



Violencia doméstica

La violencia doméstica, o causada por la pareja íntima, es probablemente uno de los problemas de salud más comunes, pero menos denunciados. Esto es de especial preocupación para las mujeres dado que la mayoría de víctimas de abuso son mujeres.

La violencia doméstica no reconoce barreras económicas, de educación, raciales, religiosas o de edad. El abuso ocurre en todo tipo de parejas que tienen relaciones íntimas. Es más común en parejas conformadas por hombre y mujer.

Este folleto explicará lo siguiente

- Tipos de abuso
- Qué hacer si una persona que usted conoce es víctima de abuso
- Cómo obtener ayuda

Advertencia a las víctimas de abuso: No deje este folleto donde el perpetrador del abuso pueda encontrarlo. Si esto sucede, él o ella sabrá que usted ha obtenido información sobre violencia doméstica. Si es posible, guarde este folleto en un lugar seguro. Quizás convenga guardarlo en algún lugar fuera de casa.

¿Qué es la violencia doméstica?

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento amenazador o controlador impuesto sobre una mujer por alguien que ella ama, sin considerar sus derechos, sentimientos, cuerpo o salud. Una mujer es víctima de abuso si una persona con quien ella tiene o tuvo una relación íntima le ha causado daño intencional, generalmente repetido, físico, sexual o emocional.

La violencia doméstica afecta la salud y el bienestar de la mujer. El abuso puede ser real o puede ser una amenaza. En la mayoría de relaciones violentas, el abuso mental y la intimidación acompañan a la fuerza física. El abuso ocurre de varias formas:

- **Agresión y asalto físico**—Arrojar objetos a la víctima, empujar, golpear, abofetear, patear, estrangular, apalear o atacar con un arma
- **Asalto sexual**—Actividad sexual forzada, lo cual incluye relación sexual vaginal, oral o anal
- **Maltrato psicológico**—Obligar a la víctima a realizar actos humillantes, amenazar con hacer daño a una pareja o sus hijos, atacar a mascotas, destrozarse objetos valiosos o tratar de dominar o controlar la vida de una mujer

El perpetrador del abuso puede tratar de controlar la vida de una mujer de muchas maneras. Algunos pueden quitarle dinero, comida, sueño, ropa o transporte. Otros pueden impedir que una mujer tenga contacto con su familia y amigos. Otros pueden controlar sus opciones reproductivas tratando de evitar el uso de métodos de control de la natalidad.

Abuso durante el embarazo

Muchas mujeres embarazadas son víctimas de abuso por parte de sus parejas. El abuso puede comenzar o aumentar durante el embarazo.

El abuso durante el embarazo puede representar un riesgo tanto para la mujer como para el feto. Es probable que el perpetrador del abuso dirija los golpes a los senos y vientre de la mujer embarazada. Los riesgos de este tipo de violencia incluyen aborto, hemorragia vaginal, bajo peso de nacimiento y lesión fetal. El temor de que el feto sufra algún daño a menudo puede motivar a una mujer a abandonar una relación abusiva.

En otros casos, el abuso puede disminuir durante el embarazo. De hecho, algunas mujeres se sienten seguras solamente cuando están embarazadas. Saben por experiencia que “él nunca me golpea cuando estoy embarazada”. Sin embargo, en estos casos el abuso puede continuar poco después del nacimiento del bebé. Esto puede conducir a embarazos repetidos como una manera de escapar del abuso.

Relación con el abuso infantil

La violencia doméstica es el factor de riesgo más importante con respecto a abuso de la infancia. En más de la mitad de las familias en que la mujer es objeto de abuso, también lo son sus niños.

Los niños que son testigos de violencia familiar o que son víctimas de abuso pueden ser profundamente afectados por lo que ven o experimentan. Este temor, sentimiento de desamparo y enojo que sienten los niños en un hogar que sufre de abuso a menudo causa trastornos graves. Los niños pueden sufrir dolores de cabeza crónicos, problemas estomacales, pesadillas, problemas de sueño u orinarse durante el sueño. A menudo también tienen dificultades en la escuela. Algunas veces se apartan de sus amigos y de los estudios. Otras veces tienen reacciones violentas de enojo y tienen peleas frecuentes.

Los niños pueden llegar a la conclusión de que la violencia física es una manera de resolver los problemas. Es más probable que las niñas que son víctimas de abuso tengan relaciones abusivas en la adultez. Asimismo, es más probable que los niños que son víctimas de abuso posteriormente abusen de sus propias parejas.

La relación abusiva

Dado que las mujeres en relaciones abusivas están en riesgo de sufrir lesiones físicas y emocionales repetidas, es vital conocer algunas de las características que a

menudo tienen los hombres y mujeres en estas relaciones. Pueden haber parejas en relaciones abusivas en cualquier grupo de raza, clase, nivel económico y religioso. Proviene de diversos estilos de vida.

Un perpetrador de abuso hombre generalmente tiene antecedentes familiares de violencia y puede tener baja autoestima y poca confianza en sí mismo. Sin embargo, puede parecer ante otros como una persona que le gusta divertirse o que se preocupa por los demás. Puede ser muy celoso de las relaciones de su pareja con otros y culpar a su pareja por su comportamiento violento. A menudo tiene problemas de alcoholismo o drogadicción. Esto puede parecer la causa del problema, pero realmente es sólo una excusa. El abuso rara vez desaparece cuando el abusador deja de consumir alcohol o drogas.

Una mujer víctima de abuso también puede tener baja autoestima y poca confianza en sí misma. Muchas mujeres creen que de alguna manera ellas causan el abuso y que pueden controlar al perpetrador del abuso tratando de complacerlo o evitando enojarlo. Los perpetradores de abuso generalmente culpan a su pareja.

Las mujeres permanecen en una relación abusiva por diversas razones. Generalmente tienen sentimientos conflictivos: amor y lealtad, culpa y temor a la represalia. Pueden depender financieramente del abusador. Independientemente de las razones de su permanencia, la vida de una mujer víctima de abuso generalmente es alterada y alarmante.

¿Es usted víctima de abuso?

Las mujeres que tienen historial familiar de violencia, asalto sexual o incesto, o abuso físico por parte de una pareja hombre tienen mayor riesgo de encontrarse en una relación abusiva. Las discusiones y desacuerdos, inclusive los acalorados, son parte de una relación normal. La violencia física u otro comportamiento abusivo no lo son. Cualquier persona tiene el derecho de enojarse. Pero nadie tiene el derecho de expresar su enojo violentamente, para lastimarla a usted. ¿Actúa su pareja algunas veces de las siguientes maneras?

- ¿La atemoriza con amenazas de violencia o arrojando cosas cuando se enoja?
- ¿Dice que es culpa de usted cuando la golpea?
- ¿Promete que no volverá a suceder, pero vuelve a hacerlo?
- ¿La humilla en público o impide que se comunique con familiares o amigos?
- ¿La fuerza a tener sexo cuando usted no desea hacerlo?

Si respondió “sí” a cualquiera de estas preguntas, es posible que esté involucrada en una relación abusiva. Si es así, usted no está sola y tiene alternativas. Recuerde, ninguna persona merece ser víctima de abuso.

El ciclo del abuso

Muchas mujeres víctimas de abuso se encuentran atrapadas en un ciclo de abuso que tiene un patrón común en muchas relaciones. A menos que la mujer tome alguna medida para romper el ciclo, los actos de violencia generalmente siguen ocurriendo con mayor frecuencia y mayor severidad a medida que transcurre el tiempo:

- Fase 1—La tensión aumenta a medida que el perpetrador del abuso en la pareja continúa profiriendo amenazas de violencia, a menudo insultando a la mujer o empujándola. Durante esta fase, la mujer víctima de abuso puede tratar de complacer o calmar al perpetrador del abuso. Generalmente, sus esfuerzos sólo postergan los actos de violencia.
- Fase 2—El perpetrador del abuso se vuelve violento y arroja objetos a su pareja, la golpea, abofetea, pateo o estrangula; la viola o abusa sexualmente de ella, o utiliza armas tales como correas, cuchillos o pistolas.
- Fase 3—El perpetrador del abuso se disculpa y expresa sus sentimientos de culpa y vergüenza. Promete que el comportamiento violento no volverá a ocurrir. Generalmente compra regalos para su pareja. Algunas veces, el perpetrador culpa de la violencia a la mujer, diciendo que no hubiera ocurrido si ella no hubiera dicho o hecho algo para enojarlo.

Con el transcurso del tiempo, el hombre tiende a poner menos esfuerzo en la reconciliación. Descubrirá que puede controlar a su pareja mediante la violencia y pondrá menos esfuerzo en obtener el perdón o explicar su comportamiento.

Si usted es víctima de abuso

Rompa el silencio

El primer paso para romper el ciclo de violencia en una relación es comunicar a alguien lo que está sucediendo. Informe a una persona conocida que usted es víctima de abuso de manera que pueda comunicarse con esa persona en caso que necesite salir de una situación peligrosa. Esta persona puede ser una enfermera o un médico, consejero o trabajador social, una amiga o amigo cercano, un familiar, o un clérigo.

Al principio parecerá difícil hablar sobre el abuso. Pero muchas mujeres víctimas de abuso sienten un gran alivio, y algunas veces un sentimiento de seguridad, una vez que han informado de su situación a una persona fuera del hogar.

Los sentimientos de vergüenza son comunes en esta etapa. Tenga en cuenta que ninguna persona merece ser víctima de abuso. El comportamiento violento es culpa del perpetrador, no de la víctima.

Sus opciones

En algún momento usted tendrá que pensar en su situación a largo plazo. Tendrá que tomar decisiones-

Cree un plan

Prepararse para abandonar una relación abusiva puede ser una experiencia difícil, pero tener presente estos consejos puede ser útil:

- Comuníquese con el refugio local para víctimas de maltrato en el hogar y entérese de las leyes y los demás recursos que hay disponibles. Por ejemplo, algunos refugios y programas ofrecen celulares donados que le pueden permitir hacer gestiones para irse o comunicarse con la policía. La persona abusadora no podrá rastrear las llamadas telefónicas en un teléfono donado.
- Conserve pruebas del maltrato físico, tales como fotos, y escriba las fechas de los sucesos.
- Si se ha lastimado, vaya a la sala de emergencia y notifique lo sucedido.
- Trate de guardar dinero o pídale a sus amistades o parientes que le guarden el dinero.

Una vez que decida irse, prepárese para escapar rápidamente y de manera segura:

- Puede solicitar la presencia de la policía o una escolta policial mientras se marcha.
- Cree un plan sobre el lugar a donde irá.

- Esconda un juego adicional de llaves del auto.
- Empaque ropa para usted y sus hijos, y guárdela en la casa de alguna amistad o un vecino confiable. Asegúrese de llevar un juguete o libro especial para cada hijo.
- Lleve números de teléfono importantes de amistades, parientes, médicos y escuelas, así como otros artículos importantes, tales como:
 - Su licencia de conducir
 - Los medicamentos que usted o sus hijos usan regularmente
 - Tarjetas de crédito o una lista de tarjetas de crédito que sean suyas solamente o de ambos
 - Talonarios de pago
 - Chequeras e información sobre cuentas bancarias y otros activos
 - Actas de nacimiento para usted y sus hijos

Obtenga ayuda

La mayoría de áreas tienen muchos recursos que pueden ayudar en una crisis. Estos recursos incluyen el departamento de policía, líneas telefónicas directas para casos de crisis, centros de crisis por violación sexual, programas sobre violencia doméstica, servicios de asistencia legal, salas de emergencia de hospitales y refugios para mujeres y niños víctimas de abuso. Muchos consejeros y profesionales de atención médica han recibido capacitación especial para lidiar con la violencia en el hogar. Llame sin costo las 24 horas a la Línea Directa Nacional de Ayuda contra la Violencia en el Hogar (National Domestic Violence Hotline): 800-799-SAFE (7233) y 800-787-3224 (TDD). También puede encontrar ayuda en internet en www.thehotline.org.

Finalmente...

La violencia doméstica es un problema más común de lo que la mayoría de personas piensa. Representa una amenaza seria contra la salud y vida de muchas mujeres. Ninguna mujer tiene que vivir bajo abuso. Existen alternativas y opciones.

Si usted piensa que puede estar involucrada en una relación abusiva, comuníquese a alguien. Consulte con su médico o enfermera, o con un amigo o consejero. Elabore un plan de seguridad. Recuerde, ninguna persona merece ser víctima de abuso. La vida de usted puede mejorar.

difíciles. Independientemente de las decisiones que tome, el asesoramiento puede ayudarle con los asuntos que se presentarán cuando comience a hacer cambios en su vida, por ejemplo, cómo encontrar un trabajo, problemas de dinero o problemas con los hijos.

Algunas veces una mujer que ha sido víctima de abuso decide separarse definitivamente de su pareja. Si éste es el caso y usted está casada con el perpetrador del abuso, obtenga asesoramiento de un abogado con experiencia en casos de abuso. Si tiene problemas de dinero, averigüe acerca de los recursos en su área; muchas comunidades ofrecen servicios de asistencia legal. Pregunte a su médico, consejero o al personal de una línea directa de atención telefónica.

Tendrá que tomar decisiones difíciles si usted está involucrada en una relación abusiva. Solucionar esta situación requiere tiempo. Puede sentir presión de la familia o amigos o encontrarse en conflicto con sus creencias religiosas. Tómese el tiempo que sea necesario para decidir lo que hará.

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación "superior". Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

Derechos de autor diciembre del 2017 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920