



Guía de autoayuda para mujeres víctimas de una agresión sexual reciente

Camino hacia la recuperación

Institut Clínic de Neurociències (ICN). Servei de Psiquiatria
Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere de l'Hospital Clínic de Barcelona

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Edita
Corporació Sanitària Clínic
C/ Villarroel, 170

Autores
Lluïsa Garcia-Esteve
Purificación Navarro García
M^a Luisa Imaz Gurrutxaga
Cristina Salanova Trius

Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas
en Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual

Coordinado por Lluïsa Garcia-Esteve
Hospital Clínic Universitari de Barcelona

Maquetación
Àrea d'Audiovisuals. Hospital Clínic de Barcelona.
Fotografia portada: Rafel Clusa

Depósito legal
B-8738 - 2009

La presente Guía de Autoayuda resume la experiencia de un grupo de profesionales de la psiquiatría, la psicología y el trabajo social, organizadas de manera cooperativa para atender la psicopatología y los problemas específicos de la mujer. Su trabajo ha sido titánico, puesto que la medicina sólo se ha ocupado de la mujer a efectos ginecológicos y reproductivos, y ha actuado como si partiese de la asunción de que es igual al hombre en los restantes aspectos de su biología. Pero esa asunción ha sido, y sigue siendo, más cínica que igualitaria, puesto que responde más al desinterés por el estudio de las diferencias que por la (insostenible) convicción de que los hombres y las mujeres sean biológicamente iguales. La medicina está contextualizada en la sociología que la hace posible, y no nos puede sorprender que todavía esté contaminada de sexismo, pero su voluntad de ser universal y de intentar la longevidad y la salud de todos los seres humanos la sitúa en una inmejorable posición para liberar de sufrimiento a las personas.

Esta Guía de Autoayuda intenta eso: transmitir a las mujeres agredidas sexualmente lo que deben saber para autocuidarse, ser atendidas y restaurar su bienestar psíquico. Los consejos que en ella se dan son el resultado de una amplia experiencia clínica en el tratamiento de las víctimas, de la investigación sobre esta clase particular de traumatismos y de las reflexiones de las profesionales que forman parte del Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas en las Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual del Instituto Clínic de Neurociencias (ICN) del Hospital Clínic de Barcelona. Como director del ICN me siento afortunado de contar con el trabajo multidisciplinario de estas profesionales, que están consolidando una línea asistencial y un programa de investigación que ya tiene sitio asegurado en el futuro.

Manuel Valdés
Director
Instituto Clínic de Neurociencias
Hospital Clínic Universitario de Barcelona

A las mujeres víctimas de una agresión sexual, por la valentía de sus testimonios y la confianza depositada en nuestro trabajo.

«Violencia de género es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino, que tenga o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la privada.»
(Resolución de la Asamblea General de Naciones Unidas, 1993).

El Hospital Clínic de Barcelona desarrolla, desde el año 2006, un Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas en las Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual. Es un servicio gratuito de intervención psiquiátrica y psicológica dirigido a las mujeres que han sufrido una agresión sexual en la ciudad de Barcelona. Su finalidad es ofrecer información y apoyo, disminuir las reacciones psíquicas iniciales, tratar los trastornos depresivos y postraumáticos cuando se hayan producido y recuperar el funcionamiento previo a la agresión.

Fruto de esta experiencia profesional surge la necesidad de elaborar un material que sirva de ayuda a las mujeres en su proceso hacia la recuperación. Las autoras de esta Guía de Autoayuda para las Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual pretenden educar en el conocimiento y la comprensión de los efectos de la violencia sexual y contribuir a la restitución de la salud física, psíquica y social de las mujeres.

Lluïsa Garcia-Esteve

Doctora en Medicina

Consultora de Psiquiatría

Miembro de la Comisión de Violencia Intrafamiliar y de Género

del Hospital Clínic de Barcelona

Instituto Clínic de Neurociencias (ICN)

Hospital Clínic Universitari de Barcelona

Purificación Navarro García

Doctora en Psicología

Terapeuta cognitivo-conductual

Experta en Psicología del Trauma

Fundació Clínic per a la Recerca Biomèdica

M^a Luisa Imaz Gurrutxaga

Especialista en Psiquiatría

Master en Drogodependencias

Master en Psiquiatría Legal y Forense

Instituto Clínic de Neurociencias (ICN)

Hospital Clínic Universitari de Barcelona

Cristina Salanova Trius

Diplomada en Trabajo Social

Miembro de la Comisión de Violencia Intrafamiliar y de Género

del Hospital Clínic de Barcelona

Miembro fundador del «Circuit Barcelona contra la Violència»

Con la colaboración de la Obra Social Fundació La Caixa.

INTRODUCCIÓN

La violencia sexual es una de las formas más frecuentes de violencia contra las mujeres, ejercida por los hombres a lo largo de toda la historia. Se ha utilizado tanto en tiempo de guerra como en tiempo de paz para dominar, humillar y controlar a las mujeres invadiendo su cuerpo, su mente y su sexualidad. La agresión sexual es un delito grave que atenta contra la libertad, la dignidad y la integridad física y psicológica del ser humano.

Las agresiones sexuales son uno de los delitos más frecuentes que afectan a las mujeres. Sin embargo, a lo largo de la historia se han hecho invisibles y se han banalizado, con argumentos que sostienen el mito del héroe violador (Urra, 2007). En las culturas en que el sexo se considera un derecho masculino, la violación no se entiende como un delito. Se extienden creencias del tipo «Cuando la mujer dice no, realmente quiere decir sí», «Las mujeres, tras ser víctimas de violaciones, acaban disfrutando», «No lo debió pasar tan mal, porque no gritaba», para hacer creer a las mujeres que son ellas las culpables.

Despréndase ya de estas ideas y piense que nadie tiene derecho a agredirla. Si ha sido, es o cree que puede ser víctima de una agresión sexual, estas páginas pueden ayudarla a enfrentarse a esta situación traumática. Las víctimas de una agresión sexual jamás son ni cómplices ni culpables.

ÍNDICE

Introducción	5	
¿Qué es una agresión sexual?	9	
¿Qué puede usted hacer después de una agresión sexual?	10	
¿Por qué es importante recibir atención médica inmediata?	12	
¿En qué consiste la atención médica inmediata?	12	
¿Cuáles son las reacciones psicológicas más frecuentes	durante los primeros días?	16
¿Qué puede hacer para recuperarse?	22	
¿Qué pueden hacer sus familiares y amigos para ayudarla?	24	
¿Cuándo se precisa tratamiento?	25	
¿Qué pasa si denuncia?	26	
¿Qué puede hacer para sobrellevar el proceso judicial?	28	
Agresiones sexuales facilitadas por drogas	30	
Direcciones de interés	31	
Bibliografía	35	
Agradecimientos	36	

¿QUÉ ES UNA AGRESIÓN SEXUAL?

Se considera violencia sexual todo comportamiento de naturaleza sexual realizado sin el consentimiento válido de la otra persona. Incluye conductas como el exhibicionismo, palabras obscenas, tocamientos o violación. Aunque afecta a ambos sexos, las mujeres son las víctimas más frecuentes y los hombres, los agresores.

Se pueden distinguir tres tipos de violencia sexual:

La agresión sexual

Es cualquier acto contra la libertad sexual de otra persona utilizando para ello la violencia o la intimidación. La forma más grave de agresión sexual es la violación. La violación se define como la introducción del pene por vía vaginal, anal u oral, así como la penetración digital y la introducción de objetos por las dos primeras vías.

El abuso sexual

Es un atentado contra la libertad sexual de la persona en el que no se utiliza la violencia o la intimidación pero sí el engaño, la coacción o la sorpresa. Puede incluir las caricias, las proposiciones verbales explícitas, la penetración oral, anal, vaginal y digital. Se incluirían aquí los abusos cometidos sobre personas que no pueden prestar consentimiento válido por tener limitada su capacidad volitiva o intelectual (menores, enfermos psíquicos, o personas con discapacidades psíquicas).

El acoso sexual

Es la exigencia de favores de naturaleza sexual, en que el acosador aprovecha una situación de superioridad, que puede ser laboral, docente o similar. La no aceptación supone castigos y amenazas para la víctima.

¿QUÉ PUEDE USTED HACER DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN SEXUAL?

- 1 Diríjase a un lugar seguro, lejos del agresor.
- 2 Póngase en contacto inmediato con alguien que pueda ayudarle: una amiga o amigo, un familiar, la Policía. Tras la agresión puede sentirse aturdida o confusa. La compañía de una persona de confianza le ayudará a tranquilizarse.
- 3 Conserve las pruebas de la agresión. No se bañe, no beba ni coma, no se cepille los dientes ni haga gárgaras, no se duche ni se cambie de ropa y en la medida de lo posible evite la micción y la defecación. Se podrían, accidentalmente, destruir las pruebas para identificar y detener al agresor.
- 4 Diríjase lo antes posible al Servicio de Urgencias del Hospital Clínic de Barcelona, o al hospital general más próximo si se encuentra en otra ciudad. Aunque no tenga heridas físicas es importante atender su estado emocional, determinar el riesgo de embarazo y de contagio de enfermedades de transmisión sexual y obtener las pruebas biológicas y clínicas necesarias en caso de que quisiera denunciar. Si tiene sospechas de que el agresor le ha suministrado alguna droga o tóxico solicite una determinación de «tóxicos en orina». En el caso de que desee denunciar el delito asegúrese de que se recogen las pruebas biológicas y sus pertenencias. Las pruebas biológicas podrán ser recogidas hasta 96 horas después de la agresión (en caso de penetración anal u oral, hasta 24 horas después). El personal sanitario realizará un parte de lesiones en el que constará la situación emocional en la que se encuentra, el tipo de agresión, el momento del día y el lugar en que se produjo, así como los traumatismos, heridas o contusiones observados. El hospital se responsabilizará de enviar el parte de lesiones al Juzgado de Guardia correspondiente.
- 5 Si quiere presentar la denuncia el propio hospital se hará cargo de avisar a la Policía o a los Mossos d'Esquadra y al médico forense. También puede acudir directamente a la comisaría de policía más próxima o al Juzgado de Guardia. Si usted es una mujer inmigrante en situación irregular, se aconseja que acuda directamente al Juzgado de Guardia acompañada de su abogado/a.

- 6 Lea con atención la denuncia y fírmela sólo cuando diga lo que usted quiere. Por las necesidades de la investigación, la persona que recoge la denuncia está obligada a hacerle una serie de preguntas y algunas de ellas pueden incomodarla o resultarle molestas; sin embargo, intente responder despacio y con claridad para que los hechos sean recogidos de la manera más precisa y explícita. Pida una copia de la denuncia.
- 7 Es deseable que los primeros días esté acompañada en su domicilio o en casa de algún familiar o amigo. Cuando tenga oportunidad, escriba todo lo que recuerde sobre la agresión, lo más detalladamente posible. Esto la ayudará durante su propio proceso de recuperación y en cualquier actividad legal que decida emprender.
- 8 Déjese ayudar. Recuerde que la agresión sexual no es culpa suya. La agresión sexual es un delito que puede ocurrirle, y le ocurre a cualquiera. La recuperación será un proceso que necesitará tiempo. Durante todo este tiempo usted deberá ser su mejor amiga.
- 9 Si es usted extranjera, con o sin documentación, puede acceder de forma gratuita a la asistencia sanitaria, a la asistencia letrada y a los servicios de urgencia. Para recibir otras ayudas solicite información en el centro donde la atiendan. Es recomendable estar empadronada en el ayuntamiento.
- 10 Puede contactar con el Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas en Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual del Hospital Clínic de Barcelona. (Ver apartado Direcciones de interés pg. 31)

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA?

Después de una agresión sexual usted puede experimentar una variedad de síntomas físicos y emocionales de distinta intensidad. Estos síntomas pueden incluir desde dolores inespecíficos como tensión muscular, dolor de cabeza, dolor gástrico o náuseas hasta síntomas ginecológicos como sangrado, excreción vaginal y sensación de quemazón o picor en la zona genital. La reacción emocional inmediata puede dificultar la identificación del dolor o de las lesiones recibidas con el riesgo de no identificar algunas de las lesiones internas. Siempre habrá que descartar un posible embarazo y, aunque el riesgo es muy bajo, se deberá valorar la posibilidad de contagio de una enfermedad de transmisión sexual para realizar el tratamiento adecuado (hepatitis, virus de la inmunodeficiencia adquirida, sífilis, candidiasis, y otras enfermedades).

¿EN QUÉ CONSISTE LA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA?

Previo información y consentimiento de la víctima, se realizarán los siguientes exámenes médicos: examen general, examen ginecológico, exploraciones complementarias, pruebas para la detección de enfermedades de transmisión sexual, embarazo y evaluación de su estado psíquico.

Examen general

El médico responsable le preguntará sobre su estado de salud general y sobre otros aspectos relevantes de su historia médica (si está tomando medicamentos o padece alergias). Le hará un examen físico general y describirá la localización y las características de las lesiones (cortes, hematomas o fracturas). Podrían hacerle fotografías de las lesiones. También le formularán preguntas específicas sobre la agresión, tales como:

- El tiempo transcurrido entre la violación y el examen médico
- Los actos sexuales realizados durante la violación (relaciones sexuales vaginales, orales, anales, otros actos sexuales, el nivel de penetración, si se usó preservativo y si se produjo eyaculación)
- La fecha del último ciclo menstrual

- El método anticonceptivo habitual
- La última fecha y hora de una relación sexual consentida
- Cualquier acción significativa después de la agresión (baño, ducha o cambio de ropa)

Es importante explicar al profesional sanitario lo que ocurrió para que se puedan obtener las pruebas de la agresión y puedan administrarle el tratamiento más adecuado.

Examen ginecológico

El examen ginecológico es similar a una revisión ginecológica anual. El ginecólogo o ginecóloga revisará el área genital tanto externa como interna (vaginal y anal) para detectar las lesiones que se hayan podido producir como consecuencia del uso de la fuerza. En caso de penetración oral se buscarán las posibles lesiones en la mucosa oral y el paladar y se recogerá un frotis bucal para el estudio del ADN.

El examen genital interno se realizará para detectar posibles desgarros u otras lesiones. Durante el mismo también se recogerán muestras de semen y fluidos vaginal, anal y del cuello del útero. Estos exámenes pueden resultar algo incómodos. Podrá aliviar la tensión durante esta exploración centrando la vista en un punto de la habitación y respirando profunda y lentamente.

Exploraciones complementarias

Otras posibles exploraciones incluyen:

- Raspadura de uñas. Si usted arañó o tocó al agresor, cualquier material encontrado debajo de las uñas podrá ser contrastado con el del agresor, así como su ropa u objetos encontrados en el lugar de la agresión. Esto podrá ser de ayuda para identificar al agresor o ubicar el lugar exacto de la agresión.
- Examen del vello púbico. Este examen incluye el peinado del área púbica para la búsqueda e identificación de pelos que podrían pertenecer al agresor y que ayudarán a su identificación.

Pruebas para la prevención de enfermedades de transmisión sexual

La detección de enfermedades de transmisión sexual (ETS) se realizará a través de una muestra de sangre.

Se evaluará el riesgo de contagio con la intención de prevenir la aparición de enfermedades infecciosas, tanto de transmisión sexual como las derivadas de lesiones cutáneas, y se aplicará un protocolo preventivo que consistirá en la administración de:

- Vacuna del tétanos
- Vacuna de la hepatitis B
- Tratamiento profiláctico antirretroviral, en caso de riesgo alto o intermedio de contagio del VIH
- Tratamiento para la sífilis o gonococia
- Tratamiento para la tricomoniasis

Es recomendable que acuda a su Área Básica de Salud. También puede realizar el seguimiento así como los controles analíticos hasta los seis meses después de la agresión sexual, en el servicio de infecciones del Hospital Clínico. (Ver apartado Direcciones de interés pg. 31)

Prueba de embarazo

Ante la posibilidad de embarazo, se le administrará «la píldora del día después». Después de 15 días, deberá repetir la prueba de embarazo. En caso de embarazo como consecuencia de la agresión, podrá solicitar la interrupción del mismo (antes de las 12 semanas) acogiéndose al segundo supuesto de la Ley de Despenalización del aborto (Ley Orgánica 9/1985 de 5 de julio). Siempre deberá acompañarse de la denuncia de la agresión.

Exploración psiquiátrica

La agresión sexual es un acontecimiento altamente estresante que en la mayoría de las personas provoca miedo profundo y reacciones emocionales intensas de ansiedad, confusión y shock. En la asistencia hospitalaria, tras la agresión, el psiquiatra evaluará su estado emocional.

Se le ofrecerá el tratamiento farmacológico más adecuado para los

primeros días y la posibilidad de realizar un seguimiento psiquiátrico y/o psicológico en el Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas en Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual durante los meses siguientes. (Ver apartado Direcciones de interés pg. 31)

Exploración forense

En el caso de que decida denunciar, desde el servicio de urgencias, el hospital contactará con el Juzgado de Guardia para que se persone el médico forense con el fin de realizar el examen correspondiente y la recogida de muestras y/o prendas relevantes para el procedimiento judicial. En este caso la exploración ginecológica y la forense para la recogida de muestras se realizarán de forma conjunta.

¿CUÁLES SON LAS REACCIONES PSICOLÓGICAS MÁS FRECUENTES DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS?

La agresión sexual es una experiencia altamente traumática que amenaza la integridad física y psíquica de la persona agredida. Aunque no haya tenido consecuencias serias para su salud física, su psiquismo responderá para defenderse de la agresión. Por tanto, durante las primeras semanas usted puede experimentar sensaciones desagradables que son la respuesta adaptativa normal a una experiencia traumática anormal.

Puede sentirse «rara», distinta y algo confusa; experimentar miedo o desconcierto seguido de rabia y la sensación de que está perdiendo el control de su vida. No es raro que en los primeros días le disminuya el apetito, le cueste dormir y no tenga ganas de realizar sus actividades habituales. Puede que incluso le cueste sentirse a gusto con sus familiares o con personas cercanas. Está usted viviendo un estado de estrés agudo al que su organismo intenta hacer frente con todos los recursos disponibles.

No se alarme, es esperable que, pasadas dos o tres semanas, estas sensaciones desaparezcan lentamente hasta sentirse mejor. Sin embargo, puede ocurrir que la recuperación sea más lenta, los síntomas interfieran en sus actividades cotidianas y sienta que no consigue volver a ser la persona que era antes. En este caso, usted ya ha hecho lo que podía para sobreponerse a la agresión, ahora debe solicitar ayuda profesional. La persistencia de la sintomatología puede cristalizar en un episodio depresivo, en un trastorno por estrés postraumático, en disfunciones sexuales o en el consumo de sustancias (alcohol o drogas). La instauración de tratamiento psicofarmacológico y psicológico le ayudará a disminuir el sufrimiento y facilitará la recuperación.

Los síntomas que describimos a continuación son los que habitualmente nos han sido relatados por las mujeres agredidas sexualmente.

Reexperimentación del trauma

«...Sigo pensando en lo sucedido... No puedo apartarlo de mi cabeza... Lo revivo una y otra vez aunque no quiera... Veo su cara todo el tiempo... Noto cómo me agarra por las muñecas..., su olor... Oigo las palabras que me dijo... Tengo pesadillas...»

No se está volviendo loca, ni está perdiendo el control, sino que su

mente le está jugando una mala pasada. Una y otra vez aparece el recuerdo de la agresión en forma de pensamientos, imágenes, sensaciones o percepciones. Estos recuerdos aparecen involuntariamente, aunque no se deseen. A menudo, provocan sentimientos de miedo intenso, vulnerabilidad, indefensión, rabia, tristeza o culpa. A veces, se tienen recuerdos e imágenes muy reales como si se volviera atrás en el tiempo y se reviviera de nuevo la agresión (flashbacks), lo que produce una gran confusión y desorientación.

Otra forma de reexperimentar la agresión, de noche y durante el sueño, es a través de las pesadillas que reproducen de nuevo la agresión o que tienen un contenido simbólico de peligro, de amenaza o de sentirse atrapada.

Debe saber que la reexperimentación del trauma en forma de pensamientos, recuerdos, imágenes o pesadillas corresponde a un intento de nuestro cerebro de dar sentido a la experiencia, es decir, de asimilar, «digerir» e integrar lo que ha pasado.

Miedo y ansiedad

«...Estoy asustada todo el día... ¿Y si me he quedado embarazada...? ¿Y si me ha contagiado alguna enfermedad...? Tengo miedo de morir, de quedarme sola en casa, de que regrese el violador...»

«...Sufro ataques de pánico. ¡No puedo respirar! No puedo dejar de moverme... Soy incapaz de quedarme quieta en clase...»

Estas emociones son frecuentes en situaciones de peligro o de amenaza. El miedo y la ansiedad pueden experimentarse también ante objetos o situaciones que le recuerden o se asocien a la agresión. Por ejemplo, ante personas o lugares parecidos, ante la percepción de olores, de sabores, de colores o de vivencias similares, o incluso a las mismas horas del día en que ocurrió la agresión. Estímulos antes neutros o positivos pueden ahora desencadenar una intensa sensación de miedo o ansiedad al estar asociados al recuerdo de la agresión.

Debe saber que el miedo y la ansiedad son una reacción de defensa ante un hecho amenazante. Permiten protegerse y ser prudente.

Sensación de irrealidad

«...Esto no puede ser cierto... ¿Esto ha pasado realmente...? ¿Me lo imagino o es un sueño...? ¿Por qué a mí...? Cuando me miro al espejo no me reconozco... ¿Por qué estoy tan tranquila...? ¿Por qué no puedo llorar...?»

Durante los primeros días se puede dudar sobre si la agresión ha ocurrido realmente, existe dificultad para aceptar lo sucedido, la persona evita cualquier ayuda, se retrae, no cuenta nada a nadie. A veces, en un intento de volver a la vida normal, se retoman las actividades previas a la agresión como «si nada hubiera pasado», «estoy bien, ya pasó todo», no se habla del tema, se rechaza la ayuda profesional y la de las personas cercanas.

Debe saber que esto es un intento de la mente para desconectarse de lo ocurrido, poner distancia y darse un respiro para la recuperación.

Vivir en estado de alerta permanente (arousal)

«...Cuando camino por la calle me siento insegura, desprotegida... No puedo soportar que vayan detrás de mí... Cuando suena el teléfono salto de la silla y se me dispara el corazón... Me sobresalto con facilidad... Me asusto ante cualquier ruido o si alguien camina detrás de mí o me toca por la espalda... Me despierto angustiada por la noche, pero no recuerdo lo que sueño...»

Tras la agresión sexual el sistema de alarma o autoprotección del organismo se activa y permanece activado, como si el peligro pudiera volver a suceder en cualquier momento. Eso produce la sensación de vivir en un estado de alarma sostenida y constante. No es extraño que usted se sobresalte con facilidad, que esté impaciente e irritable o que experimente dificultades para concentrarse y conciliar el sueño, que experimente sensación de inseguridad, de intranquilidad y temores continuos, incluso en lugares seguros. Son frecuentes los síntomas físicos de tensión muscular, temblores, sudoración, taquicardia o sensación de falta de aire. Todas estas reacciones nos permiten estar siempre a punto para responder a cualquier situación de peligro, pero resultan agotadoras si se prolongan en el tiempo y hacen difícil organizarse y tomar decisiones como lo hacía antes.

Cuando una mujer sufre una agresión sexual está atenta a todo y

vigilante. Es una reacción de nuestro organismo que nos agota, pero que nos protege al mismo tiempo. Una vez pasada la amenaza ya no es necesario mantenerla, pero a veces nuestro organismo continúa en alerta aunque el peligro haya pasado.

Evitación

«...Desde lo ocurrido estoy encerrada en casa, no salgo con nadie... No puedo relacionarme con los hombres... No puedo pasar por donde ocurrió... No puedo entrar en ningún local cerrado... Evito salir de noche...»

Evitar situaciones semejantes a la que nos produjo pánico o terror es una forma de manejar el miedo y la sensación de estar en peligro. Suele evitarse todo aquello que nos recuerda directa o indirectamente a la agresión sexual sufrida, como el lugar donde ocurrió, las personas parecidas al agresor, salir al anochecer si la agresión tuvo lugar por la noche.

También se evita pensar o hablar de lo ocurrido para no sentir dolor. La necesidad de apartarse de las emociones y de los sentimientos tanto negativos como positivos hace que nos sintamos distantes, alejadas y aisladas de las personas queridas, de las cuales hemos de recibir apoyo y afecto.

Cuando los pensamientos y los sentimientos son muy dolorosos, la mente los bloquea, de manera que no se recuerdan algunos momentos de la agresión; se conoce con el nombre de amnesia traumática. El recuerdo traumático puede recuperarse espontáneamente o durante el proceso terapéutico.

Tristeza, desánimo y rabia

...Depresión: «Nada me ilusiona... Me siento muy triste y no sé por que... Ya no disfruto... Me siento tan desvalida... Sería mejor desaparecer... Tal vez estaría mejor muerta... Las cosas ya no volverán a ser igual que antes...»

...Ineficacia o pérdida de control: «¿Retomaré el control de mi vida en algún momento? ...Creo que voy a volverme loca...»

Pasados los primeros días, al darse cuenta del daño sufrido puede que

esté triste y llore con frecuencia, que su interés por las personas y las actividades haya disminuido y que sus planes de futuro hayan desaparecido. El mundo que la rodea puede parecer distinto, más gris, menos amigable, y las personas ya no son de su confianza. Su concepción del mundo ha cambiado. Ahora vive en un mundo distinto, que ya no es predecible ni controlable. Ha perdido la sensación de seguridad y confianza y siente que después de la agresión es una persona más vulnerable e indefensa. La tristeza es la expresión de todo lo que siente que ha perdido tras la agresión.

La tristeza puede fácilmente alternarse con sentimientos de rabia, no sólo hacia el agresor, sino también hacia otras personas cercanas. Si no está acostumbrada a sentirse rabiosa o enfadada, puede sentirse muy desconcertada ante su conducta hostil, irritable, e incluso agresiva hacia los demás, sobre todo hacia las personas más cercanas. No resulta fácil manejarla sin perder el control. La relación con los demás se vuelve tensa y es difícil conseguir intimidad. Esto puede confundir fácilmente a aquellas personas próximas que desean ayudarla.

Culpa, vergüenza

«...Siento como si hubiese sido culpa mía... Merezco lo que me ha pasado... Quizás hice algo para que esto pasara... No me creerán... ¿Qué pensará la gente?... No puedo decírselo ni a mi familia ni a mis amigos...»

Si piensa que hizo algo malo para que le ocurriera una cosa tan terrible, es que usted se está culpando de la agresión sexual. Muchas personas inocentes involucradas en una situación traumática se culpan por las cosas que hicieron o dejaron de hacer para sobrevivir. Por ejemplo, algunas mujeres se sienten culpables de no haberse defendido; otras, de haberlo hecho. Sentirse culpable significa responsabilizarse de lo que hizo el agresor.

Puede ocurrir que otras personas la revictimicen, al culparle y reprocharle su conducta: «No deberías haber estado allí...», «Deberías haberte defendido...», «Esto te pasa por ser como eres... por haber bebido... por vestir así...», «A mí, nunca me pasaría nada igual...», «¿Por qué no te defendiste...?», «¿Qué hiciste para que se te acercara...?»

Puede sentirse avergonzada y tener la necesidad de ocultar lo ocurrido a otras personas. Estos sentimientos de culpabilidad pueden permanecer

incluso cuando otros síntomas ya han desaparecido y dificultar la recuperación del ánimo, la autoestima y la búsqueda de ayuda.

Debe saber que la culpa puede ser entendida como un intento para recuperar la sensación de poder y de control: «Si he tenido la culpa esta vez, puedo hacer algo para que no me vuelva a ocurrir», imaginar que podríamos haberlo hecho mejor puede ser más tolerable que enfrentarse a la realidad de estar absolutamente indefensa.

No importa cómo o por qué ocurrió la agresión. No importa si había bebido, tomado drogas, dónde estaba o cuál era su relación con el agresor. **USTED NO ES LA CULPABLE.** Nadie tiene derecho a agredirla. Es un delito. Puede ocurrirle, y le ocurre a cualquiera. **NUNCA ES CULPA SUYA.**

Cambios en la propia imagen

«...Soy una mala persona... No me gusta cómo soy... No me gusta mi cuerpo...»

Puede existir un antes y un después respecto a la imagen que usted tiene de sí misma. Puede sentirse otra persona, distinta y con menos confianza en sí misma. Su cuerpo tampoco es el mismo, se ha convertido en el instrumento responsable de la agresión. Le disgusta verse en el espejo, arreglarse y cuidarse como lo hacía antes.

Cambios en el funcionamiento diario

«...Me siento incapaz de ir a trabajar... No consigo levantarme para ir a clase... No tengo ganas de salir ni de estar con gente... No dejo que mi pareja se acerque... Ahora no confío en mis amigos como antes...»

Durante los primeros días, su funcionamiento habitual puede quedar alterado. Su organismo necesita recuperarse. No sea exigente con él. No dude en acudir a su médico de cabecera, explicarle lo sucedido y seguir sus indicaciones. Concédase unos días de respiro y reemprenda sus actividades habituales de forma progresiva. Puede ser que los primeros días o semanas deba aplazar sus obligaciones y necesite rodearse de un entorno seguro. Busque confort y apoyo para iniciar el camino hacia la recuperación.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA RECUPERARSE?

- Rodéese de un entorno seguro y agradable. Busque un lugar seguro en el que se sienta confortable y bien acompañada. A veces, es necesario que se traslade a casa de algún familiar o amigo, especialmente si vive sola o el agresor conoce su dirección. Siempre que sea posible, manténgase acompañada de personas que sepan respetar su intimidad. Evite el aislamiento y prevea las situaciones de inactividad o vacío que favorecen la aparición de sentimientos desagradables y pensamientos de culpa.
- Establezca un plan de autocuidado para las próximas semanas. Descanse e intente mantener el ritmo sueño-vigilia; no cambie sus hábitos de sueño, si se abandona dormirá de día y deambulará de noche. Cuide su alimentación y realice comidas regulares, cada tres horas y equilibradas, aunque lo haga en poca cantidad. Limite la cantidad de tiempo que dedica a ver la televisión. Intente no leer ni ver programas de contenido violento en general. Haga ejercicio para disminuir la tensión muscular y mejorar el ánimo y el sueño. Evite el consumo de alcohol y de bebidas excitantes, como café, té y refrescos de cola, pues le ocasionarán más ansiedad y le dificultarán el sueño. No recurra al consumo de tóxicos para aliviar el malestar, ya que pueden ocasionarle problemas de salud e interferir en su recuperación. No tome ningún fármaco sin consultarlo previamente con su médico.
- Busque apoyo en los demás y, si lo necesita, hable con otras personas sobre lo ocurrido. La ayuda, el afecto y la compañía de las personas cercanas es uno de los recursos más eficaces para sobrellevar las situaciones difíciles. Pero si observa que hablar le desborda emocionalmente y prefiere distraerse y reanudar su vida cotidiana, adelante, es una reacción protectora natural.
- Infórmese sobre las reacciones psicológicas que se experimentan tras la agresión. Le ayudará a comprender sus reacciones, a identificar sus recursos y a comprender el gran esfuerzo que realiza su organismo para sobreponerse y seguir adelante.
- Expóngase de una forma gradual y paulatina a las situaciones que le recuerdan la agresión. No las evite, ya que el alivio será de poca duración y cada vez le resultará más difícil hacerles frente. Si al inicio tiene miedo a salir a la calle o a hacer frente a situaciones

que le recuerdan a la agresión, aumente las conductas dirigidas a sentirse más protegida y salga acompañada. Algunas mujeres se sienten más seguras si llevan consigo un spray de defensa personal. Si usted desea comprarlo, consulte antes con la Policía la marca y el lugar de venta, ya que deberá ser homologado por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

- Solicite tratamiento si transcurridas entre cuatro y seis semanas desde la agresión continúa presentando reacciones emocionales intensas y dificultades para reemprender sus actividades cotidianas. La ayuda psicológica y psiquiátrica son clave para prevenir la aparición de trastornos como el estrés postraumático, la depresión o el abuso de tóxicos.
- Si decide ponerse en tratamiento, no lo abandone ni se desanime. Tanto el tratamiento psicológico como el psicofarmacológico necesitan tiempo. La recuperación es un proceso gradual. Poco a poco irá sintiéndose mejor y retomará el control de su vida.

¿QUÉ PUEDEN HACER SUS FAMILIARES Y AMIGOS PARA AYUDARLA?

- Mantengan una actitud comprensiva, cálida y calmada. No la culpen, ni juzguen su comportamiento o su manera de hacer o de vivir y no la interroguen ni le hagan reproches. Trátenla de manera natural, sean cariñosos y manténganse disponibles.
- No presionen para que hable sobre lo ocurrido ni pregunten por los detalles. Respeten su privacidad y no muestren una actitud curiosa. Conviene ser discreto y limitar la difusión de lo ocurrido. Hablar de la agresión es bueno para las personas que necesitan hacerlo, siempre que no obstaculice disfrutar del presente y tener planes futuros. No obstante, hay personas que no necesitan hablar de ello. El silencio y la distracción, junto con el paso del tiempo y la reanudación de la vida cotidiana, constituyen, a veces, una estrategia útil para mantener el equilibrio emocional y recuperarse. Sin embargo, si la mujer experimenta una irritabilidad manifiesta y revive reiteradamente lo ocurrido, necesitará buscar ayuda profesional.
- Anímenla y apóyenla para que reinicie sus actividades habituales, de forma gradual y progresiva, sin presionarla. Sin embargo, hay mujeres que necesitan interrumpir sus actividades habituales durante las primeras semanas.
- Ofrezcanle ayuda para las gestiones cotidianas y busquen soluciones a los problemas inmediatos. Ayúdenla a establecer los primeros contactos con los profesionales que la asistirán, a mantener una agenda para las citas y acompañenla a las visitas a la Policía, al Juzgado, al abogado y al médico; todo ello aumentará la sensación de control. Es frecuente que las víctimas tiendan a evitar los primeros contactos con los profesionales.
- Ayúdenla a establecer un entorno seguro y un plan de protección en caso de que el agresor sea conocido y pertenezca al entorno familiar, laboral, estudiantil o de amistades. Si recibe amenazas directas del agresor o del entorno del agresor para que no haga público lo ocurrido o retire la denuncia, valoren el grado de amenaza existente y decidan qué tipo de precauciones son necesarias, pero siempre bajo el control y el consentimiento de la víctima. Ello exige no sólo la movilización de las personas cercanas, sino el desarrollo

de un plan bien establecido para su protección.

- Recomiéndenle que interponga la denuncia judicial, aunque la última decisión le corresponde siempre a ella. La decisión de denunciar puede contribuir a la reparación moral y a la restitución psíquica y social. Pero supone entrar en un proceso largo y complejo que no todas las mujeres pueden sobrellevar.
- Recomiéndenle que busque ayuda profesional en caso de que las reacciones emocionales sean intensas, provoquen malestar e interfieran en sus relaciones y actividades diarias.

¿CUÁNDO SE PRECISA TRATAMIENTO?

Hay mujeres que no necesitarán ayuda psicológica o farmacológica tras la agresión. El equilibrio emocional previo, el paso del tiempo, la atención prestada a las actividades cotidianas y la ayuda familiar y social contribuyen a asimilar y digerir esta experiencia. De este modo, aun con altibajos emocionales y con recuerdos dolorosos, son capaces de continuar con el trabajo o con los estudios, relacionarse con los demás, disfrutar de la vida diaria e implicarse en proyectos futuros.

Sin embargo, otras mujeres se encuentran atrapadas. Viven con sufrimiento y temor constantes, tienen dificultades para controlar sus emociones y pensamientos, sufren pesadillas, se aíslan, les cuesta reiniciar la actividad sexual, sienten que su cuerpo ya no es como antes, se sienten incapaces de resolver las demandas cotidianas y adoptan conductas poco saludables como beber en exceso, comer compulsivamente, automedicarse o autolesionarse. Estas mujeres van a precisar ayuda.

Son especialmente vulnerables aquellas mujeres que han sufrido otros abusos emocionales y sexuales en la infancia, que no reciben el apoyo de sus familiares y amigos, que han sufrido una agresión muy violenta en la que temieron especialmente por su vida, aquellas que estaban en tratamiento psicológico o psiquiátrico antes de la agresión, las que reciben amenazas posteriores del agresor, o cuando éste pertenece al círculo social de la víctima (familiar, amigo, compañero de trabajo o estudio) y las mujeres inmigrantes, sobre todo si están en situación irregular.

¿QUÉ PASA SI DENUNCIA?

Recuerde que la agresión sexual es un delito, y como cualquier otro delito, la justicia es responsable de procesar al delincuente. Para ello es necesario denunciar al agresor. Esto supone emprender un proceso penal largo y complejo.

Durante el procedimiento deberá colaborar con la Policía en la identificación del agresor, someterse a exploraciones forenses y periciales así como realizar declaraciones orales ante el juez y el fiscal. Todo ello implica relatar la historia repetidamente, volver a recordar la experiencia y ver de nuevo al agresor en la prueba de identificación y en el juicio. Durante el proceso judicial, contactará con diferentes profesionales, cuyos esfuerzos irán dirigidos a obtener las pruebas y la credibilidad necesarias para que se pueda juzgar con garantías.

Estos procedimientos, aunque necesarios para que se imparta justicia, pueden causarle algunos desajustes en su proceso de recuperación. Psíquicamente puede volver a experimentar algunos de los síntomas iniciales: inquietud, ansiedad, miedo, nerviosismo o pesadillas. Puede desmoralizarse y pensar que nunca lo superará. En ocasiones, va a ser difícil que se lleve a cabo con la sensibilidad adecuada para que resulte una experiencia reparadora para la víctima. En algún momento del proceso, usted puede sentirse culpable o incluso responsable de lo ocurrido. El proceso judicial penal puede acabar impartiendo la justicia que usted espera, pero no busque en él apoyo emocional, comprensión o empatía. Este tipo de ayuda debe buscarla en sus amistades, familiares o en profesionales de otros ámbitos.

Si decide interponer una denuncia judicial, le irá bien saber que pasará por las siguientes etapas:

La denuncia a la Policía

Denunciar o no es uno de los grandes dilemas a los que se enfrentan las víctimas. La agresión sexual es un delito que no suele denunciarse. Son muchas las mujeres que finalmente deciden no denunciar. La mayoría de los delitos contra la libertad sexual se producen en la clandestinidad, que es buscada a propósito por el agresor. Aunque crea que no dispone de pruebas, sepa que su testimonio y la valoración de las circunstancias en que se producen los hechos pueden ser suficientes para anular la presunción de inocencia del agresor.

Hemos constatado algunas de las causas por las que las mujeres no se deciden a denunciar el delito: el miedo y el grado de confusión inicial tras la agresión sexual; la falta de información y no saber dónde acudir y qué hacer; la vergüenza a que más personas se enteren de lo ocurrido; la falta de confianza en la justicia que le lleva a pensar: «Lo más seguro es que la Policía no lo detenga», «El juicio no servirá de nada», «A los dos días estará en la calle»; el miedo a que la consideren culpable o responsable; la falta de pruebas suficientes para que la crean; el miedo a la venganza y las represalias del agresor, sobre todo si es conocido y sabe dónde vive, trabaja o estudia; el temor al juicio adverso de amigos comunes; las presiones de familiares o de amigos para que no dé cuenta del hecho, también ellos quieren olvidar rápido. Cuando se trata de la violación perpetrada por el marido o algún familiar cercano, la víctima se siente ambivalente, duda pensando que le perjudicará y que arruinará su vida, si deja que vaya a la cárcel.

Este conjunto de temores no son infundados. Responden a situaciones reales en las que las víctimas, a los ojos de los demás, son responsables o parcialmente culpables. Se las revictimiza de forma directa o indirecta, de palabra o de hecho, por acción o por omisión.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA SOBRELLEVAR EL PROCESO JUDICIAL?

Si inicia el proceso judicial, pasará por una serie de fases, cada una con distintas dificultades, que pondrán a prueba tanto su capacidad de gestionar sus emociones y su tiempo, como los recursos para la realización de las múltiples tareas relacionadas con los trámites judiciales.

Escoja una abogada/o especialista en la defensa de mujeres que han sufrido violencia de género. Es importante que en este proceso esté bien asesorada. Los servicios sociales dirigidos a la mujer de la ciudad de Barcelona la asesorarán sobre los servicios jurídicos y en qué casos se reconoce el derecho a la asistencia jurídica gratuita: Punts d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD), Equip d'Atenció a la Dona (EAD), Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte (OAVD).

Si aún está a tiempo de denunciar, preséntese con su abogada o abogado. A partir de ese momento, siga sus orientaciones y consejos. Infórmele de cualquier situación relacionada con la agresión, como recuerdos, nuevas pistas sobre el agresor, y consúltele todo lo que necesite.

¿Quién tiene derecho a la asistencia jurídica gratuita?

Puede solicitar asistencia jurídica gratuita si su renta anual no supera el doble del salario mínimo interprofesional vigente en el momento de efectuar la solicitud (doble del Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples, IPREM, inferior a 14.473,20 euros anuales en 2008). Estas condiciones pueden variar en el caso de mujeres inmigrantes, según que estén o no regularizadas.

¿Dónde se solicita la asistencia jurídica gratuita?

En los juzgados, en los servicios de orientación jurídica del Colegio de Abogados y en las comisiones de asistencia gratuita se le facilitará un impreso normalizado de solicitud, que deberá presentar ante el Juzgado o en el Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogados.

Consiga las pruebas periciales y otras que necesite

Las falsas denuncias son poco frecuentes. Si necesita un informe pericial que valore el daño psíquico causado por la agresión sexual y que aporte

elementos objetivos al juez, sepa que el Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya dispone de un equipo de especialistas –Equip d'Assessorament Tècnic Penal (EATP)– para la elaboración gratuita de informes periciales, psicológicos y sociales a petición de la autoridad judicial. Comuníquesele a su abogada/o para que lo solicite al Juzgado.

Prepárese para sobrellevar el juicio oral

El juicio oral es uno de los momentos más críticos porque puede vivirse con una sensación de gran fragilidad y miedo. Muchos son los factores que van a influir en su estado durante el juicio y en los días anteriores. Es normal sentir temor ante una situación desconocida de la cual sólo sabemos que nos van a examinar y a cuestionar. Da miedo y rabia encontrarse con el agresor cara a cara antes de la comparecencia y durante la declaración. Recordar todos los detalles dolorosos durante la declaración y revivir de nuevo la agresión pueden generarle momentos de angustia y creer que no va a poder responder de forma coherente.

Exponga los hechos con la mayor claridad posible, tal y como los recuerda, y no se preocupe de su estado emocional. Si no comprende alguna pregunta pida que se la aclaren de nuevo y tómesese su tiempo para responderla, ya que el tiempo transcurrido desde la agresión hasta el juicio, casi siempre demasiado, tiene un efecto en su memoria y podría no recordar claramente algún aspecto de la agresión o incluso recordar aspectos no presentes en su declaración inicial. Si es así, comuníquesele al juez. Manténgase firme en su discurso y conteste con seguridad a las preguntas de los abogados. No dude de sí misma ni se culpabilice al escuchar las preguntas y los argumentos de la parte contraria.

Si tiene miedo del agresor no le mire directamente a los ojos. Puede solicitar, a través de su abogado, el servicio de escolta de los Mossos d'Esquadra; estarán en el Juzgado cuando usted llegue y la acompañarán a casa cuando termine su declaración. Usted, como «víctima», será la primera en declarar. Si no desea permanecer en el juicio hasta el final, podrá irse a casa y un familiar o amigo podrá permanecer en el mismo para informarla posteriormente.

Acuda al juicio descansada y acompañada de personas de su confianza, aprenda técnicas de autocontrol emocional que la ayuden a afrontar el momento del juicio. Si prevé que puede angustiarse excesivamente, consúltelo con su médico, hay fármacos que la pueden ayudar a estar más tranquila.

Sentencia judicial

La sentencia judicial puede ser favorable o no. Si la sentencia fuera exculpatoria para el agresor, ya que no siempre se consigue su condena, comente con su abogada/do la posibilidad de apelar a un tribunal superior.

La sentencia positiva para usted debe incluir no sólo la condena del agresor sino también la reparación del daño físico, psíquico, moral, social y económico que usted haya podido sufrir como consecuencia de la agresión.

AGRESIONES SEXUALES FACILITADAS POR DROGAS

El consumo de drogas en el contexto de ocio provoca una disminución del control de la conducta (desinhibición), de la percepción de las situaciones de riesgo y de la capacidad para consentir o tomar decisiones. Tanto el alcohol, que es la más utilizada, como otras drogas ilegales, dificultan la capacidad para defenderse e inhiben las respuestas de lucha o de huida.

En los últimos años se ha detectado en los servicios de urgencias de nuestro país la utilización de la «sumisión química» para cometer los actos de violencia sexual. El agresor utiliza diferentes drogas que, mezcladas con bebidas alcohólicas u otras bebidas, sirven para adormecer a la víctima y disminuir su resistencia. Las drogas empleadas por el agresor sin que la víctima se percate pueden administrarse en forma de infusión, café, refresco o bebida alcohólica. Esta asociación produce somnolencia, disminución del nivel de conciencia, relajación muscular, amnesia durante las siguientes 3-8 horas después de la ingesta. La víctima queda indefensa y sin recuerdos de este periodo de tiempo. Al despertar no sabe dónde está, cómo ha llegado hasta allí, ni lo que le ha ocurrido. Puede presentar molestias físicas como dolor de cabeza, náuseas, vómitos, malestar gastrointestinal y vaginal así como señales físicas de la agresión.

Cualquier sustancia que altere la percepción o el nivel de la conciencia puede ser utilizada para disminuir la voluntad y la resistencia de la víctima.

DIRECCIONES DE INTERÉS

Servicios médicos de urgencias

Hospital Clínic Universitari de Barcelona. Servei d'Urgències
C/ Villarroel, 170 - 08036 Barcelona
Teléfono: 93 227 54 00 Ext.: 2137

Hospital Sant Joan de Déu. Unitat d'Agressions Sexuals
Atención a menores agredidos sexualmente
Ctra. d'Esplugues, s/n - 08034 Barcelona
Teléfono: 93 280 40 00

Servicios sanitarios especializados en el tratamiento de víctimas de agresiones sexuales

Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas en Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual
C/ Rosselló, 140, bajos - 08036 Barcelona
Teléfono: 93 227 54 00 Ext.: 2400
Horario de atención: de 10.00 a 13.00 horas, de lunes a viernes
Hospital Clínic Universitari de Barcelona
Servicio de Psiquiatría y Servicio de Psicología, Instituto Clínic de Neurociencias

Servicio de infecciones del Hospital Clínic
Edificio de consultas externas 5ª planta.
c/ Roselló, 161 - 08036 Barcelona
Teléfono: 93 227 55 26
Horario de atención: miércoles y viernes de 10.00 a 13.00 horas.

Programes d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (PASSIRS)
Estos programas coordinados con su Centro de Asistencia Primaria ofrecen atención psicológica en casos de violencia de género, física, psicológica o sexual. Consulte a su médico de familia.

Protección y tramitación de la denuncia

Mossos d'Esquadra Teléfono: 088
Mossos d'Esquadra - Servei d'Atenció a la Dona
C/ Bolívia, 30-32, 2ª - 08018 Barcelona
Línea de atención a las mujeres en situación de violencia:
900 900 120
Horario de atención: servicio de 24 horas

Guardia Urbana
Teléfono: 092

Juzgado de Guardia
P.º Lluís Companys, 1-5 - 08003 Barcelona
Teléfono: 93 567 31 40

Servicios sociales

Centros de Servicios Sociales (CSS) - Ayuntamiento de Barcelona
Los Centros de Servicios Sociales (CSS) adscritos a cada distrito de la ciudad de Barcelona le proporcionarán ayuda y asesoramiento sobre los recursos sociales disponibles para cada caso.
Teléfono de información general del Ayuntamiento: 010
Teléfono de información general de la Generalitat de Catalunya: 012

Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona (CUESB)
C/ Comerç, 44 - 08003 Barcelona
Teléfono: 900 70 30 30
Horario de atención: 24 horas
Servicio municipal para la atención social de urgencia fuera de los horarios habituales del resto de servicios sociales de la ciudad y de los distritos

Equip d'Atenció a la Dona - Ayuntamiento de Barcelona
C/ Garcilaso, 23-27 - 08003 Barcelona
Teléfono: 93 243 37 10
Horario de atención: de 09.00 a 18.00 horas

Punts d'Informació i Atenció a la Dona (PIAD) Ayuntamiento de Barcelona

Diez centros de información, asesoramiento jurídico y social para mujeres situados en cada distrito
Teléfono: 010

Servicios de información y asesoramiento jurídico

Institut Català de les Dones. Oficina de Información
Pl. Pere Coromines, 1 - 08001 Barcelona
Teléfono: 93 317 92 91
Horario de atención: de 09.00 a 14.00 horas, de lunes a viernes, y de 16.00 a 18.00 horas, de lunes a jueves

Col·legi d'Advocats de Barcelona
C/ Mallorca, 283 - 08037 Barcelona
Teléfono: 93 496 18 80
Información sobre el turno de oficio especializado en maltrato o violencia de género

Servei d'Orientació Jurídica (SOJ) del Colegio de Abogados de Barcelona
C/ València, 344 - 08009 Barcelona
Horario de atención: de lunes a viernes, de 09.00 a 14.00 horas

Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte (OAVD)
C/ Venezuela, 74-76, 2ª planta - 08019 Barcelona
Teléfono: 900 12 18 84
Servicio gratuito dependiente del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya que ofrece atención, apoyo y asesoramiento a las víctimas y a las personas perjudicadas por un delito. Punto de coordinación de las órdenes de protección de las víctimas de violencia doméstica que adoptan los órganos judiciales en Catalunya.
atencio_victima.dji@gencat.net

Equip d'Assessorament Tècnic Penal (EATP)
P.º Lluís Companys, 1-5 - 08003 Barcelona
Teléfono: 93 295 47 90
Equipo de profesionales dependientes del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya, especialistas en la valoración del daño psicológico en víctimas del delito infantiles o adultas. Es un servicio gratuito que elabora informes periciales a petición del juez.

Asociaciones y fundaciones

Associació de Dones Juristes
C/ Aribau, 143, 4º 2ª - 08036 Barcelona
Teléfono-Fax: 93 322 06 07

Equipo especializado en la prestación de asistencia y servicios jurídicos en el ámbito de la violencia de género. En su página web encontrará más información: <http://www.donesjuristes.cat>.

Ca la Dona
C/ Casp, 56, pral. - 08010 Barcelona
Teléfono: 93 412 71 61
Horario: miércoles, de 17.00 a 20.00 horas
Ofrecen información, asistencia y asesoramiento jurídico a mujeres.
<http://caladona.org>

Front d'Alliberament Gai de Catalunya
Este colectivo dispone de un servicio jurídico para aquellos casos en los que interviene un componente homófono.
C/ Roger de Llúria, 96, pral. 1ª - 08009 Barcelona
Teléfono: 93 458 70 92

Tamaia
C/ Casp, 38, pral. - 08010 Barcelona
Teléfono: 93 412 08 83
Ofrecen asistencia psicológica, individual y grupal a mujeres víctimas de violencia.
<http://www.tamaia.org>

Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment (ADAS)
C/ Balmes, 52, pral. 2ª - 08007 Barcelona
Teléfono: 93 487 57 60
<http://www.adas.org>

BIBLIOGRAFÍA

Guía clínica d'atenció de les agressions sexuals.
Comissió de Violència Intrafamiliar i de Gènere.
Hospital Clínic de Barcelona, 2005.

Instituto de la Mujer, estadísticas sobre violencia sexual:
(http://www.mtas.es/mujer/mujeres/cifras/violencia/violencia_sexual.htm)

Echeburúa, Enrique; de Corral, Paz. Superar un trauma.
El tratamiento de las víctimas de sucesos violentos.
Madrid: Ediciones Pirámide, 2005.

Herman, Judith. Trauma y recuperación.
Cómo superar las consecuencias de la violencia.
Madrid: Espasa-Calpe, 2004.

Urra, Javier. SOS... Víctimas de abusos sexuales.
Madrid: Ediciones Pirámide, 2007.

AGRADECIMIENTOS

Al Pla Director de Salut Mental i Addiccions de la Conselleria de Salut de la Generalitat de Catalunya i al Consorci Sanitari de Barcelona por su apoyo al Programa. A la Comisión de Violencia Intrafamiliar y de Género del Hospital Clínic de Barcelona por su labor de formación y sensibilización y por sus esfuerzos para proteger y recuperar la salud de las mujeres. A todos los profesionales del Hospital Clínic que desde el Servicio de Urgencias ofrecen a las víctimas los primeros cuidados y tratamientos. A Teresa Echevarría, por su dedicación y compromiso. A Margarita Esteban, Beatriz González, Gloria Fabré, Anna Tomás y Ester Roda por hacer más fácil nuestro trabajo. A Flavia Company, por su ayuda en la corrección de estilo de esta Guía y por la energía y el apoyo que siempre nos brinda.

