

Lo que le sucede a tu vista cuando no duermes lo suficiente



Tu vista podría estar deteriorándose debido a la falta de sueño. ¿Las señales? Fatiga ocular, ojo seco o visión doble son algunos de los problemas derivados de dormir mal. (Foto: Getty)

El **sueño** es fundamental para nuestra salud y bienestar. Cuando no dormimos lo suficiente, nos afecta en el trabajo, en las relaciones y sobre todo, perjudica a nuestra salud física. Otra forma en que el cuerpo avisa de que no estamos durmiendo lo suficiente es tu vista.

“Las personas realizamos cada día una serie de funciones básicas que están relacionadas con el desarrollo y funcionamiento de nuestro organismo. Entre ellas, el

sueño”, explica el doctor Enrique Chipont, director médico de Oftálica Clínica Oftalmológica. *“Del mismo modo que dejar de comer genera alteraciones, **dormir mal o no dormir es fuente de problemas**. Y una parte de esos problemas son de carácter visual porque la falta de sueño tiene consecuencias para nuestra salud ocular”*.

Hay que tener en cuenta que **dormir bien** tiene un **efecto regenerador y reparador en la mayoría de nuestros órganos** (afecta a tu estado de ánimo, motivación, memoria, metabolismo y mucho más) y los ojos no son una excepción. La vista se resiente cuando estamos faltos de sueño.

Al igual que el cerebro y el cuerpo, los ojos se ‘curan’ solos mientras duermes. En general, **se estima que nuestros ojos necesitan al menos cinco horas de sueño para recuperarse del esfuerzo diario**, según apunta la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño (AASM, por sus siglas en inglés), ya que *“durante estas horas críticas los ojos se sanan”*.

Puede ser fácil detectar a alguien que no durmió lo suficiente por las ojeras, los ojos hinchados o los párpados caídos. Todos reconocemos estos signos de que hemos pasado una mala noche. Sin embargo, la falta de sueño afecta más que a la apariencia.

Si no duermes lo suficiente, tus ojos pueden estar secos, con comezón o enrojecidos. Eso se debe a que no tuvieron suficiente tiempo para producir lágrimas, lo que podría provocar infecciones oculares.

Los oftalmólogos explican que **durante el sueño también ‘descansamos’ la superficie ocular, estrechamente ligada a la calidad de nuestra lágrima**. Y es que aunque la relación entre la vista y el sueño es un campo muy amplio, *“se observa cierta relación entre los trastornos del sueño y algunas patologías o molestias oculares, especialmente cuadros de sequedad”*, explica el doctor Borja Corcóstegui, experto en

retina, de IMO Grupo Miranza.

Además, *“el **ojo seco es un proceso inflamatorio crónico**, que puede empeorar si dormimos mal porque no se produce la regeneración celular necesaria para que la lágrima posea todas las sustancias para la correcta lubricación de la superficie de nuestros ojos”*, indican los especialistas del Instituto de Microcirugía Ocular (IMO).

También podrías experimentar espasmos en los ojos, desarrollar **sensibilidad a la luz o visión borrosa** después de una noche de sueño inadecuado, según publica *HealthDigest*.

Los efectos de esta fatiga visual se manifiestan a través de **dolor de cabeza o dificultad para centrar la atención visual**. De manera que la falta de horas de sueño no solo provoca irritación ocular y ojo seco, también puede agudizar nuestra sensibilidad a la luz y provocar diferentes alteraciones visuales.

Es posible que aparezcan ciertos **síntomas** asociados a la sequedad como **diplopía o visión doble** porque al mantener abiertos los ojos más tiempo, no se humedecen. Y esa sensación, en muchas ocasiones, nos afecta en los primeros minutos después del despertar. Nos damos cuando cuando tras una noche en la que hemos dormido mal intentamos leer los mensajes del móvil

Otro síntoma de haber dormido mal es la **visión borrosa** que también está asociada a la falta de uniformidad de la película lagrimal. Por normal general, es posible que estos síntomas desaparezcan a los pocos minutos del despertar porque nuestra tendencia natural es parpadear y cuando esto sucede el parpadeo ayuda a humedecer de nuevo el globo ocular.

De vez en cuando, todos nos perdemos una noche de buen sueño. Pero si echas un vistazo a algunos de tus hábitos durante el día, podrías proteger mejor tus ojos y trabajar en tu higiene del sueño. Y es que la privación del sueño podría provocar

problemas oculares graves, como glaucoma, con el tiempo.

Por ello, **se recomienda que las personas que sientan que su calidad de sueño no es buena o que hayan notado cambios en el descanso, incluyan al oftalmólogo en su rutina de revisiones médicas** para detectar y tratar a tiempo cualquier enfermedad de la visión

Fuente: vida-estilo.