

---

## **APOYO PARA SOBREVIVIENTES**

---



# **UNA GUÍA SOBRE LA ATENCIÓN MÉDICA PARA SOBREVIVIENTES ADULTOS DE ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA**

## **INTRODUCCIÓN**

El abuso sexual puede tener efectos inesperados para los sobrevivientes, incluso después de que haya cesado la violencia. Si eres sobreviviente de abuso sexual en la infancia u otro tipo de violencia sexual, hay actividades cotidianas, como ir al médico o acudir al personal de enfermería, que son más difíciles.

No eres el único, ya que, para muchos sobrevivientes de abuso, acudir con un proveedor de atención médica les puede generar ansiedad. ¡Esto es algo normal! Esto no significa que seas raro, ni débil, ni que estés loco por sentir nervios de ir al doctor o porque se te dificulta manejar asuntos relacionados con el cuerpo.

Muchos sobrevivientes pasan por esto y hay medidas que puedes tomar para lograr que las citas médicas se te hagan más fáciles y puedas sentirte más empoderado respecto a tu atención médica. Este folleto tiene algunos consejos prácticos para ayudar. Un intercesor (o advocate, en inglés) en tu programa local de intercesoría para sobrevivientes de agresión sexual debería ser capaz de brindarte incluso más apoyo y ayuda.

## **¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL PARA MÍ IR AL DOCTOR O ACUDIR AL PERSONAL DE ENFERMERÍA?**

¡Buscar atención médica es algo difícil para muchas personas! Incluso para quienes no vivieron ningún tipo de abuso en la infancia, la atención médica puede ser atemorizante.

Aquellos de nosotros que hemos sobrevivido al abuso sexual en la infancia llevamos ciertos factores detonantes por dentro y estrategias para sobrellevar situaciones que quizá hagan de la atención médica una situación incluso más estresante. Es posible que hayamos utilizado una variedad de estrategias para sobrellevar situaciones para sobrevivir al dolor emocional que sentimos cuando éramos niños y quizá seguimos usando esas estrategias en la actualidad. Estas estrategias para sobrellevar situaciones incluyen cosas como: distanciarnos de cualquier dolor o incomodidad en el cuerpo, minimizar la experiencia, evitar pensar al respecto y a veces negarnos a nosotros mismos que lo que estamos sintiendo es doloroso. Estas maneras de sobrellevar la situación hicieron posible nuestra supervivencia. Sin embargo, también nos obstaculizan el manejo de situaciones difíciles o estresantes en nuestra vida como adultos.

Si el personal de un centro de salud parece estar apurado o no estar consciente de lo vulnerable que te puedes estar sintiendo, es difícil conectar con ellos y sentirse seguro. Los entornos médicos, como salas de espera o consultorios, pueden ser estresantes y caóticos. Hay algunos procedimientos que nos dejan sintiéndonos vulnerables o nos recuerdan el abuso que hemos sobrevivido. A veces, podemos sentir dolor en el cuerpo o sentir cosas que no entendemos y eso puede dar miedo. El idioma u otras diferencias culturales entre el proveedor y tú también podrían complicar tu capacidad de entender o conectar mutuamente.

## **¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MIS CITAS MÉDICAS/CON EL PERSONAL DE ENFERMERÍA SEAN MÁS FÁCILES?**

### **MENCIONA QUE ERES UN SOBREVIVIENTE**

Si te sientes cómodo con tu proveedor, infórmale que eres un sobreviviente de abuso sexual. Explícale cómo piensas que la violencia ha afectado tu salud. Es normal tener inquietudes o miedos acerca de cómo el abuso sexual ha afectado tu salud a largo plazo. También es normal tener ciertas estrategias para sobrellevar situaciones (como usar drogas/medicamentos no recetados/alcohol/automutilación o controlar demasiado tu alimentación) que ahora te causan daño o que deseas superar. Algunos de nosotros quizá estemos preocupados por lesiones sin tratar, posible exposición a infecciones de transmisión sexual (STIs, por sus siglas en inglés) o embarazos no planificados. Otros nos disociamos tanto que se nos dificulta saber qué sucede con nuestro cuerpo o no podemos recordar nuestra historia médica. Además, muchos tenemos problemas de salud crónicos generados por el impacto físico y emocional del abuso sexual. Tu proveedor de salud debería poder ayudarte a considerar maneras de abordar todas estas inquietudes y apoyarte con amabilidad, en vez de juzgarte, para avanzar hacia tu bienestar.



Confía en tus instintos durante las reuniones con los proveedores de atención médica. Si sientes que el personal médico o de enfermería te ha regañado o juzgado de alguna manera, tal vez ese profesional no sea la mejor opción para ti. La relación que tienes con tu proveedor de atención médica debería fundamentarse en una comunicación abierta y amable, en donde te sientas cómodo siendo honesto y contando con su ayuda.

Sin embargo, está bien no decirle a tu proveedor de atención médica que eres un sobreviviente. Tú eres quien decide si vas a compartir esa información o no, con la persona que elijas. Algunos de nosotros simplemente les decimos a los doctores, “Esto me pone muy ansioso” sin más detalles. ¡Eso está bien! Tú decides.

## ASUME EL MANDO DE LA CONSULTA

La mayoría de las personas sienten que el proveedor de atención médica está a cargo de la consulta y que tenemos la obligación de escucharlo. No obstante, la atención médica se trata de tu cuerpo y tu vida. Eso significa que se debe escuchar tu voz en todas las consultas médicas. Tener control sobre las diferentes partes de tu cita médica puede hacer que te sientas mejor y más seguro. Puedes pedirle al profesional médico o al personal de enfermería que hagan cambios en tu consulta para darte más control. Algunas ideas que puedes considerar:

1. Planifica cómo afrontarás la situación antes, durante y después de la cita. Si tienes que tomarte todo el día libre del trabajo para ir a una cita médica de una hora ¡no te preocupes! Planifícalo. Si te sientes más seguro al usar botas y ponerte un abrigo, ¡póntelos, incluso si es época de calor! Si tu primo o prima es la mejor persona con quien llorar y desahogarse, ¡eso es magnífico! Quizá pueda estar “de guardia”, pendiente del teléfono para atenderte apenas salgas de tu cita.
2. Reúnete con tu médico o personal de enfermería simplemente para hablar. Sin examinación, sin pruebas, sin que te toquen, solamente para hablar. Puedes hablar de las razones por las cuales programarás citas en el futuro y hablar de qué consistirá la cita, paso a paso.
3. Si hay procedimientos en los que se requiere que te desvistas o que estés en una posición difícil o atemorizante, pregunta si hay

alternativas o modificaciones. Por ejemplo, las personas deben quitarse la camisa para hacerse una mamografía. Si esto te parece muy molesto, quizá puedas cubrirte muy bien el resto del cuerpo o mantener tu ropa cerca para que puedas vestirme rápidamente.

4. Durante la examinación, pídele al personal médico o de enfermería que espere tu aprobación antes de cada paso. Por ejemplo, quizá la doctora diga, “Ahora voy a levantarte la bata y presionar duro sobre tu abdomen, ¿OK?” Tú indicas si está bien que proceda o no. Si no se puede realizar la examinación, entre los dos pueden decidir si la van a reprogramar y hablar de maneras en las que podría ser más fácil el procedimiento, de ser posible.
5. Después de finalizada la examinación, tienes la opción de vestirme antes de hablar de otras cosas con el profesional médico. No tienes que hablar con esa persona mientras estás desnudo si no quieres. Tampoco tienes que hablar con esa persona si estás acostado, si esto te parece difícil.
6. Puedes pedir información de seguimiento, diagnósticos y próximos pasos del tratamiento (si los hay). Esto es sumamente importante si sabes que se te dificulta recordar las cosas cuando estás estresado o alterado.
7. Cambia estos pasos o crea unos nuevos para sentirte lo más cómodo posible.

## **PÍDELE A ALGUIEN QUE TE ACOMPAÑE**

Pídele a un amigo, familiar o intercesor que te acompañe a tu cita. Tu acompañante puede estar allí en el consultorio contigo, simplemente para apoyarte, sostenerte la mano durante procedimientos dolorosos o ser la persona designada para tomar notas para que puedas recordar y revisar los detalles de la cita después. Es importante destacar que, a veces, muchos proveedores de atención médica desearán reunirse a solas contigo durante parte de la examinación. En ese momento, puedes pedirle a tu persona de apoyo que salga del consultorio, pero avísale al proveedor que deseas que esa persona esté presente durante la examinación.

## **DESPUÉS DE TU CITA MÉDICA**

Tómate un momento después de tu cita para reflexionar sobre cómo te fue. Escribe en un diario, habla con tu persona de apoyo o llama a una línea de ayuda. Considera cómo te sentiste y lo que aprendiste.

- ¿Te sentiste cómodo con el enfoque de tu proveedor de atención médica?
- ¿Entiendes los resultados de tu cita médica y los próximos pasos?
- ¿Sientes que tu proveedor te escuchó y se tomó el tiempo de ayudarte a entender tus opciones?

Apartar un momento para reflexionar puede ayudar a relajarte, planificar y mantenerte por buen camino a la hora de cuidar de ti mismo. Dedica algo de tiempo para cuidar de ti mismo.



## **“Apoyo para sobrevivientes: Una guía sobre la atención médica para sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia”**

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 “Apoyo para sobrevivientes: Una guía sobre la atención médica para sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia”. Este informe se encuentra disponible en [www.resourcesharingproject.org](http://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.

