

# H1: ¿Qué es el Hipo y cómo se quita?

## LEYENDA:

**AZUL: DESCRIPCIONES TÉCNICAS Y DE SEO**

**ROJO: RECURSOS PARA EL EDITOR MULTIMEDIA**

**NEGRO: VOZ EN OFF**

**NEGRITAS: Optimización SEO**

## SALUDO / TEMA

Te damos la bienvenida a tu canal: Medicina y Salud.

Hoy vamos a hablar del Hipo, una manifestación de nuestro cuerpo que siempre resulta un tanto incómoda, y en ocasiones, impertinente. Imagina qué sucedería si se presenta en medio de una operación cardiovascular...

(Video de una operación a corazón abierto donde haya alguna complicación)

(Video de máquina de signos vitales cuando se cae el latido del corazón y suena el pitido uniforme)

Hay muchas recetas populares para quitar un ataque de hipo, pero al ponerlas en práctica nos damos cuenta que la mayoría de remedios solo se tratan de un mito.

Si eres de las personas que sufren de hipo con frecuencia, en este video te presentaremos algunas causales y estrategias para combatirlo.

## LLAMADA A LA ACCIÓN

Pero antes de comenzar, suscríbete al canal, activa la campanita y coméntanos cuándo y por qué te da hipo. Quizá tu caso sirva para hacer un nuevo video, ofreciendo las mejores recomendaciones para mejorar tu salud y calidad de vida.

**RECURSOS VISUALES: LLAMADA A LA ACCIÓN EN EL TRANCURSO DEL VIDEO:**

**ÍCONO DE ME GUSTA ANIMADO, EN LA SECCIÓN INFERIOR IZQUIERDA**

**ÍCONO DE CAMPANITA ANIMADO, EN LA SECCIÓN INFERIOR DERECHA**

**PUBLICIDAD DEL CANAL**

## DESARROLLO DEL CONTENIDO

### H2 LETTERING

#### ¿Qué es el hipo?

En su definición más simple, el hipo es una contracción del diafragma que se produce de forma repetitiva e involuntaria.

Los científicos aún debaten sobre el origen de esta manifestación, pero lo que sí está claro es que involucra varios sistemas vitales, como el cerebro, los nervios, los músculos y hasta las cuerdas vocales.

La clave para entender el hipo está en el diafragma, este es el músculo que se encarga de la respiración; cuando el diafragma se contrae, el tórax se expande permitiendo que se llenen de aire los pulmones...

A esto se le llama “inspiración”.

Y al contrario, cuando el diafragma se relaja, el tórax se cierra expulsando el aire a través de la tráquea y la nariz.

Esto lleva por nombre “expiración”.

Estos dos movimientos inconscientes nos permiten respirar, y el Nervio Frénico es el encargado de mandar los impulsos que controlan el diafragma.

Si el nervio frénico envía impulsos descontrolados o irregulares, entonces sucede una contracción súbita del diafragma, provocando una inspiración demasiado rápida que cierra la glotis, y ésta a su vez mueve las cuerdas vocales, produciendo el sonido característico del hipo.

### H2 LETTERING

#### ¿Qué causa el hipo?

La Sociedad Americana contra el Cáncer (SAC) ha identificado algunas situaciones o elementos que pueden causar el hipo, todas ellas vinculadas a la irritación del nervio frénico. Entre las más comunes podemos encontrar las siguientes:

- Comer a una velocidad excesiva.
- Ingerir alimentos o bebidas en cantidades fuera de lo normal.
- Las bebidas alcohólicas y el estado de ebriedad.
- Las sodas y otros tipos de bebidas carbonatadas.
- Los nervios o el estrés.
- Las emociones fuertes o sustos repentinos.
- Inflamación del Estómago o cirugía abdominal.

- El uso de medicamentos y trastornos metabólicos.
- Trastornos del sistema nervioso central.

Los médicos no han identificado el disparador específico del hipo, pero entre sus teorías está la combinación entre dos o más de estas acciones: Hablar, reír, comer o beber... Ya que, cuando una persona hiperventila, hay un descenso en los niveles de dióxido de carbono en la sangre, que puede ser la causa o disparador del nervio frénico, produciendo el hipo.

## H2 LETTERING

### ¿Cómo se quita el Hipo?

Cuando se produce un episodio de hipo breve, se puede resolver con tratamientos caseros, la mayoría de ellos no tienen evidencia científica, pero como son inofensivos para tu salud, puedes probar cual de ellos te produce alguna mejoría.

Lo que se busca es elevar tus niveles de dióxido de carbono en la sangre, para que de esta manera el nervio frénico restaure el impulso que descontrola el diafragma. Aquí te presentamos algunas estrategias:

Contenga la respiración por 30 segundos.

Respire durante medio minuto en una bolsa de papel, evite usar las de plástico.

Mastique una cucharada de azúcar.

Beba agua fría a grandes tragos.

Frótese los ojos.

Coma pan seco.

Hale suavemente su lengua con los dedos hacia afuera.

## H2 LETTERING

### ¿Qué pasa si no se me quita el hipo?

El hipo es una reacción muy breve que desaparece con rapidez. Pero cuando se extiende por mucho tiempo puede llegar a convertirse en un problema para la persona, que no puede dormir, hablar o comer con facilidad. En ese caso se le llama **Hipo persistente** y se trata de manera farmacológica, con medicamentos como la clorpromazina, el baclofeno, la metoclopramida y la gabapentina; sin embargo, estos deben ser prescritos bajo estricta vigilancia médica.

En casos extremos, cuando el hipo se convierte en un problema de salud, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), ha clasificado el hipo en tres niveles:

**Agudo:** Cuando la reacción dura menos de 48 horas.

**Persistente:** Cuando dura entre dos días y una semana.

**Intratable:** Cuando se extiende más de dos meses.

En el caso del hipo “intratable”, en el que los fármacos no dan resultados, los médicos aconsejan bloquear uno de los nervios frénicos, inyectando muy pequeñas dosis de procaína.

Y si aún con esto el problema persiste, se evalúa la opción quirúrgica; que consiste en cortar el nervio a través de una operación llamada “frenicotomía”.

## **CIERRE Y DESPEDIDA**

En todo caso, puede que tu hipo, -o el de algún conocido-, nunca llegue a esos niveles de gravedad, si se te presenta en un momento indeseable, basta con que te llenes de paciencia... Y que mientras lo tengas no comas con palillos chinos, ni te maquilles con delineador, porque te puedes pinchar un ojo...

Si este video sirvió para aclarar tus dudas, déjanos un comentario y dinos qué te causa hipo... Los casos más extraños lo consultaremos con un médico y te daremos respuesta sobre lo que puedes hacer para que no te ocurra.

## **LLAMADA A LA ACCIÓN**

No se te olvide suscribirte a nuestro canal si aún no lo has hecho y hundir la campanita para que te avisemos al subir otro video.

**RECURSOS VISUALES: LLAMADA A LA ACCIÓN EN EL TRANCURSO DEL VIDEO:**

**ÍCONO DE ME GUSTA ANIMADO, EN LA SECCIÓN INFERIOR IZQUIERDA**

**ÍCONO DE CAMPANITA ANIMADO, EN LA SECCIÓN INFERIOR DERECHA**

Este fue otro contenido de Medicina y Salud, un canal que piensa en tu bienestar...