

“El estrés no avisa: factura”

La prevención empieza en un sistema del que casi nadie habla: el nervioso autónomo



Aitaro Seikai
CEO de NESA
WORLD

El estrés crónico, la falta de descanso y la presión constante se han convertido en algunos de los principales riesgos para la salud de directivos, empresarios y profesionales con altos niveles de responsabilidad. Cada vez más estudios los relacionan con un mayor riesgo cardiovascular, un deterioro del bienestar mental y un envejecimiento prematuro, impulsando un cambio de enfoque hacia la prevención y el cuidado integral de la salud. NESA WORLD desarrolla tecnologías de neuromodulación no invasiva orientadas a mejorar el equilibrio del sistema nervioso autónomo y contribuir a la prevención y el bienestar de las personas.

¿Qué impacto tienen el estrés crónico y el insomnio sobre la salud de directivos y profesionales sometidos a una elevada presión?

Hay una frase que escucho con frecuencia: “yo agunto”. Y es cierto, aguantamos... hasta que el cuerpo decide que no. El estrés crónico no avisa, factura. Dormir mal no solo afecta al rendimiento; también aumenta el riesgo cardiovascular y acelera el envejecimiento biológico. El problema es que el sistema nervioso autónomo permanece atrapado en un estado de alerta constante, con el pie clavado en el acelerador. Y un cuerpo que no suelta, no repara. Por eso, el

directivo que presume de dormir cuatro horas no está siendo más productivo, sino gastando años de vida por adelantado. Mi consejo es muy sencillo: no normalizar estos síntomas. Antes de que la factura llegue completa, conviene acudir a un especialista que pueda evaluar y ayudar a modular el sistema nervioso para recuperar el equilibrio.

¿Qué papel desempeña el cuidado del sistema nervioso en la prevención de enfermedades cardiovasculares y degenerativas?

La prevención empieza mucho antes de que aparezca la enfermedad y el sistema nervioso autónomo desempeña un papel decisivo. Regula funciones esenciales como el corazón, la tensión arterial, el sueño, la inflamación o la respuesta inmunitaria. Cuando permanece desregulado durante años, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y degenerativas. La buena noticia es que este equilibrio puede medirse, por ejemplo, mediante la variabilidad de la frecuencia cardíaca, y también puede entrenarse y mejorarse. Prevenir no consiste solo en hacerse revisiones periódicas, sino en cuidar cada día el sistema que determina cómo envejece nuestro organismo.

¿Cómo contribuye la neuromodulación no invasiva a mejorar el descanso, reducir el estrés y favorecer la recuperación del organismo?

Me gusta explicarlo sin humo: la neuromodulación no invasiva no introduce nada en el cuerpo ni lo fuerza; dialoga con él. En NESA utilizamos microcorrientes de muy baja frecuencia que actúan sobre el sistema nervioso autónomo para ayudarlo a salir del estado de alerta permanente y recuperar el equilibrio neces-



rio para el descanso y la reparación. Cuando eso ocurre, el sueño mejora, la recuperación física se acelera y la mente vuelve a ordenarse. No le pedimos nada al organismo; le recordamos algo que el estrés le había hecho olvidar: autorregularse. Todo ello sin fármacos, pinchazos ni efectos secundarios relevantes. Eso sí, no es una solución mágica ni sustituye unos hábitos saludables. Es una herramienta que ayuda al cuerpo a recuperar su capacidad de regularse; dormir mejor, moverse y cuidarse siguen siendo responsabilidad de cada persona.

¿Qué diferencia el enfoque de NESA WORLD de otras soluciones orientadas al bienestar y la salud preventiva?

El bienestar es un mercado enorme y, con él, han proliferado soluciones que alivian síntomas sin actuar sobre su origen. La diferencia de NESA WORLD es que trabajamos sobre el sistema nervioso autónomo, que es el que determina si el organismo puede relajarse y recuperarse. No ven-

“No vendemos relax; ayudamos al cuerpo a recuperar su capacidad natural de pasar del acelerador al freno”

demos relax; ayudamos al cuerpo a recuperar su capacidad natural de pasar del acelerador al freno. Lo hacemos con tecnología sanitaria, marcada con el CE como producto sanitario, respaldada por rigor clínico y aplicada por profesionales formados. Para mí hay una convicción de fondo: el bienestar no es una moda ni un lujo estético, sino medicina preventiva. Es una tecnología de origen japonés que ya está presente en 53 países, mas de 50 hospitales públicos y en más de 2000 clínicas. Todos conscientes de la importancia del sistema nervioso.

¿Qué perfil de pacientes está recurriendo con mayor frecuencia a este tipo de tecnologías y por qué?

Veo dos grandes perfiles que, curiosamente, cada vez se parecen más. Por un lado, directivos, empresarios y profesionales sometidos a una gran exigencia que llevan años durmiendo mal, sin conseguir desconectar y con la sensación de que ninguna solución aborda la raíz del problema: un sistema nervioso agotado. Por otro, deportistas

y personas de alto rendimiento que buscan optimizar su recuperación, porque el sistema nervioso autónomo es clave para rendir mejor. Y hay un tercer perfil que crece con fuerza y me ilusiona especialmente: el paciente consciente, que ya no espera a enfermar para empezar a cuidarse. Todos llegan por una misma razón: están cansados de tratar síntomas aislados y quieren cuidar el sistema que hay detrás de todos ellos. Mi consejo es claro: no esperes al aviso del cuerpo; ponte en manos de un especialista que sepa medir y modular tu sistema nervioso.

¿Cómo imagina el futuro de la medicina preventiva y qué papel cree que desempeñarán tecnologías como las desarrolladas por NESA WORLD?

Estamos pasando de una medicina que actúa cuando aparece la enfermedad a otra centrada en prevenirla. En ese futuro, medir el estado del sistema nervioso será tan habitual como tomarse la tensión, y la variabilidad de la frecuencia cardíaca se convertirá en un indicador más de salud. Tecnologías como las desarrolladas por NESA WORLD permitirán a los profesionales sanitarios actuar antes de que aparezcan los problemas, ayudando al organismo a recuperar su capacidad de autorregularse. Creo que la próxima gran revolución de la salud no vendrá de un nuevo fármaco, sino de aprender a cuidar y modular nuestro propio sistema nervioso.

