

EFFECTOS EN LA SALUD DE UNA RELACIÓN ABUSIVA

- Dolor de cabeza, espalda o articulaciones
- Problemas para dormir
- Ansiedad, angustia
- Tristeza
- Cambios de ánimo
- Irritabilidad
- Malestar generalizado
- Lesiones físicas
- Embarazos no deseados
- Empeoramiento de enfermedades previas

Si quieres compartir o guardar
el enlace con mayor seguridad,
puedes utilizar el QR

 **016**
 **012**



Las relaciones humanas
pueden ser fuente de
bienestar y salud.

Los cuidados y buenos
tratos son la base que
sostiene la vida.



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

¿SABÍAS QUE...?

TU RELACIÓN DE PAREJA INFLUYE EN TU SALUD



Consejería de Sanidad. Dirección General de Salud Pública. Tirada: 20.000 ejemplares. Junio 2025. D.L.: M-25116-2024. Imprime: BOCM



¿CÓMO ES TU RELACIÓN?



**TIENES DERECHO
A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA**

¿QUÉ PUEDES HACER PARA MEJORAR TU RELACIÓN?

Actuar con honestidad. Admite que no siempre tienes razón y discúlpate tras un error en lugar de dar excusas.

Mejorar la comunicación en la pareja. Expresa lo que te molesta, presta atención a los sentimientos y opiniones de la otra persona y tratad de llegar a acuerdos.

Poner límites y respetarlos. Por ejemplo: no tolerar gritos o insultos, alejarse cuando se invaden dichos límites.

¿CÓMO PUEDES AYUDAR A QUIEN ESTÁ EN UNA RELACIÓN ABUSIVA?

Escucha sin juzgar y ofrece tu apoyo. Quien sufre una relación abusiva o no saludable necesita su tiempo para ganar confianza y tomar sus propias decisiones.

Nunca justifiques al agresor. Usar la violencia o el control sobre otra persona no tiene excusa.

Comprende las dificultades para salir de una relación abusiva. Aislamiento social, situación económica, laboral, familiar (menores, personas a cargo, embarazo...)

Acompaña a puntos de información: servicios sanitarios, sociales, asociaciones...

LAS RELACIONES ABUSIVAS SON VIOLENCIA

Cualquier tipo de violencia (física, psicológica, sexual...) **tiene efectos en la salud**, que pueden ser difíciles de detectar.

Puedes sentir que tu salud empeora por este motivo. En los **centros sanitarios** hay profesionales que **te pueden ayudar**.

Es importante buscar **apoyo en personas de confianza y no informar a quien te maltrata** de las decisiones que vayas tomando.

Si crees que estás en esta situación

NO ESTÁS SOLA

Si quieres compartir o guardar el enlace con mayor seguridad, puedes utilizar el QR



 **016**

 **012**