



ANNA  
FERGUSON

# EL PODER MARAVILLOSO DE TU SISTEMA NERVIOSO

Mejora tu digestión,  
restablece tu sueño y  
despídete de la ansiedad

Aprende a  
activar tu  
**NERVIO VAGO**  
para conseguir  
una relajación  
instantánea.

zenith

ANNA FERGUSON

# EL PODER MARAVILLOSO DE TU SISTEMA NERVIOSO

Mejora tu digestión, reestablece tu  
sueño y despídete de la ansiedad

zenith

**Nota:** Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Vagus Nerve Reset. Train your body to heal stress, trauma and anxiety*

© Anna Ferguson, 2023

Publicado como THE VAGUS NERVE RESET en 2023 por VERMILION, impreso por EBURY. EBURY es parte del grupo Penguin Random House.

© de la traducción, Natalia Cervera De la Torre, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: septiembre de 2024

Depósito legal: B. 12.582-2024

ISBN: 978-84-08-29109-1

*Printed in Spain* - Impreso en España



# SUMARIO

Prefacio. Mi historia: una montaña rusa de emociones.....	9
Introducción .....	17
PRIMERA PARTE. EL SISTEMA NERVIOSO	
1. La teoría polivagal: el nuevo sistema nervioso .....	27
2. Cómo funciona el sistema nervioso .....	43
3. La regulación del sistema nervioso .....	59
4. Cómo conectar con tu cuerpo .....	73
SEGUNDA PARTE. EL REAJUSTE DEL NERVIIO VAGO	
5. Acerca del programa de reajuste del nervio vago.....	95
6. Primera etapa: consolidación de los cimientos.....	103
7. Segunda etapa: recuperación del cuerpo .....	145
8. Tercera etapa: aprovechamiento de tus superpoderes.....	171
Nota final.....	213
Glosario.....	215
Recursos.....	219
Referencias .....	225
Agradecimientos .....	229
Índice de materias .....	231

## LA TEORÍA POLIVAGAL: EL NUEVO SISTEMA NERVIOSO

Sabiendo lo que sé ahora sobre mi sistema nervioso, si pudiera retroceder en el tiempo y hablar como profesional a mi yo de diez años, le explicaría que su sistema nervioso atravesaba un estado de angustia aguda. Le diría que el sistema nervioso está hecho para adaptarse al entorno y, cuando no lo consigue, entra en modo de supervivencia y se bloquea. Le explicaría que esto le estaba sucediendo a diario, en un sentido muy real, mientras su cuerpo intentaba afrontar el dolor y la conmoción de la experiencia y los daños que había sufrido.

De todas mis lesiones y diagnósticos, el trauma que había afectado a mi sistema nervioso fue la parte de mí que pasó desapercibida, a pesar de las mejores intenciones. Como resultado, mis heridas físicas se curaron, pero el trauma que había experimentado permaneció, haciéndome sentir una extraña en mi propio cuerpo y mente durante muchos años.

Por suerte, actualmente sabemos lo importante que es el sistema nervioso para curar, regular y mantener nuestra salud y bienestar, y hemos desarrollado herramientas y técnicas para trabajar con él.

Pues bien: comencemos a explorar el sistema nervioso.

## ¿QUÉ ES EL SISTEMA NERVIOSO?

El sistema nervioso es una red de nervios y células especializadas llamadas «neuronas» que transmiten señales por todo el cuerpo; es esencialmente el cableado eléctrico corporal.

Este sistema transporta mensajes desde el cerebro y la médula espinal hasta diversas partes del cuerpo. Podemos pensar en el sistema nervioso como en una red wifi: no se ve, pero siempre está funcionando entre bastidores para que podamos enviar y recibir mensajes.

Cuando el funcionamiento de la red es óptimo, los mensajes que se envían son claros y diáfanos, lo que permite que el corazón lata, que se visite el inodoro con regularidad y que el sistema inmunitario combata las infecciones. Hace falta una conexión sólida para que estos mensajes se envíen y se reciban con precisión; después, el órgano o la parte del cuerpo al que se dirigen realizará las acciones o los cambios necesarios. Todas las funciones vitales del cuerpo humano, desde la respiración hasta la frecuencia cardíaca, están reguladas por el sistema nervioso. ¡Sin él, dejaríamos de existir!

Profundicemos un poco más en el sistema nervioso para comprender realmente lo que sucede bajo la superficie. El sistema nervioso se compone de dos estructuras:

1. **El sistema nervioso central:** formado por el encéfalo, la médula espinal y los nervios que los conectan.
2. **El sistema nervioso periférico:** formado por todo lo que está fuera del encéfalo y la médula espinal.

Si pelamos una capa más de la cebolla, el sistema nervioso periférico se puede subdividir en dos componentes:

- 2a. **El sistema nervioso somático:** el componente *voluntario*. Son todos los nervios que conectan el cerebro y la médula espinal con los músculos y los receptores sensoriales de la

piel. El sistema nervioso somático controla todos los procesos que se gestionan pensando en ellos, como caminar.

- 2b. **El sistema nervioso autónomo:** el componente *involuntario*. Aquí es donde tienen lugar todos los procesos básicos vitales del cuerpo humano, como los latidos del corazón, la tensión arterial o la respiración. Todos estos procesos ocurren sin necesidad de pensar en ellos: son automáticos y están regulados, es decir, gestionados, por el sistema nervioso autónomo.

En este libro, cuando hablamos del sistema nervioso estamos hablando del sistema nervioso autónomo (SNA).

### **El sistema nervioso autónomo (SNA): la columna vertebral de la vida**

El SNA es responsable de gran parte de lo que sentimos, expresamos y pensamos, y hasta de nuestros comportamientos. Todos estos procesos están impulsados por pautas inconscientes: se encuentran dentro del SNA y se expresan externamente en forma de respuestas automáticas que te resultarán familiares. La mayoría de las funciones del SNA se producen de forma inconsciente, como el mantenimiento y la regulación de la frecuencia cardíaca, la digestión, la frecuencia respiratoria, la excitación sexual, la micción o la dilatación y contracción de las pupilas. Estas funciones son fundamentales para mantener la vida y la salud y se llevan a cabo sin que tengamos que pensar (demasiado) en ellas.

El SNA se regula mediante reflejos integrados a través del tronco encefálico, la médula espinal y los órganos. También es responsable de actos reflejos como la tos, la deglución, el vómito o los estornudos, todas ellas funciones cruciales del cuerpo humano.

El SNA tiene otra tarea no tan básica: la de mantener el estado de homeostasis, tecnicismo que describe la forma en que cuerpo y cerebro equilibran los sistemas de nuestro interior para que sobrevivamos y funcionemos correctamente. El SNA hace esto

cambiando nuestra fisiología para adaptarla a diferentes entornos y situaciones, regulando el estado interno, el comportamiento y el movimiento corporal. Por ejemplo, si el SNA detecta que hace demasiado calor, se produce una serie de cambios fisiológicos (dilatación de los vasos sanguíneos, aumento de la frecuencia respiratoria —normalmente con la boca abierta— y sudoración), que con frecuencia van acompañados de una serie de cambios de comportamiento (evitar la luz del sol, mojarse la cara con agua fría, beber agua, etc.). Un trabajo considerable, ¿verdad?

Como muchas cosas en la vida, es fácil dar por sentado nuestro SNA. Es algo en lo que no tenemos que pensar, ya que funciona por sí solo. Y, por el mero hecho de no tener que prestarle atención para respirar y mantener la frecuencia cardíaca, muchos de nosotros seguimos haciendo caso omiso de este complejo zumbido interno.

Sin embargo, dada la amplitud de sus efectos, es importante comprender qué hace el SNA y cómo influye en otros aspectos de nuestra salud, lo que incluye la experiencia cognitiva y emocional de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Antes de profundizar en esto, vamos a conocer la superautopista del cuerpo y el tema central de este libro: el nervio vago.

## EL NERVIO VAGO

Imagina el nervio vago como una superautopista que transporta información del cerebro a los órganos internos, y a la inversa, para controlar las funciones corporales durante los estados de reposo y digestión. El nervio vago, compuesto por millares de fibras minúsculas que funcionan al margen de nuestra consciencia, es el décimo par craneal y es fundamental para experimentar un bienestar óptimo.

La palabra *vago* proviene de un término latino que significa «vagar» y es la forma perfecta de describirlo. El nervio vago parte del cerebro y se ramifica en múltiples direcciones desde el cuello

hasta el abdomen. Aunque por lo general hablamos de «nervio vago», en singular, en realidad tenemos dos nervios vagos: se separan en el tronco encefálico y recorren el lado izquierdo y el derecho del cuerpo. También tienen una parte delantera (ventral) y una trasera (dorsal):

1. **La vía vagal ventral (frontal)** está asociada a la interacción social, la conexión y la seguridad. Por ejemplo, cuando pasamos tiempo con personas con las que disfrutamos y nos sentimos relajados y cómodos.
2. **La vía vagal dorsal (trasera)** se asocia a estados de bloqueo e inmovilización, retraimiento, disociación y desconexión. Por ejemplo, esto puede manifestarse como un sentimiento de desapego emocional o desconexión de nosotros mismos o del entorno, como cuando una tortuga se retrae en su caparazón para protegerse.

Las partes ventral y dorsal se encargan de una función realmente importante del nervio vago, fundamental para nuestra supervivencia: la neurocepción.

La neurocepción es un proceso neuronal por el cual interpretamos inconscientemente las señales de peligro o seguridad de nuestro entorno. El cerebro analiza situaciones y personas, y decide si son seguras o peligrosas aun antes de que seamos conscientes del juicio emitido.

Este proceso de neurocepción puede activar la parte ventral o la dorsal del nervio vago, o las dos a la vez. Si el entorno y lo que hay en él envían señales de que estamos a salvo, se activa el nervio vago ventral (frontal), pero, si se reciben señales de peligro o amenaza potencial, se activa el nervio vago dorsal (trasero). Durante la neurocepción, ambas partes pueden activarse simultáneamente mientras se analizan las señales ambientales de seguridad o peligro.

El nervio vago es como un *walkie-talkie* bidireccional: transmite información entre el cerebro (corteza, tronco encefálico e

hipotálamo) y el cuerpo. Pero no es el cerebro el que habla más; es el cuerpo. Vale la pena pensar en esto: la capacidad de nuestro cuerpo para recibir información y procesarla es extraordinaria, y por lo general no somos conscientes de ello. Las estadísticas son sorprendentes: el cuerpo envía cuatro veces más información al cerebro que el cerebro al cuerpo. Dicho de otra forma, de todo el tráfico que recorre esta superautopista, el 80 % (la información que va del cuerpo al cerebro) discurre en un sentido, y solo el 20 % va del cerebro al cuerpo.

¿Qué ocurre en esa comunicación constante que se da entre el nervio vago y el cerebro? Es una versión acelerada de lo que un ejército llamaría «informes de situación»: mantiene informado al centro de mando sobre lo que está sucediendo en el campo. El nervio vago está ocupado las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana enviando mensajes para que el cerebro sepa lo que sucede en todo el cuerpo y en sus órganos. Piensa en el aviso que suena cuando recibes un mensaje de texto. Si pudiéramos oír todos los mensajes que el nervio vago envía al cerebro, sería como ruido blanco. Verdaderamente apabullante.

Ahora que entiendes lo central que es el nervio vago, nos adentraremos juntos en la nueva concepción del SNA. La explicación puede sonar demasiado científica, pero recuerda que tenemos la capacidad innata de comprender nuestro cuerpo y nuestro cerebro. Vamos a aprender juntos.

## LA TEORÍA POLIVAGAL

Tradicionalmente, se creía que el sistema nervioso tenía dos modos: uno para tranquilizarnos y calmarnos (el sistema parasimpático) y el otro para excitarnos o activarnos (el sistema simpático), donde un aumento de la activación reducía la calma y un aumento de la calma reducía la activación.

Sin embargo, la teoría polivagal, desarrollada por el doctor Stephen Porges, profesor de Psiquiatría y Bioingeniería en los

Hospitales de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill, establece que también contamos con un tercer tipo de respuesta: el sistema de interacción social. La teoría polivagal es innovadora y explica el papel del sistema nervioso en el comportamiento, las emociones y la salud mental en general. Explica cómo se relaciona el SNA con la capacidad de sentirnos seguros y conectados en nuestro entorno.

Según la teoría polivagal, estas tres respuestas, adaptativas e innatas, permiten nuestra supervivencia: una se encarga de la seguridad; otra, del peligro; y, la última, de las amenazas extremas. Los tres estados adaptativos (y las respuestas corporales concretas que provocan) son expresiones de la forma en que SNA interpreta la seguridad o el peligro:

1. **Movilización:** la activación de la respuesta simpática de lucha o huida.
2. **Inmovilización:** la activación del sistema vagal dorsal, donde se encuentra la respuesta de parálisis, colapso o bloqueo.
3. **Interacción social:** la activación del sistema vagal ventral o sistema nervioso parasimpático, cuando nos sentimos relajados y seguros.

En la segunda parte, exploraremos la forma de cartografiar el sistema nervioso para ser más conscientes del momento en que entramos o salimos de estos estados (ver página 136).

Por ahora, vamos a explorar más a fondo estas respuestas.

## **Movilización (lucha o huida, hiperactivación e hipoactivación)**

La movilización es una respuesta del sistema nervioso simpático que nos prepara el cuerpo para la acción. Es una reacción de todo el cuerpo, que recluta muchos sistemas de órganos para redirigir la sangre, de modo que llegue más oxígeno a las zonas que más lo necesiten durante los momentos físicamente exigentes. Es lo que

normalmente se conoce como «respuesta de lucha o huida» porque, en momentos de necesidad, prepara el cuerpo para luchar contra una amenaza o huir de ella. La respuesta de movilización no es mala: la usamos cuando necesitamos utilizar energía física; por ejemplo, cuando hacemos deporte, reímos o jugamos. Este sistema de movilización se vuelve inútil cuando se activa en ausencia de una amenaza real, como cuando estamos en un atasco o tenemos la bandeja de entrada del correo electrónico rebosante de mensajes.

La activación a largo plazo de la respuesta de movilización se llama «hiperactivación» y causa síntomas como los siguientes:

- agitación, irritabilidad o frustración;
- inquietud o desasosiego, incapacidad para quedarse inmóvil;
- sensación de que se necesita escapar;
- agresividad física o sentimientos de ira;
- hipervigilancia, búsqueda de riesgos o posibles peligros;
- incapacidad para centrarse o concentrarse;
- pensamientos indeseados e intrusivos;
- sentimientos de miedo, ansiedad o estrés.

### **Inmovilización (bloqueo, vía vagal dorsal, hipoactivación)**

En términos evolutivos, la respuesta de inmovilización es nuestra respuesta de supervivencia más antigua y primitiva. Sin embargo, en la vida moderna, también podemos bloquearnos cuando nos enfrentamos a un estrés o a un trauma extremos, al agotamiento o a tareas abrumadoras, como una presentación importante en el trabajo. Cuando el cuerpo y la mente se sobrecargan y se agobian, pueden entrar en este estado de inmovilidad, también conocido como «hipoactivación».

La vía vagal dorsal, o hipoactivación, puede hacernos sentir como si nuestro mundo hubiera encogido, como si todo hubiera perdido el interés y el atractivo. Además, es posible que ni si-

quiera podamos reunir la energía necesaria para las tareas cotidianas básicas, como levantarnos por la mañana. Puede manifestarse como:

- respuesta de parálisis;
- sentimientos de entumecimiento, disociación o desconexión;
- distracciones o ensoñaciones;
- confusión mental o agotamiento;
- embotamiento de los sentidos;
- actitud muy callada o retraída;
- aislamiento social;
- dificultades para tomar decisiones;
- dificultad para recordar sucesos o cosas.

Si observamos cómo reaccionan los animales ante el peligro, veremos que tienden a *sacudirse* la respuesta de parálisis provocada por amenazas externas. Esta es la forma del animal de liberar cualquier energía reprimida provocada por el peligro. Si, por algún motivo, no puede liberar esta energía almacenada, corre el riesgo de morir.

Los humanos somos ligeramente distintos de los animales salvajes: cuando nos sentimos amenazados, podemos desplegar diversos sistemas fisiológicos de respuesta. Por ejemplo, si un suceso traumático supone una amenaza para la seguridad de una persona, en su interior se produce una reacción física y emocional que activa el sistema nervioso simpático (movilización) o la respuesta vagal dorsal (inmovilización), ambas necesarias para la supervivencia.

Sin embargo, cuando el sistema nervioso se vuelve incapaz de completar su respuesta natural basada en la supervivencia (por ejemplo, cuando alguien está retenido contra su voluntad o inmovilizado físicamente, o incluso en una situación social que no permite la expresión natural de estas respuestas), la experiencia negativa puede almacenarse en el cuerpo, lo que da como resultado problemas emocionales y fisiológicos.

## Vía vagal ventral (parasimpática)

Cuando se activa la respuesta vagal ventral, nos sentimos relajados y a gusto. Esto puede manifestarse de muchas maneras; por ejemplo, una sonrisa que aparece por sí sola al conocer a gente nueva o al sentirnos más conectados con los seres queridos. Esto también puede manifestarse como atención plena, compasión, curiosidad y calma. La activación de esta parte del sistema nervioso nos permite descansar de la tensión asociada a las respuestas de lucha o huida (como la ansiedad).

Cada uno de los sistemas mencionados puede activarse en cualquier momento por cambios internos o por lo que vemos en nuestro entorno (lo analizaremos en el próximo capítulo) y todos están regulados por el nervio vago. Un nervio vago sano nos permite mantener la calma en situaciones estresantes y saber cuándo ha pasado el peligro. Así, el cuerpo puede descansar y repararse.

El nervio vago también desempeña otros papeles cruciales.

- Regula y estabiliza la frecuencia cardíaca y previene los ritmos cardíacos irregulares, perjudiciales para la salud. Para ello, secreta acetilcolina, una sustancia que ralentiza los impulsos eléctricos del corazón, lo que, a su vez, disminuye la frecuencia de los latidos. Esto reduce el gasto energético y también ayuda a sentir tranquilidad y relajación.
- Supervisa la digestión. El nervio vago regula la liberación de las enzimas digestivas y el desplazamiento de los alimentos por el tracto digestivo. También actúa como enlace de comunicación entre el intestino y el cerebro y avisa de que estamos llenos después de comer. La salud del intestino y el sistema digestivo puede afectar en gran medida a la salud emocional y mental. Cuando un intestino está contento y saludable, también lo está el nervio vago y, por tanto, el cerebro.

- Ayuda en la liberación de insulina por parte del páncreas y la producción de bilis en el hígado. Todo esto permite obtener importantes nutrientes de los alimentos, lo que nos da energía, fuerza y vitalidad, además de expulsar del cuerpo los desechos y cualquier sustancia indeseada.
- Regula los músculos del cuello y la garganta para que podamos tragar y hablar, lo que nos permite comunicarnos eficazmente con los demás.
- Controla la inflamación, para que podamos mantener un sistema inmunitario saludable.
- Transporta información sensorial desde el oído hasta el cerebro, lo que permite oír y procesar sonidos.
- Desempeña un importante papel a la hora de mantener el sistema inmunitario en buen estado, regulando la producción de anticuerpos.
- Controla los músculos de los ojos y la cara para que podamos parpadear, sonreír o fruncir el ceño, lo que permite conectar con los demás, establecer contacto visual y cambiar la expresión facial.
- Permite sintonizar las voces de otras personas, así como notar cualquier alteración en el tono.

El nervio vago es también el principal canal del cuerpo para transmitir al cerebro información sobre el estado de los pulmones y las vías respiratorias. Controla la respiración y otras funciones respiratorias y envía información al cerebro, desde los pulmones, sobre lo bien o mal que estamos respirando, de forma que el cerebro pueda enviar señales para controlar la frecuencia respiratoria en consecuencia. Como verás en el Programa de Reajuste, la respiración es una de las pocas funciones automáticas a las que tenemos acceso que puede influir en el SNA y cambiarlo enormemente, y es la manera más eficaz e inmediata de conectar con el nervio vago. ¡Y lo hacemos cada minuto día tras día!

El nervio vago es increíblemente importante en lo que respecta a la vida cotidiana. Sin él, no podrías tomarte esa deliciosa taza

de café por la mañana ni conectar con tus seres queridos mediante contacto visual. Para llevar a cabo todas estas tareas, el nervio vago debe estar sano (voy a compartir muchas formas de lograrlo en el Programa de Reajuste de la segunda parte). Puedes evaluar la salud de tu nervio vago midiendo hasta qué punto gestiona toda la actividad de la que es responsable. Ha llegado el momento de hablar del tono vagal.

## EL TONO VAGAL

El tono vagal es una buena forma de medir hasta qué punto está funcionando el nervio vago, así como una indicación de si podemos recuperarnos del estrés. También nos ayuda a comprender nuestra capacidad de autorregulación y la manera en que respondemos al mundo que nos rodea. El tono vagal es un reflejo del estado del sistema nervioso que lo incluye todo, desde cómo están reguladas la frecuencia cardíaca y la respiración hasta lo tranquilos o estresados que nos sentimos en cada momento.

En el tono vagal influyen muchos factores, como la genética, el estilo de vida, la dieta y el entorno. Es importante tener en cuenta que el tono vagal no es un estado permanente y es posible aprender a mejorarlo de forma natural, cosa que veremos en la segunda parte.

Quizá resulte sorprendente que el tono vagal se pueda evaluar indirectamente por medio de algo llamado «variabilidad de la frecuencia cardíaca» (VFC), que es el tiempo que transcurre entre cada latido del corazón. Estas fluctuaciones son muy breves, normalmente de una fracción de segundo. El tiempo que pasa entre un latido y el siguiente cambia mucho de un latido a otro y de un momento a otro. En realidad, lo adecuado es que haya una gran variación en el ritmo de los latidos del corazón, porque eso es lo que nos permite reaccionar con flexibilidad a las circunstancias siempre cambiantes de la vida.

El corazón late a un ritmo determinado y se adapta en función de lo que se esté haciendo en cada momento del día. Los latidos son más lentos en un estado de calma y relajación, y más rápidos al hacer ejercicio o experimentar estrés. Aquí es importante señalar que, si te preocupa tu frecuencia cardiaca, debes consultar a un médico.

La frecuencia cardiaca también varía según las demandas del cuerpo y otros factores, como las pautas de respiración. La VFC también puede verse afectada por los medicamentos y algunos dispositivos médicos, como los marcapasos (que se colocan en el pecho para corregir problemas cardiacos). A medida que envejecemos, la VFC general va reduciéndose de forma natural.

Tenemos un cuerpo extraordinario que ha evolucionado con el tiempo, con increíbles adaptaciones que garantizan la supervivencia en diversas situaciones y ante diversos obstáculos. La VFC es un reflejo de lo bien y lo deprisa que el cuerpo puede adaptarse a circunstancias y factores estresantes que van cambiando. Una VFC alta suele significar que el cuerpo se adapta muy bien a muchos cambios y experiencias diferentes. Por lo general, las personas con una VFC alta son más resilientes ante las experiencias estresantes y también manifiestan una mayor sensación de bienestar.

En general, una VFC más baja es indicativa de un sistema nervioso menos resiliente, con menor capacidad para gestionar situaciones cambiantes, y puede ser un indicio de problemas de salud en el futuro. En realidad, una menor variabilidad entre los latidos del corazón indica que hay un desequilibrio en el SNA o un dominio del sistema simpático.

Las personas cuya frecuencia cardiaca en reposo es más alta tienden a presentar una VFC más baja, ya que su corazón late más deprisa, lo que significa que transcurre menos tiempo entre cada latido y, por tanto, tienen menos oportunidades de variabilidad.

Cuando el nervio vago y el sistema vagal ventral funcionan de forma óptima y el sistema está en estado de relajación, la variación entre los latidos del corazón es mayor.

Básicamente, la VFC es un marcador de hasta qué punto afrontamos el estrés y el cambio, y de lo accesible y fácil que nos resulta volver al sistema vagal ventral después de enfrentarnos a obstáculos.

### **Medición de la variabilidad de la frecuencia cardiaca**

Puede resultar difícil medir la VFC en casa, ya que las variaciones en el ritmo de los latidos del corazón son de microsegundos. La forma más precisa de hacerlo consiste en utilizar maquinaria médica especializada, como los electrocardiógrafos (ECG), que registran la actividad eléctrica del corazón mediante sensores colocados en el pecho. Otros dispositivos médicos también proporcionan lecturas extremadamente precisas, como los monitores cardíacos que rastrean la VFC durante periodos más largos.

Sin embargo, el acceso a estas tecnologías médicas resulta muy caro o quizá no ofrezcan la posibilidad de recopilar información sobre el funcionamiento fisiológico. Gracias a los avances de la tecnología moderna, ahora existen diversos dispositivos domésticos con la capacidad de realizar un seguimiento de la VFC. Por ejemplo, los monitores de frecuencia cardiaca que se sujetan al tórax, utilizados con frecuencia por los atletas, permiten medir la VFC. En la actualidad, estos dispositivos son relativamente asequibles y accesibles, y cada vez lo son más.

Además, algunos dispositivos, como los relojes inteligentes, también pueden calcular la VFC, aunque estas lecturas son menos precisas que las de la maquinaria médica, como los ECG.

El tono vagal es un barómetro fisicoemocional que nos da una idea de nuestra salud física y emocional. Un tono vagal bajo suele indicar que el sistema nervioso no está funcionando de la

mejor forma posible, cosa que puede reflejarse de muchas maneras, como, por ejemplo:

- enfermedad de Crohn,
- síndrome/enfermedad del intestino irritable,
- enfermedad de Parkinson,
- epilepsia,
- diabetes tipo 2,
- hipertensión,
- enfermedad cardiovascular,
- ansiedad,
- depresión,
- trastorno de estrés postraumático.

Por otro lado, un tono vagal alto (VFC alta) se asocia a un nervio vago feliz, sano y que funciona de forma óptima. Esto nos ayuda a estar relajados y tranquilos ante el estrés, reduce nuestra frecuencia cardíaca cuando nos sentimos amenazados o nerviosos y regula nuestra respiración para que podamos pensar con claridad durante los momentos estresantes. Un nervio vago sano también fomenta la empatía, tendiendo un puente entre nosotros y los demás basado en la humanidad compartida. También se conoce como «nervio del amor» porque cuando lo activa una persona empática ama más fácil e incondicionalmente. Si alguna vez, en presencia de alguien, has tenido la impresión de que, simple y literalmente, se disipaban todas tus preocupaciones y tu estrés, ¡ha sido obra del nervio vago ventral! Un aumento del tono vagal activa la respuesta vagal ventral, lo que significa que el cuerpo tarda menos en relajarse después de una situación estresante.

Queremos un nervio vago fuerte y sano para que, siempre que tengamos la oportunidad de estar en ese lugar conectado, tranquilo y estable, podamos acceder a él fácilmente. Es reconfortante saber que es posible mejorar el tono vagal. Estimular este nervio ayuda a abandonar el estado de «lucha o huida» y a entrar en un estado más seguro, como la interacción social.

A lo largo del Programa de Reajuste de la segunda parte, aprenderás cómo hacer exactamente eso por medio del movimiento, de prácticas de reconexión y de ligeros cambios en el estilo de vida. Esto expandirá y desarrollará una resiliencia natural en el sistema nervioso, ampliando tu tolerancia, tu capacidad y el control sobre tu vida.

Cuando comprendas cómo cuidar el nervio vago y trabajar con él, tu sanador interior se liberará. Pero, antes de profundizar en esto, es importante preparar un poco más el escenario. En el próximo capítulo, explicaré cómo cooperan entre ellos los tres sistemas del sistema nervioso y qué sucede cuando nos quedamos «atascados» en un estado.