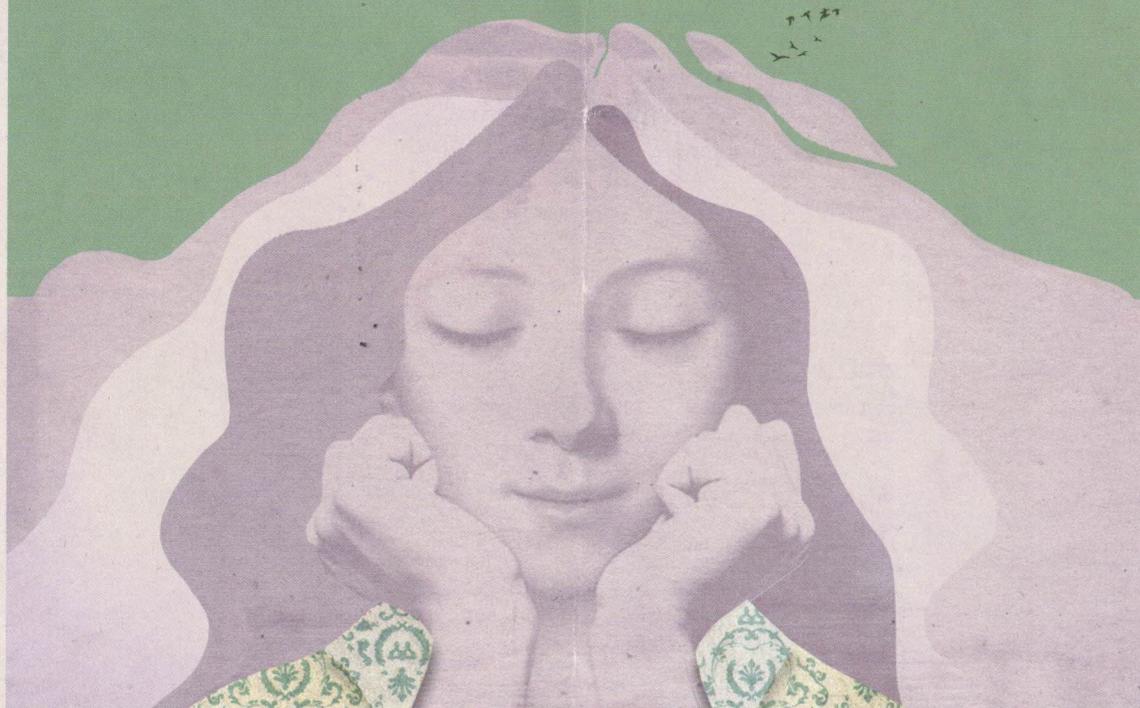


VIOLENCIA DE GÉNERO, UN PROBLEMA DE SALUD

Queremos y podemos ayudarte

Revisa este material y guárdalo. Es posible que en algún momento te venga bien tenerlo a mano para ofrecérselo a alguna amiga, hermana, vecina, compañera de trabajo... o incluso para ti misma.



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Es una **violación de los derechos humanos** y comprende cualquier acto de violencia basada en el género que implique o pueda implicar para las **mujeres** perjuicios o sufrimientos de naturaleza física, social, psicológica, sexual, económica, ambiental, simbólica o institucional. Comprende las amenazas de realizar dichos actos y la coerción o las privaciones arbitrarias de la libertad en la vida pública o privada. Es fruto de la **discriminación**, la situación de **desigualdad** y las **relaciones de poder** de los hombres sobre las mujeres.

TIPO DEFINICIÓN

TIPO	DEFINICIÓN
Física	Uso intencional de la fuerza con objeto de causar dolor físico o lesiones.
Psicológica	Conducta intencionada que atenta contra la integridad psíquica y emocional de la mujer y contra su dignidad como persona.
Sexual	Actos de naturaleza sexual no consentidos o que condicionan el libre desarrollo de la vida sexual en el ámbito público o privado.
Ambiental	Conducta, no accidental, que provoque un daño en el entorno de la víctima, incluidos los animales de compañía.
Económica	Toda acción dirigida a debilitar económicamente a la mujer o a aprovecharse de su trabajo.
Social	Acciones dirigidas a separar y aislar a la mujer de su círculo social o familiar.

PÁRATE Y RESPONDE A ESTAS PREGUNTAS

¿Controla tu tiempo, tus amistades, tus aficiones, tus decisiones, tu móvil o tus RRSS?

¿Te insulta, grita, humilla, **desprecia** tu cuerpo, te descalifica o se burla de ti en público o en privado?

¿Te **impide** trabajar, te restringe el dinero, se lo gasta o te obliga a contraer deudas?

¿Te arrincona, agarra con fuerza, agrede o golpea provocándote **heridas** o fracturas?

¿Te **amenaza** con hacerte daño a ti o a tus hijos/as?

¿Golpea, tira o rompe objetos que son valiosos para ti? ¿**Maltrata** a tus mascotas?

¿Te **fuerza**, coacciona, amenaza o manipula para mantener relaciones sexuales?

¿Ha difundido videos o fotografías tuyas de carácter sexual para **dañarte**?



Si vives alguna de estas situaciones
quizás estés sufriendo violencia de género

Ante las primeras señales de alerta
pide ayuda en tu centro de salud

CONSECUENCIAS EN LA SALUD

La violencia de género, en cualquier de sus formas, genera un daño en la salud física, emocional y relacional de las mujeres.



Dolores de cabeza o crónicos, fibromialgia, síntomas físicos inespecíficos, síndrome del intestino irritable.

Lesiones, quemaduras, rotura de tímpano o fracturas. Discapacidad sobrevenida a causa de la violencia.

Ansiedad, depresión, crisis de pánico, intento de suicidio. Trastorno del sueño, obesidad, anorexia o bulimia.

Pérdida de deseo sexual, dolor pélvico crónico, dolor en las relaciones sexuales, infecciones vaginales.

Infecciones de transmisión sexual y VIH, abortos, embarazos no deseados o de alto riesgo.

Consumo de alcohol y otras drogas, incluyendo psicofármacos. Aislamiento, sentimiento de vergüenza y culpa.

¿Crees que algunos de tus problemas de salud podrían estar provocados por la **situación de estrés y tensión** que vives o viviste con tu pareja o expareja?

VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

¿Es posible que aquellos abusos o violencias sexuales que sufriste cuando eras una niña tengan todavía hoy un impacto en tu salud? ¿Qué necesita la niña que fuiste? ¿Cómo podría ayudarla la mujer que eres ahora?

Las hijas y los hijos de las mujeres maltratadas, presentan más riesgo de sufrir numerosos problemas de conducta y emocionales. Además, incorporan modelos de relación que actúan como factor de riesgo para convertirse en víctimas o maltratadores en su adolescencia o vida adulta.

Las mujeres jóvenes también estáis expuestas a la violencia de género, incluyendo el ciberacoso. Tienes derecho a vivir relaciones igualitarias, sinceras, generosas, respetuosas, satisfactorias y placenteras de buen trato.



¿TODAS LAS MUJERES PUEDEN SUFRIR VIOLENCIA DE GÉNERO?

SÍ, TODAS las mujeres pueden sufrir violencia de género en **CUALQUIER MOMENTO** de sus vidas. El mayor factor de riesgo para sufrirla es simplemente ser **MUJER**.

La **discriminación** que sufren las mujeres puede verse **además** agravada por **otros factores de vulnerabilidad** como la edad, la etnia, la religión o las creencias, la clase social, la ruralidad, la orientación sexual, la diversidad de género, la condiciónz de discapacidad o el contexto migratorio.

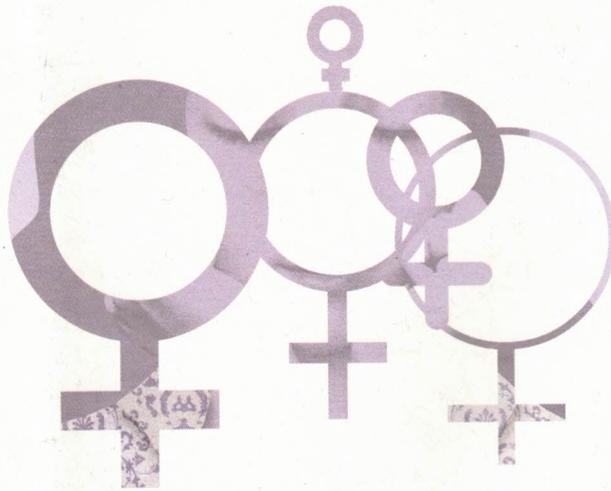
Las mujeres en **situación de vulnerabilidad** tienen mayor riesgo de sufrir violencia de género, que esta sea más grave y que se alargue en el tiempo.

No estás sola.

Ven a los servicios de salud y pide ayuda si lo necesitas.

Te acompañaremos desde el respeto a tus decisiones con confidencialidad y seguridad.

Contamos con los recursos para ayudarte en base a lo que quieras hacer, cómo quieras hacerlo y en qué momento decidas hacerlo.



**¿SABES?
QUEREMOS Y PODEMOS AYUDARTE.
PIDE AYUDA**

SERVICIOS DE ATENCIÓN SANITARIA

Centros de salud: tus profesionales de referencia (medicina de familia, enfermería, trabajo social sanitario, matrona, pediatría...) pueden ayudarte en horario de consulta habitual en tu centro de salud. Tienen formación para atender situaciones de violencia de género. Tu centro de salud es un espacio seguro.

CARPA, Atención Continuada, Hospital San Pedro, Fundación Hospital Calahorra, 061 o Urgencias Hospitalarias: disponibles las 24 horas del año.

OTROS RECURSOS

Los Centros de Servicios Sociales Municipales:
Asesoramiento y orientación a distintos niveles.

El Centro Asesor de la Mujer: 941 29 45 50
Información, atención psicológica y asesoramiento social y legal.

Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito: 941 29 63 65
Intervención a nivel jurídico, social y psicológico.

Red Vecinal Contra la Violencia de Género e Intrafamiliar: 941 24 49 02 / 636 759 083. Atienden por WhatsApp y teléfono.

Servicio de Urgencias Sociales del Ayuntamiento de Logroño (24 horas): 900 101 555. Teléfono de emergencia para mujeres.
Asesoramiento, acompañamiento y alojamiento de emergencia.

016, teléfono de información general y asesoramiento **para víctimas de violencia y para su entorno.**

TIENES DERECHO A VIVIR EN PAZ, SIN VIOLENCIA

EDITA

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

COORDINA

M^a Antonia Aretio Romero, Rioja Salud

AUTORÍA

Isabel Soriano Villarroel, Iniciativas-CSE S.Coop.Mad

DISEÑO

Natalia de la Torre Alcoba

IMPRESIÓN

ABZ impresores

FECHA

Noviembre, 2021

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



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.