

Secció: Local

11/12/2019

Todo lo que quizá no sabes y deberías saber sobre el hipo

Europa Espanya Espanyol

Es molesto, se produce de forma involuntaria y puede llegar a durar hasta 48 horas en una persona sana. Nadie se puede escapar del hipo, una contracción brusca del diafragma que provoca una inspiración súbita. Los bebés, incluso cuando están en el útero, lo sufren a menudo. Y en los adultos, la ingestión de bebidas gaseosas, comer rápido y mucho, los cambios bruscos de temperatura, mascar chicle, comer caramelos o incluso el estrés lo pueden propiciar.

Pero, ¿por qué tenemos hipo? El decano de la Facultad de Medicina de la Universitat de Girona (UdG), neurocirujano y profesor de Anatomía Humana, Joan San, explica que cuando tenemos hipo se produce un estímulo del nervio frénico que controla el movimiento del diafragma, el músculo que separa la cavidad torácica del abdomen.

Mascar chicle puede provocar hipo, ya que al hacerlo tragamos mucho aire

(Colin Anderson / Getty)

Cuando esto ocurre el diafragma se contrae y al mismo tiempo se cierra la glotis y se contraen las cuerdas vocales, que cierran paso al aire inspirado, y se origina el típico sonido '¡hip-hip!', la onomatopeya que asociamos al hipo.

Aunque se trata de una molestia de lo más habitual, en general sabemos poco del hipo. A continuación, desvelamos algunos interrogantes.

1. ¿Cuánto dura?

Normalmente el hipo es un trastorno pasajero que dura pocos minutos y se resuelve de forma espontánea, pero no hay que preocuparse si tenemos varios episodios durante un máximo de 48 horas.

El médico internista y jefe de Medicina Interna del Hospital Santa Caterina de Salt, Albert Gómez, explica que la repetición de esas contracciones varía de una persona a otra, pero puede haber de 10 a 60 hipadas por minuto.

El hipo que dura más de 48 horas puede esconder una patología grave

Los doctores Gómez y San explican que cuando el hipo se prolonga más de dos días hay que acudir al médico, ya que puede esconder patologías graves, como un tumor que esté comprimiendo el estómago, una embolia que provoque un ictus, enfermedades gastrointestinales como reflujo gastroesofágico, un tumor en el cuello, insuficiencia renal aguda o enfermedades cerebrales.

2. ¿Qué lo causa?

Ingerir bebidas carbonatadas es una de las principales razones. Las burbujas de las bebidas gaseosas provocan que el estómago se hinche de golpe. El doctor Albert Gómez explica que en el estómago se produce una distensión, y eso acaba provocando espasmos a nivel del esófago, del diafragma y la musculatura del tórax.

Ese mismo efecto, el de la distensión del estómago, lo sufrimos cuando estamos nerviosos, estresados o cuando mascamos chicle, ya que constantemente tragamos aire. Los alimentos flatulentos que provocan gas dentro del estómago o las bebidas alcohólicas también pueden causar hipo, según apuntan los expertos.

Las bebidas con gas provocan que el estómago se hinche de golpe y esa situación puede causar hipo

(nicoletaionescu / Getty Images/iStockphoto)

En algunos casos el hipo también se asocia a la ingestión de comidas picantes o muy condimentadas. Sin embargo, el fisioterapeuta y miembro de la Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Catalunya Ismael Martí precisa que, en estos casos, afectaría a personas que ya tienen alguna sensibilidad gástrica.

"Si cuando comes no sufres ardor de estómago difícilmente tendrás hipo cuando ingieras algo picante", explica. Y pone como ejemplo México, país donde la comida picante es muy habitual y no por ello hay más personas que padezcan hipo.

3. ¿Cómo pararlo?

La lista de remedios caseros para acabar con un ataque de hipo es muy extensa. Aunque no hay evidencias científicas, lo cierto es que muchas de las recomendaciones que en alguna ocasión nos han hecho nuestras madres y abuelas funcionan. De entre todas, la más efectiva y la que mejor funciona, según los médicos consultados, es aguantar la respiración el máximo tiempo posible.

Y eso se puede conseguir por muchas vías: desde sacar todo el aire y dejar de respirar, hasta ingerir sorbitos de agua (mejor si es fría) sin respirar. El decano de la Facultad de Medicina y doctor en Medicina Joan San, explica que también puede funcionar respirar dentro de una bolsa de papel (como se hace con trastornos de ansiedad) ya que con esta acción se consigue aumentar los niveles de CO₂ en sangre y se estimula el sistema nervioso.

"Respirar dentro de una bolsa de papel aumenta los niveles de CO₂ en sangre"

JOAN SAN

Neurocirujano y decano de la Facultad de Medicina de la UdG

Asegura que también puede resultar útil hacer gárgaras con agua helada, ya que esto permite bloquear el efecto de contracción y se actúa sobre el nervio frénico, el que inerva el diafragma. Advierte que es importante que el agua esté muy fría para bloquear la acción de ese nervio.

El fisioterapeuta Ismael Martí aconseja hacer ejercicios de respiración del diafragma para controlar la contracción. Por ejemplo, se recomienda al paciente que intente llevar aire a la barriga o abdomen, como hacen los cantantes, y mantener el diafragma contraído suficiente tiempo.

Hacer gárgaras con agua helada o beber sorbos de agua fría sin respirar son dos de los consejos para acabar con el hipo

(Getty)

No obstante, Martí reconoce que es complicado controlar el hipo porque actúan dos nervios que controlan actos involuntarios, como son el nervio frénico que causa la súbita contracción del abdomen, y el nervio vago que origina la contracción de las cuerdas vocales. Explica que, en el caso de los niños pequeños, una fórmula para controlar el movimiento del diafragma es ponerlos boca abajo.

Cuando tenemos un episodio de hipo siempre hay un porqué. Martí insta a pensar qué razones puede haber en cada caso. Pensar si hemos ingerido bebidas con gas, si estamos nerviosos o si hemos tenido una digestión pesada nos ayudará a saber qué razón puede esconder nuestro hipo.

4. ¿Los sustos son una buena opción?

Olvídense de los sustos. Según los expertos no debería ser una opción a contemplar para acabar con el hipo. Y ¡ojo! con los remedios que sugieren ingerir alimentos como limón, vinagre o jengibre. Aunque estos alimentos sí pueden romper el bucle del hipo porque irritan la laringe, el doctor Gómez no cree que sean los más idóneos. "Es mucho mejor aguantar la respiración que irritar la laringe", justifica.

5. ¿Por qué los bebés tienen hipo tan a menudo?

En los bebés recién nacidos y hasta los seis meses de edad los sistemas nervioso y digestivo todavía están inmaduros . Cuando el pequeño es amamantado traga mucho aire , lo que le causa una distensión del estómago que les acaba produciendo el hipo. También les ocurre cuando ingieren mucha cantidad de alimento y su estómago queda lleno .

"Que traguen aire cuando empiezan a succionar es normal, pero es importante que sepamos cómo eliminarlo", explica la fisioterapeuta y osteópata pediátrica Sonia Marcos , que aconseja a los padres cuyo bebé come demasiado rápido y con ansia ir parando durante la toma para que eructe y saque el aire, sin esperar a que haya acabado de comer.

El bebé recién nacido suele tragar aire cuando es amamantado porque todavía no controla la técnica de succión

(skynesher / Getty)

Los bebés sufren esta contracción brusca del diafragma incluso cuando están en el útero materno. Heidi Murkoff, en su best seller Qué se puede esperar cuando se está esperando (Planeta) , explica que el hipo es común en el feto durante la segunda mitad de embarazo .

Detalla que a las 18 semanas aprenden a bostezar y a tener hipo, y que a los seis meses de gestación algunos bebés ya responden a los alimentos picantes con hipo . Unos movimientos constantes y rítmicos que puede notar la madre, que no debe preocuparse si los siente varias veces al día o si duran 20 minutos .

Algunos fetos a los seis meses responden a los alimentos picantes con hipo

Algunos estudios apuntan a que el hipo en los recién nacidos podría tener una función : ayudar al cerebro del bebé a controlar los músculos respiratorios . Un estudio de la University College de Londres sometió a 13 neonatos prematuros y nacidos a término (entre las semanas 30 y 42 de gestación) a electroencefalogramas para determinar su actividad cerebral durante los episodios de hipo. Las pruebas constataron que cada vez que el neonato tiene hipo se desencadenan una oleada de señales en la corteza cerebral que estaría ayudándolo a regular la respiración. El estudio llegó a la conclusión que la contracción involuntaria del diafragma puede ser codificada por el cerebro desde diez semanas antes del tiempo promedio del nacimiento.

Algunos estudios apuntan a que el hipo ayuda al cerebro del bebé a controlar los músculos respiratorios