

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#62 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



## Cómo protegerse usted mismo Violencia en la pareja



## A cualquiera le puede suceder

**La violencia en la pareja (también llamada violencia doméstica) es una agresión entre usted y su pareja actual o anterior.**

- Cualquier pareja puede sufrir violencia, independientemente de la edad, raza u origen étnico, ingresos económicos, educación, estatus de inmigración u orientación sexual.
- En su mayoría las víctimas son mujeres, pero los hombres también pueden ser víctimas.

**A menudo ocurre en ciclos y por lo general va empeorando.**

- La violencia en la pareja puede comenzar muy temprano y suele durar por mucho tiempo.
- Generalmente ocurre en ciclos y usualmente se vuelve más frecuente y grave con el paso del tiempo.
- Su pareja puede disculparse, darle regalos y prometerle que no volverá a hacerlo.
- Pero generalmente el abuso se repite de nuevo.

**El abuso siempre es malo.**

- A veces también es en contra de la ley.
- Usted NO tiene la culpa de que haya violencia en su pareja.
- Las parejas abusivas deben tener el *deseo* de cambiar. Tienen que ponerle fin a todo comportamiento violento.
- El cambio es difícil y toma mucho tiempo.

## Acerca del poder y del control

**Hay diferentes tipos de violencia y abuso.**

1. **El abuso emocional** limita su libertad. Le asusta y le hace sentir mal sobre usted mismo. Una pareja que es abusiva emocionalmente puede:

- **Intimidar**lo mediante el uso de apodos, insultos e interrumpiéndole.
- **Impedir** que vea a sus familiares o amigos, o no permitirle ir a la escuela o al trabajo.



- Ser excesivamente protector, posesivo o celoso.
  - Quitarle su dinero o documentos, negarle dinero o pedirle explicaciones de todo lo que gasta.
  - No brindarle sexo ni afecto para manipularlo.
2. **Las amenazas** son palabras o gestos que le hacen creer que su pareja va a lastimarlo a usted, a sus seres queridos o a sus mascotas. Una pareja que amenaza puede:
- Vigilarlo o llamarle constantemente por teléfono.
  - Sostener un arma mientras le amenaza para provocarle miedo diciéndole por ejemplo:
    - “Te voy a denunciar con asistencia pública (o con inmigración o la policía)”.
    - “Me voy a ir y voy a llevarme a los niños”.
    - “Si no te quedas conmigo me suicido”.
3. **El abuso físico** es el uso de la fuerza para lastimarlo a usted o a sus seres queridos o para destruir cosas que son de valor para usted. Una pareja que abusa físicamente puede:
- Empujarle, abofetearle, patearle, golpearle, cortarle o quemarle a usted, a sus seres queridos o a sus mascotas.
  - Negarle comida o atención médica o no permitirle dormir.
  - Destruir su ropa, fotos u otras pertenencias.
4. **El abuso sexual** es forzar a alguien a tener cualquier tipo de actividad sexual.  
*Por ejemplo:*
- Prohibirle usar algún método anticonceptivo o condones.
  - Tener sexo forzado es una violación, y **la violación es un delito, aun entre personas que están casadas o que conviven.**

## Efectos del abuso en la salud

### La violencia en la pareja puede causar o empeorar MUCHOS problemas de salud.

- **Las lesiones físicas** pueden ser graves y causar incapacidad e incluso la muerte.
  - Aproximadamente 4,000 mujeres y 900 hombres son tratados cada año en las salas de emergencia de NYC por violencia en la pareja.
  - Aproximadamente el 40% de las mujeres asesinadas por año en NYC son asesinadas por su pareja.
- **El abuso sexual** puede causar embarazos inesperados, infecciones de transmisión sexual e infertilidad.
- **Los problemas relacionados con el estrés** pueden conducir a:
  - Ansiedad, depresión, problemas para comer o para dormir.
  - Presión sanguínea alta, problemas en el corazón y derrame cerebral.
  - Pensamientos suicidas e intentos de suicidio.
- **Además, el abuso dificulta el cuidado de usted mismo.** Puede que deje de visitar al médico regularmente para realizarse exámenes, vacunarse y recibir otra atención médica.

# ¡Usted no está solo!

## SI SE ENCUENTRA EN PELIGRO INMEDIATO LLAME SIEMPRE AL 911

### 1. Hay ayuda disponible.

- Hable con alguien en quien confíe, por ejemplo un familiar o un amigo. O hable con su médico o con su consejero espiritual.
- Comuníquese con una línea de información sobre la violencia en la pareja e infórmese sobre cómo protegerse. Llame al 311 o al 800-621-4673.
- Haga una lista de gente a la que puede llamar en una emergencia. Memorice sus números de teléfono.

### 2. Piense de antemano cómo escapar.

- Cuando está siendo amenazado o atacado, evite dirigirse a lugares que no tengan salida (como el baño) y lugares con objetos peligrosos (como la cocina).
- Conozca todas las formas de escapar de su casa o edificio en caso de emergencia.

### 3. Mantenga todos los documentos importantes juntos y en un lugar seguro.

- Orden judicial de protección (si la tiene).
- Documentos legales y de identidad (partida de nacimiento, tarjeta de Seguro Social, pasaporte, papeles de inmigración, licencia de matrimonio, licencia de conducir).
- Información y documentos financieros (chequera, tarjetas de crédito).
- El contrato de su vivienda, pólizas de seguros, expedientes médicos permanentes y recetas.

### 4. Si deja a su pareja, protéjase.

- Cambie sus números de teléfono. Fíjese quién llama antes de contestarlo.
- Si tiene que encontrarse con su pareja, hágalo en un lugar público.
- Cambie su rutina (cómo va al trabajo, cuándo hace las compras, etc.).

#### En relaciones saludables...

- Las parejas se respetan mutuamente, desarrollan la confianza y se comunican abiertamente.
- Para obtener ayuda y apoyo, llame a LifeNet (vea al dorso "Líneas gratuitas confidenciales las 24 horas").

Para conocer más formas de protegerse:  
[www.safehorizon.org](http://www.safehorizon.org)



## Líneas gratuitas confidenciales las 24 horas

- Línea informativa para la violencia doméstica de la Ciudad de Nueva York (New York City Domestic Violence Hotline):  
Llame al 311 o al 800-621-4673
- Línea directa para las violaciones y la agresión sexual del Departamento de Policía de Nueva York (New York Police Department Rape and Sexual Assault Hotline):  
Llame al 311 o al 212-267-RAPE (212-267-7273)
- LifeNet
  - Llame al 311 o al 800-LifeNet (800-543-3638)
  - LifeNet en español: 877-AYÚDESE (877-298-3373)
  - LifeNet asiático (mandarín, cantonés y coreano): 877-990-8585
- Centro de Mujeres Asiáticas de Nueva York (New York Asian Women's Center): 888-888-7702
- Proyecto contra la Violencia Homosexual de la Ciudad de Nueva York (NYC Gay and Lesbian Anti-Violence Project): 212-714-1141
- Línea Nacional de Información para Adolescentes Abusados en Citas (National Teen Dating Abuse Helpline):  
866-331-9474, 866-331-8453 (para teléfonos de texto TTY)
- Línea de Ayuda para Hombres que Sufren Abuso Doméstico (Domestic Abuse Helpline for Men):  
888-743-5754

## Más información y ayuda

- Oficina del Alcalde para Combatir la Violencia Doméstica (Mayor's Office to Combat Domestic Violence):  
311 or [nyc.gov/domesticviolence](http://nyc.gov/domesticviolence)
- Safe Horizon: [www.safehorizon.org](http://www.safehorizon.org)
- Programa de Intervención en la Violencia (Violence Intervention Program):  
<http://63.135.104.107>
- Centro de Apoyo para las Familias Árabe-Americanas (Arab American Family Support Center):  
718-643-8000 or [www.aafscny.org](http://www.aafscny.org)
- Centro para Mujeres Asiáticas de Nueva York (New York Asian Women's Center): [www.nyawc.org](http://www.nyawc.org)
- Proyecto contra la Violencia Homosexual de la Ciudad de Nueva York (NYC Gay and Lesbian Anti-Violence Project): [www.avp.org](http://www.avp.org)
- Proyecto para víctimas femeninas de violencia doméstica Voices of Women:  
[www.vowbwrc.org](http://www.vowbwrc.org)
- Organización contra la violencia Connect: [www.connectnyc.org](http://www.connectnyc.org)

LLAME AL  
**311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico



**Departamento de Salud y Salud Mental de  
la Ciudad de Nueva York**

*Preparado en cooperación con:*  
División de Epidemiología  
(Division of Epidemiology)  
Unidad de Epidemiología de Lesiones  
(Injury Epidemiology Unit)  
Oficina de Servicios de Epidemiología  
(Bureau of Epidemiology Services)



**Violencia en la pareja  
Cómo protegerse usted mismo**

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.