
HABILIDADES DE INTERCESORÍA



CÓMO AYUDAR A LOS SOBREVIVIENTES ADULTOS A ATENDER ASUNTOS DE SALUD

¿Qué efectos tiene el trauma sobre la salud del sobreviviente?

Existe una conexión entre la mente y el cuerpo. Cuando una persona vive algo traumático, es natural que este incidente tenga un efecto negativo en su salud mental. El trauma de la violencia sexual en la infancia también afecta su salud física.

Esto ocurre de cuatro formas importantes:

1. Los actos abusivos pueden generar lesiones físicas o enfermedades tardías en el sobreviviente. Por ejemplo, es posible que el sobreviviente tenga huesos rotos, desgarramiento en los tejidos o infecciones de transmisión sexual como resultado de los incidentes. Las circunstancias en torno al abuso a menudo determinan si se atenderán las lesiones del sobreviviente o no. Hay algunos adultos sobrevivientes que quizá deban lidiar con las ramificaciones de esas lesiones y enfermedades por primera vez en su vida.

2. Los eventos traumáticos pueden hacer que el sobreviviente haga frente al estrés del trauma de formas que hacen mella en su organismo. Muchas veces, ciertas conductas inofensivas manifestadas en exceso pueden volverse un problema para el sobreviviente. Por ejemplo, hacer demasiado ejercicio hasta lesionarse, comer en exceso y en particular, comer demasiados alimentos procesados, consumo excesivo de alcohol, o tener relaciones sexuales riesgosas son algunas de las maneras en que los sobrevivientes hacen frente a la situación para sentir un alivio a corto plazo. Aunque estas estrategias ayudan a los sobrevivientes a manejar las emociones negativas en el momento, el uso de estos mecanismos a largo plazo puede causar efectos adversos en la salud. Por ejemplo, los sobrevivientes pueden volverse dependientes de estas estrategias y perder el control. Beber alcohol para aliviar emociones negativas puede tornarse en un hábito difícil de superar y perjudicial para la salud. A lo largo de los años y décadas, estos hábitos para sobrellevar los traumas del pasado pueden causar dolores crónicos, trastornos gastrointestinales, problemas respiratorios, diabetes y enfermedades del corazón.

3. El trauma influye en la salud porque puede cambiar la función cerebral de un sobreviviente. Con el tiempo, estos cambios pueden conllevar a cambios biológicos debido al estrés crónico. De hecho, ciertos síntomas del trastorno de estrés post traumático cambian el cerebro y el organismo del sobreviviente. Por ejemplo,

se ha determinado que el acto de estar constantemente en un estado de alerta, evaluando la seguridad propia está vinculado a la presión alta, lo cual puede culminar en enfermedades del corazón. También se ha determinado que los recuerdos recurrentes están vinculados con las enfermedades del corazón. Se ha determinado que los sobrevivientes tienen mayores niveles de cortisol, una hormona vinculada con el estrés, la cual, con el tiempo, puede ocasionar problemas de salud crónicos.

4. A menudo, para los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, las citas y procedimientos médicos son experiencias invasivas y detonantes. Debido a esto, es posible que eviten hacerse chequeos médicos de rutina, pese a que el abuso que sufrieron podría afectar su salud de por vida. La falta de atención médica preventiva puede aumentar la probabilidad de que el sobreviviente adulto tenga problemas y complicaciones de salud que podrían prevenirse. Esto también puede manifestarse cuando ignoran lo que les indica su organismo. Quizá la sobreviviente no se hace exámenes de seno preventivos ni chequeos de presión o no se da cuenta de sus problemas gastrointestinales.



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS INTERCESORES PARA AYUDAR?

Los programas de intercesoría existen para trabajar en colaboración con los sobrevivientes a medida que encuentran maneras de sanar tanto la mente como el cuerpo. Hay varias maneras en que los intercesores pueden ayudar a los adultos sobrevivientes a tratar sus asuntos de salud. [Sanando el cuerpo: Exploración de la intercesoría médica integral \[en inglés\]](#) es una conversación en profundidad acerca de cómo los intercesores, proveedores de atención médica y sobrevivientes pueden colaborar para tratar las consecuencias a largo plazo del abuso y el trauma]. Por ejemplo, los intercesores pueden:

- Normalizar el miedo y estrés del sobreviviente en torno a la búsqueda de atención médica.
- [Proporcionar información sobre las maneras en que el trauma durante la infancia puede dificultarles a los sobrevivientes la búsqueda de atención médica.](#)
- Asistir a los sobrevivientes en la consideración de sus alternativas y decisiones a la hora de atender sus problemas de salud.
- Ayudar los sobrevivientes a encontrar atención médica holística y comprensiva para el tratamiento de sus afecciones de salud. Esto incluiría atención dental, además de atención a las necesidades

ginecológicas, reproductivas y de salud a largo plazo en general.

- Brindar asistencia a los sobrevivientes para determinar qué necesitan de los proveedores de atención médica y ayudarlos a decidir cómo pedir lo que necesitan.
- Ayudar a los sobrevivientes a prepararse para sus citas. Esto podría involucrar juegos de rol donde se conversa con el sobreviviente para que practique cómo pedir lo que quiere durante un examen o procedimiento, además de fijar límites.
- Acompañar a los sobrevivientes a citas médicas cuando sea necesario para brindar apoyo y una presencia con conciencia del trauma.
- Interceder por los sobrevivientes con los proveedores de atención médica.
- Colaborar con los proveedores de atención médica para que se entienda el impacto de la violencia sexual en los sobrevivientes y se establezcan prácticas con conciencia del trauma, incluyendo lo siguiente:
 - » Hablar de cómo crear y respetar los límites con los pacientes
 - » Cómo crear salas de espera y salas de examen con conciencia del trauma
 - » Pedir a los proveedores de atención médica que muestren información en lugares muy visibles sobre las complicaciones de salud asociadas con el abuso sexual en la infancia. También pedir que tengan disponibles los folletos de tu programa en varias partes

del consultorio o clínica.

- » Capacitar a los proveedores de atención médica para que sepan evaluar si uno de sus pacientes tiene un historial de violencia sexual.
- » Recordarles a los proveedores de atención médica que no todos los sobrevivientes de violencia sexual lo revelarán, ni siquiera cuando se les pregunte directamente

“Habilidades de Intercesoría: Cómo ayudar a los sobrevivientes adultos a atender asuntos de salud”

agosto de 2022

Esta publicación fue elaborada por el equipo Fortaleciendo la resiliencia [Building Resilience]: Resource Sharing Project, Activating Change, Just Detention International, Minnesota Indian Women’s Sexual Assault Coalition, the North Carolina Coalition Against Sexual Assault, and Olga Trujillo, J.D.

© 2022 Proyecto de Recursos Compartidos [Resource Sharing Project]. Todos los derechos reservados.

El contenido de esta publicación se puede reproducir con el siguiente reconocimiento: Este material fue reproducido, con autorización, a partir de la publicación del Proyecto de Recursos Compartidos [Resource Sharing Project] titulada “Habilidades de Intercesoría: Cómo ayudar a los sobrevivientes adultos a atender asuntos de salud”. Este informe se encuentra disponible en www.resourcesharingproject.org

Esta publicación fue traducida del inglés al español por Vanessa Marcano-Kelly de Caracas Language Solutions, LLC.

Los gráficos y el diseño de la publicación fueron realizados por Norio Umezu Hall, el RSP.

Este material fue elaborado con el apoyo del convenio cooperativo número 2019-V3-GX-K040, otorgado por la Oficina sobre la Violencia contra la mujer, Programas de la Oficina de Justicia, del Departamento de Justicia de los EE.UU. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este material pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan la postura oficial ni las políticas del Departamento de Justicia de los EE.UU.

Resource
Sharing
Project

