

Glaucoma y Sueño: ¿Sabías que están conectados?

Sobre el estudio:

Este estudio analizó a más de 2,7 millones de personas mayores de 65 años en California, para investigar si existe una relación entre el glaucoma y los trastornos del sueño, especialmente los relacionados con el ritmo circadiano (el “reloj biológico” que regula el sueño).

Principales conclusiones:

1. Los pacientes con glaucoma presentaron un 12% más de riesgo de tener cualquier trastorno del sueño y un 20% más de riesgo de tener trastornos del ritmo circadiano, comparado con quienes no tienen glaucoma.
2. El glaucoma puede dañar células retinianas que ayudan a regular el sueño mediante la luz, lo que podría alterar el reloj biológico.
3. Estos hallazgos refuerzan estudios previos que ya sugerían una conexión entre problemas visuales y alteraciones del sueño.
4. Aunque el estudio no demuestra una causa directa, sí indica que padecer glaucoma podría ser un factor de riesgo para tener dificultades para dormir.
5. Mejorar el tratamiento del glaucoma podría ayudar también a mejorar la calidad del sueño.
6. Se recomienda que los pacientes con glaucoma informen a su médico si tienen problemas para dormir.
7. Futuras investigaciones deberían explorar cómo los distintos tipos de glaucoma afectan el sueño y si los tratamientos pueden mejorar ambos aspectos.
8. Detectar y tratar los trastornos del sueño en personas con glaucoma podría mejorar su calidad de vida.
9. Este estudio destaca la importancia de considerar la salud del sueño como parte del cuidado integral del paciente con glaucoma.

Referencia:

Ramirez M, Kitayama K, Puran A, Tseng VL, Yu F, Coleman AL. The Associations Between Glaucoma and Circadian Rhythm Sleep Disorders in California Medicare Beneficiaries. Am J Ophthalmol. 2025 Oct;278:250-256.

Autor:

Prof. Francisco J Muñoz Negrete. Hospital Universitario Ramón y Cajal, Madrid.