

El indicador silencioso: la soledad como una deuda de la salud democrática

Marisa Aizenberg (Directora del Observatorio de Salud de la Facultad de Derecho, UBA)

Desde el Observatorio de Salud de la UBA, la especialista analiza el impacto del aislamiento crónico en el cuerpo y el derecho. Una advertencia clara sobre cómo la pérdida de redes comunitarias erosiona la autonomía de los ciudadanos y limita el ejercicio de sus garantías fundamentales.

Qué alegría me da ver este espacio colmado de tanta gente con ganas de recorrer este camino hacia una longevidad sin soledad. Al escuchar las exposiciones previas, reflexionaba sobre cómo la soledad suele ser definida de forma ligera como una experiencia netamente personal o íntima; una suerte de sentimiento individual y privado ligado a circunstancias familiares o geográficas particulares.

Sin embargo, la evidencia científica actual ha demostrado con números contundentes que la soledad no deseada cala de forma profunda en aspectos críticos de nuestra salud física y mental, incrementando el riesgo cardiovascular, el deterioro cognitivo, la depresión, la fragilidad y las tasas de mortalidad.

Como abogada y directora del Observatorio de Salud de la Facultad de Derecho de la UBA, me interesa subrayar con especial énfasis un aspecto: la soledad no se distribuye de manera aleatoria.

No es casualidad el código postal de las personas afectadas; este dolor tiene una geografía, una clase social, un género, una edad y está ligado estrechamente a las desigualdades estructurales.

Cuando se debilita el entramado comunitario y la arquitectura voluntaria de un barrio, el aislamiento crece. Esto afecta directamente a las condiciones básicas para el ejercicio real de nuestros derechos constitucionales.

"El aislamiento crónico y no deseado es un indicador silencioso de la salud democrática de nuestras sociedades. Compromete de forma severa el acceso a la justicia, debilita la capacidad de tomar decisiones autónomas y va erosionando, capa a capa, la capacidad ciudadana de ejercer las garantías fundamentales."

Ante esta realidad, uno de los desafíos jurídicos e institucionales más actuales consiste en reconocer la vulnerabilidad social que produce este fenómeno.

Mucho antes de que habláramos de la soledad como un desafío de la agenda pública, el campo de la salud ya nos había enseñado que la participación activa es la mejor herramienta para detener el aislamiento.

La soledad no empieza cuando la persona se queda físicamente sola; comienza mucho antes, cuando nadie la escucha, cuando enfrenta una experiencia de enfermedad inesperada en absoluta desconexión o cuando es excluida de las decisiones sobre su propio cuerpo.

Por eso, el derecho a la salud debe ser fortalecido desde una perspectiva sanitaria y comunitaria innovadora, creando categorías jurídicas y tramas de protección que hoy no existen. Lo que no se nombra, no existe en la superficie.

Entender que podemos reconstruir redes de confianza, reciprocidad y cuidado mutuo es vital, porque cuidar no es meramente acompañar de forma asistencial: cuidar es escuchar y validar la presencia del otro.

Una democracia no fracasa únicamente cuando fallan sus sistemas electorales o se recortan las libertades públicas; también fracasa, de manera silenciosa, cuando una sociedad naturaliza el aislamiento de quienes más necesitan reconocimiento y sentido de pertenencia.