PROYECTO DE DECLARACIÓN

Se Declara de Interés para la Comunicación Social de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires el libro "Cero Miligramos", de Santi Talledo y Diego Vago, por su aporte a la visibilización de la salud mental y la importancia de construir conversaciones públicas que promuevan la empatía.

Firmado digitalmente por Sergio Hernán SICILIANO
Fecha:29/06/2026 13:53:46
Diputado Sergio Siciliano
Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

FUNDAMENTOS

Señora Presidente:

El presente proyecto tiene por objeto declarar de Interés para la Comunicación Social de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires el libro "Cero Miligramos", de Santi Talledo y Diego Vago, por su aporte a la visibilización de la salud mental, la construcción de vínculos de acompañamiento y la importancia de generar conversaciones públicas capaces de romper estigmas y promover una mirada más empática sobre el sufrimiento psíquico.

"Cero Miligramos" es una obra que trasciende el formato literario tradicional, formando parte de un proyecto comunicacional más amplio orientado a poner en palabras experiencias muchas veces atravesadas por el silencio, la vergüenza, el miedo o la incomprensión social. A través de una narración que es sensible y accesible, el libro aborda problemáticas profundamente actuales, especialmente vinculadas con la salud mental de adolescentes y jóvenes, la búsqueda de aceptación, la construcción de la identidad, los mandatos sociales, la discriminación, el bullying y la necesidad de contar con entornos capaces de escuchar y acompañar sin prejuicios.

El libro "Cero Miligramos" constituye una herramienta valiosa para comunicar una problemática urgente desde un lenguaje narrativo, emocional y cercano, capaz de llegar a públicos diversos y, especialmente, a personas jóvenes que muchas veces encuentran en la ficción, el testimonio y el arte una vía de identificación más potente que en los discursos institucionales tradicionales.

El libro retoma y amplía el universo de "Cero Miligramos", proyecto impulsado por Santiago Talledo a partir de su propia experiencia vinculada con la salud mental. Este recorrido comenzó como una iniciativa personal y se fue consolidando como un espacio de sensibilización pública, en el que la palabra, la escucha y la exposición honesta de experiencias reales permitieron abrir conversaciones necesarias sobre ansiedad, depresión, ataques de pánico, fobias, vínculos, adolescencia, dolor, humor, vulnerabilidad y formas posibles de acompañamiento.

Cabe mencionar que esta Legislatura ya ha reconocido el valor público de dicho proyecto. En 2024, se declaró de Interés para la Comunicación Social de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires el podcast "Cero Miligramos", conducido por Santiago Talledo. En los fundamentos de aquella iniciativa se destacó que el podcast constituía un espacio de diálogo honesto en el que se compartían experiencias reales vinculadas con la salud mental, y que había surgido a partir de una experiencia personal de su conductor

durante la adolescencia, desde donde comenzó a visibilizar la importancia de cuidar la salud mental y de hablar abiertamente sobre los padecimientos emocionales.

A partir de ese antecedente, el libro "Cero Miligramos" puede ser entendido como una nueva etapa de un proyecto que ya ha demostrado su capacidad para generar comunidad, identificación y conciencia social. Si el podcast permitió abrir una conversación pública desde el testimonio, la comunicación digital y la escucha, esta obra traslada esa misma agenda al formato literario, ampliando sus posibilidades de llegada y profundización. La publicación del libro implica una expansión del proyecto comunicacional: del diálogo oral al relato escrito, de la experiencia individual a la construcción narrativa, de la escucha íntima a una circulación social más amplia.

La relevancia de esta obra se inscribe, además, en un contexto en el que la salud mental constituye una preocupación pública creciente. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, una de cada siete personas de entre 10 y 19 años experimenta un trastorno mental, lo que representa una proporción significativa de la carga global de enfermedad en ese grupo etario[1]. La misma organización advierte que la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en adolescentes, y que muchas de estas situaciones no son reconocidas ni tratadas adecuadamente.

La problemática adquiere especial gravedad cuando se observa su relación con el suicidio adolescente y juvenil. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que el suicidio se encuentra entre las principales causas de muerte en personas jóvenes. A su vez, en mayo de 2026, la Organización Panamericana de la Salud advirtió sobre el aumento del suicidio entre adolescentes y adultos jóvenes en la Región de las Américas, señalando que más de 18.000 personas de entre 10 y 24 años murieron por suicidio en la región en 2021 y que la tasa aumentó un 38% en un período de 21 años[2]. Estos datos muestran que no se trata de una problemática marginal ni excepcional, sino de una cuestión urgente que requiere políticas públicas, compromiso comunitario y herramientas de sensibilización capaces de llegar a quienes más lo necesitan.

En este marco, resulta fundamental valorar aquellas iniciativas que contribuyen a desarmar el estigma que todavía pesa sobre los padecimientos de salud mental. Durante mucho tiempo, hablar de ansiedad, depresión, ataques de pánico, ideación suicida, medicación o terapia estuvo asociado a prejuicios, silencios familiares, temor a la exposición o miradas culpabilizantes. Todavía hoy, muchas personas evitan pedir ayuda por miedo a ser juzgadas, minimizadas o tratadas como débiles. Frente a eso, proyectos como

[1] https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
[2] https://www.paho.org/es/noticias/20-5-2026-suicidio-entre-adolescentes-adultos-joven

"Cero Miligramos" cumplen una función social relevante: habilitan la palabra, legitiman la experiencia de quienes sufren y ayudan a comprender que pedir ayuda no es un fracaso, sino una forma de cuidado.

Uno de los aportes más significativos de la obra es su capacidad para abordar la salud mental sin solemnidad, sin distancia y sin reducir a las personas a un diagnóstico. La narración permite mostrar que detrás de cada padecimiento hay una historia, vínculos, miedos, deseos, contradicciones, memorias y posibilidades de transformación. Esa mirada resulta especialmente necesaria en una época en la que muchas conversaciones sobre salud mental corren el riesgo de quedar atrapadas entre dos extremos: la patologización absoluta de cualquier malestar o, por el contrario, la banalización de problemas que requieren escucha, atención y acompañamiento profesional. "Cero Miligramos" se ubica en otro lugar: permite hablar de estos temas desde la humanidad, la sensibilidad y la complejidad.

Asimismo, "Cero Miligramos" aborda la construcción de la identidad como dimensiones inseparables de la salud mental y del bienestar emocional. Las experiencias vinculadas con la aceptación personal, la búsqueda de reconocimiento y el temor al rechazo forman parte de trayectorias vitales que requieren entornos respetuosos y libres de discriminación.

El valor del libro radica también en mostrar cómo el arte y la palabra pueden convertirse en herramientas de elaboración. No se trata de romantizar el dolor sino, por el contrario, se trata de reconocer que muchas personas encuentran en el arte una forma de procesar experiencias difíciles y transformarlas en algo que pueda ser compartido. Y esa transformación constituye uno de los aportes más potentes del proyecto "Cero Miligramos".

La declaración de Interés para la Comunicación Social resulta, por ello, adecuada para reconocer esta obra. El libro no sólo cuenta una historia: comunica una problemática social urgente, amplía una conversación pública preexistente y contribuye a construir nuevas formas de hablar sobre salud mental. Su aporte no reside únicamente en el contenido que aborda, sino también en el modo en que lo hace: con un lenguaje comprensible y empático. Esa combinación permite que temas difíciles puedan ser tratados sin distancia, sin estigma y sin miedo.

Declarar de Interés para la Comunicación Social el libro "Cero Miligramos" implica reconocer la continuidad de un proyecto que ya fue valorado por esta Legislatura y que ahora amplía su alcance a través de una nueva forma de comunicación. Implica, también, acompañar una iniciativa que pone en agenda una problemática de enorme relevancia social, especialmente para adolescentes y jóvenes, y que contribuye a construir una comunidad más dispuesta a escuchar, comprender y acompañar.

Es por todo lo expuesto que solicito a mis pares la aprobación del presente proyecto de declaración.