

# ¿Es mejor dormir sin almohada?: qué recomiendan los especialistas para evitar dolores de cuello y cuidar la vista

18/04/2026



Dormir sin **almohada** es una tendencia que gana interés en el ámbito de la salud, especialmente por su posible impacto en la **presión intraocular** y en la prevención de **dolores cervicales**. Sin embargo, especialistas advierten que no existe una solución universal y que la elección depende de la postura y las condiciones individuales de cada persona.

De acuerdo con un estudio del **British Journal of Ophthalmology**, la altura de la cabeza durante el descanso puede influir directamente en la presión intraocular, un factor clave en enfermedades como el **glaucoma**. La investigación reveló que dormir con dos almohadas puede

aumentar esta presión, mientras que **hacerlo sin elevación podría reducirla.**

El médico **William Lu** explicó: *“Esto pone de manifiesto cómo algo tan simple como la postura al dormir puede influir en la presión intraocular en personas con glaucoma”*. Aun así, el especialista aclaró que **las almohadas no son perjudiciales por sí mismas**, sino que su diseño y altura son determinantes.

Por otro lado, la experta **Saema Tahir** señaló que la evidencia aún es limitada y que, en algunos casos, **elegir la cabecera de la cama podría ser una alternativa más efectiva** que eliminar la almohada.

## **¿Es bueno dormir sin almohada?**

Dormir sin almohada puede ser beneficioso en ciertos casos, especialmente para quienes duermen boca arriba y buscan reducir puntos de presión. Sin embargo, **no es recomendable para personas que duermen de lado**, ya que necesitan soporte cervical para mantener una correcta alineación.



Dormir sin almohada, según algunos estudios recientes, podría contribuir a disminuir la presión dentro del ojo y proteger el nervio óptico. Foto: Grok AI.

***“Sin almohada, el cuello puede inclinarse hacia abajo y provocar tensión con el tiempo”***, advirtió Lu. En esa línea, Tahir agregó: ***“Para muchas personas, especialmente quienes duermen de lado, prescindir de la almohada puede empeorar la calidad del sueño”***.

## Riesgos de dormir sin almohada

- Dolor cervical y rigidez muscular.
- Mala alineación de la columna.
- Molestias en hombros y brazos.
- Empeoramiento del descanso en personas con ronquidos.

Además, el uso de almohadas muy altas también puede ser perjudicial, ya que genera una posición forzada que **incrementa la presión sobre el cuello y los ojos**.



El uso adecuado de la almohada contribuye a mantener una posición neutra de la cabeza y el cuello, lo que ayuda a prevenir tensiones musculares y rigidez al despertar. Foto: Copilot AI por Canal 26

## Recomendaciones para dormir mejor

Los especialistas coinciden en que la clave está en la **personalización**. Elegir una almohada adecuada o decidir prescindir de ella debe basarse en la postura al dormir y en las necesidades físicas de cada individuo.

En particular, quienes padecen glaucoma o presentan factores de riesgo deben consultar con profesionales para encontrar la mejor postura posible, **evitando elevaciones excesivas y posiciones que afecten la circulación**.

En conclusión, **dormir sin almohada puede ofrecer beneficios en determinados contextos**, pero también implica riesgos si no se adapta correctamente. Evaluar los hábitos de sueño y realizar pequeños ajustes puede marcar una diferencia significativa en

la salud ocular y cervical.

Fuente: La Mañana de Neuquén.