

Por qué dormirse en menos de 5 minutos es un signo de alerta, según Conrado Estol

21/11/2025



Aunque muchos lo consideran una virtud, conciliar el sueño en segundos no es algo positivo. Así lo advierte el reconocido neurólogo Conrado Estol, quien sostiene que este comportamiento puede estar indicando un agotamiento acumulado en el cuerpo. En una entrevista con el medio La Nación, el especialista explicó por qué este fenómeno está lejos de ser un “superpoder” y cuáles son los riesgos reales detrás de una mala calidad de descanso.

Conrado Estol advirtió que dormirse rápido es signo de un problema crónico

El neurólogo fue tajante: **“Dormirse en menos de cinco minutos no es un superpoder: es un signo de déficit crónico de sueño”**, declaró. Según Estol, este hábito refleja una **deuda acumulada**

de descanso, consecuencia de rutinas inadecuadas y falta de higiene del sueño. Además, alertó que cerca del **40 % de la población no descansa correctamente**, lo que genera efectos adversos tanto físicos como mentales.

Durante el sueño, el cuerpo atraviesa distintas fases –ligera, profunda y REM–, todas fundamentales para la recuperación del organismo. Si este proceso no se cumple correctamente, **se afecta la consolidación de la memoria, la regulación emocional** y la producción de hormonas como la del crecimiento.

Dormir mal afecta el corazón, la memoria y el sistema inmune

Estol señaló que **dormir menos de seis horas o más de nueve** puede aumentar el riesgo de enfermedades como demencia, problemas cardiovasculares y deterioro cognitivo. También destacó que la falta de descanso profundo favorece la acumulación de **proteínas beta-amiloides**, relacionadas con el Alzheimer.

Por otro lado, el especialista mencionó que durante la noche el **sistema glinfático limpia los desechos cerebrales**, pero si el sueño es interrumpido o superficial, este mecanismo se vuelve ineficiente. Entre los factores que alteran la calidad del sueño, Estol menciona el **estrés, la cafeína, el alcohol y las comidas pesadas antes de dormir**.

Finalmente, recomendó mantener **horarios estables, evitar las pantallas antes de acostarse** y respetar las señales del cuerpo. Dormir bien, asegura, **es tan esencial como comer o respirar**, y debe ser una prioridad de salud pública.

Fuente: Radio Mitre