

Senderos de Prevención

Cursos En Línea

HOJA INFORMATIVA

Qué Hacer Después de una Violación o Agresión Sexual

Las mujeres que toman precauciones pueden reducir el riesgo de agresión. Sin embargo, algunas veces hasta las mejores precauciones no pueden prevenir que una mujer sea agredida sexualmente o violada. De hecho, para cuando una mujer llega a los 25 años de edad, ha tenido una probabilidad del 25% de ser violada. Recuerde, la violación NUNCA es culpa de la víctima.

Una mujer violada debería:¹

- **Ir a la casa de una amiga o familiar** o a otro lugar seguro donde no esté sola.
- **Evitar ducharse, bañarse o hacerse un lavado vaginal.** También es mejor si no bebe, come, fuma o se cambia de ropa antes de ver a un trabajador de los servicios de salud u oficial de policía. Las muestras físicas ayudarán a identificar al atacante o proporcionarán evidencia si ella decide levantar cargos más tarde.
- **Ir a un médico tan pronto como sea posible** para que le puedan curar las heridas, le puedan tomar fotografías y pueda recibir tratamiento contra las ITS y el VIH así como también para prevenir embarazos.
- **Obtener orientación tan pronto como sea posible.** La violencia probablemente hará que tenga miedo de estar sola, de los hombres y tal vez de las relaciones sexuales. Para comenzar, llame a la línea de auxilio local de crisis por violación.
- **Culpar al violador, no a ella misma.** Esto es lo más importante que se debe recordar. La violación no fue su culpa. Su comportamiento no lo causó. El alcohol no lo causó - fue el violador. El alcohol no puede ser usado como defensa en un tribunal.

¿Qué debería hacer usted si una amiga, familiar o compañera de trabajo es violada y le pide ayuda?

- **Permítale decidir si está lista para hablar acerca de lo que sucedió.** Ella puede necesitar más tiempo.

- **Lo más importante, créale.** Sea un buen oyente al:²
 - Sólo escuchar. No hable, dé consejos o haga nada. Sólo manténgase en silencio y escúchela.
 - No ignore sus sentimientos o le diga por qué no debería sentirse de la forma en que se siente.
 - Acepte sus sentimientos - no importa lo irracionales o locos que le parezcan.
 - No le haga las cosas que ella misma podría hacerse. Ella necesita recuperar su sentido de control, no sentirse más indefensa.
 - Si usted necesita hablar, deje que ella termine primero.
- **Busque la orientación de un orientador de crisis por violaciones** si no está seguro de cuál es la mejor forma de ayudarla. Cualquier directorio telefónico local listará números y líneas de auxilio para crisis.
- **Lea un libro sobre cómo sobrevivir a una violación** de modo que pueda entender algunas de sus emociones y sentimientos. El solo hecho de acompañarla es importante.

Enfrentando el Estrés Traumático

Los sobrevivientes de agresiones sexuales por lo general sufren de “estrés traumático”, el cual puede ocasionar respuestas mentales, físicas o emocionales. Estas incluyen miedo, ansiedad, dolor, conmoción y la interrupción de muchos sistemas físicos. Los efectos del estrés traumático incluyen:³

- Dolores de cabeza constantes
- Somnolencia o dificultades para dormir
- Náusea
- Pesadillas
- Disminución del apetito
- Desórdenes alimenticios
- Dolor menstrual
- Intentos de suicidio

La agresión sexual aumenta a más del doble las probabilidades de abuso de sustancias después del ataque.⁴ La confianza y sentido de seguridad personal de una víctima de violación han sido

destruidos. Además de perder la privacidad de su cuerpo, ella enfrenta la posibilidad de embarazo, ITSs e infección por el VIH.

- Una anulación constante de las respuestas físicas y emocionales
- Negación de la realidad
- Culpabilidad y auto censura
- Pesadillas
- Malos recuerdos que parecen atterradoramente reales.

Los sobrevivientes de agresión sexual también pueden estar deprimidos, ansiosos y listos para enojarse. Podrían no ser capaces de mantener relaciones o hacerle frente a los problemas diarios.⁶ Algunas víctimas de violación describen sentirse sucias, baratas y avergonzadas. En particular, algunas pueden sentir:⁷

- **Conmoción e incredulidad.** "Me siento anulada". "No puedo creer que me sucediera esto".

Muchas víctimas desarrollan los efectos duraderos del estrés traumático, conocido como desorden de estrés postraumático (PTSD). Identificado por primera vez en los veteranos de guerra, el PTSD causa:⁵

- **Un recuerdo constante de lo que sucedió y lo que sintió.** "A veces, no puedo parar de pensar en eso". "Regresa de la nada. Siento como si estuviera sucediendo otra vez".
- **Emociones intensas.** "Me siento muy triste, como si hubiera perdido parte de mí". "Tengo esta ira intensa que nunca había sentido".
- **Síntomas físicos.** "No puedo dormir por las noches".
- **Auto censura y vergüenza.** "Siento que fue mi culpa. Confié en él".

Para obtener más información, vaya a www.samhsa.gov/preventionpathways y haga clic en "cursos" para encontrar el Módulo 8 del curso en línea, "No Me Pasará a Mí: *Abuso de Sustancias y Violencia Contra las Mujeres*". prevention@samhsa.gov.

Referencias

¹ Proyecto Nacional para la Prevención del Abuso a las Mujeres. (1997). Helping the battered woman: a guide for family and friends. Washington, DC: Autor.

² Domestic Abuse Project Advocates and the Minnesota Coalition for Battered Women. (1999). Safety first: Battered women surviving violence when alcohol and drugs are involved. St. Paul, MN: Autor.

³ Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. (1999). Mental health: a report of the surgeon general (Capítulo 4). Rockville, MD: Autor, Administración de Abuso de Sustancias y Servicios de Salud Mental, Centro para los Servicios de Salud Mental, Institutos Nacionales de la Salud, Instituto Nacional de Salud Mental.

⁴ Centro Nacional para el Control y Prevención de Lesiones. (2000). Rape [Hoja Informativa]. Atlanta, GA: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

⁵ Ibid.

⁶ Texas Commission on Law Enforcement Officer Standards and Education. (2001). Sexual assault course (Capítulo 5: Types of sexual assault). Austin, TX: Autor. Disponible en <http://www.utexas.edu/cee/dec/tcleose/assault/chapter5.html>.

⁷ Centro para el Tratamiento de Violaciones. (2001). Impact of rape, campus rape, and acquaintance rape. Santa Monica, CA: Centro Médico de UCLA. Disponible en www.911rape.org.