

'Violencia de género, un problema de salud'



De qué trata este documento

Este es un documento que habla sobre la violencia de género y sobre la salud.

Explica qué es la violencia de género, los tipos de violencia que hay, los daños que causa en la salud de las mujeres y qué pueden hacer las mujeres que sufren este tipo de violencia.

También da información de los apoyos y servicios que hay en La Rioja para mujeres que sufren o han sufrido violencia de género.

Este documento es una adaptación a lectura fácil de la guía 'Violencia de género, un problema de salud'. Puedes ver el documento original, en lectura ordinaria, en esta web: www.riojasalud.es/ciudadanos/violencia-de-genero

La violencia de género es un problema de la salud

Queremos ayudarte
y tenemos los servicios y los apoyos necesarios
para hacerlo.

Lee con atención este documento
y guárdalo.
Puede ser útil en algún momento,
para dárselo a alguna amiga,
hermana, vecina, compañera de trabajo, etcétera.
O puede ser útil para ti.



Qué es la violencia de género

La violencia de género es todo tipo de violencia de un hombre a una mujer.

No respeta los derechos de las mujeres y les hace daño y les causa sufrimiento.

La violencia de género puede ser: física, psicológica, sexual, ambiental, económica, social, simbólica o institucional.

Te explicamos su significado más adelante en esta guía.

La violencia de género es amenazar a una mujer, obligarla a hacer algo que no quiere o no dejarle que sea libre en su vida privada.

Es decir, en casa, con su familia, etcétera.

O en su vida pública.

Es decir, en la calle, con gente, etcétera.

La violencia de género existe por discriminar a las mujeres, por hacerlas vivir en desigualdad y porque los hombres imponen su poder sobre ellas.

► Tipos de violencia de género

Estos son los tipos de violencia de género que puede sufrir una mujer:

- Violencia Física.
- Violencia Psicológica.
- Violencia Sexual.
- Violencia Ambiental.
- Violencia Económica.
- Violencia Social.
- Violencia Simbólica.
- Violencia Institucional.

- **Violencia Física**

Cuando un hombre pega a una mujer para hacerle daño.

- **Violencia Psicológica**

Cuando un hombre hace daño emocionalmente a una mujer y la humilla.

- **Violencia Sexual**

Cuando un hombre obliga a una mujer a tener relaciones sexuales y ella no quiere.

O cuando un hombre no deja que una mujer decida cómo quiere que sean sus relaciones sexuales.

- **Violencia Ambiental**

Cuando un hombre hace daño a propósito a la familia, a las amistades o a las mascotas de una mujer.

- **Violencia Económica**

Cuando un hombre controla el dinero de una mujer para que ella no tenga independencia económica. O cuando se aprovecha de su trabajo.

- **Violencia Social**

Cuando un hombre hace todo lo posible por aislar a una mujer y separarla de su familia y de sus amistades.

- **Violencia simbólica**

Cuando la mujer aparece en imágenes, documentos y libros como una persona inferior y dominada por los hombres. Y la sociedad lo ve como algo normal.

- **Violencia institucional**

Cuando las personas que trabajan en la Administración Pública ponen dificultades o impiden que las mujeres ejerzan sus derechos como personas en igualdad de condiciones que los hombres.

Párate un poco a pensar y responde a estas preguntas sobre tu pareja o ex pareja

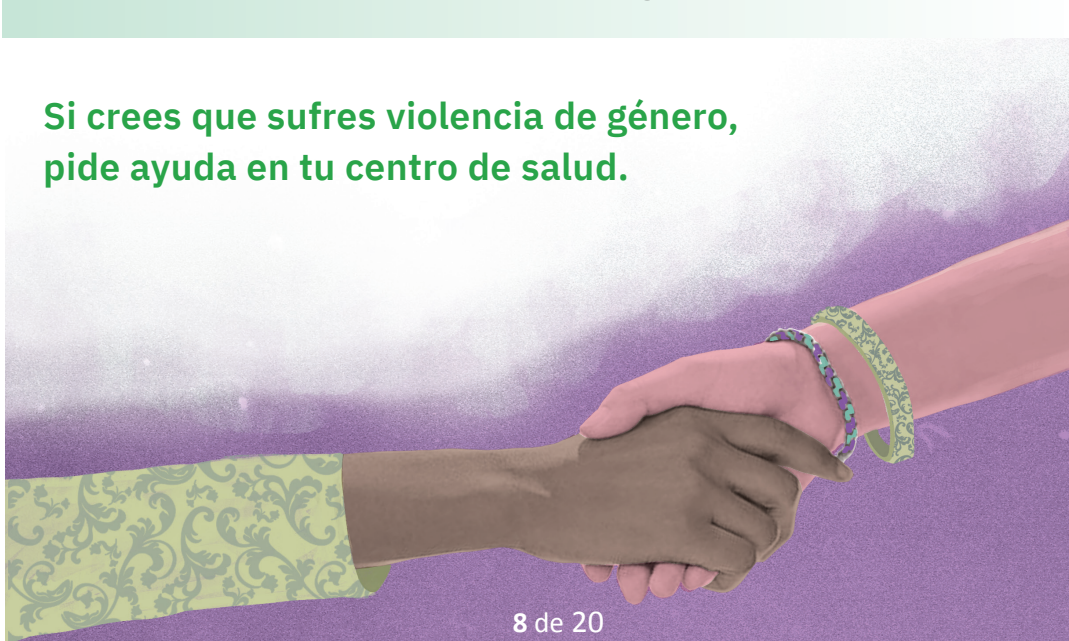
- ▶ ¿Controla tu tiempo, tus amistades, tus aficiones, tus decisiones, tu móvil o tus redes sociales?
- ▶ ¿Te insulta, te grita, te humilla, hace desprecios a tu cuerpo o se ríe de ti cuando estáis a solas o cuando estáis con otras personas?
- ▶ ¿Te impide trabajar, te controla el dinero, se lo gasta él o hace que tengas deudas?
- ▶ ¿Te arrincona para asustarte te agarra con fuerza y te pega y te hace heridas o te rompe algún hueso?
- ▶ ¿Te amenaza con hacerte daño a ti o a tus hijos o hijas?
- ▶ ¿Golpea, tira al suelo, o rompe cosas que son importantes para ti?



- ▶ ¿Maltrata a tus mascotas?
- ▶ ¿Te obliga a tener relaciones sexuales a la fuerza o te amenaza y te engaña para tenerlas?
- ▶ ¿Ha enviado a otras personas fotografías o vídeos íntimos tuyos para humillarte y hacerte daño?

Si vives alguna de estas situaciones puede que estés sufriendo violencia de género.

Si crees que sufres violencia de género, pide ayuda en tu centro de salud.



Qué daños puede causar la violencia de género en la salud de la mujer

Cualquiera de los tipos de violencia de género que hemos visto en este documento causa daño en la salud física y emocional de la mujer y en sus relaciones con otras personas.

Estos son algunos de los daños que puede causar la violencia de género:

- ▶ Dolores de cabeza, que pueden ser de vez en cuando o siempre, **fibromialgia, intestino irritable** y otros dolores.
- ▶ Golpes, quemaduras, huesos rotos o el tímpano roto. La violencia de género puede provocarte una discapacidad que no tenías.

Fibromialgia

Es una enfermedad que produce un dolor continuo y que puede afectar a cualquier parte del cuerpo. También puede aparecer hinchazón en las manos y en los pies y sensación de hormigueo en las manos.

Intestino irritable

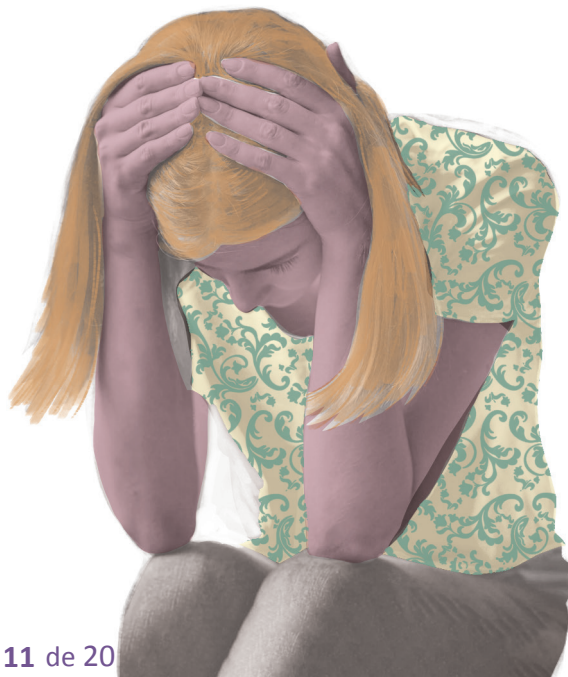
Es cuando te duele el abdomen, que está debajo del pecho, y tienes cambios en el intestino. Se hincha, vas más o menos al baño, etcétera.

- ▶ Ansiedad, depresión, pánico, intentos de suicidio, etcétera. También puede hacer que duermas mal. Y que tengas obesidad, anorexia o bulimia, que son problemas con la alimentación.
- ▶ Que pierdas las ganas de tener relaciones sexuales. Que te duelan tus partes íntimas, que tengas dolores al tener relaciones sexuales o infección en la vagina.
- ▶ Infecciones de transmisión sexual, que son enfermedades que se contagian al tener relaciones sexuales, por la saliva o por la sangre, y SIDA. También puedes tener abortos, embarazos que no quieres, o embarazos que son un riesgo para la salud de la madre o del bebé.



- ▶ Consumir alcohol y tomar drogas o medicamentos antidepresivos, contra la ansiedad, etcétera
Aislarte para estar sola por sentir vergüenza y culpa.

¿Crees que tus problemas de salud son por la situación que vives o has vivido con tu pareja o con tu expareja?



Violencia de género en la infancia y en la adolescencia

**Si cuando eras una niña
sufriste abusos o violencia sexual
es posible que,
ahora que eres adulta,
lo notes en tu salud.**

**Qué necesitas
y qué puedes hacer
para ayudarte a ti misma.**

- ▶ Las hijas y los hijos de mujeres maltratadas tienen más posibilidades de tener problemas de comportamiento y emocionales.

También tienen más posibilidades de ser víctimas de violencia de género o de ser maltratadores cuando sean adolescentes o mayores.

- ▶ Las mujeres jóvenes también pueden sufrir violencia de género y **ciberacoso**.
- ▶ Las mujeres tienen derecho a tener relaciones sanas, en las que hombres y mujeres sean iguales, relaciones sinceras, respetuosas y que les hagan sentir bien y en las que se sientan bien tratadas.

Ciberacoso

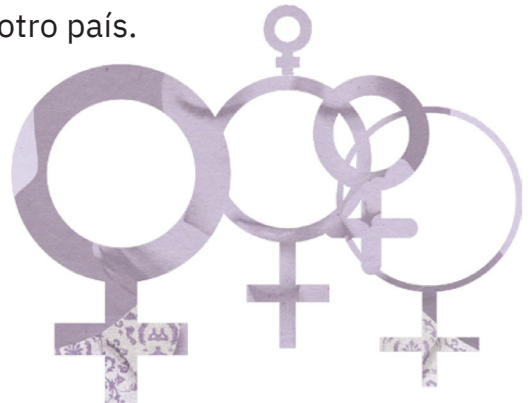
Es enviar correos electrónicos o mensajes al móvil con amenazas o acusando a una persona de algo que no ha hecho. También es publicar mensajes falsos o con amenazas en páginas web, robarle información de su ordenador y vigilar lo que hace, etcétera.



¿Todas las mujeres pueden sufrir violencia de género?

- ▶ Sí, todas las mujeres pueden sufrir violencia de género en cualquier momento de sus vidas. Solo por ser mujer.
- ▶ Las mujeres más vulnerables sufren más discriminaciones y tienen más posibilidades de sufrir una violencia de género más grave y durante más tiempo.

Una mujer puede ser más vulnerable por su edad, por su religión, por su cultura, por tener menos dinero, por vivir en un pueblo, por su sexualidad, por tener discapacidad o por ser de otro país.



No estás sola

Si necesitas ayuda
pídela en los servicios de salud de La Rioja.
Te acompañaremos y respetaremos tus decisiones,
te haremos sentir segura
y te atenderemos de manera confidencial.
Es decir,
nadie sabrá que has pedido cita
y que te han atendido.
Tenemos los apoyos que necesitas
para que hagas lo que tú quieras,
como tú quieras
y en el momento que decidas hacerlo.



Queremos ayudarte y podemos hacerlo. Pide ayuda

Servicios de Atención Sanitaria:

► Centros de salud:

Las personas profesionales que trabajan en estos centros: médicos y médicas de familia, profesionales de enfermería, de trabajo social, matronas, pediatras, etcétera, saben cómo atender a las mujeres que sufren violencia de género.

Tu centro de salud es un espacio seguro.

Puedes ir a estos centros en el horario de consulta.

► **CARPA, Atención Continuada, Hospital San Pedro, Fundación Hospital Calahorra, 061 y Urgencias Hospitalarias:**

Atienden las 24 horas del día.

Es decir, puedes llamar o ir a cualquier hora.

Otros recursos:

► **Centro de Servicios Sociales:**

Allí te informan y te asesoran sobre todo tipo de temas, como ayudas económicas, educación, apoyo psicológico, etcétera.

► **Centro Asesor de la Mujer:**

Es un servicio especializado en atender a mujeres que te da información, apoyo psicológico y apoyo en temas de justicia y en temas sociales.

Es decir, te dicen qué puedes hacer y te envían donde necesites en caso de maltrato.

El número de teléfono es **941 29 45 50**.

► **Oficina de Asistencia a las Víctimas del Delito:**

Es un servicio que trabaja para proteger y defender los derechos de la víctima.

Da apoyos en temas sociales, jurídicos y psicológicos.

El número de teléfono es **941 29 63 65**.



► **Red Vecinal**

contra la Violencia de Género e Intrafamiliar:

Es un grupo de personas voluntarias que saben cómo apoyar a los a personas que sufren violencia de género y malos tratos.

El número de teléfono es **941 24 49 02** y el **636 75 90 83**.
Atienden por teléfono y por Whatsapp.

► **Siempre vivas:**

Es un grupo de mujeres que han sobrevivido a la violencia de género que se reúnen y se apoyan entre ellas.

El correo electrónico es **supervivientes@gmail.com**

► **Servicio de Urgencias Sociales del Ayuntamiento de Logroño:**

Es un teléfono de emergencia para mujeres. También da información y ofrece acompañamientos y alojamiento de emergencia a mujeres maltratadas.

El número de teléfono es **900 10 15 55**.
Funciona las 24 horas del día y todos los días del año.

► **016:**

En este teléfono dan información y ayuda a mujeres víctimas de violencia de género y a sus familias y amistades.

Funciona las 24 horas del día.



Tienes derecho a vivir en paz y sin violencia

Edita:

Gobierno de La Rioja.
Comisión Técnica contra la Violencia de Género
del Área de Salud de La Rioja.

Coordina:

María Antonia Aretio Romero,
de Rioja Salud

Autora:

Isabel Soriano Villarroel,
De Iniciativas-CSE S. Coop. Madrid

Diseño:

Bitnik

Depósito Legal:

LR 1246-2022

Fecha:

Noviembre de 2022.



Lectura Fácil

Texto en lectura fácil
adaptado y validado por
Plena inclusión La Rioja



La Rioja



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons que permite copiarse, distribuirse y comunicarse públicamente en cualquier medio y formato sin sufrir modificaciones, sin fines comerciales y citando siempre su procedencia.