ego particular e individual.

En la muerte, dicho átomo es retirado únicamente para despertar de nuevo en la aurora de otra vida física, sirviendo así como núcleo en torno del cual se construirá el nuevo cuerpo denso (compuesto de los 5 elementos) para ser empleado por el mismo Ego para su crecimiento y desarrollo.

Por tanto, se le llama el “átomo simiente.” Durante la vida, el átomo simiente está situado en el ventrículo izquierdo del corazón, cerca del ápice.

Al ocurrir la muerte, dicho átomo simiente sube al cerebro por medio del nervio neumogástrico (o vago) abandonando el cuerpo denso, junto con los vehículos superiores (por eso mismo no se recomienda la vagotomía), por medio de la comisura de los huesos parietal y occipital.

CONCLUSIÓN

Según el Ayurveda la práctica del yoga—que es una ciencia espiritual de la vida—es una medida muy importante, natural y preventiva para asegurar la buena salud. El Ayurveda y el yoga son ciencias hermanas. En la India, es tradicional estudiar Ayurveda antes de iniciar la práctica del yoga, porque el Ayurveda es la ciencia del cuerpo y solo cuando el cuerpo está listo, se considera al individuo apto para estudiar la ciencia espiritual del yoga.



Las prácticas yóguicas descritas por el padre del yoga Patanjali son muy útiles para el mantenimiento de la buena salud, felicidad y longevidad. Patanjali descubrió las ocho ramas del yoga y de las prácticas yóguicas.

Estas son: La regulación natural del sistema nervioso (incluyendo el nervio vago), la disciplina, la purificación, las posturas, la concentración, la contemplación, el despertar de la conciencia y el estado de perfecto equilibrio.

Yoga conduce al hombre al estado natural de tranquilidad, que es el equilibrio. De esta manera los ejercicios yóguicos tienen valor preventivo y curativo. Las prácticas yóguicas ayudan a regular y equilibrar las neurohormonas, el metabolismo y el sistema endocrino, que da fortaleza y contrarresta la tensión. El yoga es muy efectivo para el tratamiento de stress y los desórdenes relacionados con el nervio vago, la hipertensión, diabetes, asma y obesidad.

Yoga es la ciencia de la unión con el ser supremo. El Ayurveda es la ciencia de vivir, de la vida diaria. Cuando los yogis hacen ciertas posturas y siguen ciertas disciplinas, abren y mueven ciertas energías que se han acumulado y estancado en los centros de energía del cuerpo y que al estar estancados crean enfermedades. Los yogis pueden sufrir desórdenes físicos y psicológicos temporales por haber liberado toxinas durante la limpieza yóguica de la mente, el cuerpo y la conciencia. Empleando el diagnóstico Ayurvedico, los yogis resuelven con éxito sus malestares.

El Ayurveda indica que tipo de yoga es apropiado para cada persona de acuerdo con su constitución particular. (Los siguientes consejos indican qué posturas son buenas para cada constitución, así como ciertos desórdenes).

Por ejemplo, una persona de constitución Pitta no debe pararse de cabeza durante más de un minuto. Si lo hace el resultado será confusión mental. Una persona de constitución Vata no debe hacer la “postura de hombros” durante mucho tiempo, pues ejerce demasiada presión en la séptima vértebra cervical. Esta vértebra es muy sensible y se puede provocar una desviación en la columna vertebral, debido a la delicada estructura ósea de los Vata. La ira reprimida puede provocar desviaciones hacia la derecha en las vértebras cervicales; y el miedo reprimido las desviará hacia la izquierda. Una persona de constitución Kapha no debe hacer el “loto escondido,” pues esta postura ejerce demasiada presión en las glándulas suprarrenales.

Por último para este problema crónico actual y otros recomendamos a la persona que padece aplicar el *Panchakarma*, que es todo un programa de desintoxicación y balance como también enseñanza de mínimo una semana en retiro para una recuperación satisfactoria. A partir de ahí llevar un estilo de vida que va aprender con el Panchakarma.

Para mayores informes sobre Panchakarma y otras terapias de desintoxicación, comunicarse a Centro Ayurveda México, a los tels. 777-119-1115 de Cuernavaca y 555-689-6262 de Cd. de México o al mail FantasticaSalud@yahoo.com.mx