

## **Influencia del ejercicio físico sobre la presión intraocular y el glaucoma**

Varios estudios han encontrado relación entre el ejercicio físico de diferente intensidad y tipo y la presión intraocular (PIO). Se ha demostrado que el ejercicio aeróbico de intensidad moderada se asocia a reducciones de la PIO a corto plazo tanto en personas sanas como en pacientes con glaucoma primario de ángulo abierto. Sin embargo, ejercicios de resistencia de alta intensidad y levantamiento de pesos podrían dar lugar a elevaciones transitorias de la PIO sobre todo en personas con niveles de condición física basal menores.

Además, algunos estudios proporcionan evidencia que sugiere que el ejercicio y mejores niveles de forma física pueden ofrecer cierta protección contra el desarrollo del glaucoma y menor tasa de progresión campimétrica en pacientes diagnosticados de glaucoma.

A pesar de que el mecanismo exacto responsable de los efectos protectores de la actividad física en el glaucoma no se conoce completamente, estos hallazgos sugieren posibles beneficios de adoptar un estilo de vida activo para prevenir el desarrollo y la progresión de esta enfermedad.

### Referencia:

Gildea D, Doyle A, O'Connor J. The Effect of Exercise on Intraocular Pressure and Glaucoma. J Glaucoma. 2024 Jun 1;33(6):381-386.

### Comentario:

Laia Jaumandreu Urquijo. Hospital Universitario Ramón y Cajal (Madrid)