



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)  
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/la-violencia-contra-las-mujeres-y-el-vih>

## **La violencia contra las mujeres y el VIH**

Submitted on Feb 6, 2023

Image



*Read this fact sheet [in English](#)*

#### Índice

- [Violencia de género](#)
- [Las mujeres, el VIH y la violencia](#)
- [¿Qué es la violencia doméstica o de pareja íntima?](#)
- [Preguntas que realizarse a sí misma o a alguien que puede haber sido abusada](#)
- [Señales de peligro en una pareja o posible pareja](#)
- [Divulgar su estado seguramente](#)
- [Reducir su riesgo](#)
- [Dejar una relación violenta](#)

*Lo más importante: Si se siente amenazada ahora, llame al 911 o a la línea nacional sobre violencia doméstica en los EE.UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY, teléfono de texto)]. Puede buscar un refugio seguro en la página web [Domestic Shelters](#).*

*Es importante recordar que, si alguien la amenaza, NO es su culpa. Usted merece ser tratada con respeto y estar segura. Frecuentemente, las mujeres que han sido abusadas han sido tan humilladas que creen que merecen cualquier abuso que están viviendo. Esto NUNCA es verdad.*

*"Yo ya no me responsabilizaré por el abuso que recibí de las personas a las que he amado. Ahora sé que NO es mi culpa." Jay Blount, guía consejera, [Christie's Place](#)*

## Violencia de género

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia contra las mujeres es un "problema de salud global de proporciones épicas". La violencia contra las mujeres se refiere a actos de violencia dirigidos a las mujeres simplemente porque son mujeres. Se trata de un tipo de violencia de género, es decir, actos que perjudican a las personas en función de su sexo o género. Estos actos pueden incluir daño físico, emocional o sexual, o amenazas de daño. La violencia de género tiene sus raíces en la desigualdad de género. A menudo, las mujeres no piensan que estos actos son violencia, ya sea porque son considerados normales dentro de su sociedad o porque ocurren tan frecuentemente que parecen normales. La violencia contra las mujeres es extremadamente común, afectando a tanto como siete de cada diez mujeres en ciertos países. Las mujeres también pueden sufrir violencia a manos de sus parejas femeninas. Entre las mujeres en edad reproductiva, "los actos de violencia causan más muertes y discapacidades que el cáncer, la malaria, los accidentes de tráfico y la guerra juntos", según ONU Mujeres.

**A menudo, las mujeres no piensan que estos actos son violencia, ya sea porque son considerados normales dentro de su sociedad o porque ocurren tan frecuentemente que parecen normales.**

A escala mundial, las personas transgénero (trans) y de género no conforme, [en particular las mujeres con experiencia trans](#), se enfrentan a niveles extraordinarios de violencia física y sexual, e incluso de asesinato. La transfobia rampante (prejuicios contra las personas que no se ajustan a las normas rígidas de género) en muchas sociedades aumenta esta vulnerabilidad a la violencia. Los alarmantes índices de violencia y asesinato contra las mujeres trans en todo el mundo han aumentado en la última década. La mayoría de las mujeres sufren violencia en manos de sus esposos, parejas íntimas masculinas u otros hombres que conocen. Una amplia encuesta realizada en EE.UU. entre personas trans descubrió que más de la mitad de las que respondieron habían sufrido algún tipo de violencia por parte de sus parejas.

Esta violencia resulta en horribles consecuencias, tanto para las mujeres como para sus comunidades. La OMS informa que, al nivel global, hasta el 38 por ciento de las mujeres que son asesinadas mueren a mano de sus parejas íntimas. Las mujeres que experimentan violencia cometida por parejas íntimas son más del doble de propensas a experimentar tanto la [depresión](#) y el [abuso de alcohol](#). Los efectos dañinos causados por esta violencia en la salud emocional y física de las mujeres también afectan a los niños y miembros de la familia que dependen de las mujeres.

## Las mujeres, el VIH y la violencia

En septiembre de 2013, un grupo de trabajo convocado por el entonces presidente Obama publicó un informe de recomendaciones políticas federales y de medidas de acción para abordar la intersección del VIH y la violencia contra las mujeres. Las recomendaciones incluyeron:

- aumentar la detección de violencia cometida por parejas íntimas y el VIH entre mujeres
- mejorar los resultados para [mujeres viviendo con VIH](#) (*en inglés*) mediante abordar el historial de violencia y [trauma](#)
- abordar factores que se agregan al riesgo incrementado de violencia en mujeres viviendo con VIH

Existen varias maneras en las que la violencia y el VIH se conectan para las mujeres. Las mujeres que son abusadas o que temen una respuesta violenta pueden no sentirse cómodas [pidiéndole a su pareja que use protección \(por. ej. usar un condón\) durante las relaciones sexuales](#). Igualmente, las mujeres en relaciones abusivas pueden no sentirse cómodas diciendo "no" a las relaciones sexuales si su pareja abusiva se rehúsa a usar protección cuando se lo piden. Por último, las relaciones sexuales

forzadas pueden causar cortaduras, raspones o roturas que hacen más fácil que el VIH entre en el cuerpo. Todos estos temas pueden poner a las mujeres en un más alto riesgo para contraer el VIH y pueden hacer la vida con VIH más difícil.

## Varios estudios han demostrado que las mujeres con un historial de abuso físico y/o sexual son más propensas a vivir con VIH, especialmente si ese abuso comenzó durante su niñez.

Una herramienta prometedora que las mujeres que son VIH negativas pueden usar para prevenir el VIH sin la cooperación de su pareja es la PrEP, o profilaxis preexposición. La PrEP se refiere a tomar medicamentos contra el VIH antes de ser expuesta al VIH para evitar adquirir el virus. Para más información sobre cómo funciona la PrEP y si puede ser buena para usted, vea nuestra hoja informativa sobre [PrEP para mujeres](#).

Muchas mujeres viviendo con VIH han sido abusadas física o sexualmente antes de darse cuenta de su estado de VIH. Varios estudios han demostrado que las mujeres con un historial de abuso físico y/o sexual son más propensas a vivir con VIH, especialmente si ese abuso comenzó durante su niñez. El abuso infantil está relacionado cercanamente con el [uso de drogas](#) en un futuro, tener múltiples parejas sexuales, estar con una pareja masculina que tiene un riesgo elevado de vivir con VIH, e intercambiar sexo por drogas, dinero o alojamiento. Si una mujer usa drogas, alcohol o sexo para escapar el dolor del abuso previo, ella puede tener un riesgo elevado de adquirir el VIH por medios de compartir [equipo de inyección de drogas](#) (*en inglés*) o por tener relaciones sexuales sin condones u otras barreras.

Muchas mujeres pueden estar en riesgo de experimentar abuso o violencia porque le dicen a su pareja o a la persona con la que viven sobre su estado de VIH. Un estudio reveló que más de una de cada cuatro mujeres viviendo con VIH ha sido lastimada físicamente desde que recibieron su diagnóstico de VIH. Por eso, cuando decida [divulgar](#) su estado de VIH, es importante hacerlo seguramente (vea más a continuación). Entre mujeres viviendo con VIH, estudios también han mostrado que el trauma y la violencia son relacionados a bajos niveles de [adherencia](#) a un régimen de medicamentos contra el VIH y, por ende, peores resultados de salud. Para más información sobre la conexión entre el trauma y el VIH entre las mujeres, vea nuestra hoja informativa sobre [el trauma y el VIH](#).

La violencia ocurre más frecuentemente en relaciones donde una pareja es más poderosa que la otra. Las mujeres viviendo con otras personas que son más grandes o fuertes que ellas pueden sentir miedo físico. También, las mujeres usualmente ganan menos dinero que los hombres y es más probable que dependan de otros monetariamente. Las mujeres que sufren abusos tienen menos probabilidades de salir de la relación abusiva si dependen únicamente del apoyo financiero de su agresor.

## ¿Qué es la violencia doméstica o de pareja íntima?

La violencia doméstica ocurre cuando una persona con la que está saliendo, con la que está viviendo o con la que está casada la lastima o amenaza repetidamente, ya sea física, sexual, verbal, emocional o monetariamente. La persona haciendo estas cosas a menudo las hará para obtener o mantener el poder y el control. La "violencia de pareja íntima" (VPI) es otro término usado para describir la violencia dentro de la cual una pareja o esposo/a actual o anterior la lastima a usted física, sexual o psicológicamente.

La VPI puede sucederle a cualquiera. Afecta a las personas de cualquier edad, raza, género, orientación sexual, nivel educacional, situación financiera o estado civil. Es importante aprender sobre cómo sucede el abuso, cómo identificarlo y cómo terminar con él o como escapar de él.

**Importante:** Si se siente amenazada ahora, llame al 911 o a la línea nacional sobre violencia

doméstica en los EE.UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY, teléfono de texto)]. También puede buscar un refugio seguro en la página web [Domestic Shelters](#).

La violencia de pareja íntima o la violencia doméstica puede tomar muchas formas. Estas incluyen:

- El abuso verbal (usar palabras para menospreciar a alguien o hacerle sentir mal), amenazas, culparla constantemente o criticarla; todo esto es abusivo emocionalmente
- Daño físico leve, como jalar el cabello o pellizcar la piel
- Acciones violentas que dejan marcas, como pegar, bofetear, empujar, golpear o aventar cosas
- La violencia extrema usando navajas o pistolas
- La violación o el asalto sexual (ser forzada a hacer actos sexuales con los que usted no está de acuerdo)
- Abuso económico o financiero (por ej. prevenirle a alguien obtener un trabajo, hacerle pedir por dinero)
- Intimidación: hacer que alguien le tenga miedo a base de amenazas, hacerle malas caras, destruir su propiedad, dañar a sus mascotas, etc.
- Aislamiento: controlar lo que alguien hace, con quién hablan, a dónde van, lo que visten, lo que leen o ven, etc.
- Usar amenazas para presionar u obligar (por ej. amenazar con suicidarse, reportar a alguien a inmigración, amenazar con quitarle los hijos)
- Tratar a la pareja como una criada, actuando como que la pareja dominante es el 'rey del castillo', etc.

La violencia doméstica a menudo comienza con amenazas o abuso emocional. Mientras que estas palabras o acciones dañinas pueden o no resultar en un daño físico actual, todavía pueden ser muy inquietantes o atemorizantes y dejar cicatrices emocionales duraderas.

Mientras que la mayoría de la VPI o violencia doméstica cometida involucra a hombres agrediendo a mujeres, también puede involucrar a hombres agrediendo a sus parejas masculinas o a mujeres agrediendo a sus parejas femeninas. Estudios han mostrado que la VPI puede suceder al mismo nivel entre parejas del mismo sexo que en parejas heterosexuales.

Image



**DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROGRAMS**

202 East Superior Street  
 Duluth, Minnesota 55802  
 218-722-2781  
[www.theduluthmodel.org](http://www.theduluthmodel.org)

## Preguntas que realizarse a sí misma o a alguien que puede haber sido abusada

A veces, puede ser difícil saber si usted o alguien que usted conoce ha sido abusada, porque las víctimas pueden confundir las acciones de sus parejas con una forma de amor o cariño.

Esta lista de preguntas posiblemente puede ayudarle a usted o a alguien que usted conoce a identificar

las acciones abusivas de una pareja o de alguien más en su hogar:

- ¿Usted se siente segura en su hogar?
- ¿Alguna vez se ha sentido usted amenazada por su pareja, expareja u otra persona en su hogar?
- ¿Está en una relación donde usted ha sido lastimada físicamente?
- ¿Alguna vez una pareja, expareja o persona con la que vive o ha vivido le ha:
  - empujado, agarrado, bofeteado, ahorcado o pateado?
  - obligado a tener relaciones sexuales o la ha hecho hacer cosas sexuales que usted no quería hacer?
  - amenazado con lastimarla a usted, a sus hijos o alguien cercano a usted?
  - acechada, perseguida o monitoreada (esto incluye seguir sus movimientos diarios, correos electrónicos, llamadas telefónicas o mensajes de textos)?
  - impedido ver sus amistades o su familia? ¿Le ha dicho que usted podía o no podía ir?
  - prevenido obtener un trabajo o limitado su acceso al dinero?

## Señales de peligro en una pareja o posible pareja

Mientras que quizá no exista un solo perfil o manera para identificar a una persona que es abusiva, usted puede notar a su pareja actuando en una o más de estas formas. Él/ella puede:

- ser demasiado/a celoso/a
- tener grandes cambios de humor
- tener un temperamento explosivo
- tener bajo autoestima
- culparla por sus propios problemas
- usar palabras que la hacen sentir mal de sí misma
- tratar de controlarla (por ej. limitar a dónde va, cuánto dinero usted tiene, qué compras hace)
- tratar de prevenirla de ver su familia o amistades

## Divulgar su estado seguramente

Tristemente, muchas mujeres viviendo con VIH son atacadas sexual o físicamente pronto después de [divulgar](#) su estado de VIH. He aquí algunos consejos sobre cómo reducir el riesgo de ser víctima de una agresión sexual o física antes, durante y/o después de la divulgación:

- Divulgar su estado en un lugar semipúblico, tal como un parque donde hay muchas personas alrededor. Encuentre un lugar que sea lo suficientemente privado para tener una conversación, pero lo suficientemente público para obtener ayuda si la necesita.
- Considere divulgar su estado con una tercera persona presente, tal como un(a) amigo/a o un proveedor de salud
- Solamente reúnanse con la persona a la quien le va a divulgar su estado cuando usted se sienta segura
- Evite exponer a otras personas al VIH sin advertirles antes de tiempo. El riesgo de violencia puede ser mayor si una persona piensa que usted la puso en riesgo conscientemente o que usted le mintió. En EE.UU., el departamento de salud de su condado posiblemente tiene un programa que le puede ayudar a divulgar su estado anónimamente (lo hacen por usted, pero no comparten su nombre) o puede proporcionar servicios para ayudarla a divulgar su estado seguramente.

## Reducir su riesgo

No hay garantías, pero usted puede disminuir su riesgo de experimentar VPI o violencia doméstica:



- Haga su tarea. Para averiguar información sobre la persona con la que está saliendo (por ejemplo, si él o ella tiene un historial criminal violento), considere hacer una verificación de antecedentes. En EE.UU. existen varias compañías que proveen este servicio por un costo.
- Manténganse en contacto con personas que la apoyan. Ya sean familiares, amistades, un grupo de apoyo, un consejero/defensor o un profesional de salud, no deje que su relación con una persona le impida mantenerse en contacto con otras personas.
- Obtenga ayuda y apoyo. Si usted ha sido física o sexualmente abusada en el pasado, es importantes obtener ayuda de un profesional de salud mental o de un grupo de apoyo. De no ser así, el pasado puede volver a repetirse.
- Evite entrar en una relación abusiva. Esté al tanto de las señales de alerta del abuso (descrito anteriormente) al comenzar una nueva relación. Si usted nota señales de alerta, el mejor tiempo para alejarse es la primera vez que sucede cualquier tipo de abuso.
- Manténganse informada. Aprenda todo lo que puede sobre la violencia doméstica, aún si usted cree que nunca necesitará saber de ello.
- Construya su independencia financiera. Tener su propia fuente de ingresos o ahorros puede ayudarle a evitar quedar atrapada en una situación de la que no puede salir.

## Dejar una relación violenta

Nunca es fácil dejar una relación y puede ser especialmente difícil dejar una donde existe la VPI o violencia doméstica. La clave es **tener un plan de seguridad**.

- **Manténgase segura.** Dejar su pareja o alguien con quien usted vive puede ser molesto para esa persona. Haga que su propia seguridad (y la de sus hijos) sea su mayor prioridad.
- **Esté preparada.** Si usted se va, no olvide llevarse sus medicamentos contra el VIH y cualquier otro medicamento que usted esté tomando, sus expedientes médicos, su acta de nacimiento, sus tarjetas de crédito, su chequera, etc. Suponga que todo lo que usted deja atrás puede terminar en la basura o puede ser usado para encontrarla. Puede ser de ayuda el dejar un estuche de emergencia con algunas de estas cosas con un(a) amigo/a de confianza, un miembro de su familia o un proveedor de servicios. Si usted no quiere dar el nombre de la persona a la cual usted le tiene miedo, usted puede meter esa información dentro de un sobre sellado y pídale a esa persona de confianza que solamente la abra si usted desaparece o resulta demasiado lesionada para identificar a la persona que la lastimó.
- **Documente.** Obtenga ayuda médica si es necesario y tome fotos de cualquier lesión que se pueda ver. Pida que las fotos sean fechadas y firmadas por personal médico o policial. Un(a) amigo/a o miembro familiar también puede firmar y fechar las fotos para evidencia en un futuro.
- **Obtenga ayuda.** No intente hacer esto sola. Puede ser incomodo o vergonzoso acercarse a los demás, pero su salud y su vida pueden estar en riesgo. Si usted no puede buscar ayuda por sí misma, piense en las personas que la aman y que dependen de usted. Acuda a sus amistades, la policía, su familia, una sala de emergencia o un albergue local.

*En Estados Unidos, llame a la línea nacional sobre violencia doméstica al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY, teléfono de texto)]. También puede buscar un refugio seguro en la página web [Domestic Shelters](#).*

Si usted ha experimentado la violencia doméstica o violencia de pareja íntima, siempre recuerde – NO es su culpa. Puede sucederle a cualquiera. La persona que ataca a otra física, verbal o sexualmente es responsable por sus propias acciones. *Lo más importante es irse a un lugar seguro y mantenerse segura.*

The Well Project ha recopilado una lista adicional de [Recursos sobre la intersección entre las mujeres, el VIH y la violencia](#) (en inglés). Vea los recursos que hemos reunido: historias personales, datos científicos, esfuerzos políticos, informes, cajas de herramientas basadas en comunidad y línea de contacto para mujeres que necesitan apoyo.



## Additional Resources

También puede seleccionar los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con la violencia contra las mujeres y el VIH.

- [Recursos nacionales/globales sobre violencia doméstica \(DomesticShelters.org\) \(...\)](#)
- [Abuso en comunidades LGBTQ+ \(La Línea Nacional sobre Violencia Doméstica\)](#)
- [#PWNCares 1: Vivir y amar bien con VIH \(Red de Mujeres Positivas - EE.UU., víde...](#)
- [Empoderados \(Más allá del sida, vídeo\) \(en inglés\)](#)
- [Comprender los vínculos entre el VIH /SIDA y la violencia contra las mujeres y ...](#)
- [Unidos contra la violencia y el VIH \(ONUSIDA\)](#)
- [Del tratamiento a la curación: Indagación y respuesta a los traumas recientes y...](#)
- [Sugerencias de seguridad para usted y su familia \(Asociación Americana de Aboga...](#)
- [¿Qué es la violencia de pareja íntima? \(Centros para el Control y la Prevención...](#)
- [¡La SASA! Una historia \(Alzar la voz\) \(en inglés\)](#)
- [Violencia contra la mujer \(Organización Mundial de la Salud\)](#)
- [Su guía sobre el consentimiento sexual \(Healthline\) \(en inglés\)](#)
- [Alto a la violencia contra las mujeres \(Los defensores de los derechos humanos\)...](#)
- [Instituto Africano de Respuestas Integradas a la Violencia contra las Mujeres y...](#)
- [Hoja informativa: La penalización como violencia contra las mujeres viviendo co...](#)
- [Los hechos sobre la violencia contra las mujeres con VIH/SIDA \(Futuros sin viol...](#)
- [Para prevenir el VIH debemos acabar con la violencia de género \(Frontline AIDS\)...](#)
- [16 días de activismo contra la violencia de género \(ONU Mujeres\)](#)
- [Violencia contra la mujer y riesgo de contraer VIH \(Oficina para la Salud de la...](#)



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.