



POR LA SALUD Y LA PAZ DE LAS MUJERES

Mundialmente por lo menos una mujer de cada tres ha sido golpeada, forzada a tener relaciones sexuales, o maltratada de alguna manera en el curso de su vida. Cada vez más se reconoce que la violencia basada en el género es un importante problema de salud pública y una violación de los derechos humanos.

Population Reports, diciembre 1999

La violencia por la razón de género que sufren muchas mujeres por parte de su pareja tiene efectos significativos en su salud física, emocional y reproductiva. Las restricciones económicas y de la libertad que experimentan muchas mujeres víctimas de violencia doméstica limitan sus capacidades para obtener una vida de calidad y de paz.

Entre el año 2004, la Policía de Puerto Rico recibió 22,104 querrelas de violencia doméstica. De éstas 18,902 fueron radicadas por mujeres.

Cómo afecta la violencia la salud física de las mujeres...

- Lesiones y hematomas frecuentes sin explicación aparente.
- Heridas, mutilaciones y fracturas.
- Dolores de cabeza crónicos.
- Trastornos gastrointestinales.
- Pérdida de apetito.
- Dificultad para dormir.
- Cansancio crónico.

Debilita la salud emocional de las mujeres...

- Riesgo a la depresión.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Negación de la violencia.
- Miedo al agresor y sus amenazas.
- Sentido de culpabilidad.
- Intentar ser complaciente en extremo
- Ansiedad o fobias.
- Sentido de desesperanza.
- Sentido de impotencia ante la situación o descalidez.
- Aislamiento de familiares y amigos/as.
- Autoestima pobre.
- Trastorno de estrés post-traumático.
- Abuso de drogas, alcohol y tabaco.
- Deseos o intentos suicidas u homicidas.

La violencia doméstica es la causa principal de lesiones en las mujeres entre 15 a 44 años en los Estados Unidos.

*Population Reports
Dic. 1999*

Los efectos de la violencia doméstica se manifiestan en la salud reproductiva de las mujeres con...


- Infecciones del tracto reproductivo (ITR): sífilis, gonorrea, VIH/SIDA, herpes, clamidia, candidiasis, vaginosis y otras.
- Dolor pélvico crónico.
- Sangrado o flujo vaginal.
- Embarazos muy frecuentes o no deseados.
- Embarazos en adolescentes.
- Propensión a mayor violencia durante el embarazo.
- Partos prematuros y abortos.
- Relaciones sexuales de alto riesgo sin protección.
- Dolor al tener relaciones sexuales.
- Iniciación sexual forzada.
- Agresiones sexuales en el matrimonio.
- Poco poder de negociación en las relaciones sexuales.

Los niños, niñas y jóvenes también se afectan con la violencia, con frecuencia manifiestan...

- Depresión y miedo.
- Culpabilidad e impotencia ante la situación.
- Inseguridad y dependencia.
- Lealtades divididas entre el padre y la madre.
- Baja autoestima.
- Pocos amigos/as fuera del hogar.
- Bajo aprovechamiento escolar.
- Abandono del hogar a edad temprana.
- Embarazos y partos a edad temprana.
- Violación de leyes y normas sociales.
- Propensión al uso de drogas, alcohol y tabaco.
- Reproducción de comportamientos violentos o sumisos en sus relaciones de pareja futuras.

Los efectos de la violencia doméstica en los niños, niñas y jóvenes se extienden hasta la edad adulta.

Muchas veces, las mujeres descuidamos la salud. Damos prioridad a otros miembros de la familia y olvidamos nuestras necesidades básicas. Además, con frecuencia, las dificultades económicas y de acceso limitan nuestras oportunidades de obtener servicios de salud adecuados.

- Consulta con tu médico/a u otro/a profesional de la salud sobre tu situación de violencia.
 - Ten preparado un plan de escape por si tienes que salir con tus hijos/as de la casa urgentemente.
 - Visita a tu médico/a y hazte pruebas como la mamografía, el PAP, diabetes y otras regularmente.
 - Si tú o tu/s pareja/s sexual/es pueden haber tenido comportamientos de alto riesgo (relaciones sexuales sin protección, uso de drogas y otras), hazte las pruebas de HIV y las de infecciones del tracto reproductivo.
 - Adopta estilos de vida saludables: buena nutrición, descanso adecuado, recreación y no drogas, alcohol ni tabaco.
 - Aprende y utiliza estrategias de relajación: masajes, yoga, reflexología, musicoterapia y otras.
 - Fortalece tu autoestima haciendo actividades de tu interés y compartiendo con personas que respeten y reconozcan tus derechos como ser humano.
 - Trabaja o estudia para adquirir independencia económica.
 - Promueve estilos no violentos y no sexistas en la relación con tu pareja y con tus hijos/as.
 - Busca ayuda en los grupos de apoyo de mujeres y en las organizaciones gubernamentales y comunitarias que trabajan a favor de los derechos de las mujeres.
- 

-
- Utiliza las medidas legales a tu alcance para proteger la salud y tu seguridad: la Ley 54 para la Prevención e Intervención con la Violencia Doméstica, pensiones alimentarias para tus hijos/as, relaciones paterno/materno filiales supervisadas y otras.

¡ATIENDE TU SALUD!

**NADIE TIENE DERECHO
A MALTRATARTE**

¡SAL DE LA RELACION VIOLENTA!


BUSCA LA PAZ

**RECLAMA TU DERECHO
A LA SALUD**

En el 1999 el Fondo de Población de las Naciones Unidas declaró que la violencia contra la mujer es "una prioridad de la salud pública".

En mayo de 1996 la 49ava. Asamblea Mundial de la Salud aprobó una resolución en la que declara la violencia como una prioridad de la salud pública.

En 1993 la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer.



¿Dónde buscar ayuda?

**Centro de Ayuda a Víctimas de
Violación (CAVV)**
Río Piedras, Tel. (787) 765-2285

**Centro Latinoamericano
de Enfermedades de
Transmisión Sexual**
Río Piedras, Tel. (787) 754-8118

Fundación SIDA de Puerto Rico
Río Piedras, Tel. (787) 782-9600

Pro Familia
Hato Rey, Tel. (787) 765-7373

**Recinto de Ciencias Médicas,
Programa de Planificación Familiar**
San Juan, Tel. 758-2525 x1432

Taller de Salud
Loíza, Tel. (787) 876-3440

Línea de orientación a
víctimas de violencia doméstica
24 horas al día, 7 días de la semana
(787) 722-2977 • (877) 722-2977
1-800-981-9676

**Oficina de la Procuradora
de las Mujeres**
P.O. Box 11382, Estación Fernández
Juncos San Juan, Puerto Rico 00910-1382
Teléfonos: (787) 697-7676
