



LA IMPORTANCIA DE LA

GESTIÓN DEL ESTRÉS

PARA EL SISTEMA DIGESTIVO

Clara Fuentes

El **nervio vago** es el nervio craneal más largo y conecta el tronco cerebral con casi todos los órganos (corazón, pulmones, hígado, páncreas, riñones, estómago e intestinos).

El nervio vago da información al cerebro de lo que pasa en los órganos (en un 80% es conexión órganos-cerebro).

Y a la vez, el cerebro da información a estos órganos (en un 20% es conexión cerebro-órganos).

La señal es bidireccional

Tenemos **2 sistemas que controlan los actos involuntarios del cuerpo**

EL SIST. SIMPÁTICO
EL QUE NOS MANTIENE
ALERTA

EL SIST. PARASIMPÁTICO
EL QUE NOS MANTIENE
RELAJADOS Y
TRANQUILOS

El nervio vago es el componente principal del sistema parasimpático.

Es decir, la activación del nervio vago es importante para el descanso, el bienestar, mantenernos tranquilos, relajados, y para mantener una buena comunicación entre los órganos a los que irriga (laringe, pulmones, corazón, riñones, páncreas, hígado, estómago, intestinos) y el cerebro.

Entre muchas de las **funciones** del nervio vago está el control de las vías respiratorias, la disminución de la frecuencia cardiaca, su intervención en nuestra voz o su intervención en la regulación de muchos de los procesos de la digestión de los alimentos

Por ejemplo, interviene en

- el acto involuntario de la deglución
- eliminación de toxinas y secreción de bilis a través del hígado
- secreciones pancreáticas para poder digerir los alimentos
- movimientos peristálticos intestinales
- envío de señales de hambre/saciedad del intestino al cerebro. Avisa que debemos dejar de comer
- comunicación de la microbiota con el cerebro. Recoge la información de los metabolitos de la microbiota durante la digestión y transfiere estas señales del intestino al cerebro.
- función antiinflamatoria y disminuye la permeabilidad intestinal

Entonces... ¡Nos interesa mantener activo el nervio vago!
Pero recuerda, el estrés causa una baja estimulación del
nervio vago (porque mantiene activado el sistema
simpático) impidiendo que se activen estas funciones del
sistema parasimpático correctamente

Así, el estrés al frenar la actividad del nervio vago, reduce su efecto antiinflamatorio, altera la microbiota y la permeabilidad intestinal.

Ahora es fácil darse cuenta que **el estrés va a influir mucho en la actividad de nuestro sistema digestivo**, dada la conexión que hay entre este y el sistema nervioso a través del nervio vago.

En situación normal, si estamos ante una amenaza, se activa el sistema simpático, que permite reacciones de huida y lucha. En ese momento se bloquea el sistema parasimpático. Si hay una amenaza el cuerpo interpreta que no es momento de ponerse a digerir. Y esto tiene que ser así.



El problema está cuando el estrés se mantiene en el tiempo, de forma crónica, ya que entonces hay una disminución de las secreciones de enzimas, una disminución de bilis, una disminución de ácido clorhídrico y de los movimientos del complejo motor migratorio (CMM), y de la apertura de la válvula ileocecal. Y todo esto facilitaría una disbiosis intestinal o un sibo.

Al principio hemos dicho que la comunicación del cerebro al intestino (u otro órganos) es del 20%. Todos hemos identificado esto alguna vez cuando ante un examen tenemos dolor de barriga, o ante una mala noticia se nos corta el apetito.

Imaginemos entonces, como influye en nuestra salud mental la microbiota y la salud intestinal, si esa conexión intestino-cerebro representa el 80%.

Cuando nos empezamos a alimentar bien, muchas veces nos sorprendemos diciendo: "Estoy de mejor humor!" "Incluso duermo mejor!" "Me siento con más energía!"

Y lo decimos extrañados, cuando la relación es evidente!

La salud intestinal repercute directamente en nuestra salud mental a través de mensajes neuronales.

¿Y CÓMO ACTIVAMOS EL NERVI VAGO?

- **La respiración:**

Clave en la activación del sistema nervioso parasimpático y por tanto del nervio vago.

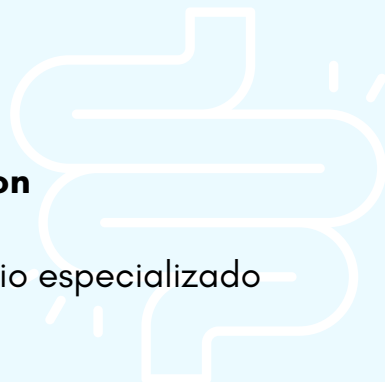
Respirar lentamente e inspirar profundamente.

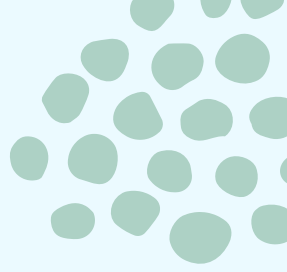
Por el contrario, una mala respiración, por la boca, hace que no activemos correctamente este nervio.

El mindfulness, la meditación, el yoga, el pilates, aumentan el tono del nervio vago.

Otras vías de activación son

- Terapia manual del nervio vago con un fisio especializado (mediante terapia craneosacral)
- Masajes relajantes, estiramientos
- Exposición a la luz solar y respetar los ritmos circadianos (ritmos de luz/ oscuridad)
- Duchas de agua fría (que al principio provocan tensión y activación del sistema simpático, pero que a la larga activan el parasimpático)
- Tararear, con la boca cerrada, la vibración lo activa ya que el nervio vago irriga la laringe
- Hacer gárgaras, que estimula el centro de deglución
- Hacer ejercicio
- Escuchar música
- Reír a carcajadas





Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866

