

¿Qué es la violencia de pareja íntima?

La violencia de pareja íntima (IPV, por su sigla en inglés) afecta a cientos de miles de mujeres. Pero la cantidad real podría ser mucho mayor, ya que muchas mujeres no lo informan. La violencia de la pareja a menudo empieza o empeora durante el embarazo y después. La causa podría ser el estrés del embarazo y de tener un bebé. Este tipo de violencia puede causar complicaciones en el embarazo, cuidado posparto deficiente y mala salud del bebé.

Quizás se sienta sola si sufre IPV durante el embarazo o después. Pero debe saber que no está sola. Es mucho más común de lo que cree. Y hay ayuda y esperanza. Hable con el proveedor de atención médica si no se siente segura.

Tipos de IPV

Muchas personas creen que la IPV solo es maltrato físico. Aunque es común que haya maltrato físico, la IPV también puede ser abuso o maltrato emocional y sexual. En ocasiones, estas otras formas de abuso o maltrato son más difíciles de percibir. Puede ocurrir especialmente cuando el maltrato es emocional porque puede distorsionar su propio punto de vista.

- **Maltrato físico** incluye el uso de fuerza física para herir o incapacitar a la pareja. Algunos ejemplos pueden ser arrojar objetos, empujar, patear, morder, abofetear, estrangular o dar golpes o palizas.
- **Maltrato emocional** incluye las amenazas y el control del dinero u otros recursos. Es cualquier acto que debilite la autoestima de la persona. Algunas de las formas son insultar, culpar o acechar a la persona. También incluye aislar a una persona de sus amigos y familiares e incluso del acceso a la atención médica.
- **Violencia sexual** incluye la violación, los besos indeseados y el toqueteo forzado. También incluye la coerción reproductiva. Esto se refiere a mantener el poder y el control sobre la salud reproductiva de la mujer. Se manifiesta en los intentos de atentar contra los métodos anticonceptivos o tener relaciones sexuales sin protección para exponer a la mujer a infecciones de transmisión sexual (ITS). También puede incluir abortos forzados o lesiones para causar un aborto espontáneo.

¿Está en riesgo de sufrir IPV?

La IPV afecta a personas de cualquier género, raza, etnia y condición económica y social. Pero algunas personas tienen mayor riesgo de ser víctimas o abusadores. Determinados factores pueden aumentar el riesgo de IPV.

Factores individuales

- Tener baja autoestima, inseguridad y celos o ser dependiente en sentido emocional
- Tener bajos ingresos o estar desempleada, haber perdido el empleo hace poco o tener un trabajo inestable
- Ser más joven
- Consumir alcohol o drogas

- Tener depresión, ira, trastorno de estrés postraumático (TEPT) o ser hostil con las mujeres
- Tener antecedentes de abusar de otros, de haber sido abusado o de haber presenciado un abuso
- Tener habilidades deficientes para resolver problemas
- No tener buen control de los impulsos
- Ser mujer indígena nativa, nativa de Alaska o afroamericana

Factores en la relación

- Conflictos maritales o de pareja, peleas frecuentes
- Tener una pareja celosa o posesiva
- Tener problemas de control
- Tener tensiones económicas
- Tener poco apoyo social
- Tener ingresos inestables

Por lo general, puede ser útil que se haga estas preguntas de la organización March of Dimes (MOD) para saber si está en una relación abusiva:

- ¿Mi pareja me menosprecia constantemente y me hace sentir mal sobre mí misma?
- ¿Me ha causado daño o dolor en el cuerpo?
- ¿Me amenaza a mí, amenaza al bebé, a mis otros hijos o se amenaza a sí mismo?
- ¿Me culpa por sus acciones? ¿Me dice que fue mi culpa que él me haya golpeado?
- ¿Actúa cada vez con más violencia a medida que pasa el tiempo?
- ¿Me prometió que no volvería a lastimarme, pero sigue haciéndolo?

Si respondió que sí a cualquiera de estas preguntas, es probable que esté en una relación poco saludable.

Si reconoce en su pareja o en usted misma alguna de estas descripciones, hable con el proveedor de atención médica para buscar ayuda. Si está en peligro, pueden ayudarla a elaborar un plan de seguridad.

Efectos en la salud

La violencia de pareja íntima durante el embarazo y después puede tener efectos en la salud física y emocional, causar complicaciones en el embarazo, malos resultados y lesiones y daño al bebé después de nacer.

Durante el embarazo

- Lesiones físicas, como moretones, cortes o huesos rotos

- Sangrado vaginal o dolor pélvico
- Trabajo de parto y parto prematuros
- Desgarro de la placenta (desprendimiento de la placenta)
- Muerte materna

Problemas en la salud del bebé

- Bajo peso del bebé al nacer
- Bebé que necesita cuidados de la UCIN (unidad de cuidados intensivos neonatales)
- Fracturas
- Muerte del recién nacido

Después del nacimiento

Después del parto, le podría ocurrir lo siguiente a la madre:

- Tener dolor u otras afecciones médicas a largo plazo
- Sufrir depresión posparto (el riesgo es 2 a 3 veces mayor)
- Tener comportamientos sexuales de alto riesgo
- Consumir sustancias dañinas
- Seguir una dieta y un estilo de vida no saludables, por ejemplo, tener trastornos de la alimentación

El abuso o maltrato nunca están bien. Una de cada 6 mujeres abusadas lo sufren por primera vez durante el embarazo, cuando es peligroso tanto para ella como para el bebé. Reconocer que está en una relación abusiva es el primer paso para obtener ayuda. Consulte al proveedor de atención médica u otra persona de su confianza que pueda ayudarla a elaborar un plan de seguridad.

Lo que puede esperar del proveedor de atención médica

Puede ser difícil tratar el tema de la violencia de pareja con el proveedor de atención médica. Pero es un primer paso muy importante para obtener ayuda. Quédese tranquila, la conversación es confidencial. Ellos son profesionales de salud libres de prejuicios. Es probable que tengan otros pacientes con problemas parecidos y reconozcan la dificultad de la situación. El proveedor de atención médica podría hacerle preguntas como estas:

- ¿Se siente segura en su relación?
- ¿Tiene un lugar seguro a donde pueda ir en caso de emergencias?
- ¿Los conflictos alguna vez se convierten en peleas físicas?

Responda con sinceridad y dé toda la información. No la presionarán para que denuncie el abuso ni para que presente cargos. Tampoco le preguntarán sobre el abuso delante de su

pareja, amigos ni familiares. El objetivo es que pueda acceder a la ayuda cuando se sienta lista.

Cuándo llamar al 911

Si siente que su seguridad está en peligro ahora, llame al **911** o a la policía.

Cómo obtener más ayuda

Si la persona que lo lastimó es su pareja o cónyuge y su situación puede volverse peligrosa nuevamente, es fundamental elaborar un plan de seguridad. Hay recursos y organizaciones que pueden ayudarla.

- **Línea Nacional contra la Violencia Doméstica**, www.thehotline.org, 800-799-7233, o envíe el mensaje "Comenzar" ("START") al 88788. La Línea Nacional contra la Violencia Doméstica puede ayudarla a elaborar un plan para su situación personal. Es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.
- **Coalición Nacional contra la Violencia Doméstica**, www.ncadv.org
- **Institutos Nacionales de la Salud**, hr.nih.gov/working-nih/civil/domestic-violence-resources