

NI DAÑADOS, NI DESTRUIDOS

Explorando la salud mental y
el consumo de sustancias con
sobrevivientes adultos de abuso
sexual en la infancia



01 Trabajo
preliminar

por Leah Green

Ni dañados, ni destruidos: explorando la salud mental y el consumo de sustancias con sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia

Julio de 2023

Esta publicación fue elaborada por Leah Green y el equipo Fortaleciendo la resiliencia [Building Resilience]: Resource Sharing Project (Proyecto de Recursos Compartidos), Activating Change, Just Detention International, Minnesota Indian Women's Sexual Assault Coalition (Coalición de mujeres indígenas contra la agresión sexual en Minnesota), the North Carolina Coalition Against Sexual Assault (Coalición contra la agresión sexual en Carolina del Norte), y Olga Trujillo, Juris Doctor.

© Resource Sharing Project (Proyecto Nacional de Recursos Compartidos), 2023. 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] "Ni dañados, ni destruidos: Explorando la salud mental y el consumo de sustancias con sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia". Este informe se encuentra disponible en

www.resourcesharingproject.org.

Diseño gráfico y diagramación por Norio Umezu Hall, RSP.



Este material fue elaborado con el apoyo del convenio cooperativo número 2019-V3-GX-K040, otorgado por la Oficina para víctimas de delitos, 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.



01

**Trabajo
preliminar**
para entender la salud mental y
el consumo de sustancias



Introducción

Si trabajas frecuentemente con adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia, lo más probable es que tengas preguntas acerca de cuáles son las mejores formas de crear espacios para los sobrevivientes que estén batallando con su salud mental, teniendo dificultades por discapacidades de salud mental o que consuman sustancias (drogas) para sobrellevar el impacto del trauma en sus vidas. En el caso de muchos sobrevivientes, el abuso sexual en la infancia, la salud mental y el consumo de sustancias son un complicado enredo que no saben cómo sortear. Este recurso se trata acerca de esta conexión y tu papel como intercesor.

Lo que sabemos

- ▶ Primero, comencemos con lo que sabemos acerca de los sobrevivientes y la sanación:
- ▶ El trauma no desaparece. La sanación no tiene un punto final.
- ▶ Los sobrevivientes son seres humanos plenos y capaces.
- ▶ Lo que cada sobreviviente está viviendo es una respuesta normal ante el daño y la amenaza ocasionados por la violencia sexual.
- ▶ Los sobrevivientes no necesitan que los intercesores los “arreglen”. Pueden beneficiarse del apoyo de un intercesor mientras logran acceder a su propia fortaleza y resiliencia.
- ▶ Los sobrevivientes no necesitan que los intercesores proporcionen soluciones. Lo que sí necesitan es que los intercesores comprendan la situación en la que se encuentran, que los escuchen, exploren diferentes opciones y validen su experiencia.

Definiciones

¿A qué nos referimos cuando hablamos de “salud mental”?

“La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás, y cómo tomamos... decisiones”.¹

Todos, incluyéndote, estamos tratando de cuidar nuestra salud mental.

Las discapacidades de salud mental son afecciones específicas diagnosticadas por un proveedor de atención de salud mental capacitado y que “de manera sustancial, limita uno o más actividades importantes de la vida diaria”.² Las discapacidades de salud mental a veces se denominan “enfermedades mentales”, “trastornos psiquiátricos” o “discapacidades psiquiátricas”, pero nosotros preferimos el término “discapacidad de salud mental”.

El rol de un intercesor jamás es el de diagnosticar. En cambio, los intercesores ayudan a los sobrevivientes a explorar qué necesitan o desean para su salud mental.

1 <https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm>

2 <https://adata.org/factsheet/health>. See also <https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness>

¿A qué nos referimos cuando hablamos de “consumo de sustancias”?

El consumo de sustancias (drogas) es un espectro. Casi todas las personas consumen algún tipo de sustancia para regular sus funciones; en el caso de algunas personas, este consumo se vuelve algo debilitante o se convierte en un obstáculo para su salud y felicidad ³ Algunas sustancias legales son la nicotina, ibuprofeno, cafeína, alcohol y medicamentos recetados. Algunas sustancias ilegales son la cocaína, heroína y LSD.

Hay algunas sustancias que son legales o aceptables en la sociedad dependiendo de donde vivas, como la marihuana o la psilocibina (“hongos alucinógenos”). Hay algunas sustancias que son legales o aceptables en la sociedad si son medicamentos recetados, como Ritalin o fentanilo. Desafortunadamente, la aceptación social y la respuesta del sistema penal legal en torno al consumo de sustancias depende de la clase, raza, capacidad y otros factores sociales.

El rol de un intercesor jamás es el de fijar la sobriedad como meta para un sobreviviente. En cambio, los intercesores pueden explorar con el sobreviviente las maneras en la que consume sustancias para regular sus funciones y ver cómo se siente al respecto.

³ <https://www.samhsa.gov/find-help/disorders>, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>, and <https://www.cdc.gov/dotw/substance-use-disorders/>

¿Cómo están relacionados el abuso sexual en la infancia, la salud mental y el abuso de sustancias?

La conexión entre el abuso sexual en la infancia, la salud mental y el consumo de sustancias es compleja y particular para cada sobreviviente. Como respuesta al trauma durante la infancia, los sobrevivientes padecerán impactos en su salud mental, como estrés, hiperexcitación, rabia, tristeza, duelo y pesadillas. Estas respuestas ante el trauma, como la depresión, ansiedad, trastorno de estrés post-traumático y trastornos alimenticios frecuentemente se prolongan hasta la edad adulta.

No es infrecuente que los sobrevivientes empiecen a consumir sustancias durante la infancia y que continúen en la edad adulta, como respuesta directa ante el trauma vivido. Es posible que no lo sepan, pero al consumir sustancias, están regulando su sistema nervioso. Las sustancias legales o ilegales podrían estar ayudándolos a dormir, a calmarse, a controlar su apetito, afrontar pesadillas y más.

¿Por qué los sobrevivientes no usan medicamentos legales y herramientas “saludables” para regular sus funciones?

- ▶ Para un sobreviviente puede ser difícil obtener medicamentos legales recetados si no tiene acceso fácil y constante a un seguro médico, proveedores de atención de salud mental, una farmacia y dinero para pagarlos. Debido a las recientes alteraciones en la industria farmacéutica a raíz de la pandemia, incluso el acceso a estos recursos no siempre les da a los sobrevivientes un suministro constante de sus medicamentos.
- ▶ Los medicamentos recetados también pueden ocasionar efectos secundarios desagradables que son difíciles de manejar, además del impacto del trauma.
- ▶ La comunidad médica tiene un largo historial de abuso, daño y experimentación con los pacientes de color. No podemos ignorar el profundo impacto que este historial puede tener entre los sobrevivientes que desconfían de los proveedores de atención médica.
- ▶ Cuando los sobrevivientes dejan de utilizar formas ilegales o socialmente inaceptables de medicarse, los impactos del trauma regresan con plena intensidad. Esto puede ocasionar impactos negativos en sus finanzas, empleo, relaciones y más.



Reflexiones finales

Cuando un sobreviviente de abuso sexual en la infancia alcanza la edad adulta, es experto en sobrellevar los efectos a largo plazo del trauma. No son personas que están destruidas. Se desenvuelven en el mundo de la mejor manera que saben hacerlo: son ingeniosos, flexibles y fuertes. Lo que los sobrevivientes necesitan de los programas de intercesoría es el poder de decisión: bien sea un recordatorio de todas las cosas sobre las cuales pueden decidir o una gama más amplia de opciones que tu programa de intercesoría puede brindar. Esto es algo que todos los intercesores pueden ofrecer.