

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



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

¿SABÍAS QUE...?

TU RELACIÓN DE PAREJA INFLUYE EN TU SALUD

Las relaciones humanas pueden ser fuente de bienestar y salud.

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

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



Comunidad
de Madrid

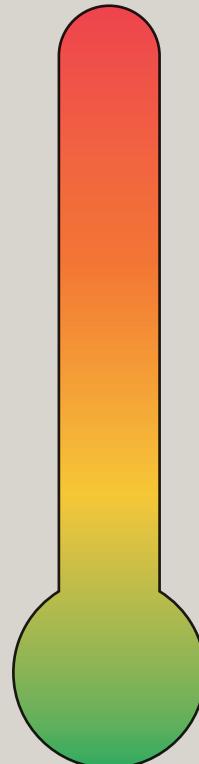
¿CÓMO ES TU RELACIÓN?

Acusar
Culpabilizar
Aislarn

Amenazar
Manipular
Despreciar

Presionar
Engañar
Ignorar

Confianza
Sinceridad
Autonomía
Comunicación
Libertad



Relación abusiva
basada en el dominio y control

Relación NO saludable
basada en intentos de control

Relación saludable
basada en la igualdad y el respeto

**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 quieras compartir o guardar el enlace con mayor seguridad, puedes utilizar el QR



016

012