

LA VIOLENCIA DE PAREJA HACIA LAS MUJERES

Violencia utilizada por hombres para someter a sus parejas

SIEMPRE TIENE EFECTOS MUY GRAVES SOBRE LA SALUD

EFECTOS DE LA VIOLENCIA DE PAREJA SOBRE LA SALUD DE LAS MUJERES

FRECUENTES:

- * Cambios del estado de ánimo (tristeza, ganas de llorar, etc.).
- * Dolores de espalda, de cabeza y articulaciones.
- * Ansiedad, angustia e irritabilidad.
- * Insomnio.
- * Fatiga permanente.
- * Malestar generalizado.

OTROS EFECTOS:

- * Lesiones físicas por agresiones directas: traumatismos, heridas, quemaduras, cardenales o moretones...
- * Embarazos no deseados como consecuencia de las relaciones sexuales no consentidas (violaciones). A menudo la violencia comienza o aumenta en el embarazo.
- * Mayor frecuencia de abortos espontáneos, interrupciones voluntarias del embarazo, cesáreas y niños de bajo peso.
- * Empeoramiento de enfermedades previas.
- * Soledad, aislamiento y desprotección, consecuencias del control por parte de la pareja.

EFECTOS DE LA VIOLENCIA DE PAREJA SOBRE LA SALUD DE LAS HIJAS E HIJOS

- * Síntomas de maltrato similares a los de sus madres: lesiones físicas y sufrimiento emocional (irritabilidad, ira, poca autoestima, ansiedad, depresión, tristeza, incluso ideas y acciones suicidas).
- * Retraso en el desarrollo físico e intelectual.
- * Menor rendimiento escolar (falta de concentración y atención, absentismo, dificultad en la relación con sus iguales y con el profesorado, etc.).
- * Mayor riesgo de imitación del patrón de comportamientos violentos en el futuro.



Las mujeres sienten que su salud empeora pero no lo asocian con la situación de violencia

¿QUÉ PODEMOS HACER...



si **CONOCEMOS** a una mujer maltratada?

- * **Escucharla**, ofrecerle **confianza y apoyo**. Es importante que se sienta acompañada y que sepa que no está sola.
- * **Facilitarle información** sobre los recursos disponibles o ayudarle a conseguirla.
- * **Acompañarla** al lugar en el que pueden ofrecerle ayuda.
- * **Respetarla sin emitir juicios sobre ella o su comportamiento**, apoyándola hasta que gane confianza en sí misma y pueda tomar sus propias decisiones.
- * **Transmitirle mensajes positivos y de confianza** en el sentido de que es posible romper con la situación de violencia y de ánimo para continuar en su proceso de salida.

Si estás **SIENDO MALTRATADA**

- * **Busca el apoyo de personas de tu confianza**.
- * **No informes a quien te maltrata** de las decisiones que vayas tomando.
- * **Habla con las y los profesionales de los centros sanitarios** ya que te pueden ayudar a mejorar tu salud y a iniciar el proceso de cambio.



para **PREVENIR** la violencia hacia las mujeres?

- * **Identificar como violencia** insultos, vejaciones, amenazas, empujones y otras acciones que humillan a las mujeres.
- * **Ser intolerantes con los maltratadores** y no justificar sus comportamientos con comentarios como: «era un buen hombre pero tenía problemas con el alcohol», «las mujeres ponen denuncias falsas», «era un buen padre»...
- * **Rechazar cualquier violencia** y aprender a negociar los conflictos.
- * **Evitar los comentarios y chistes machistas**.
- * **No justificar actitudes de control hacia las mujeres:** de sus gastos, de su forma de vestir y de arreglarse, de su teléfono móvil, de su autonomía para decidir, etc.
- * **Educar en el respeto mutuo**.
- * **Ofrecer las mismas oportunidades y exigir los mismos comportamientos a niñas y niños**.
- * **Promover relaciones saludables** que fomenten la libertad y el respeto hacia las mujeres.
- * **Evitar los programas** de televisión, videojuegos, películas, etc. **que promueven la violencia y el trato ofensivo hacia las mujeres**.

RECUERDA que muchas mujeres han vivido una situación semejante y han salido adelante

RECURSOS PARA LA ATENCIÓN A MUJERES MALTRATADAS

Comunidad de Madrid: 012-Mujer
Ámbito estatal: 016

Situaciones de emergencia: 112
Para personas con discapacidad auditiva o del habla 900116016

<http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/violencia-genero-salud>

<http://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/red-atencion-integral-violencia-genero#>



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD