

1. ¿Qué es el hipo?

El hipo es una contracción involuntaria del diafragma, el músculo que participa en la respiración. En los recién nacidos es muy frecuente, normal y, en la gran mayoría de los casos, inofensivo.

👉 Puede presentarse incluso desde antes del nacimiento. 👉 No causa dolor ni sufrimiento al bebé. 👉 No interfiere con la respiración ni con la oxigenación.

💖 2. ¿El hipo es peligroso o doloroso?

No. Es una de las mayores preocupaciones de los padres, pero el hipo no es doloroso para el bebé.

- ✓ El bebé sigue respirando con normalidad durante el hipo.
- ✓ No existe riesgo de que se “ahogue” o se quede sin aire.
- ✓ En general, molesta más a los padres que al propio bebé.





¿Por qué ocurre el hipo en los recién nacidos?

El hipo aparece como parte del desarrollo normal del bebé. Las causas más comunes son:

✓ Inmadurez del sistema neuromuscular

El diafragma y los nervios que lo controlan aún están en proceso de maduración, por lo que pueden contraerse fácilmente.

✓ Coordinación inmadura entre succión, deglución y respiración

Durante las primeras semanas, esta coordinación todavía se está ajustando, lo que favorece la aparición del hipo.

✓ Tragar aire durante la alimentación

Puede ocurrir si el bebé come muy rápido, si el agarre al pecho no es óptimo o si el flujo del biberón es inadecuado.

✓ Reflujo fisiológico del lactante

Pequeñas devoluciones de leche son normales en esta etapa y, en algunos casos, pueden estimular el diafragma.

✓ Cambios bruscos de temperatura

El frío repentino o quitar/poner ropa rápidamente puede desencadenar el reflejo del hipo.

✓ Llanto intenso o excitación

Momentos de mucha estimulación también pueden favorecer su aparición.

👉 **La mayoría de los episodios de hipo no indican ningún problema de salud.**





Cómo manejar el hipo en casa (medidas seguras)

En la mayoría de los casos, no es necesario hacer nada. El hipo desaparece solo. Si deseas ayudar al bebé, puedes:

✓ Colocarlo en posición vertical

Cargarlo suavemente sobre el hombro ayuda a liberar aire tragado.

✓ Hacer pausas durante la alimentación

Especialmente si notas que come con rapidez o traga aire.

✓ Revisar la forma de alimentación

Asegurar buen agarre al pecho o usar tetinas de flujo adecuado.

✓ Esperar con calma

La mayoría de los episodios duran pocos minutos y se resuelven solos.

👉 Si el bebé está tranquilo, no es obligatorio interrumpir la alimentación.





5. Prácticas que NO se recomiendan

- Para proteger al bebé, evita siempre:
- **✗** Asustarlo
- **✗** Soplarle la cara
- **✗** Dar agua u otros líquidos
- **✗** Colocar sustancias en la lengua
- **✗** Presionar nariz, cabeza o fontanelas



6. Cómo prevenir el hipo

No siempre se puede evitar, pero estas medidas ayudan a reducir su frecuencia:



Alimentar al bebé sin prisas.



Hacer pausas para eructar durante y después de las tomas.



Evitar movimientos bruscos tras comer.



Mantener una temperatura ambiental estable.



Observar al bebé y responder a sus señales, sin sobreintervenir.



Señales de alarma (cuándo consultar)

Aunque el hipo casi siempre es normal, consulta al pediatra si:

El hipo es muy frecuente y afecta la alimentación o el sueño. ⚠️

Se acompaña de vómitos intensos o arqueo de la espalda. 🚨

El bebé tiene dificultad para respirar. 🚨

El hipo dura más de 1 hora de manera continua. ⚠️

Hay malestar evidente o irritabilidad durante el episodio. ⚠️

El bebé es menor de 3 meses y tiene otros síntomas como fiebre o rechazo del alimento. 🚨

8. Mensaje final para los padres

El hipo forma parte del desarrollo normal del recién nacido. No causa daño, no afecta la respiración y casi siempre desaparece solo.

Tu observación tranquila y el cuidado cotidiano son suficientes. Ante cualquier duda o sensación de que "algo no está bien", consultar siempre es la mejor decisión.



Contexto e Introducción

El hipo es un fenómeno sumamente común en los recién nacidos y lactantes, causado por contracciones involuntarias del diafragma. Aunque puede preocupar a los padres, para el bebé rara vez resulta molesto y suele desaparecer por sí solo al madurar su sistema digestivo y respiratorio.

Esta guía proporciona información tranquilizadora y educativa sobre el hipo infantil y algunos consejos para prevenirlo. Si el hipo parece causarle dolor a su bebé, le impide comer o dormir, o es muy persistente, consulte a su pediatra para descartar otras causas como el reflujo.

? Preguntas Frecuentes

¿Es normal que mi bebé tenga hipo todos los días?

Sí, es completamente normal. Muchos bebés experimentan hipo varias veces al día, incluso desde antes de nacer, mientras están en el útero materno.

¿Qué puedo hacer para quitarle el hipo?

En la mayoría de los casos no es necesario hacer nada. Si está alimentándolo, puede hacer una pausa, ayudarlo a eructar y luego reanudar la toma. Ponerlo al pecho unos minutos también suele funcionar.

¿Existen remedios caseros recomendados?

No. Evite métodos tradicionales como darle pequeños sustos, taparle la nariz, ofrecerle agua azucarada o ponerle hilos en la frente, ya que no son eficaces y algunos pueden ser peligrosos.



FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

