

## Abuso Doméstico (Domestic Abuse)

Todas las personas se enojan de vez en cuando. El enojo y las discusiones son partes normales de las relaciones saludables. Pero el enojo que conduce a amenazar, golpear o lastimar a alguien no es normal ni saludable. Es una forma de abuso. El abuso físico, verbal o sexual no es correcto en ninguna relación. Cuando ocurre en una pareja, entre cónyuges o en una relación de citas, se llama abuso doméstico.

El abuso doméstico también se llama violencia de pareja o violencia doméstica. No es lo mismo que una discusión ocasional. Es un **patrón** de abuso que utiliza una persona para controlar a la otra.

Además de la violencia de pareja:

- Los adolescentes pueden experimentar abuso de citas.
- Los adultos mayores pueden ser blancos de abuso doméstico y abuso de adultos mayores.

Tanto los hombres como las mujeres experimentan abuso doméstico. Es una forma común de conducta violenta y es un problema importante en Canadá. Una encuesta nacional reportó que el 8 % de las mujeres y el 7 % de los hombres experimentaron algún tipo de violencia de su pareja íntima. Le puede suceder a cualquiera, a cualquier edad, sin importar su raza o religión, sin importar su nivel de educación o la cantidad de dinero que ganan.

### Signos de abuso (Signs of abuse)

Su pareja:

- ¿La avergüenza con humillaciones?
- ¿La mira o actúa en formas que le causan temor?
- ¿Controla lo que usted hace, a quién ve, con quién habla o a dónde va?
- ¿Le impide ver a sus amigos y familiares?
- ¿Toma su dinero o cheques de pago, la obliga a pedir dinero o se niega a darle dinero?
- ¿Toma todas las decisiones?
- ¿Le dice que usted es mala madre o amenaza con quitarle o lastimar a sus hijos?
- ¿Impide que vaya a trabajar o a la escuela?
- ¿Actúa como si el abuso no fuera gran cosa, como que fuera su culpa o incluso lo niega?
- ¿Destruye sus pertenencias o amenaza con matar a sus mascotas?
- ¿La intimida con pistolas, navajas u otras armas?
- ¿La arrastra, la abofetea, la ahorca o le pega?
- ¿Amenaza con suicidarse?



- ¿Amenaza con matarla?
- ¿Impide que use anticonceptivos o que se proteja de las infecciones de transmisión sexual (ITS)/VIH?

Si sucede cualquiera de estas cosas, debe obtener ayuda. Es importante que sepa que no está sola. La forma en que actúa su pareja no es su culpa. No hay excusa para la violencia doméstica. Hay ayuda disponible.

## El abuso doméstico y su salud

(Domestic abuse and your health)

Vivir en una relación abusiva puede causar problemas de salud a largo plazo. Algunos de estos problemas de salud incluyen:

- Problemas físicos, tales como migraña, artritis o dolor de cuello, espalda, estómago o pélvico de largo plazo.
- Problemas de salud mental, como depresión, trastorno de estrés postraumático y abuso de alcohol o drogas.

Las mujeres que son abusadas sexualmente por sus parejas tienen mayores probabilidades de tener infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados y otros problemas.

La violencia puede empeorar durante el embarazo. Las mujeres abusadas tienen más probabilidades de tener problemas como poco aumento de peso, anemia, infecciones y sangrado durante el embarazo. El abuso en esta etapa puede aumentar el riesgo de que el bebé tenga bajo peso al nacer, nazca prematuramente o fallezca.

## Cómo buscar ayuda

(How to get help)

A menudo los abusadores culpan a la víctima por el abuso. Pueden decir "me obligaste a hacerlo". ¡Esto no es cierto! Las personas son responsables de sus acciones. Pueden decir que lo sienten y que nunca volverá a pasar, incluso si ya ha pasado.

Después de que inicia el abuso, por lo general empeora si no toma medidas para detenerlo. Si usted tiene una relación abusiva, pida ayuda. Puede ser difícil, pero sepa que no está sola. Pueden ayudarle sus familiares, sus amigos, sus compañeros de la iglesia, su empleador, su médico o el departamento de policía local, un hospital o una clínica.

Para denunciar un abuso u obtener ayuda, comuníquese con la autoridad de salud de su provincia. Cada provincia tiene recursos para ayudar.

Revise sus síntomas para decidir si debe y cuándo debe visitar a un médico u obtener otro tipo de ayuda.

## Abuso Doméstico: Tratamiento En El Hogar

(Domestic Abuse: Home Treatment)

Después de que inicia el abuso, por lo general empeora si no se toman medidas para detenerlo. Si usted tiene una relación abusiva, pida ayuda. Puede ser difícil, pero sepa que no está sola.

Para denunciar un abuso u obtener ayuda, comuníquese con la autoridad de salud de su provincia. Cada provincia tiene recursos para ayudar.

Si está en una relación abusiva, es muy importante desarrollar un plan para manejar una situación amenazante. Si su pareja amenazó con lastimarla o lastimar a sus hijos, busque ayuda.

- En cualquier momento que esté en peligro, llame al **911**.
- Si no tiene un lugar seguro para quedarse, dígame a una amiga, orientador religioso o a su médico. No sienta que debe esconder lo que sucede con una pareja abusiva.
- Tenga un plan de seguridad para salir de la casa, a donde ir, dónde quedarse y lo que debe llevar si tiene que salir rápidamente.
- No le diga nada a su pareja sobre su plan para poder estar segura cuando se vaya.

### Hay otras cosas que puede hacer:

(Here are some other things you can do:)

- Si está viendo a un consejero, asegúrese de asistir a todas las citas.
- Enséñeles a sus hijos cómo llamar para pedir ayuda en caso de emergencia.
- Esté alerta a las señales de advertencia, como las amenazas o el abuso de alcohol. Esto le puede ayudar a evitar el peligro.
- Si puede, asegúrese de que en la casa no haya pistolas ni otras armas.
- Si está trabajando, comuníquese con el Departamento de Recursos Humanos o con el programa de asistencia a los empleados para averiguar qué ayuda está disponible.

Si ya no vive con su pareja violenta, comuníquese con la policía para obtener una **orden de restricción** si su abusador continúa buscándola, la amenaza o actúa con violencia hacia usted.

Si ha sido víctima de abuso y sigue teniendo problemas relacionados con el abuso, es posible que tenga depresión o trastorno de estrés postraumático (post-traumatic stress disorder, PTSD). Para obtener más información, consulte los temas Depresión y Trastorno de estrés postraumático.

### Si conoce a alguien que pueda ser víctima de abuso

(If you know someone who may be abused)

Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a un amigo o familiar.

- Dígame a su amigo que puede escucharlo cuando desee hablar. No presione a su amigo si no está listo para hablar. Anime a su amigo a hablar con su profesional

médico, gerente de recursos humanos y supervisor para saber cuáles recursos pueden estar disponibles.

- Dígale que el abuso no es su culpa y que nadie merece ser abusado. Recuérdele que la violencia doméstica es ilegal y que hay ayuda disponible. Muestre comprensión si él o ella no es capaz de irse. Su amigo conoce mejor la situación y sabe cuándo es el momento más seguro para irse.
- Si su amigo tiene hijos, sutilmente dígale que le preocupa que la violencia también los afecte a ellos. Muchas personas no entienden que sus hijos están siendo lastimados hasta que alguien les habla de esta preocupación.
- Anime y ayude a su amigo a desarrollar un plan para mantenerse a salvo mientras esté en una relación abusiva. Ayúdele si se está preparando para abandonar una relación violenta. Averigüe cómo se puede mantener a salvo esa persona después de irse.
- El momento más peligroso para su amigo puede ser cuando abandone la relación abusiva, así que cualquier consejo para salir debe ser informado y práctico.

El paso más importante es ayudar a su amigo a ponerse en contacto con grupos locales de violencia doméstica. En todo el país hay programas que brindan opciones de seguridad, apoyo, información y servicios necesarios, además de apoyo legal.

Para denunciar un abuso u obtener ayuda, comuníquese con la autoridad de salud de su provincia. Cada provincia tiene recursos para ayudar.

## Síntomas que debe observar durante el tratamiento en el hogar

(Symptoms to watch for during home treatment)

Si los problemas de abuso doméstico se vuelven más frecuentes o graves, llame a su médico para determinar si debe y cuándo debe visitar a su médico u obtener otro tipo de ayuda.

Para obtener consejos de enfermería e información general de salud las **24** horas del día, los **7** días de la semana, llame a **Health Link** al **811**.

**Última revisión:** 9 Marchar 2022

**Autor:** myhealth.alberta.ca

Este material no reemplaza el consejo de un profesional médico calificado. Este material se ofrece solo con fines informativos generales únicamente y "tal cual se encuentra" y "donde se proporciona". Aunque se realizaron esfuerzos razonables para confirmar la exactitud de la información, Alberta Health Services no hace ninguna declaración o garantía, expresa, implícita ni reglamentaria sobre la exactitud, fiabilidad, exhaustividad, aplicabilidad o idoneidad de dicha información para un propósito particular. Alberta Health Services rechaza explícitamente toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamación, acción, demanda o litigio resultantes de su uso.