

LAS CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA EN LA SALUD DE LAS MUJERES



Comunidad
de Madrid

¿Qué es este documento?

Este documento es un folleto en el que vamos a explicar qué es la violencia de pareja hacia las mujeres, sus consecuencias y cómo prevenir esta situación.

Las mujeres y los hombres tenemos los mismos derechos y nada justifica que un hombre actúe de forma violenta.

Todo tipo de maltrato va en contra de los derechos de las personas y afecta a la salud.

¿Qué es la violencia de pareja hacia las mujeres?

La violencia de pareja hacia las mujeres es el maltrato físico y psicológico que sufren algunas mujeres por parte de sus parejas.

El maltrato físico es el maltrato que produce daño en el cuerpo, por ejemplo, un puñetazo.

El maltrato psicológico es maltrato que no se ve pero también hace daño, por ejemplo, los insultos.

Los hombres ejercen esta violencia para controlar a las mujeres. Este tipo de violencia es habitual en todos los países y todas las mujeres del mundo la pueden sufrir.



¿Cuándo empieza esta violencia?



La violencia empieza poco a poco sin que te des cuenta.

Al principio aparecen, por ejemplo, los celos.
Después llegan los insultos y los desprecios.
Por último, aparece la violencia física,
aunque no todas las relaciones llegan a este punto.

Las violaciones son frecuentes
cuando la relación de pareja es violenta.
Una violación ocurre cuando un hombre obliga
a una mujer a tener relaciones sexuales.

**Recuerda: todas las personas tenemos derecho
a que nos respeten y nos traten bien.**



¿Qué consecuencias tiene la violencia en la salud de las mujeres?

La violencia tiene consecuencias muy graves en la salud de las mujeres.

Los daños más frecuentes son:

- Cambios del estado de ánimo, tristeza y ganas de llorar.
- Dolores de espalda, cuello y cabeza.
- Sentimientos de angustia, ansiedad, soledad y falta de protección o ayuda.
- Problemas para dormir y cansancio.
- Falta de apetito y problemas digestivos, por ejemplo, dolor de barriga o diarrea.
- Falta de deseo sexual.

Otros daños:

- Lesiones en el cuerpo, por ejemplo, moratones, quemaduras, heridas y muchas otras.
- Relaciones sexuales forzadas.
- Embarazos no deseados.
- Consumo de alcohol y tabaco, medicamentos u otras drogas.
- Aislamiento de la familia y amigos.

Como consecuencia de los embarazos no deseados las mujeres pueden sufrir:

- Abortos.
- Cesáreas porque el bebé no nace de forma natural.
- El bebé puede nacer antes de tiempo o con poco peso.
- El bebé puede necesitar grandes cuidados durante un tiempo o durante toda su vida.
- Depresión después de dar a luz.
- Problemas con la lactancia.

**Las mujeres maltratadas necesitan atención sanitaria con más frecuencia que las mujeres que no sufren maltrato.
¡El apoyo de los profesionales de los centros de salud es importante!**



¿Qué consecuencias tiene la violencia en la salud de los hijos?

La violencia tiene consecuencias muy graves en los hijos. Aunque la violencia está dirigida a la madre, el niño puede sufrir daños parecidos a los de su madre, por ejemplo:

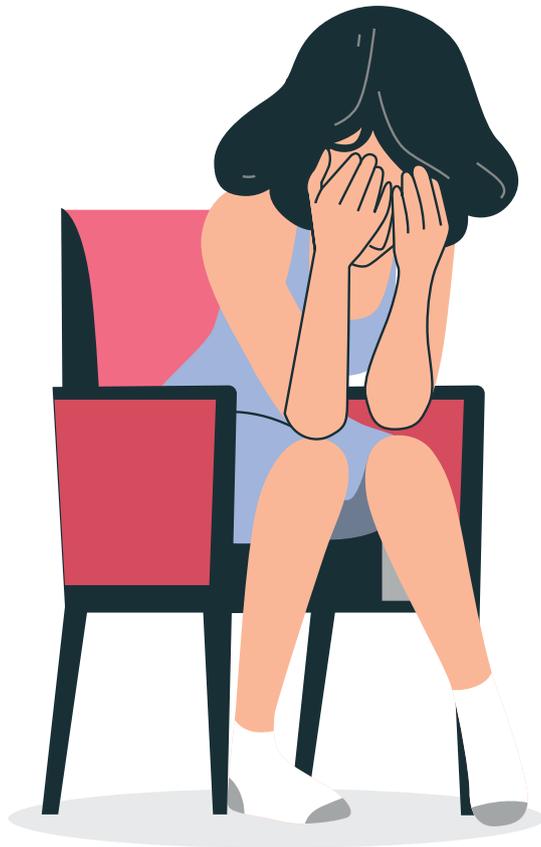
- Lesiones en el cuerpo, como moratones, quemaduras, heridas y muchas más.
- Problemas de ansiedad, depresión e intentos de suicidio.
- Problemas para dormir y controlar la orina y las heces.
- Asma y problemas de piel.
- Retraso en el crecimiento y falta de apetito.
- Retraso en el desarrollo, por ejemplo, en la capacidad de hablar.
- Dificultad para concentrarse y relacionarse con otras personas en el colegio.
- Pueden copiar el comportamiento violento del hombre hacia la mujer.



Los profesionales del centro de salud o del colegio deben actuar rápido si algún niño sufre este tipo de violencia en su casa.

¿Cómo puedes evitar la violencia hacia las mujeres?

- Debes tener claro que, por ejemplo, los insultos, las amenazas y los empujones son violencia.
- No justifiques el comportamiento de un maltratador y deja de utilizar frases del tipo “es un buen padre”, “él es celoso, pero ella le da motivos” o “la violencia es un asunto privado”.
- Rechaza cualquier tipo de violencia.
- Evita los comentarios y chistes machistas.
- No justifiques las actitudes de control hacia las mujeres, por ejemplo, el dinero que gastan, la ropa que utilizan o con quién hablan.

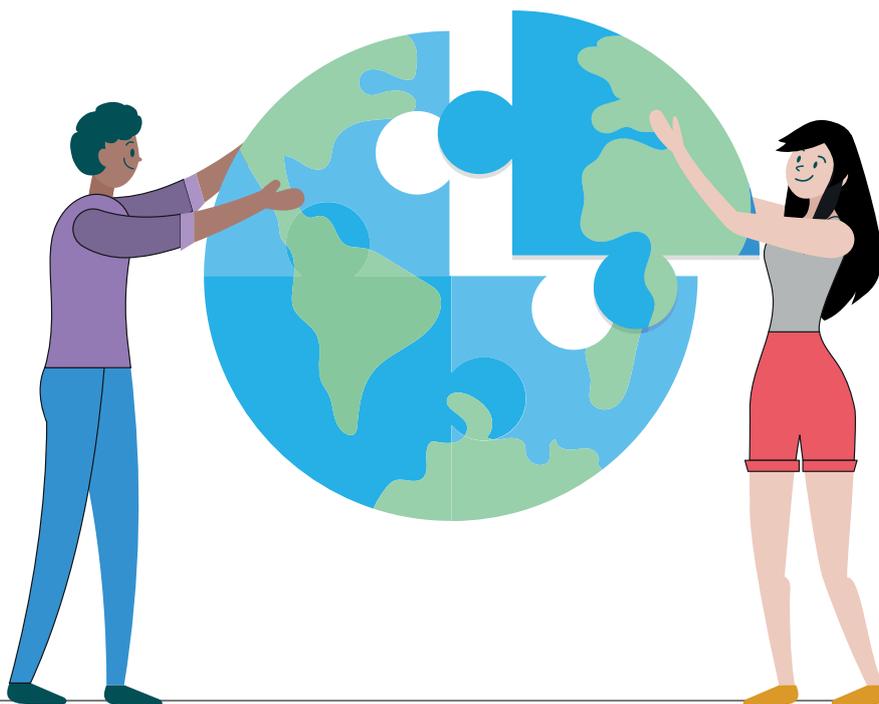


¿Qué puedes hacer para mejorar la igualdad entre hombres y mujeres?



- Educa a los niños y las niñas en el respeto y la igualdad de derechos.
- Ofrece a los niños y las niñas las mismas oportunidades.
- Evita los programas de televisión, videojuegos y películas machistas que traten mal a las mujeres.

**Luchar contra la violencia de pareja es tu responsabilidad y la de toda la sociedad.
¡Porque a ti también te afecta!**



¿Cómo puedes ayudar a una mujer maltratada?

- Escúchala y apóyala.
Para ella es importante sentirse acompañada.
- Ayúdala a conseguir información de los lugares a los que puede ir para pedir ayuda, por ejemplo, centro de salud, servicios sociales, puntos municipales de violencia de género o asociaciones de mujeres.
- Acompáñala a alguno de estos sitios si quiere ir.
- No la juzgues, ni opines sobre su forma de actuar.
Apóyala hasta que pueda tomar sus propias decisiones.
- Dile que puede salir de la situación de violencia.



Importante:
Respetar las decisiones que tome esa persona.
No la juzgues.
Piensa con ella sobre la situación que vive.

¡No te calles si conoces una situación de maltrato!

Si tú sufres una situación de maltrato ¡ten en cuenta 5 cosas muy importantes!

1. No le cuentes a tu maltratador nada de lo que piensas ni las decisiones que tomas.
Tienes que protegerte.
2. Muchas mujeres han estado en tu situación y han conseguido salir adelante y cambiar sus vidas.
3. Habla con los profesionales de tu centro de salud porque pueden ayudarte a cuidar tu salud y a dar el primer paso para salir de la violencia.
4. Confía en tu familia y amistades.
Si tu maltratador te dice “nadie te va a creer”, “te vas a quedar sin trabajo y sin familia” ¡no le creas!
5. Hay una ley contra la violencia de género que sirve para protegerte.
Esta ley protege a todas las mujeres, españolas y extranjeras.

Si eres extranjera y no tienes permiso de residencia ni trabajo ¡no te preocupes!
Esta ley también te protege.



**Aunque ahora te parece muy difícil
¡es posible salir de la violencia!
Puedes organizar tu vida de nuevo.
Eres importante y mereces que te traten con respeto.**

¿Dónde puede pedir ayuda una mujer que sufre violencia?

→ En la Comunidad de Madrid

- En el teléfono 012.

Aquí te pueden dar información y orientarte sobre lo que puedes hacer. Tienen personas que hablan castellano, inglés, francés y rumano.

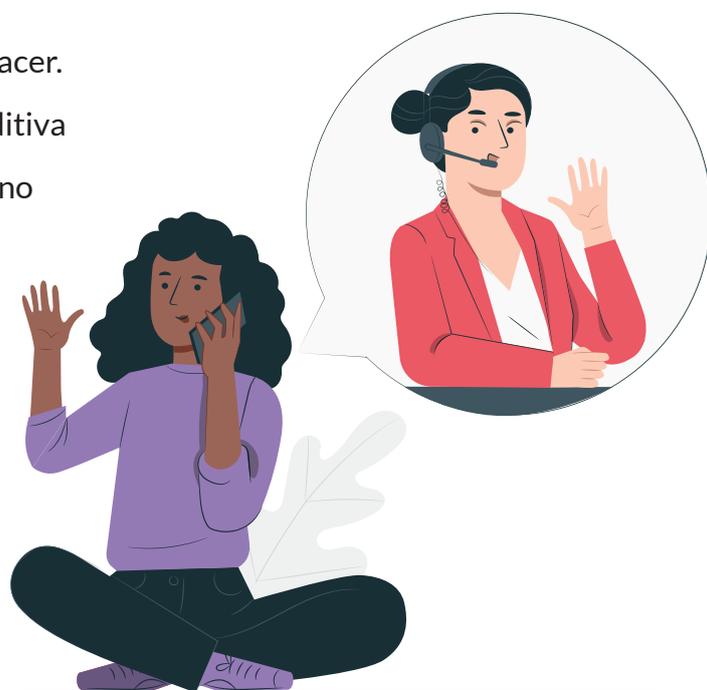
- Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de tu municipio.
- En los centros de salud.
- Servicios sociales.
- Asociaciones de mujeres.
- El teléfono 112 es solo para emergencias.
- www.madrid.org
- <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/violencia-genero-salud>

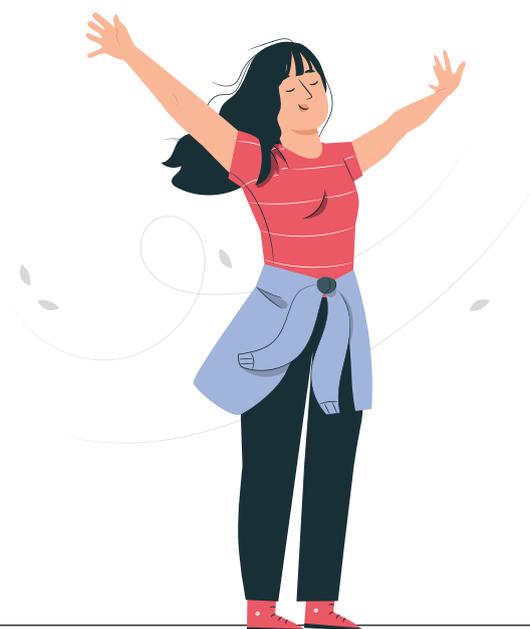
→ En España:

- En el teléfono 016.

Aquí te pueden dar información y orientarte sobre lo que puedes hacer.

- Las personas con discapacidad auditiva o del habla pueden llamar al teléfono 900 116 016





Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.

comunidad.madrid/publicamadrid



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Validación de textos: Grupo AMÁS