

Relaciones, seguridad y violencia

Todas las mujeres tienen el derecho de vivir de manera segura y sin violencia. Sin embargo una de cada cuatro mujeres en los Estados Unidos sufre violencia ejercida por su pareja¹, que incluye abuso doméstico, verbal y emocional, y acoso. Las mujeres experimentan violencia de muchas maneras, desde abuso físico hasta abuso sexual y desde abuso financiero hasta acoso sexual o tráfico de personas. La violencia contra la mujer, independientemente de su forma, puede tener graves efectos físicos y emocionales a largo plazo. Si has experimentado violencia o abuso, no es tu culpa bajo ninguna circunstancia, y puedes obtener ayuda.

P: ¿Estoy padeciendo abuso?

R: Los signos de abuso pueden incluir a una pareja o a un miembro de la familia que:

- Hace un seguimiento de todo lo que haces, a dónde vas y con quién estás
- Es celoso, controlador o se enoja con facilidad
- Te degrada (te critica o humilla delante de otras personas)
- Te hiere físicamente, o trata de herirte o de herir a tus seres queridos
- Te obliga a tener relaciones sexuales u otras relaciones íntimas

P: ¿Qué puedo hacer si estoy padeciendo abuso?

R: Tu seguridad es lo más importante. **Si te encuentras en peligro inmediato, llama al 911.**

Si no te encuentras en peligro inmediato, ten en cuenta estas opciones:

- **Obtén atención médica.** Si estás herida, dirígete a una sala de emergencias de un hospital o a un centro de urgencias.
- **Llama a una línea de asistencia para obtener ayuda anónima y gratuita.** Llama a una de las líneas de ayuda incluidas en la hoja de datos para obtener ayuda las 24 horas y los números de otros recursos, como refugios locales en caso de violencia doméstica.
- **Ten un plan de seguridad para dejar tu casa.** No

tienes que terminar una relación abusiva de inmediato. Un plan de seguridad que incluya un lugar seguro a donde ir y una lista de documentos y medicamentos importantes para llevar te ayudarán en caso de que tengas que huir rápido.

- **Guarda la evidencia.** Guarda la evidencia de abuso, como fotos de tus lesiones o correos electrónicos o mensajes de texto amenazantes, en un lugar al que tu abusador no tenga acceso.
- **Habla con alguien.** Podría ser un familiar comprensivo, un amigo, un compañero de trabajo o un consejero espiritual. Busca maneras de obtener ayuda emocional, como un grupo de apoyo o un profesional de salud mental.
- **Considera obtener una orden de alejamiento.** Las órdenes de protección, a menudo llamadas órdenes de alejamiento, tienen como objetivo protegerte de una persona que te está acosando o haciendo daño. La policía puede arrestar a una persona que viole una orden de alejamiento, y acusarla de un delito.

P: ¿Qué debo hacer si soy abusada sexualmente o violada?

R: Si puedes, aléjate de la persona que te atacó y dirígete a un lugar seguro tan rápido como puedas.

- **No laves ni limpies tu cuerpo.** No laves, cepilles ni limpies ninguna parte de tu cuerpo, inclusive los dientes. Podrías eliminar evidencia importante. Si es posible, no te cambies la ropa. No toques ni cambies nada en la escena del ataque. Así la policía local tendrá evidencia física de la persona que te atacó.
- **Obtén atención médica.** Llama al 911 o dirígete a la sala de emergencias del hospital más cercano. El médico o el personal de enfermería te administrarán medicamentos para prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS), y anticoncepción de emergencia para evitar el embarazo. Pregunta si se

encuentra disponible un examinador forense de abuso sexual (SAFE, por sus siglas en inglés) o un examinador médico de abuso sexual (SANE, por sus siglas en inglés). Esta persona tiene capacitación especial para usar el kit para recolectar evidencia.

- **Si crees que te drogaron**, habla con el personal del hospital acerca de los medicamentos para violación durante una cita, como Rohypnol y GHB (ácido gamahidroxibutírico). Los medicamentos para violación durante una cita se metabolizan rápidamente en el cuerpo y es posible que no puedan detectarse en el momento en que te hacen la prueba.
- **Busca ayuda.** El personal del hospital puede conectarte con recursos locales disponibles en caso de violación o abuso sexual, que pueden ayudarte a lidiar con las emociones y el trauma posteriormente.
- **Denuncia el abuso o la violación a la policía.** No tienes que decidir si vas a realizar una denuncia mientras estás en el hospital. Un defensor o consejero puede ayudarte a entender cómo denunciar un delito.
- **Si la persona que cometió el abuso era un extraño, toma nota de todos los detalles** que puedas recordar acerca de ella y de lo que sucedió.

P: ¿Cuáles son los efectos de la violencia contra la mujer?

R: La violencia contra la mujer, inclusive la violencia sexual o física, está relacionada con problemas de salud física y mental.

Los efectos físicos de la violencia sexual pueden incluir:

- Sangrado vaginal o dolor pélvico
- Embarazo no deseado
- Infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Trastornos del sueño o pesadillas
- Problemas de salud como artritis, asma, problemas digestivos, problemas cardíacos y problemas en el sistema inmunológico
- Dolor crónico
- Dolores de cabeza
- Estrés

Los efectos a largo plazo en la salud mental pueden incluir:

- Trastorno por estrés postraumático (TEPT)
- Depresión
- Ansiedad

Para obtener más información...

sobre relaciones, violencia y seguridad, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), HHS
800-232-4636 • www.cdc.gov/spanish

National Coalition of Anti-Violence Programs
212-714-1141 • www.avp.org/index.php

Línea Nacional de Ayuda Contra la Violencia Doméstica
800-799-SAFE (7233) • espanol.thehotline.org

Línea Nacional de Ayuda Contra el Abuso Sexual
800-656-HOPE (4673) • www.rainn.org/es

Victim Connect Resource Center, National Center for Victims of Crime
855-484-2846 • www.victimconnect.org

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

¹ Referencia: Smith, S.G., Chen, J., Basile, K.C., Gilbert, L.K., Merrick, M.T., Patel, N., Walling, M., & Jain, A. (2017). Encuesta Nacional sobre Violencia Sexual y de Pareja (NISVS, por sus siglas en inglés): Informe estatal 2010-2012. Atlanta, GA: Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Última actualización de la página: 5 de octubre de 2017. Última revisión del contenido: 15 de mayo de 2017.



www.facebook.com/HHSOWH



@SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov