

#### **¿Puede la forma en la que dormimos influir en el glaucoma?**

Dormir bien es importante para nuestra salud. La postura que tenemos mientras dormimos también puede influir en la salud de nuestros ojos. Un estudio nuevo ha mostrado cómo la forma en que ponemos la cabeza cuando dormimos puede cambiar la presión dentro del ojo en personas que tienen glaucoma. El glaucoma es una enfermedad que puede dañar el nervio óptico y afectar a la visión poco a poco.

Muchas personas utilizan dos almohadas para dormir con la cabeza elevada, pensando que esta postura es más cómoda o incluso más saludable. Sin embargo, este estudio ha observado que dormir con la cabeza elevada de esta manera puede aumentar la presión intraocular, un factor clave en la progresión del glaucoma. Además, esta postura se asoció a mayores fluctuaciones de la presión y a una peor circulación sanguínea en el ojo durante la noche.

Los investigadores piensan que esto pasa porque cuando flexionamos el cuello con almohadas altas, podemos comprimir las venas del cuello. Eso hace que sea más difícil que el líquido que rellena el ojo drene de manera normal y que aumente la presión dentro del ojo, lo que puede ser perjudicial para el glaucoma.

El efecto fue más marcado en pacientes más jóvenes y en aquellos con el tipo más común de glaucoma, el glaucoma de ángulo abierto. Aunque se trata de un estudio preliminar, sus resultados sugieren que algo tan cotidiano como la postura al dormir podría influir en el control de la enfermedad.

En conclusión, para las personas con glaucoma, evitar dormir con almohadas demasiado altas podría ser una medida sencilla para ayudar a proteger la salud visual. Una alternativa al uso de almohadas altas podría ser levantar el cabecero de la cama sin flexionar el cuello de forma significativa.

Como siempre, cualquier cuestión debe comentarse con el oftalmólogo, pero este estudio abre la puerta a cuidar los ojos también mientras dormimos.

Liu T, Hu M, Liu X, Wang Z, Yao K, Chen M, Wang K. Association of high-pillow sleeping posture with intraocular pressure in patients with glaucoma. Br J Ophthalmol. 2026 Jan 27:bjo-2025-328037. doi: 10.1136/bjo-2025-328037. Epub ahead of print. PMID: 41592946.

Autor:

Prof. José María Martínez de la Casa