



Hipo



Descripción general

Todos hemos tenido hipo alguna vez. Puede resultar gracioso y por lo general, no es señal de algo grave. Pero, ¿qué lo causa?, ¿por qué tenemos hipo y cómo podemos librarnos de él?

¿Qué es el hipo?

El hipo es un espasmo de un músculo al que llamamos "diafragma". Este músculo separa su pecho de su abdomen. Se contrae para introducir aire a sus pulmones y se relaja para expulsarlo. Cuando usted tiene hipo, su diafragma se contrae de repente por sí solo. Al mismo tiempo, sus cuerdas vocales se cierran rápidamente. Eso es lo que produce el sonido del hipo.

Causas comunes

El hipo es comúnmente causado por cosas como comer mucho o demasiado rápido, especialmente si usted traga aire al comer o al beber. El alcohol y las bebidas gaseosas pueden causarlo. También pueden hacerlo las comidas y bebidas picantes o muy condimentadas. El hipo puede ser provocado por la agitación o el estrés. Y, un cambio repentino de temperatura también puede producirlo.

Otras causas

Con menor frecuencia, el hipo es causado por una irritación de los nervios, un trastorno del sistema nervioso central, un tumor o algún otro problema grave.

Tratamiento y prevención

Por lo general, el hipo desaparece por sí solo a los pocos minutos. A algunas personas les sirve respirar dentro de una bolsa de papel, contener la respiración o beber agua fría. Si su hipo dura más de dos días, es posible que haya algo que esté mal. Su médico puede examinarlo para encontrar la causa de su hipo.