



# Los efectos sobre la salud de la violencia hacia las mujeres



**Titulo:**

Los efectos sobre la salud de la violencia hacia las mujeres.

**Grupo de trabajo:**

**Marisa Pires Alcaide.** *Pedagoga. Servicio de Promoción de la Salud. Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Comunidad de Madrid.*

**Luisa Lasheras Lozano.** *Médica. Servicio de Promoción de la Salud. Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Comunidad de Madrid.*

**Mercedes Rumayor Zarzuelo.** *Unidad Técnica 2 del Área de Salud Pública. Subdirección General de Epidemiología. Dirección General de Salud Pública.*

**Sonsoles Garabato González.** *Trabajadora Social. Servicio de Promoción de Salud. Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Comunidad de Madrid.*

**Milagros Ramasco Gutiérrez.** *Socióloga y Enfermera. Servicio de Promoción de Salud. Subdirección General de Promoción, Prevención y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública. Comunidad de Madrid.*

**Ana Anes Orellana.** *Psicóloga. Ramón Aguirre Martín-Gil.* *Médico. Nicole Aerny Perreten.* *Enfermera. Alfonso Lara Expósito.* *Trabajador Social.*

**Edita:**

Consejería de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública  
Subdirección General de Promoción,  
Prevención y Educación para la Salud  
Depósito legal: M-21.417-2019  
Tirada: 60.000 ejemplares. Junio 2019  
Imprime: B.O.C.M.

# LOS EFECTOS SOBRE LA SALUD DE LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

## ¿Qué es la violencia de pareja hacia las mujeres?

- Es el maltrato físico y/o psíquico que ejercen algunos hombres hacia sus parejas (puede ser marido o compañero sentimental) por el hecho de ser mujeres.
- Es un instrumento que utilizan para mantener el control y el poder sobre las mujeres.
- Es muy frecuente, puede afectar a cualquier mujer y existe en todos los países del mundo.

**Las mujeres y los hombres tenemos los mismos derechos. Ninguna razón justifica un acto violento. La violencia hacia las mujeres es un grave atentado contra sus derechos y contra su salud.**

## ¿Cómo se produce este tipo de violencia?

- Suele comenzar poco a poco, mediante actitudes y comportamientos que al principio no se ven como abusivos sino como **actos de amor**, como ocurre con los "celos".
- Más tarde aparece claramente la violencia psicológica (insultos, humillaciones, descalificaciones) y finalmente, aunque no siempre, aparece la violencia física.
- Es frecuente que el hombre que maltrata fuerce a la mujer a tener relaciones sexuales. Las relaciones sexuales forzadas son violaciones.

**Debido a esta forma de comienzo de la violencia, muchas mujeres tardan tiempo en darse cuenta de que están siendo maltratadas, pero su salud ya está siendo afectada.**

# LOS DAÑOS DE LA VIOLENCIA SOBRE LA SALUD DE LAS MUJERES

La violencia siempre tiene **efectos muy graves sobre la salud de las mujeres** aunque no seamos capaces de identificarlos. Las mujeres sienten que su salud es mala pero no asocian este estado con la situación de violencia.

## Los daños más frecuentes son:

- Cambios del estado de ánimo, tristeza porque piensan que no valen nada, ganas de llorar.
- Dolor de espalda o articulaciones, dolores de cabeza, musculares.
- Ansiedad o angustia, irritabilidad.
- Insomnio, fatiga permanente, pérdida de apetito.
- Falta de deseo sexual.
- Problemas digestivos (dolor abdominal, desórdenes gastrointestinales, colon irritable).

## Otros daños posibles son:

- **Daños físicos debidos a las agresiones directas** (traumatismos, heridas, quemaduras, fracturas de huesos, cardenales o moratones, ...).
- **Relaciones sexuales forzadas** que producen dolor y/o infecciones de transmisión sexual.
- **Trastornos asociados a la menstruación** (menstruaciones irregulares, dolorosas, retención de líquidos, irritabilidad, etc.)
- **Embarazos no deseados** como consecuencia de las relaciones sexuales no consentidas (violaciones). En estos casos, es más frecuente la depresión postparto, la menor duración de la lactancia natural, la escasa ganancia de peso durante el embarazo y es mayor el consumo de alcohol y tabaco que cuando los embarazos son deseados.

- **Abortos espontáneos, interrupciones voluntarias del embarazo y cesáreas** más frecuentes que en otras mujeres.
- **El aislamiento** de las mujeres de sus amistades, familia, vecindario, asociaciones y grupos sociales. Este aislamiento es una estrategia de los hombres que maltratan para mantener a las mujeres desprotegidas.

Como consecuencia de los daños sobre la salud, las mujeres maltratadas **requieren atención de los profesionales sanitarios y son hospitalizadas con mayor frecuencia** que las mujeres que no son maltratadas.

Es muy importante que las mujeres hablen sobre su situación de malos tratos en la consulta. Los profesionales sanitarios podrán orientar el diagnóstico y tratamiento de su problema y ofrecerles otros recursos de apoyo si lo necesitan.



# LOS DAÑOS DE LA VIOLENCIA SOBRE LA SALUD DE LOS HIJOS



- La salud de los hijos siempre se ve afectada aunque la violencia se dirija a la madre y manifiestan **síntomas similares a los de sus madres** como diversas lesiones físicas (moratones, heridas, cortes, fracturas de huesos, etc.) o **signos de sufrimiento emocional** que se puede presentar en forma de eccema, asma, alteraciones del sueño, falta de control de orina y heces, irritabilidad, ira, baja autoestima, ansiedad, depresión, intentos de suicidio etc.

- **Retraso en el crecimiento**, falta de apetito.
- **Retraso en el desarrollo intelectual**, en el lenguaje, y en las habilidades motoras respecto a otros niños de su misma edad y condición social.
- **Menor rendimiento escolar** (falta de concentración, falta de asistencia, etc.).
- Suelen presentar **dificultades en las relaciones** con sus compañeros y manifestar **comportamientos de soledad y aislamiento**.
- Pueden **aprender a resolver los conflictos mediante la violencia** y reproducir los comportamientos de sus progenitores.

**Si aparecen estos signos en la infancia o adolescencia es preciso investigar las causas. Cuanto antes se detecte una situación de violencia, antes se pueden poner los medios para frenarla y mejorar la salud.**

# PREVENIR LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES. UNA RESPONSABILIDAD COLECTIVA

## Para prevenir la violencia hacia las mujeres podemos:

- Identificar como violencia insultos, vejaciones, amenazas, empujones, etc. 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, con sus papeles, con el trabajo", "las mujeres ponen denuncias falsas", "es un asunto en ámbito familiar (privado)", "es que él era celoso... ella le daba motivos".
- Rechazar cualquier forma de violencia y aprender a afrontar los conflictos para superarlos.
- Evitar los comentarios y chistes machistas porque desvalorizan a las mujeres.
- No justificar actitudes de control hacia las mujeres como vigilar sus gastos, su forma de vestir y de arreglarse, impedir su autonomía para decidir, (estudiar, trabajar, relacionarse, su ocio) etc.
- No se puede justificar el maltrato con la excusa de las diferencias culturales (el modelo de ser buena mujer, buena madre, buena niña etc.)



## Para evitar la discriminación de las mujeres y contribuir a la igualdad, podemos:

- Educar a hombres y mujeres en el respeto mutuo y la igualdad de derechos.
- Ofrecer las mismas oportunidades a niñas y niños, no exigiéndoles comportamientos diferentes.
- Promover relaciones afectivas saludables, fomentando 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.
- Colaborar activamente con las entidades y asociaciones que trabajan por la igualdad.

**La lucha contra la violencia no es un combate entre mujeres y hombres; es una cuestión de convivencia familiar y social en la que hemos de colaborar.**



# QUÉ PODEMOS HACER SI CONOCEMOS A UNA MUJER MALTRATADA

- **Hacerle sentir que no está sola:** escucharla, ofrecerle confianza y apoyo.
- **Ayudarle a conseguir información** sobre los recursos disponibles.
- **Acompañarla a un lugar** donde pueda recibir ayuda (centros sanitarios, puntos municipales de violencia de género, servicios sociales, asociaciones de inmigrantes, de mujeres, etc.)
- Decirle que puede **pedir cita en su Centro de Salud y hablar del problema en la consulta** del profesional que le atienda.
- Respetarla sin hacer juicios sobre ella, estando a su lado, **apoyándola hasta que gane confianza en sí misma y pueda tomar sus propias decisiones.**
- **Darle mensajes** positivos en el sentido de que es posible romper con la situación de violencia.

**Debemos respetar y no juzgar sus decisiones. Estando a su lado y ayudándole a reflexionar sobre su situación podemos contribuir a que gane confianza en sí misma y pueda tomar decisiones.**

# SI ESTÁS SIENDO MALTRATADA

- Para protegerte **no informes al maltratador** de los pasos o de las decisiones que vayas tomando.
- **Muchas mujeres** antes que tú han pasado por esta situación y **han salido adelante, ten confianza y busca ayuda.**
- Cuando decidas denunciar la situación puedes acogerte a la ley. **Hay una legislación contra la violencia de género que te protege** porque incluye a todas las mujeres, sean inmigrantes o no, tengan papeles en regla o no.
- **Cuando acudas a consulta, habla con los profesionales sanitarios** ya que te pueden ayudar a mejorar tu salud y a iniciar el proceso de salida de la situación de violencia en la que te encuentras.
- **Confía en tus familiares y amistades**, te pueden ayudar. **No creas la palabra del agresor:** "eres mala mujer, nadie te va a creer", "perderás el apoyo de toda la comunidad tanto moral como laboralmente", "perderás a las amistades", "tus familiares se morirán de vergüenza por ti".

**Ten en cuenta que muchas mujeres antes que tú han pasado por esto y han salido adelante. Aunque ahora te parezca difícil, tienes que estar segura de que es posible terminar con la violencia y volver a organizar tu vida.**



# RECURSOS PARA LA ATENCIÓN A LAS MUJERES MALTRATADAS

No olvides que se puede acudir a los recursos especializados donde se ofrece información y apoyo:

## En la Comunidad de Madrid

- Se puede recibir información y orientación llamando al teléfono **012Mujer** (este servicio se presta en español, francés, inglés y rumano) o acudiendo al Punto Municipal del Observatorio Regional de la Violencia de Género de tu municipio o Mancomunidad, de la Comunidad de Madrid.
- Se puede encontrar atención a la salud e información en la red de Centros Sanitarios de la Comunidad de Madrid.
- El teléfono **112** se utilizará solo en las situaciones de emergencia.
- En la Concejalía de la Mujer o de Servicios Sociales municipales pueden proporcionar información sobre Grupos de Ayuda Mutua y Asociaciones de Mujeres que prestan apoyo a las mujeres maltratadas.
- Página institucional de la Comunidad de Madrid:  
<http://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/violencia-genero>

## En el ámbito estatal

- Se puede recibir información y orientación llamando al teléfono **016**.
- Para personas con discapacidad auditiva y/o del habla, llamar al teléfono **900 116 016**.



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD