

## Violencia en la pareja: sepa cuáles son los signos de una relación nociva

Por Natalie McGill

Las relaciones son importantes y tener un compañero con quien compartir los momentos buenos y malos de la vida puede ser por demás de gratificante. Sin embargo, no todas las relaciones son sanas, especialmente aquellas que involucran violencia de pareja íntima. Es por ello que es importante reconocer los signos y saber cuándo buscar ayuda.

La violencia de pareja íntima es un patrón de comportamiento que presenta una persona con la cual usted mantiene una relación romántica o sexual, explica Mikel Walters, científico del comportamiento del Centro Nacional para la Prevención y Control de Lesiones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. La violencia puede adoptar diferentes formas, desde abuso físico y sexual hasta acoso y agresión psicológica. Y el problema es más común de lo que se cree.

Según un informe de los CDC del año 2011, 12 millones de mujeres fueron víctimas de violación, violencia física o acoso por parte de una pareja íntima en los 12 meses anteriores. Cerca del 24 por

ciento de las víctimas mujeres y el 14 por ciento de las víctimas hombres sufrieron violencia física grave a manos de su pareja.

"Afecta a tantas personas," afirma Walters. "La violencia es un problema crucial de la salud pública que tiene el potencial de provocar consecuencias inmediatas que repercuten en la salud para toda la vida. La violencia sexual, el acoso y la violencia de pareja íntima suceden en todo el territorio de los Estados Unidos y afectan a millones de adultos."



Si usted es víctima de violencia de pareja íntima, es importante que se dé cuenta de que no está solo. Llame siempre al 911 si siente que su vida está en peligro y acuda a una sala de emergencias si está herido. La Línea Nacional sobre Violencia Doméstica está disponible en todo momento en el 1-800-799-7233 para que pueda hablar y recibir asesoramiento. También puede hablar con un consejero escolar o con su médico.

A veces, las personas que están en relaciones abusivas tienen miedo o vergüenza de buscar ayuda. Tenga siempre en mente su seguridad. Y sepa que el abuso puede empeorar.

### ¿Es usted víctima de violencia de pareja?

Si bien hay ciertos actos de violencia de pareja íntima que son obvios, como que una pareja lo hiera físicamente, otros son más sutiles. A veces, las personas no se dan cuenta de que son víctimas de abuso. Pero, según la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, hay signos de advertencia que pueden indicarle que está en una relación abusiva. Según esta Oficina, es posible que usted sea víctima de abuso si su pareja:

- ◆ Controla constantemente lo que usted hace.
- ◆ Lo acusa repetidas veces de ser infiel sin motivo.
- ◆ Se enoja mucho después de beber o consumir drogas.
- ◆ Lo culpa a usted por sus arranques de violencia.
- ◆ Controla de qué manera usted gasta el dinero.
- ◆ Decide cosas que debería poder decidir usted, como qué ponerse o qué comer.
- ◆ Lo humilla frente de otras personas.
- ◆ Destruye su propiedad o cosas que son importantes para usted.
- ◆ Evita que vea a su familia y amigos, o que vaya a trabajar o a estudiar, o lo desanima para que deje de hacer estas cosas.
- ◆ Lo amenaza con hacerse daño cuando está enojado con usted.



 American Public Health Association



>> Para más información sobre la violencia de pareja íntima, visite [www.cdc.gov/violenceprevention](http://www.cdc.gov/violenceprevention) o llame al 1-800-799-7233

El asesoramiento psicológico puede ser una opción, pero en muchos casos, es posible que la mejor decisión sea poner fin a la relación. Los terapeutas y refugios de violencia doméstica pueden asesorarlo acerca de qué medidas tomar o cómo dejar a su pareja. Muchos servicios son gratuitos, así que no deje que el costo sea una barrera.

Una vez que haya terminado la relación, seguirá siendo importante que piense en su seguridad. Cambie su número de teléfono y las cerraduras de su casa. Si no es seguro permanecer allí, quédese con un familiar o un amigo, aconseja la Coalición Nacional contra la Violencia Doméstica. No se quede nunca en un lugar solo si se siente amenazado.

Si deja a una pareja con quien convive o está casado, lleve consigo la documentación importante como su licencia de matrimonio e informes médicos y policiales que documenten el abuso. Y si va a encontrarse con su ex pareja, que sea siempre en un lugar público.

Si bien puede ocurrir que una víctima de la violencia de pareja no pueda prevenirla, cambiar las actitudes acerca de qué constituye una relación sana es importante para las personas que están en riesgo de sufrir este tipo de violencia. Después de que haya terminado una relación abusiva, hablar con un terapeuta o con amigos puede ayudarle a sobrellevar la experiencia y desarrollar relaciones sanas en el futuro.

"Promover relaciones sanas y respetuosas entre los adultos es esencial para prevenir la violencia de pareja íntima y dar un mensaje que fomente la no violencia," afirma Walters.

