CAPÍTULO 14

Maltrato, violencia y cómo defenderse

Todas las mujeres son vulnerables a los malos tratos. Por todo el mundo, conocidos y desconocidos golpean, violan, insultan, lastiman y maltratan de otras formas a muchas mujeres y, a veces, incluso las matan. Muchas veces, nadie se entera del maltrato porque las mujeres tienen miedo o vergüenza de hablar de ello. Piensan que no le importará a nadie o temen que la gente las culpará a ellas de haber provocado el maltrato.

Las mujeres generalmente son maltratadas porque tienen menos poder que las personas que se aprovechan de ellas, o porque son débiles o están solas o indefensas. Las mujeres con discapacidad corren un mayor riesgo de que alguien las maltrate, las lastime o las viole que las mujeres sin discapacidad, porque la mayoría de la gente las considera más débiles y menos importantes. Pero la discapacidad **nunca** justifica el abuso, el maltrato, el descuido o la violencia. Las mujeres con discapacidad —igual que todas las mujeres— se merecen vivir libres de peligro y acompañadas por personas que las estiman y las tratan bien.

Una mujer con discapacidad puede ser maltratada tanto por un hombre como por una mujer. Hay mujeres que son maltratadas por sus familiares, su esposo o su pareja, sus asistentes u otras personas que viven en la misma casa. Un hombre que se aprovecha de una mujer puede ser un vecino, un amigo de la familia, su empleador, un compañero de trabajo o un desconocido.

Si la mujer conoce a la persona que la maltrata o que se aprovecha de ella, tal vez piense que no hay nadie más a quien recurrir, sobre todo si ella depende de la ayuda de esa persona para sus actividades diarias. Pero si la mujer no dice nada, quedará más aislada e indefensa. Si le pide ayuda a alguien de confianza, será más fácil que consiga apoyo y que se defienda contra la violencia.

Nada justifica el maltrato o la violencia contra la mujer. Pero, cuando la gente respeta poco a las mujeres con discapacidad, no ven la necesidad de velar por el respeto de sus derechos. Por eso, muchas personas llegan a creer que el maltrato contra esas mujeres no es un problema, y no piensan que vale la pena protegerlas.

Idea dañina:

La verdad: Una niña con discapacidad se merece que alguien la cuide, tanto como todas las demás niñas.

Idea dañina:

La verdad: Nunca está bien que alguien maltrate a una mujer con discapacidad. Nunca hay que maltratar a nadie y menos aún a una mujer que tiene problemas de aprendizaje. Hay que acabar con todo tipo de maltrato, sea descuido, maltrato emocional, negarle cuidados a la mujer, impedir que vaya a la escuela, tomar decisiones en su lugar sin consultarla, golpearla o aprovecharse de ella sexualmente.

Diferentes tipos de maltrato

Cuando la mayoría de la gente piensa en el maltrato, generalmente se imagina a una persona atacando a otra violentamente: lastimándola, golpeándola, violándola, o incluso matándola. Pero las mujeres con discapacidad no sólo están expuestas a la violencia física, también son vulnerables a otros tipos de maltrato.

Por ejemplo, a veces las personas que cuidan a las mujeres con discapacidad las insultan; les niegan comida, agua o medicinas; dejan que se orinen o se ensucien; o no les dan los cuidados que necesitan. Algunas personas sólo cuidan a las mujeres a cambio de favores sexuales. Algunas niñas y mujeres con discapacidad permanecen aisladas porque casi nunca se les permite ver a otras personas o salir de la casa. Y a otras las dejan solas, las abandonan o las maltratan de otras formas.

A veces, una persona con discapacidad maltrata a otra. Por ejemplo, si la discapacidad de un hombre le hace sentir rabia e impotencia, es posible que golpee a su pareja para descargar su ira y demostrar que tiene poder sobre ella.

El maltrato físico —al igual que otros tipos de violencia y maltrato— puede causar problemas de salud mental. Con frecuencia, las mujeres que han sido maltratadas se vuelven temerosas o tristes y, a veces, sufren depresión. Una mujer maltratada necesita sanar, no sólo físicamente, sino mental y espiritualmente también.

El maltrato emocional

El maltrato emocional ocurre cuando alguien insulta a la mujer, la amenaza, la atemoriza, la abandona, la aísla o la desprecia. Algunas personas maltratan a las mujeres con discapacidad diciéndoles que sería mejor que hubieran muerto, o que son una carga y no se merecen vivir.

El maltrato emocional también ocurre cuando alguien:

- habla mal de una mujer sorda con personas que no son sordas.
- insulta a la mujer con discapacidad o le grita porque ella hace las cosas de una manera diferente.

El maltrato emocional le quita fuerza a la mujer

Cuando una mujer es víctima de maltrato emocional, le cuesta mucho mantener su fuerza. Por ejemplo, será fácil que una mujer abandonada se sienta triste y débil, porque se le está negando su lugar y su papel en la sociedad.

Una mujer empezará a pensar que es tonta y estará triste si alguien la insulta constantemente. Y si alguien se burla de ella ante sus amigos o sus vecinos, tal vez se sienta avergonzada y empiece a salir menos. Con el tiempo, ella misma llegará a creer que no puede hacer nada que valga la pena. Las mujeres que sufren maltrato emocional generalmente tienen problemas de salud mental o depresión. Para mayor información, vea el Capítulo 3 sobre la salud mental.

El abandono

A veces, la gente abandona o se niega a cuidar a una persona con discapacidad. Es posible que una familia abandone a un niño discapacitado porque tienen pena o porque piensan que no podrán darle los cuidados que necesita. A veces, el esposo o la familia de una mujer que queda discapacitada de adulta la abandonan porque no pueden aceptar los cambios de su cuerpo.

Muchas mujeres con discapacidad y abandonadas se van a vivir con parientes que a veces las hacen sentirse mal. Cuando la familia ya tiene mucho trabajo y es pobre, con frecuencia las mujeres con discapacidad sienten que son una carga. A veces, los parientes culpan a la mujer con discapacidad por su desdicha, sobre todo si la mujer tiene hijos.

El aislamiento

Una de las peores formas de maltratar a una mujer con discapacidad es mantenerla encerrada en un cuarto, sola.

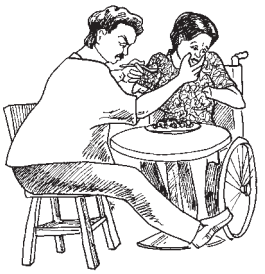
Si en una comunidad se excluye a la gente con discapacidad o no la respeta, algunas personas se avergüenzan de tener a una pariente con discapacidad. Es posible que traten de impedir que los vecinos se enteren de que una niña o una mujer de su familia tiene una discapacidad o quizás actúen como si no existiera. Con frecuencia, a las niñas y mujeres con discapacidad no se les permite recibir una educación ni participar en los eventos comunitarios o las ceremonias religiosas.

En algunas comunidades, las personas aíslan a las mujeres con discapacidad porque temen que, si están con ellas, también quedarán discapacitadas. Y algunas personas creen que si una mujer embarazada toca a una mujer con discapacidad, el bebé tendrá una discapacidad cuando nazca. Nada de eso es cierto. Las discapacidades no son contagiosas.

EL DESCUIDO

La persona encargada de cuidar a una mujer con discapacidad la descuida cuando no le hace caso o no le ayuda. Por ejemplo, si alguien:

- no le da comida o le da de comer bruscamente.



- se niega a ayudarla a tomar la medicina que necesita.

- no la ayuda a usar el excusado

Éstos son otros ejemplos de descuido:

- dejar a una mujer con discapacidad en cama mucho tiempo.
- no ayudarla a vestirse o a bañarse.
- no ayudarla a moverse o a cambiar de posición para prevenir las úlceras por presión.
- no cambiarle las sábanas sucias o la ropa mojada.
- aislarla en casa o en un cuarto y no dejar que nadie la vea.
- negarle comida o ropa adecuada.

El descuido puede dañar la salud de la mujer y también le puede causar soledad y miedo. A ella le pueden salir úlceras por presión si pasa mucho tiempo en cama o si no se puede mover por sí misma. Para información sobre cómo prevenir las úlceras por presión, vea la página 116.

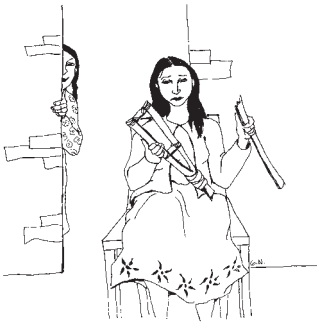
El maltrato físico

El maltrato físico consiste en azotar, empujar, pellizcar, abofetear o golpear a la mujer con discapacidad. Además, a veces la gente amenaza a los hijos de la mujer. Es posible que eso le cause aun más temor que otros tipos de maltrato, si siente que no puede proteger a sus hijos contra la violencia.

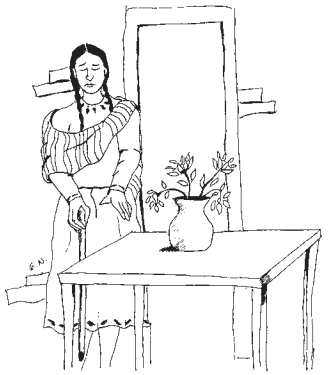
La gente puede maltratar físicamente a las mujeres con discapacidad de diferentes formas y en diferentes lugares: en clínicas, escuelas, hogares sociales, lugares de trabajo, los medios de transporte público, o inclusive en su casa.

Además de las palizas y otros tipos de violencia, la mujer con discapacidad también sufre maltrato físico cuando alguien:

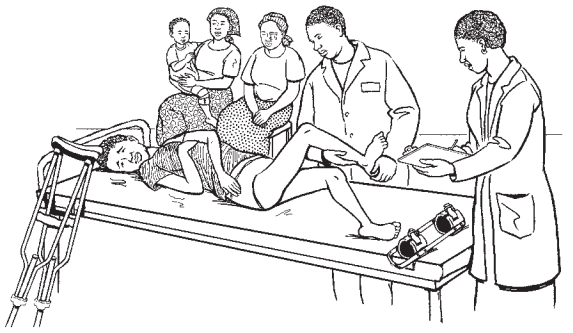
- rompe a propósito el equipo que ella usa, como por ejemplo, su audífono o sus muletas.



- mueve sus muebles a propósito, si ella es ciega, para que le cueste más trabajo movilizarse.



- la obliga a estar desnuda frente a desconocidos durante un examen en una clínica o un consultorio público.



Los trabajadores de salud pueden evitar ese tipo de situación cubriéndo lo más posible el cuerpo de la mujer con su propia ropa o con una sábana. Otra solución es que la examinen en un cuarto privado, si lo hay.

Prevención del maltrato

Una forma de protegerse contra el maltrato es participar más en actividades comunitarias. Si habla con otras personas, será más fácil que consiga apoyo.

- **Comuníquese con más de una sola persona.** No importa si la gente no le entiende bien al principio por la forma en que usted habla, con la práctica le entenderán mejor. Quizás también le sirva hacer dibujos sencillos para comunicarse.
- **Hable sobre el maltrato con otras mujeres de confianza.** Tal vez sea difícil explicar lo que le sucedió y quizás tenga pena o miedo de que se entere la persona que la maltrató, o tal vez tema que nadie le crea. A veces, quizás se sienta peor después de hablar con otra persona, sobre todo si no le hace caso. Pero generalmente la mejor forma de conseguir ayuda es hablar con otras personas. Para mayor información sobre los grupos de apoyo, vea la página 65.

Cuando necesito ayuda y apoyo, hablo con las mujeres mayores en quienes confío.

Yo trato de calmarme y de hablar directamente con la persona que me está maltratando. Le pongo en claro que no me gusta cómo me trató.

La gente dice cosas como que: "Esa muchacha no sirve para nada." Para dejar de sentirme inútil, descubrí que soy hábil con las manos. Los insultos ya no me duelen tanto ahora que conozco mis habilidades.

Cuando iba a la escuela, un niño me empujó y me quitó las muletas. Lo acusé con mi maestra y ella lo castigó. Ella también me aconsejó que siempre anduviera acompañada de otros niños.

Yo me sentía muy sola porque mi esposo era la única persona que sabía el lenguaje de señas. Así que decidí enseñárselo a otras mujeres de la comunidad. Eso me ayudó a hacer amigas y a tener más actividades con otras personas. Ahora cuento con el apoyo de otras mujeres y les puedo pedir ayuda, si la necesito.

Las mujeres con diferentes habilidades pueden intercambiar tareas de manera que cada quien hace las cosas que puede hacer bien.

- **Haga su trabajo con otras mujeres.** Es menos probable que alguien la amenace o la maltrate en lugares donde otras personas están mirando. Si alguien le hace daño en un lugar público, es posible que las otras mujeres no hagan nada porque tienen pena o miedo. Pero tal vez usted logre conseguir que le ayuden después.
- **Pídales apoyo** a otras mujeres o a grupos comunitarios si alguien la maltrató a usted o a otra persona que usted conoce.
- **Consulte a un trabajador de salud** si está herida o si tiene lesiones.

La persona que maltrata a una mujer muchas veces le daña la autoestima y la hace creer que ni ella ni sus hijos podrán sobrevivir sin él. Recuerde que sí puede sobrevivir sin esa persona que le hace daño.

Vea la página 308 para formas de defenderse contra la violencia.

Mi esposo siempre me decía que me había hecho un favor cuando se casó conmigo. Como mi familia es pobre, me acusaba de haberme casado con él por su dinero. Me decía que yo nunca conseguiría otra pareja y me maltrataba. Después de consultar a varias abogadas y de hablar con los parientes de mi esposo, decidí dejarlo.

En mi comunidad, el esposo de una señora la golpeaba porque ella dio a luz a una bebita con discapacidad. Después de algún tiempo, ella decidió regresar a vivir con sus papás y deshizo su matrimonio.

El esposo de una amiga mía la empezó a maltratar cuando ella quedó discapacitada. Él se negaba a ayudarla y empezó a acostarse con otras mujeres. Mi amiga regresó a vivir con su familia y ellos la tratan muy bien y con mucho cariño. Su estado ha mejorado y ahora está más contenta y más sana.

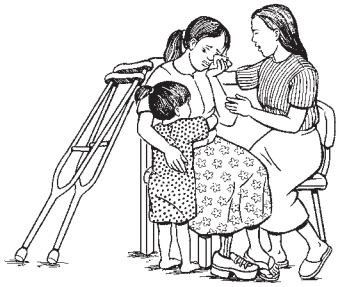
www.español.hesperian.org

Apoyo para las mujeres que dejan a una pareja violenta

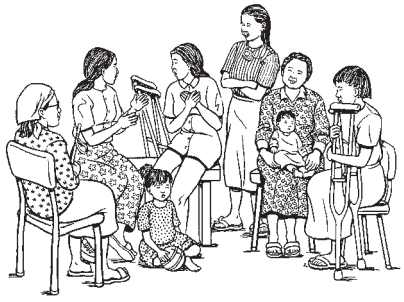
En muchos lugares, se han establecido leyes y tribunales para protegernos contra la violencia, gracias a que las mujeres se han organizado para defenderse contra el abuso y el maltrato. En otros lugares, las mujeres no pueden contar con la ayuda de las personas encargadas de hacer que se cumplan las leyes, en particular la policía, los abogados y los jueces. Pero en cualquier lugar, las mujeres se pueden proteger mejor cuando trabajan juntas. Aquí tiene un ejemplo:

Si su pareja lleva tiempo golpeándola…

…y usted decide dejarlo…



…hable al respecto con alguien de confianza (una vecina, una amiga o una pariente).



Luego trate de reunirse con otras mujeres de su comunidad para conversar con ellas sobre sus problemas. Probablemente descubrirá que algunas de ellas tienen los mismos problemas que usted.

Después vayan todas juntas a hablar con su pareja. Si él no está dispuesto a cambiar, vayan juntas a hablar con algún líder del pueblo…

…o vayan a la policía y denuncien a su pareja. Será más probable que la policía tome en serio su queja si va acompañada de un grupo.

El abuso sexual

Las niñas son particularmente vulnerables al abuso sexual porque son más pequeñas y débiles que otras personas, y porque están menos conscientes de las costumbres y las normas sociales relacionadas con el sexo. Una niña puede sufrir abuso a manos de su padre o su madre, de un tío u otro pariente, de un hermano o de otros niños. Si la niña acusa con su familia a la persona que se aprovechó de ella, a veces la familia defiende a esa persona —y culpa a la niña. Pero jamás hay que culpar a quien sufrió el abuso— sobre todo si se trata de una niña o un niño.

Las niñas y mujeres con discapacidad son aun más vulnerables al abuso —sobre todo si su discapacidad las debilita o les causa dificultad para comunicarse, o si su comunidad no las acepta completamente. Bajo esas circunstancias, es posible que alguien capaz de cometer el abuso también crea que las mujeres con discapacidad son un blanco fácil y que a la comunidad no le importará lo que les suceda.

Una mujer con discapacidad puede sufrir abuso sexual a manos de su esposo, otros parientes, alguien que la cuida o un desconocido. Generalmente, las mujeres son violadas por hombres que ellas conocen. Si la familia de la mujer con discapacidad no le ha permitido estar en situaciones sociales donde hubiera podido hacer amigos y aprender sobre las relaciones sexuales entre los hombres y las mujeres, tal vez ella piense que no tiene otra opción que acceder al abuso. Quizás inclusive crea que ella no le interesaría a nadie más.

La violación y la agresión sexual no son las únicas formas de abuso sexual. El abuso sexual se refiere a cualquier tipo de contacto sexual que la mujer no desea. Por ejemplo, el abuso sexual de una niña o una mujer ocurre cuando:

- alguien la viola o la obliga a tener relaciones sexuales indeseadas.
- alguien le toca los pechos o los genitales, u otras partes del cuerpo, sin que ella le dé permiso.
- ella se ve forzada a tener relaciones sexuales con alguien para no perder su trabajo, o con un maestro para recibir una buena calificación.
- alguien la obliga a tener relaciones sexuales a cambio de cuidados.
- ella vende sexo a cambio de comida o dinero, porque no tiene ninguna otra forma de ganarse la vida.
- ella tiene que posar para fotos sexuales (pornografía) a cambio de comida, dinero o cuidados.
- ella tiene que escuchar o ver las relaciones sexuales entre otras personas.
- ella se siente incómoda porque alguien la importuna a oír chistes sexuales o le habla de temas sexuales que le desagrada.
- alguien la obliga a ver pornografía.

Cualquier niña o mujer puede sufrir abuso sexual.
Ella nunca tiene la culpa.

Hable sobre el abuso sexual con las mujeres que tienen problemas de aprendizaje o comprensión

A todos los niños se les enseña a obedecer a los adultos. A medida que los niños crecen, aprenden cuándo no deben obedecer. Pero a muchas mujeres con problemas de aprendizaje sólo se les enseña a confiar en los demás y a portarse bien, o sea, a ser calladas y no discutir, y a hacer lo que los demás les piden. Por eso, pueden ser blancos fáciles para las personas que tratan de aprovecharse de ellas, ya sea sexualmente o de otras formas.

Hable sobre el abuso sexual con las niñas y mujeres que tienen problemas de aprendizaje y ayúdeles a entender que tienen derecho a defenderse contra el abuso. Asegúrese de que entiendan que pueden acudir a usted o a otra persona de confianza, si alguien las toca o se aprovecha de ellas, y que ustedes les creerán y las protegerán.

Además, asegúrese de que las mujeres con problemas de aprendizaje aprendan a defenderse ellas mismas.

La agresión sexual y la violación

La agresión sexual consiste en obligar a una mujer a tener cualquier tipo de contacto sexual que ella no desea. La violación es el tipo de agresión sexual más violento. Ocurre cuando un hombre mete el pene, un dedo o un objeto en la vagina, el ano, o la boca de la mujer, sin que ella le dé permiso.

La agresión sexual contra las niñas

La agresión sexual y la violación son sumamente dañinas para todas las personas. Pero su efecto sobre las niñas puede ser aun más perjudicial y duradero. Como las niñas no han llegado a la madurez sexual y no saben exactamente cómo explicar lo que les sucedió, muchas veces es dificil lograr que alguien les crea. En algunas comunidades, nadie querrá casarse con una joven que fue violada.

En los lugares donde hay una fuerte presencia militar, las jóvenes a veces se ven obligadas a realizar las tareas domésticas o a ser las esclavas sexuales de los soldados o los grupos armados. Por consecuencia, muchas de ellas quedan discapacitadas física y emocionalmente.

En algunos lugares, la gente cree que el SIDA se cura al tener relaciones sexuales con una virgen y, por eso, muchas niñas —e incluso bebitas— han sido violadas. Como sus cuerpos son pequeños, se les lesionan mucho los genitales y se contagian más fácilmente del VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

Ayuda después de una violación

La experiencia de cada mujer que ha sido violada es diferente. Pero hay unas cuantas cosas que usted puede hacer para ayudarse a sí misma a recuperarse. Primero, pregúntese estas cosas:

- ¿A quién le puede pedir ayuda?
- ¿Quiere denunciar la violación a la policía?
- ¿Dónde puede obtener atención médica?
- ¿Quiere que el violador sea castigado?

Si usted tiene una discapacidad y alguien la viola, necesitará el mismo tipo de ayuda que cualquier otra mujer. Es importante que le diga a alguien de confianza lo que le sucedió para que esa persona la acompañe a ver a una trabajadora de salud y le ayude a decidir si desea acusar al violador con la policía. Es posible que usted pase mucho tiempo triste, herida, asustada o enojada, así que necesitará a alguien con quien hablar. Escoja a una persona fuerte y responsable, que se interese por usted, y que sea discreta para que no hable con otras personas de las cosas que usted le diga en confianza. Es posible que su familia y sus asistentes de costumbre estén muy afectados o enojados y, por eso, no le puedan dar todo el apoyo que necesite.

El estigma de la violación

En algunos lugares, si alguien viola a una mujer, las personas la tratan como si ella hubiera deshonrado a su familia o a toda la comunidad. La culpan injustamente, no sólo del ataque que ella sufrió, sino de una falta moral de la comunidad entera. A eso se le llama estigma. Muchas veces, la mujer tiene miedo de decir lo que le pasó a causa del estigma. Quizás tema que la comunidad ya no la tratará igual que antes si se entera de la violación. O, es posible que los parientes de la mujer no quieran que nadie se entere porque piensan que será una deshonra para la familia. El estigma puede ser peor para la mujer con discapacidad, porque generalmente se aumenta al estigma que la gente dirige a las personas con discapacidad o a sus familias.

La mujer que sufre una violación **jamás** es culpable de lo que le sucedió. Ella necesita el apoyo de su familia y de su comunidad. El estigma es una barrera a la recuperación de la mujer y a la prevención de la agresión sexual en el futuro, por parte de la comunidad.

Si usted no habla igual que los demás, tal vez le cueste trabajo explicar lo que le sucedió, sobre todo si está perturbada. Si está avergonzada o asustada, quizás tenga más dificultad para decir las palabras. A veces, será más fácil hacer dibujos para explicar lo que le sucedió. Si tiene ganas de dibujar, pídales a los trabajadores de salud o a sus amigos que le consigan papel y lápices o colores, y que después hablen ustedes sobre lo que dibujó.

Si usted es sorda

A veces, a las mujeres que son sordas o que tienen problemas del habla les cuesta más trabajo conseguir ayuda si alguien las viola o las maltrata. Aunque la mujer pueda describir a su atacante, será difícil que la gente entienda quién fue y qué le hizo si nadie sabe su lenguaje de señas.

Cuando fui a la policía porque mi marido me golpeaba, nadie me pudo entender porque no sabían mi lenguaje de señas y me trataron con mucha impaciencia. Toda la familia de mi marido lo defendió y a mí no me creyó nadie.

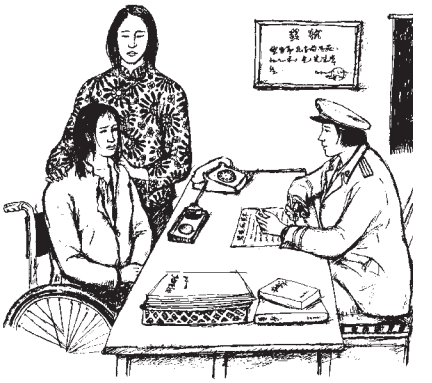
Si conoce a alguien que ha sido víctima de una violación o de maltrato sexual

Si usted habla con una mujer que ha sido víctima de una violación o de maltrato sexual, tranquilícela y asegúrele que usted le va a escuchar y que puede esperar el tiempo que ella necesite para explicar lo que pasó.

- Asegúrele que ella no tiene la culpa de lo que le pasó.
- Déle su apoyo. Escúchela. Ayúdele a que ella decida lo que necesita y asegúrele que podrá seguir adelante con su vida.
- Respete sus deseos de sentirse amparada y de mantener en confianza lo que le cuente a usted. No hable con nadie más, a menos que ella quiera que lo haga.
- Acompáñela a ver a un trabajador de salud, a denunciar la violación o el maltrato sexual a la policía, a hablar con alguien capacitado para escuchar y apoyarla, a ver a un abogado e ir al tribunal, si ella desea hacer esas cosas.
- No proteja al violador si usted lo conoce. Si es posible, denúncielo a otras mujeres. Él es un peligro para todas las mujeres de la comunidad.

Si va a la policía

En la mayoría de los lugares, la violación es un crimen. Pero puede tomar mucho tiempo y ser muy difícil demostrar que fue violada. Piense bien si le conviene denunciar la violación a la policía. ¿Ha ayudado la policía a otras mujeres en su comunidad que han sido violadas? ¿Quiere usted mantener en privado lo que le sucedió? ¿Puede la policía impedir que otras personas se enteren de la violación?



Nunca vaya sola a la policía. En algunas comunidades, la mujer que va a sola a la policía corre peligro de que los policías la vuelvan a violar. Asegúrese de que alguien la pueda acompañar.

Si decide denunciar la violación a la policía, debe hacerlo lo más pronto posible. No se lave y no se cambie la ropa que llevaba puesta. Así será más fácil probar que fue violada. Puede que también se requiera que la examine a usted un médico que trabaja con la policía. Ese examen puede ayudarle a probar que fue violada.

Si detienen al violador, usted tendrá que identificarlo, ya sea ante la policía o ante un juez. Nunca es fácil presentar cargos por violación en los tribunales. Usted tendrá que describir lo que le sucedió, y al hacer eso puede sentirse violada nuevamente. No toda la gente será comprensiva. Es posible que algunas personas le echen la culpa a usted o le acusen de mentir.

Algunas personas no le creerán a causa de su discapacidad. Es posible que piensen que una mujer con discapacidad no puede ser un testigo fiel o convincente. No obstante, algunas mujeres con discapacidad sí han tenido éxito en los tribunales, sobre todo aquéllas que contaban con el apoyo de su comunidad. Cuando decida ir al tribunal, asegúrese de que siempre la acompañe una persona de confianza.

Problemas de salud causados por la violación

Si alguien la viola, debería consultar a una trabajadora de salud, aunque no tenga lesiones físicas. Dígale a la trabajadora de salud que alguien la violó. Ella podrá prevenir y tratar problemas de salud que a veces resultan de una violación.

Embarazo

Usted puede evitar embarazarse si actúa rápidamente y usa anticoncepción oral de emergencia lo más pronto posible antes de que pasen 5 días (120 horas) después de la violación. Vea la página 357.

Aunque haya usado anticoncepción oral de emergencia, si no le baja la regla en la fecha prevista, hágase una prueba de embarazo para asegurarse de que no está embarazada. Si piensa que está embarazada, hable con una trabajadora de salud, una trabajadora social, o una organización de planificación oral. En algunos países, el aborto es una opción permitida por la ley cuando una joven o una mujer ha sido violada.

El VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)

Es posible que el violador haya tenido VIH/SIDA u otra ITS y que la haya infectado. Un trabajador de salud podrá darle medicinas para prevenir ciertas ITS, como por ejemplo, la gonorrea, la sífilis y la clamidiasis, aunque usted piense que no se infectó. Es mejor prevenir las ITS en vez de esperar a que aparezcan los signos de la infección.

Si sospecha que puede haberse infectado del VIH, debe ir dentro de 3 días a una unidad de salud o ONG que trabajan el VIH, donde le darán medicinas antiretrovirales durante 28 días. Así puede evitar la infección.

También debe tratar de hacerse la prueba del VIH después de 2 a 4 semanas (vea la página 172). Debe tomar precauciones hasta que obtenga un resultado negativo: si va a tener relaciones sexuales, use condones para proteger a su pareja en caso de que usted se haya infectado. Si en su zona hay mucha gente que tiene VIH/SIDA, pregúntele a un trabajador de salud si sería conveniente que tomara medicinas para reducir el riesgo de infectarse.

Lesiones en los genitales

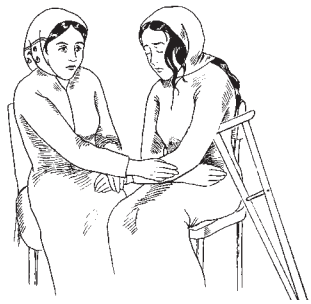
Una violación puede causar lesiones en los genitales que pueden ser dolorosas pero que generalmente se sanan con el tiempo. Si hay mucho sangrado, vea a un trabajador de salud que puede coser los desgarros y darle medicina para prevenir infecciones. Para aliviar lesiones pequeñas:

- Siéntese 3 veces al día en agua hervida tibia. Puede añadir hojas de manzanilla al agua cuando se hierva. La manzanilla ayuda a calmar las molestias y promueve la curación. También puede poner jugo de zábila (áloe) en los desgarros.
- Al orinar, échese agua en los genitales para que no le ardan. Si toma mucho líquido, la orina estará más aguada y le arderá menos.
- Esté pendiente de signos de infección: calor en la zona de las lesiones, pus, mal olor, y dolor que aumenta con el paso del tiempo.

Infecciones de la vejiga o de los riñones

Una relación sexual violenta puede dejar a la mujer con una infección de la vejiga o de los riñones. Si siente dolor cuando orina, o si tiene sangre en la orina, consulte a un trabajador de salud. Quizás necesite tomar medicina. Es importante que tome mucha agua —por lo menos 8 vasos al día (vea las páginas 105 a 106).

Palabras a la trabajadora de salud



Si usted atiende a una mujer que ha sido víctima de una violación o maltrato sexual:

Atiéndala con compasión y comprensión. Anímela a contarle a usted lo que le pasó a ella, escúchela con atención, y hágale saber que usted le cree. No la culpe. Puede que para ella sea difícil que usted la mire o la toque. Por eso, antes de tocarla, explíquele cómo la va a examinar y espere hasta que ella esté lista. Recuerde que los sentimientos que la violación le cause a la mujer podrían durar por mucho tiempo, incluso años.

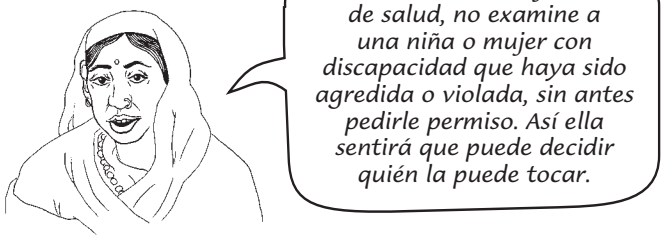
Atienda los problemas de salud que ella tenga. Déle medicinas para prevenir las ITS y el embarazo, y para disminuir el riesgo de infectarse con VIH. Si está embarazada a causa de la violación, ayúdele a decidir qué hacer.

Escriba la información que ella le da sobre la persona que la violó y exactamente lo qué sucedió. Si su clínica no guarda expedientes, haga uno de cualquier manera y guárdelo en un lugar seguro. Si puede, dibuje el cuerpo de la mujer por delante y por detrás, y marque los lugares donde presenta lesiones. Muéstrele o dígale a la mujer lo que ha apuntado y explíquele que esos apuntes pueden servir para demostrar que ella fue violada si ella decide hacer una denuncia ante la policía o presentar cargos contra el violador.

Atienda sus necesidades de salud mental. Pregúntele si tiene a alguien con quien hablar. Ayúdele a volver a respetarse a sí misma y a recobrar el control sobre su vida. Tal vez será posible formar un grupo de apoyo mutuo.

Ayúdele a tomar sus propias decisiones. Si ella quiere hacer una denuncia ante la policía, ayúdele a obtener servicios legales. Ayúdele a encontrar otros servicios en la comunidad para mujeres que han sido violadas.

Ayúdele a hablar con su pareja o con su familia. Si ellos aún no saben lo que pasó, ofrézcase a ayudarle a decirles. Usted puede ayudar a los familiares a encontrar maneras de apoyar a la mujer hasta que ella se recupere. Recuerde que generalmente los parientes de la mujer también necesitan ayuda para sobreponerse a los sentimientos causados por la violación.



www.español.hesperian.org

Las relaciones sexuales después de una violación

Usted puede volver a tener relaciones sexuales normales después de una violación. Tendrá que esperar hasta que los genitales no le duelan y hasta que hayan sanado las lesiones que haya. A muchas mujeres, las relaciones sexuales las hacen recordar la violación. Si eso le sucede, explíquele a su pareja por qué usted ya no siente igual que antes, por qué le da miedo intentar tener relaciones sexuales otra vez, y por qué necesita esperar más tiempo. Pídale a su pareja que la abrace con cariño y que la acaricie sin tocarle los genitales, para ayudarle a vencer sus temores. A medida que el cariño venza el miedo y el dolor, podrá volver a tener relaciones sexuales con penetración. Pero le tomará tiempo, y tanto usted como su pareja necesitan tener paciencia.

La pareja de una mujer que sufrió una violación le puede ayudar mucho si es cariñoso y comprensivo con ella. Pero, a veces, cuando alguien viola a una mujer, su pareja la rechaza. Muchas veces lo hace porque está enojado o avergonzado, sobre todo si piensa que la violación también es una deshonra para él, o si eso es lo que piensa su comunidad. Tal vez sería conveniente que hablara con alguien de la comunidad sobre sus sentimientos.

Sus sentimientos después de una violación

Es posible que la violación le moleste mucho tiempo después de que su cuerpo haya sanado. Las mujeres que han sido violadas a menudo tienen reacciones como éstas:

Es importante que una mujer que ha sido violada hable con alguien o haga algo para ayudarse a sí misma a sentirse mejor después de la violación. Cada mujer necesita encontrar su propia manera de recuperarse. Algunas mujeres necesitan llevar a cabo algún ritual. Otras necesitan llevar al violador ante la justicia para que sea castigado, o trabajar para evitar que otras mujeres sean violadas. Haga lo que haga, tenga paciencia consigo misma y pida a los demás que también tengan paciencia con usted. Para más información, vea el Capítulo 3 sobre la salud mental.

Los malos tratos en las instituciones

A veces, cuando se le hace muy difícil a una familia cuidar a una mujer con discapacidad, deciden internarla en una institución o en un hogar social. Piensan que la institución podrá cuidar a su hija o a su madre mejor que ellos mismos. Muchas de las personas que viven en instituciones u hogares sociales sí forman parte de una comunidad y se sienten aceptadas en el grupo. Además, muchas personas con discapacidad sobreviven gracias a los cuidados que reciben en internados, hospitales y hospicios. Sin embargo, a veces en esas instituciones también se maltrata a la gente.

Cuando las personas que viven en instituciones están solas, aisladas e indefensas, son más vulnerables a los malos tratos. Muchas veces viven lejos de sus familias o no tienen parientes en casa que puedan cuidarlas.

A menudo, las personas con discapacidad que viven en instituciones tienen pocas oportunidades de dirigir su vida. Generalmente, se les dice qué hacer y no se les permite tomar muchas decisiones por su cuenta. Las mujeres con problemas de aprendizaje a veces viven aun más aisladas que otras personas a causa de sus dificultades para darse a entender y para entender a los demás.

Otros problemas de los residentes se deben a la administración de las instituciones. Muchas instituciones tienen demasiados residentes y poco dinero. A consecuencia, los trabajadores tienen demasiado qué hacer y por eso se agotan y se frustran. A veces, a los trabajadores se les da demasiado poder: ellos no sólo proporcionan los cuidados, sino que también establecen las reglas y hacen que se cumplan.

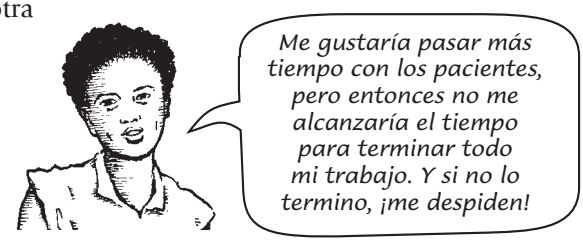
Además de los tipos de maltrato ya mencionados, a veces las mujeres con discapacidad enfrentan otras clases de abuso y violencia en las instituciones:

- relaciones sexuales forzosas con los trabajadores, asistentes u otros residentes
- malos tratos físicos (golpes, bofetadas o lesiones)
- falta de actividades para trabajar o divertirse, siempre están aburridas
- esterilización o abortos forzosos
- encierro en un cuarto, a solas
- medicación forzosa (tranquilizantes)
- tener que desvestirse o estar desnuda frente a otras personas
- observar cómo maltratan o lastiman a otras personas
- estar atada o sujetada a una cama o una silla (no poder moverse)

Las personas que trabajan en instituciones

Muchos de los empleados de las instituciones, que cuidan a las mujeres con discapacidad, tienen buenas intenciones. Pero otros tratan mal a los residentes con discapacidad. A ellos les gusta dominar a los demás. Es posible que a algunos de los empleados les moleste cómo se trata a las mujeres con discapacidad y quizás quieran hacer las cosas de otra manera. Esos empleados generalmente trabajan muchas horas y ganan muy poco. Por lo general, se espera que hagan lo que se les dice y, raras veces, tienen suficiente poder para cambiar las condiciones en que trabajan.

A veces, los empleados no dicen nada porque no saben con quién hablar o porque temen que los despidan. Cuando sí se quejan con alguien de los malos tratos, a veces la otra persona les dice que eso no es su problema, los amenaza o se ríe de ellos. Al final, hasta los empleados más comprensivos llegan a creer que los malos tratos son inevitables porque así son las cosas.



Es posible que las personas a cargo de las instituciones no estén enteradas de los malos tratos. Si están enteradas, quizás finjan que no saben nada o tal vez digan que la violencia contra las personas con discapacidad no tiene importancia.

Pero toda la comunidad debe preocuparse de las malas condiciones y el maltrato de las personas con discapacidad en las instituciones. Los residentes de las instituciones necesitan suficientes recursos para recibir buena atención y para impedir que los traten mal.

La lucha por el cambio en las instituciones

Si conoce a una persona que fue enviada a una institución y piensa que no la están tratando bien, use estas ideas para promover cambios:

- Forme un grupo de padres o de familias y hable con los encargados de la institución. Será más probable que le hagan caso si va con un grupo que si va sola.
- Para que la comunidad esté más involucrada con la institución, ofrézcales a los residentes oportunidades de relacionarse y hacer actividades interesantes con la gente de la comunidad.
- Luche para que la institución establezca horas de visita y condiciones que permitan que los residentes salgan con sus visitantes o pasen tiempo con ellos en privado.
- Promueva el establecimiento de programas comunitarios y servicios a domicilio, para que la gente no tenga que internarse en instituciones.

Cómo defenderse de la violencia

La defensa propia

Aunque tenga una discapacidad, no tiene que aceptar que es débil y que siempre tendrá que depender de los demás. Puede aprender a defenderse contra el maltrato, la violencia o la agresión sexual.

> No crea nunca que está sola. Usted forma parte de un movimiento mundial de hombres y mujeres dedicados a acabar con la violencia en contra de la mujer.

Puede empezar por pedirle a la gente que no le ayude cuando no lo necesita o no lo desea. Ésa es una forma de demostrarle a la gente que usted tiene fuerza, puede tomar decisiones por su cuenta y no necesita que nadie más hable en su nombre. No dude en rechazar la ayuda de alguien, aunque esa persona tiene buenas intenciones, y aunque se moleste que usted no acepta su ayuda. Si hay otras personas cerca de ustedes, hable bastante fuerte para que también la oigan. Ensaye a ser firme con las personas que realmente quieran ayudarle cuando usted no lo desea de manera cortés, sin ofenderlas.

Si los hombres piensan que la pueden tocar cuando quieren, es posible que también piensen que se pueden aprovechar de usted aun más. Si alguien la toca sin pedirle permiso, dígale estas 3 cosas:

1. Me está tocando.
2. No me gusta que me toque.
3. Quíteme las manos de encima.

Si la persona la toma del brazo o si empieza a empujar su silla de ruedas, dígale en voz alta y firme:

"Está empujando mi silla."
"No empuje mi silla."
"No quiero que me empuje."

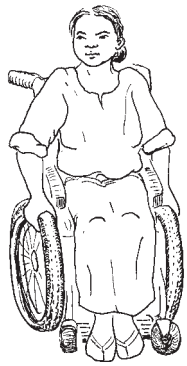
"Usted me tomó del brazo."
"Suélteme."

www.español.hesperian.org

Si alguien se le acerca y usted piensa que la va a lastimar, haga esto:

Muchas veces eso basta para ahuyentar al atacante. Él pensará que le va a costar mucho trabajo aprovecharse de usted. Pero si se le sigue acercando, grite para pedir ayuda.

Los atacantes generalmente escogen a personas que les parecen fáciles de agredir. Y una mujer con una discapacidad de cualquier tipo puede aparecer muy vulnerable, sobre todo si se ve perdida o desorientada. Por eso, no sólo es necesario saber cómo resistir a un atacante con el cuerpo. Es igual de importante mostrar una actitud de mucha confianza en sí misma. De hecho, ese tipo de actitud es generalmente la mejor manera de protegerse como mujer: hay que moverse, hablar y actuar como si tuviera derecho a estar donde quiera que esté. Debe actuar de una forma confiada, fuerte y orgullosa. Para información sobre la autoestima, vea las páginas 62 a 65.



Esta mujer parece alerta y segura de sí misma.

QUÉ HACER SI ALGUIEN LA ATACA

Si una mujer se defiende contra alguien que trata de hacerle daño, muchas veces logra evitar que la violen. Algunas personas piensan que si la mujer trata de impedir que la violen, el atacante sólo se enojará más. Pero el atacante de por sí es peligroso y, si la mujer trata de defenderse, tal vez logre escaparse, demostrándole al atacante que le costará mucho trabajo violarla.

> Es imposible que usted sepa cómo reaccionará si alguien trata de violarla. Algunas mujeres se enojan muchísimo y se sienten más fuertes de lo que jamás se hubieran imaginado. Otras mujeres se sienten inmovilizadas. Pero recuerde que, si alguien la viola, no fue porque usted no logró defenderse. Usted **nunca** será culpable de que la violaran.

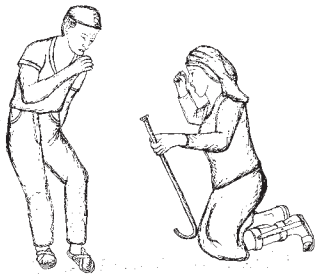
Si alguien la ataca o trata de violarla, haga todo lo que pueda para escaparse:

- Haga algo que le dé asco al atacante; por ejemplo, babee o escupa.
- Rasgúñele, golpéele o patéele las partes blandas del cuerpo, como por ejemplo, los ojos, la nariz o los testículos (huevos).
- Ruede su silla hacia el atacante tan rápido y tan fuerte como pueda.

Haga ruido o grite: ¡NO!
Grite: ¡AYÚDENME! tan fuerte como pueda.

Échele chile en polvo, pimienta o tierra en los ojos. Le dolerán mucho y quedará ciego un rato. Tal vez usted logre escaparse.

Si es fácil que usted pierda el equilibrio, será mejor que se siente antes de empezar a defenderse.



Cuando el atacante se agache, péguele en la nariz o en los ojos. Si no puede usar las manos, déle un cabezazo en la nariz.

Si usa muletas, tiene débiles las piernas o no tiene buen equilibrio, podrá defenderse mejor hincada o sentada. Una vez que se siente, píquele el cuerpo con su muleta o su bastón.

Si usa un bastón, no deje que el atacante lo tire de sus manos. Sin el bastón, es posible que usted quede desorientada. Si piensa que alguien está a punto de atacarla, voltee la parte más gruesa y corta del bastón hacia el atacante. Píquele el cuerpo con el bastón lo más fuerte que pueda. No menee el bastón como si fuera un bate de béisbol porque será más fácil que el atacante lo agarre o lo tire de sus manos.

Es mejor picar a alguien con la parte más corta del bastón que menear la parte más larga como un bate.

Si anda en muletas, úselas como un arma para pegarle.

www.español.hesperian.org

Si usted es ciega

Si es ciega, es posible que se desoriente si alguien la ataca, pero podrá usar el cuerpo del atacante a su favor. Trate de localizar el lugar donde el cuello se une con el hombro. Es uno de los lugares más fáciles de encontrar rápidamente y será una buena indicación de la posición del resto del cuerpo. Entonces usted podrá pegarle al atacante en las partes blandas del cuerpo.

Pídale a una amiga que le ayude a ensayar a encontrar el hombro rápidamente y luego las partes blandas del cuerpo. Su amiga también podrá ayudarle a ensayar a encontrar un bastón que esté tirado a un lado.

Levante la rodilla y úsela para golpear al atacante en los testículos (huevos) lo más rápido y fuerte que pueda.

Ensaye a defenderse

Si ensaya a defenderse, probablemente se sentirá más confiada y a salvo, aunque nunca la ataquen. Ensaye tener una actitud firme y confiada. Piense en diferentes formas de defenderse y pruébelas con otras mujeres. Si gusta, forme un grupo para que todas ustedes aprendan juntas. En algunas clases de defensa propia, las mujeres ensayan a golpear algo lo más fuerte que puedan. Generalmente, golpean a un maniquí o a otra mujer que se protege el cuerpo con almohadas o mucha ropa. Eso les sirve mucho a las mujeres que no están acostumbradas a luchar.

Las familias y los asistentes pueden prevenir el abuso sexual

Las niñas y las mujeres que crecen con una discapacidad se acostumbran a que sus parientes, asistentes y trabajadores de salud las toquen, las examinen y las muevan, porque lo hacen con regularidad. Muchas veces, nadie les pide permiso. Pero todas las mujeres —con y sin discapacidad— tienen derecho a decidir quién puede tocarlas.

Si usted es pariente o asistente de una niña con discapacidad, podrá ayudar a prevenir que sufra abuso sexual enseñándole la diferencia entre las 'buenas' y las 'malas' formas de tocarla. Siempre pídale permiso antes de tocarla. Si ella necesita ayuda con su aseo personal y sus actividades diarias, deje que ella le diga lo que quiere que haga. Deje que le diga cómo tocarle o moverle el cuerpo, porque ella sabe lo que le parece más cómodo. Enséñele a decir que 'NO' si alguien la toca de maneras que no le gustan.

Hable con las niñas con discapacidad sobre la violación y el abuso sexual y asegúrese de que aprendan a defenderse.

Si cría a una niña con discapacidad con amor y respeto, ella se convertirá en una mujer confiada y desenvuelta, y así prevendrá que otra gente la trate mal.

Las comunidades pueden prevenir la violencia contra la mujer

Cuando una comunidad piensa que el abuso sexual es una cosa terrible, es raro que alguien se aproveche de una mujer. Cuando las mujeres con discapacidad son parte importante de la comunidad, muy pocas de ellas son agredidas o violadas. Pero en los lugares donde la gente no aprecia a las mujeres con discapacidad, muchas de ellas sufren abusos de todo tipo.

Ayude a las mujeres que sufrieron abuso sexual, sobre todo a aquéllas que además tienen una discapacidad. A veces, los servicios que atienden a mujeres que han sufrido violencia familiar o violación también tienen programas especiales para ayudar a las mujeres con discapacidad. Asegúrese de que sean accesibles los locales donde funcionan esos servicios y que haya información adecuada para las mujeres ciegas o sordas y para aquéllas que tienen problemas de aprendizaje.

Las clínicas, las escuelas, los centros de asistencia psicológica, las iglesias y los líderes tradicionales de la comunidad pueden ayudar a atender la salud mental de las personas que han sufrido abuso sexual. La asistencia psicológica muchas veces les ayuda a esas personas a recuperar la autoestima, la confianza en sí mismas y el bienestar.

Reclute a mujeres para que sean policías y déles capacitación especial para ayudar a las mujeres que sufren abuso.

Explíqueles a los hombres por qué hace tanto daño el abuso sexual y anímelos a participar en discusiones al respecto. Asegúrese de que la policía y otros funcionarios de la comunidad sepan que nunca está bien aprovecharse de las mujeres con discapacidad. Todos los servicios comunitarios, como la policía, las clínicas y los hospitales, deben contratar a personas que sepan el lenguaje de señas que se usa en su zona.

Estudie las leyes de su país que sancionan el abuso sexual y la violencia contra la mujer, y explíqueselas a otras personas. Organice reuniones públicas de mujeres con y sin discapacidad para discutir la violencia contra las mujeres y para protestar en su contra. Habrá menos violencia contra la mujer en general cuando las mujeres con discapacidad, los trabajadores de salud y otros miembros de la comunidad hablen abiertamente del problema y actúen para acabar con ello.

Si una mujer dice que alguien se aprovechó de ella, hay que creerle. Hay que apoyarla, sin importar quién sea.

El abuso no es sólo un problema familiar. Es un problema social y de salud comunitaria.

www.español.hesperian.org