

Guía de autoayuda para mujeres víctimas de una agresión sexual reciente:

Un camino hacia la recuperación

Tercera edición

Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas en
Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual
Comisión de Violencia Machista y Salud del Hospital Clínic de Barcelona
Clínica Jurídica de Mujeres. Programa «Dret al Dret». Facultad de Derecho.
Universitat de Barcelona



**Clínica
Barcelona**

Comissió de Violència
Masclista i Salut



Autoría:

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

Con el apoyo de: Obra Social Fundación La Caixa

Revisión y actualización de la 2ª edición:

Anna Torres Giménez
Ester Valls Puente
Lluïsa Garcia-Esteve
Ana Isabel Ibar Fañanás

Con el apoyo de: Generalitat de Catalunya. Departamento de Salud
Secretaría de Salud Pública, Subdirección General de Drogodependencias

Revisión y actualización de la 3ª edición:

Hospital Clínic de Barcelona:

Lluïsa Garcia-Esteve
Ester Valls Puente
Teresa Echevarría Vallejo
Alba Roca Lecumberri
Olga Puig Navarro

Facultad de Derecho. Universitat de Barcelona:

Marta Bueno Salinas
Antonio Madrid Pérez
Natalia Caicedo Camacho
Javiera Farías Pereira
Ester García López
Antònia Guerrero Reine
Mònica Navarro-Michel
Gemma Nicolás Lazo
Nuria Pumar Beltrán

© Hospital Clínic Barcelona

Coordinación:

Lluïsa Garcia-Esteve
Psiquiatra. Presidenta de la Comisión Violencia Machista y Salud.
Hospital Clínic Barcelona. Universitat de Barcelona.



1ª edición: Barcelona, mayo de 2009
2ª edición: Barcelona, abril de 2016
3ª edición: Barcelona, noviembre de 2024
Edita: Área de Comunicación (Rai Barba)
Depósito legal: B-7936-2016
Maquetación: Audiovisuales (Andrés Benaiges)
Fotografía: © Rafel Clusa

A las mujeres víctimas de violencia sexual, por la valentía de sus testimonios y la confianza que han depositado en nuestro trabajo.

“Violencia de género es cualquier acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento 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 producen en la vida pública como en la vida privada”.

Resolución de la Asamblea General de Naciones Unidas, 1993.

“La violencia contra la mujer (especialmente la ejercida por su pareja y la violencia sexual) constituye un grave problema de salud pública y una violación de los derechos humanos de las mujeres. Está arraigada y perpetúa las desigualdades entre ambos sexos”.

Organización Mundial de la Salud, 2021.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Del total de mujeres de 16 años o más que residen en España, el 13,7% ha sufrido violencia sexual por parte de un familiar o de cualquier otra persona a lo largo de su vida.

Macroencuesta del Ministerio de Igualdad del Gobierno de España, 2019.

ÍNDICE:

1. El camino hacia la recuperación	4
2. Tienes derechos	5
3. Introducción	6
4. ¿Qué es la violencia sexual?	7
5. ¿Qué se puede hacer después de una agresión sexual?	8
6. Agresiones sexuales facilitadas por drogas	10
7. ¿Por qué es tan importante recibir atención sanitaria inmediata?	14
8. ¿En qué consiste la atención médica inmediata?	15
9. ¿Cuáles son las reacciones psicológicas más frecuentes durante los primeros días?	19
10. ¿Qué puedes hacer para recuperarte?	29
11. ¿Cuáles son los derechos y acciones legales que puedes ejercer?	34
12. Soy menor de 18 años, ¿qué tengo que hacer?	42
13. Soy una persona extranjera o migrante, ¿cuáles son mis derechos?	43
14. Acreditar la condición de víctima	44
15. Direcciones de interés	45
16. Páginas web de interés	47

EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN

Esta guía la ha elaborado un equipo de profesionales comprometidas con la atención especializada a mujeres que han sufrido violencia sexual. Su objetivo es ofrecer apoyo social y legal mediante una intervención interdisciplinaria, centrándose en las necesidades físicas, psicológicas y sociales de estas mujeres.

Se ha diseñado a fin de proporcionarles las herramientas necesarias para recuperar el control de sus vidas tras una agresión sexual. Esta guía proporciona información básica sobre cuidados, acceso a atención médica y psicológica, y para restablecer las esferas vitales afectadas. Su contenido se basa en la experiencia clínica, acumulada con los años, de atención a mujeres víctimas de violencia sexual, con el objetivo de compartir conocimientos útiles que faciliten el proceso de recuperación.

Desde hace más de 30 años, el Hospital Clínic de Barcelona trabaja en la atención médica inmediata y en la prevención y tratamiento de las secuelas en mujeres víctimas de violencia sexual. Debemos ser conscientes de que este tipo de violencia se convierte en una experiencia traumática que afecta tanto al cuerpo como a la mente. Las reacciones inmediatas pueden ser muy diversas, desde la confusión y el miedo, hasta la angustia emocional; respuestas que pueden aparecer tanto de forma inmediata como a largo plazo. Por eso, es esencial que las mujeres afectadas reciban atención médica, psicológica y social especializada y que se facilite su recuperación.

Esta guía ofrece una serie de pautas para los primeros días tras la agresión, así como recomendaciones a largo plazo para ayudar a estas mujeres a entender sus propias reacciones y a encontrar las estrategias más adecuadas para restablecer su bienestar. Como el apoyo de familiares y amistades también puede ser fundamental, esta guía incluye consejos para aquellas personas que quieran acompañar a la afectada.

Al mismo tiempo, el contenido de este documento pretende ser una herramienta práctica para las mujeres que inicien su camino hacia la recuperación. El objetivo final es contribuir a su salud física, mental y social, y proporcionar información clara y accesible para poder superar las consecuencias de una agresión sexual, con la esperanza de que cada mujer encuentre su camino hacia la recuperación.

Dra. Raquel Sánchez del Valle, directora médica

Saray Alen, directora enfermera psiquiatra y presidenta de la Comisión de Violencia Machista y Salud

Dra. Lluïsa García Esteve, psiquiatra i presidenta de la Comissió de Violència Masclista i Salut

TIENES DERECHOS

Cuando necesites orientación, esta guía te ayudará a saber cuáles son tus derechos y cómo puedes ejercerlos. Además, se ha diseñado para apoyar a aquellas personas que acompañan a mujeres que han sufrido violencia sexual.

Los derechos solo son útiles si los ejercemos. Es normal que, en ocasiones, la legislación te pueda parecer fría y lejana. Por eso, esta guía se expresa de forma clara y directa, indicándote lo que puedes hacer y cómo puedes hacerlo. Aquí, encontrarás información útil para cuando estés en el hospital, así como lo que le puedes pedir a la policía, a los tribunales y a los sistemas legales de apoyo cuando lo necesites. También te indicaremos dónde puedes encontrar ayuda.

Desde un punto de vista legal, esta guía pretende facilitar el acceso a la justicia, no solo como una obligación legal, sino también como parte del camino a la recuperación de quienes han sufrido una agresión sexual. Esta guía se dirige a las mujeres que han sido víctimas de este tipo de agresiones, así como a quienes las acompañan, ya sean profesionales, familiares o amigos.

A través del conocimiento y el ejercicio de tus derechos, puedes contribuir a tu propia recuperación y a la restauración de la confianza en las instituciones. Estamos aquí para acompañarte en este proceso.

Antonio Madrid Pérez, coordinador general de la Clínica Jurídica dret al Dret. Facultat de Dret. Universitat de Barcelona



INTRODUCCIÓN

La violencia sexual es una de las formas de violencia más frecuentes contra las mujeres, ejercida por los hombres a lo largo de la historia. Se ha utilizado tanto en tiempos de guerra como de paz para dominar, humillar y controlar a las mujeres a través de la invasión de sus cuerpos, mentes y sexualidad. La agresión sexual es un delito grave contra los derechos humanos que atenta contra la libertad, dignidad e integridad física y psicológica del ser humano.

Nadie tiene derecho a agredirte. Si has sido víctima y superviviente de una agresión sexual, o crees que puedes haberlo sido, esta guía te puede ayudar a hacer frente a esta situación traumática.

Las víctimas de violencia sexual nunca son ni cómplices, ni culpables.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la violencia sexual de la siguiente manera: «todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el puesto de trabajo».

La violencia sexual comprende cualquier acto que atente contra la libertad sexual y la dignidad de una mujer y es una manifestación de violencia machista, ya que, aunque afecta a ambos sexos, las mujeres son las víctimas más frecuentes, y los hombres, los agresores.

La Ley 5/2008, del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista, define la violencia sexual y el acoso sexual como figura a continuación:

Violencia sexual: la que comprende cualquier acto que atente contra la libertad sexual y la dignidad personal de la mujer, creando unas condiciones o aprovechándose de un contexto que, directa o indirectamente, impongan una práctica sexual sin tener su consentimiento ni su voluntad, con independencia del vínculo que exista entre ella y el agresor o agresores. Incluye el acceso corporal, la mutilación genital o el riesgo de sufrirlos, los matrimonios forzados, el tráfico de mujeres con finalidad de explotación sexual, el acoso sexual, la amenaza sexual, la exhibición, la observación y la imposición de cualquier práctica sexual, entre otras conductas.

Acoso sexual: consiste en cualquier comportamiento verbal, no verbal o físico no deseado de índole sexual que tenga como objetivo o produzca el efecto de atentar contra la dignidad y la libertad de una mujer o crearle un entorno intimidatorio, hostil, degradante, humillante, ofensivo o molesto.

Nadie tiene derecho a agredirte. Si has sido víctima y superviviente de una agresión sexual, o crees que puedes haberlo sido, esta guía te puede ayudar a hacer frente a esta situación traumática.

¿QUÉ SE PUEDE HACER DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN SEXUAL?

1. Acude a un lugar seguro, lejos del agresor.
2. Ponte en contacto de inmediato con alguien que pueda ayudarte: un/a amigo/a, un/a familiar, la policía. Después de la agresión, es normal que te sientas aturdida o confusa. Estar en compañía de alguien de confianza te ayudará a tranquilizarte.
3. Prioriza la atención a tu salud. Dirígete lo antes posible al Servicio de Urgencias del Hospital Clínic Barcelona, o al hospital general más cercano si estás en otra ciudad. Si llamas al 112, te dirán a qué hospital dirigirte si no eres de Barcelona. Si tienes menos de 16 años, dirígete al Servicio de Urgencias del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona.
4. Conserva las pruebas de la agresión, por si quieres denunciar más tarde. No te bañes, ni bebas, ni comas; no te cepilles los dientes, ni hagas gárgaras; no te duches, ni te cambies de ropa y, en la medida de lo posible, evita orinar y defecar.
5. Asesórate con un/a abogado/a experto/a en violencia sexual de cuáles son tus derechos y si tienes intención de interponer una denuncia (véase el apartado sobre derechos).
6. Es preferible que, los primeros días, estés acompañada en tu casa o en casa de familiares o amistades. Cuando puedas, escribe o graba el relato de todo lo que recuerdes sobre la agresión, con el mayor detalle posible. Esto te ayudará si decides iniciar un procedimiento legal.
7. Déjate ayudar. Recuerda que la agresión sexual no ha sido culpa tuya. La agresión sexual es un delito que le puede ocurrir a cualquier mujer. La recuperación será un proceso que necesitará tiempo. A lo largo de este período, tendrás que cuidarte y ser tu mejor amiga.
8. Tras este suceso traumático, es importante que cuides de tu salud mental, ya que se puede ver afectada. Siempre puedes ponerte en contacto con el Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas en Mujeres Víctimas de una Agresión Sexual del Hospital Clínic Barcelona (véase la información al final de la guía, en el apartado «Direcciones de interés»).



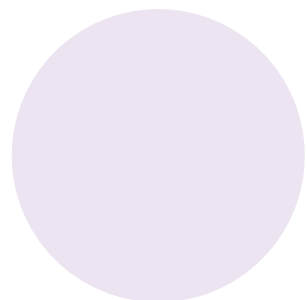
AGRESIONES SEXUALES FACILITADAS POR DROGAS

“[...] Estaba en una fiesta, me tomé varias copas; de repente, me empecé a encontrar mal, muy borracha, muy mareada, la bebida nunca me había sentido así [...] Me desperté en un lugar desconocido, con la ropa a medio quitar o sin ropa, y con la sensación de que me habían hecho algo [...] No recuerdo nada desde que me tomé esa copa en la discoteca, hasta que me desperté unas siete horas después en una cama desconocida [...] No recuerdo cómo llegué a casa [...] Me desperté confusa, y vi que tenía sangre entre las piernas, me encontraba mal, con náuseas, ganas de vomitar, dolor de cabeza [...] Fui al baño y al mirarme vi que tenía heridas, arañazos inexplicables [...] Me costaba pensar qué tenía que hacer a continuación [...]”.

¿Qué es una agresión sexual facilitada por drogas?

En el fenómeno conocido como agresión sexual facilitada por drogas (ASFD), la agresión sexual se produce después de la ingesta voluntaria o involuntaria de sustancias que afectan al estado de conciencia, como el alcohol, y/u otras drogas de abuso y/o fármacos (siendo el alcohol la más frecuente). El estado de intoxicación de la víctima anula su capacidad de consentir y responder.

El agresor puede actuar de forma oportunista, cuando se aprovecha del estado vulnerable de la víctima después de un consumo voluntario; o premeditadamente, cuando el agresor proporciona a la víctima una sustancia incapacitante o desinhibidora con el objetivo de someterla sexualmente.



¿Cuándo debes sospechar que has sido víctima de una agresión sexual facilitada por drogas?

La sospecha de haber sido víctima de una ASFD se manifiesta mediante dos tipos de indicadores: por un lado, la sospecha de haber sufrido una agresión sexual y, por el otro, haber estado bajo los efectos de una droga.

Más concretamente, puedes sospechar por:

- Sentirte intoxicada de forma incongruente con la cantidad de alcohol o drogas que has consumido («la bebida nunca me había sentido así»).
- Haber aceptado bebida de un desconocido.
- Sentirte mareada, con malestar digestivo, náuseas o vómitos de forma inesperada.
- Sentirte, de repente, más somnolienta, sedada, con dificultad para coordinar los pensamientos y los movimientos.
- Despertarte al día siguiente con lagunas en la memoria, sensación de confusión y resaca.
- Despertarte con un desconocido al lado y la sensación física de haber mantenido relaciones sexuales.
- Despertarte medio desnuda o desnuda, advertir la presencia inexplicable de fluidos corporales, sangre o heridas en la zona genital o en el cuerpo.
- Tener testigos que dicen haberte visto en circunstancias comprometidas que no recuerdas.
- Detectar tóxicos tanto en la orina como en la sangre durante la visita a Urgencias, aunque un resultado negativo no permite descartar su presencia.

¿Cuáles son los efectos de las sustancias que se usan en las agresiones sexuales facilitadas por drogas?

El consumo de alcohol y otras drogas provoca una disminución del control de la conducta, de la percepción de las situaciones de peligro y de la capacidad para consentir y tomar decisiones.

La ingesta aguda de alcohol afecta a las funciones cerebrales, a las emociones y a la conducta de forma progresiva dependiendo de la cantidad ingerida, y provoca estados que van desde la euforia/desinhibición (aproximadamente 0,5 g/l, lo que contienen dos latas de cerveza) hasta la disminución del nivel de conciencia con somnolencia, relajación muscular, confusión, amnesia durante las 3-8 horas después de la ingesta, desequilibrio y coma.

El agresor utiliza diferentes sustancias que, mezcladas con bebidas alcohólicas u otras bebidas (infusiones, café, refrescos), sirven para dormir a la víctima, disminuir su resistencia y anular su voluntad. Las drogas dificultan la capacidad de la víctima para defenderse e inhiben las respuestas de lucha o de huida.

El alcohol y las drogas psicoactivas afectan al estado de conciencia y, por tanto:

- El consentimiento.
- A la respuesta de defensa.
- A la percepción del peligro.
- Al recuerdo de los hechos.
- Al control de la conducta y la toma de decisiones.

¿Qué sustancias conocidas se utilizan para someter a las víctimas?

Cualquier sustancia que altere la percepción o el nivel de conciencia puede utilizarse para disminuir la voluntad y la resistencia de la víctima. Las sustancias que se utilizan son, por lo general, depresoras del sistema nervioso central, de acción rápida y de corta duración, por lo que se escapan al control de la víctima y es difícil detectarlas. Las sustancias que utiliza el agresor se pueden administrar en una infusión, un café, un refresco o una bebida alcohólica y van cambiando a lo largo de los años. El alcohol es la más frecuente.

¿Cómo te puedes sentir si has sido víctima de una agresión sexual facilitada por drogas?

“En casa [...] Me desperté confusa, me encontraba mal. Me costaba pensar en qué tenía que hacer a continuación [...] no recordaba lo ocurrido a partir de un momento determinado”.

Si crees que has sido víctima de una agresión sexual cuando estabas bajo los efectos del alcohol u otras sustancias, es frecuente que no recuerdes nada de ese período de tiempo, que te sientas indefensa, confundida, que no sepas dónde has estado, ni cómo has llegado hasta allí, y que te preguntes qué te puede haber pasado.

Puedes presentar molestias físicas como dolor de cabeza, náuseas, vómitos, malestar gastrointestinal y vaginal, así como señales físicas de la agresión. Cuando tomes conciencia de la agresión sexual, es posible que te sientas culpable, avergonzada y que pienses que es tu culpa y que no tienes derecho a recibir ayuda profesional.

Recuerda que estar bajo los efectos del alcohol u otras sustancias no conlleva ninguna invitación a ser agredida sexualmente.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE RECIBIR ATENCIÓN SANITARIA INMEDIATA?

Las agresiones sexuales tienen un impacto en la salud. Se puede experimentar una variedad de síntomas físicos y emocionales de distinta intensidad. Estos síntomas pueden ser de los que afectan a tu estado general, como el insomnio, la ansiedad, la pérdida de apetito, la tensión muscular, el dolor de cabeza, el dolor gástrico o las náuseas; y también se pueden presentar síntomas ginecológicos específicos como sangrado, excreción vaginal y sensación de quemazón o picor en la zona genital, y otras complicaciones.

Siempre se debe descartar un posible embarazo y hay que valorar la posibilidad de contagio de una enfermedad de transmisión sexual para realizar el tratamiento adecuado (hepatitis, enfermedad por el virus de la inmunodeficiencia humana, sífilis, candidiasis y otras enfermedades). Algunos tratamientos se inician en el Servicio de Urgencias.

Aunque no tengas ninguna herida física, hay que atender tu estado emocional después de la agresión, determinar el riesgo de gestación y de contagio de enfermedades de transmisión sexual y obtener las pruebas biológicas y clínicas necesarias en caso de que quieras denunciar. Si sospechas que el agresor te ha suministrado alguna sustancia, comunícaselo al personal sanitario que te atienda. El protocolo del Hospital Clínic de Barcelona incluye pruebas de tóxicos en la orina y en la sangre. En caso de que desees denunciar el delito, asegúrate de que se recojan tus pertenencias y las pruebas biológicas. Algunas pruebas biológicas, como las vaginales, se pueden extraer hasta 10 días después de la agresión.

En cualquier caso, el personal sanitario realizará un comunicado judicial en el que conste la situación emocional en la que te encuentres, el tipo de agresión, el momento del día y el lugar donde se produjo, así como los traumatismos, las heridas y las contusiones observadas. El hospital se encargará de enviar el parte de lesiones al juzgado de guardia correspondiente. (Véase el apartado sobre derechos).

Si eres menor de edad y la agresión sexual se ha producido en tu entorno más cercano y lo ha llevado a cabo, por ejemplo, algún miembro de la familia, es muy importante que estés protegida. Puedes sentirte especialmente juzgada o cuestionada por tu entorno social, que quizá opine sobre lo ocurrido. Desde el hospital, se velará por que te sientas acompañada y protegida en todo momento.

¿EN QUÉ CONSISTE LA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA?

Se te harán los siguientes exámenes clínicos una vez te hayan informado sobre su procedimiento y hayas dado tu consentimiento: examen general, examen ginecológico y de zona anal y exploraciones complementarias; incluyendo la detección de tóxicos en la orina y en la sangre, pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual y de embarazo.

SI LO DESEAS, PODRÁS IR ACOMPAÑADA EN TODO MOMENTO.

Examen general:

La persona responsable te preguntará sobre tu estado de salud general y sobre otros aspectos relevantes de tu historial clínico (si tomas medicamentos, psicofármacos o si tienes alergias). Llevará a cabo un examen físico general y describirá la ubicación y las características de las lesiones (cortes, hematomas o fracturas). También te formularán preguntas específicas sobre la agresión, como:

- El tiempo transcurrido entre la violación y el examen clínico.
- Los actos sexuales llevados a cabo durante la agresión sexual
- (el nivel de penetración, si utilizó preservativo y si se produjo eyaculación)
- La fecha del último ciclo menstrual.
- Tu método anticonceptivo habitual.
- La última fecha y hora de una relación sexual consentida.
- Cualquier acción significativa después de la agresión (baño, ducha, cambio de ropa).

Es importante explicar lo ocurrido al equipo profesional sanitario para que se obtengan pruebas de la agresión y te ofrezcan el tratamiento más adecuado. Aunque se intentará que no tengas que repetir la narración de los hechos una y otra vez, como cada especialista necesita unas informaciones concretas y específicas, es posible que te pregunten varias veces sobre algunos aspectos de la agresión sexual.



Examen ginecológico:

El examen ginecológico se parece a una revisión ginecológica. Ginecología revisa el área genital externa e interna (vaginal y anal) para detectar lesiones que se hayan producido. Si ha habido penetración bucal, se buscarán posibles lesiones en la mucosa oral y el paladar, y se llevará a cabo un frotis bucal para el estudio de ADN. Esto constará en el informe clínico. También se recogen muestras de semen y fluidos vaginales, anales y del cuello del útero. Estos exámenes pueden provocar incomodidad.

Exploraciones complementarias:

Hay otras exploraciones posibles orientadas a la obtención de pruebas:

1. Raspamiento de uñas. Si arañaste o tocaste al agresor, cualquier material que se encuentre bajo tus uñas se puede contrastar con el del agresor; y se puede hacer lo mismo con tu ropa u con los objetos encontrados en el lugar de la agresión. Esto puede ser útil para identificar al agresor o para localizar el lugar exacto de la agresión.
2. Examen del pelo púbico. Este examen consiste en peinar el área púbica para buscar y detectar pelos que puedan pertenecer al agresor y que ayudarán a identificarlo.
3. Análisis de tóxicos en orina y sangre. Actualmente, muchas víctimas de agresiones sexuales lo son bajo los efectos del alcohol o de otras sustancias, consumidas de forma voluntaria o involuntaria. Por ese motivo, es necesario incluir analíticas de sangre y de orina en los protocolos de atención urgente a la víctima, para determinar si hay presencia de alcohol y otras sustancias, y si la agresión sexual puede haber sucedido en dichas circunstancias. Estos resultados pueden proporcionar información a la mujer y, si es necesario, sirven para aportar datos significativos y esclarecer los hechos en el proceso judicial.

Pruebas para la detección de enfermedades de transmisión sexual:

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) se detectan a través de unas analíticas de sangre.

Para prevenir la aparición de enfermedades infecciosas, se evalúa el riesgo de contagio tanto de enfermedades de transmisión sexual como de derivadas de lesiones cutáneas, y se aplica un protocolo preventivo que consiste, según proceda, en la administración de:

- La vacuna contra el tétanos.
- La vacuna contra la hepatitis B.
- El tratamiento profiláctico antirretroviral, en caso de riesgo alto o intermedio de contagio del VIH.
- El tratamiento para la sífilis o gonococia.
- El tratamiento para la tricomoniasis.

El Hospital Clínic ofrece un seguimiento clínico y de controles analíticos durante los seis meses siguientes a la agresión sexual en el Servicio de Enfermedades Infecciosas (véase el apartado «Direcciones de interés»).

Prueba de embarazo:

Ante la posibilidad de un embarazo, el hospital te administrará «la píldora del día después».

Es importante que sepas y tengas presente que, quince días después de la administración de la píldora, tendrás que repetir la prueba de embarazo.

En caso de embarazo a consecuencia de la agresión, podrás solicitar su interrupción, tanto si has denunciado como si no. Si deseas solicitarla, consulta al personal de Urgencias para que te informen de los procedimientos y te deriven al Servicio de Ginecología correspondiente. Si el embarazo a consecuencia de la agresión se detecta después de recibir atención en Urgencias, tendrás que ponerte en contacto con el Programa de Prevención y Tratamiento de las Secuelas Psíquicas del Hospital Clínic, donde te ayudarán a vincularte con el Servicio de Ginecología del propio hospital.



Exploración del estado emocional:

Las agresiones sexuales son acontecimientos traumáticos muy estresantes que provocan miedo profundo y reacciones emocionales intensas de ansiedad, confusión y conmoción en la mayoría de las mujeres. Por ello, durante la asistencia hospitalaria, Psiquiatría evaluará tu estado emocional y te informará de las reacciones que puedes experimentar posteriormente.

Te ofrecerán el tratamiento farmacológico más adecuado para los primeros días, en caso de ser necesario, 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 siguientes meses (véase el apartado «Direcciones de interés»).

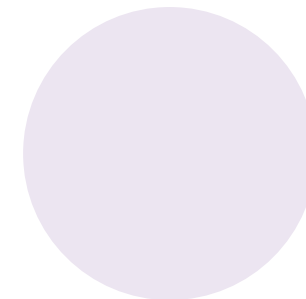
Exploración forense:

Siempre que des tu consentimiento, el hospital se pondrá en contacto con el juzgado de guardia, quien ordenará, o no, que se lleve a cabo un examen de medicina forense (MF) con el fin de elaborar el informe medicolegal correspondiente, a partir del examen y recogida de muestras y/o prendas relevantes para el procedimiento judicial. En este caso, se realizarán conjuntamente la exploración ginecológica, o de cirugía, y la forense con la recogida de muestras.

La información que se obtenga se utilizará en caso de que decidas denunciar en algún momento.

Tras una agresión sexual, debes recibir atención clínica para atender:

- Un posible embarazo.
- Enfermedades de transmisión sexual.
- Malestar emocional y sintomatología postraumática.
- Obtención de pruebas clínicas y biológicas.
- Heridas//traumatismos.



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

Las agresiones sexuales son experiencias traumáticas que amenazan la integridad física y psíquica de la persona agredida, por lo que tu mente responderá para defenderte de la agresión. Por lo tanto, durante las primeras semanas, es posible que experimentes sensaciones desagradables, que son la respuesta adaptativa normal a una experiencia traumática anormal.

Puedes sentirte «rara», diferente y algo confundida; experimentar miedo o desconcierto seguidos de rabia y la sensación de que estás perdiendo el control de tu vida. No es infrecuente que, durante los primeros días, tengas menos hambre, te cueste dormir y te cueste hacer tu día a día con normalidad. Puede que, incluso, no te sientas a gusto con tus familiares o personas cercanas. Date unos días de tranquilidad y retoma tus actividades habituales progresivamente. Puede que los primeros días o semanas tengas que aplazar tus obligaciones y que necesites rodearte de un entorno seguro. Busca confort y apoyo en la gente que te entiende.



Para iniciar el camino hacia la recuperación, es importante buscar ayuda:

No te alarmes, pero recurrir a ayuda especializada es importante. Es posible que, pasadas dos o tres semanas, estas sensaciones agudas desaparezcan lentamente hasta sentirte mejor. Sin embargo, es frecuente que no terminen de mejorar, que reaparezcan posteriormente o que la recuperación sea más lenta. Los síntomas también pueden interferir en la vida cotidiana y/o puedes sentir que no estás consiguiendo volver a ser quien eras antes de la agresión.

Puede que los primeros días o semanas tengas que aplazar las obligaciones y que necesites rodearte de un entorno seguro. Busca confort y apoyo en la gente que te entiende para iniciar el camino hacia la recuperación.

Tú ya has hecho lo que podías para sobreponerte a la agresión y es recomendable que recurras a apoyo profesional de forma rápida. La persistencia de la sintomatología puede manifestarse en un estado de ansiedad sostenido, en un episodio depresivo, en un trastorno por estrés postraumático, en disfunciones sexuales o en el consumo de sustancias (alcohol o drogas).

En cualquier caso, recibir ayuda especializada te ayudará a disminuir el sufrimiento y facilitará la recuperación. Ponemos a tu disposición el programa especializado para la recuperación. (Véase «Información de interés»).

Síntomas que puedes experimentar:

- Reexperimentación del trauma.
- Miedo y ansiedad.
- Sensación de irrealidad.
- Vivir en estado de alerta permanente.
- Evitación.
- Tristeza, desánimo y rabia.
- Culpa, vergüenza.
- Cambios en la imagen propia.
- Cambios en el funcionamiento diario.
- Conductas autolesivas.
- Abuso de alcohol y otras sustancias.

Reexperimentación del trauma:

"[...] continúo pensando en lo que me sucedió [...] No puedo sacármelo de la cabeza [...] Lo revivo de manera constante, aunque no quiera [...] No dejo de ver su cara [...] Noto cómo me coge por las muñecas [...], su olor [...] Escucho lo que me dijo [...] Tengo pesadillas [...]"

Ni te estás volviendo loca, ni estás perdiendo el control: tu mente te está jugando una mala pasada. El recuerdo de la agresión surge una y otra vez en forma de pensamientos, imágenes, sensaciones o percepciones. Estos recuerdos aparecen de forma involuntaria, aunque no se quiera. A veces, provocan sentimientos intensos de miedo, vulnerabilidad, indefensión, rabia, tristeza o culpa. En ocasiones, los recuerdos y las imágenes son muy reales, como si se volviese atrás en el tiempo y se volviese a revivir la agresión (flashback), lo que produce una gran confusión y desorientación.

Otra forma de reexperimentar la agresión, por la noche y mientras dormimos, es a través de pesadillas que reproducen la agresión o cuyo contenido simbólico transmite peligro, amenaza o la sensación de estar atrapada.

Debes saber que la reexperimentación del trauma en forma de sensaciones, olores, pensamientos, recuerdos, imágenes o pesadillas es, en parte, un intento del cerebro de dar sentido a la experiencia e integrar lo que nos ha sucedido.

Miedo y ansiedad:

“[...] Me paso todo el día con miedo [...] ¿Y si me he quedado embarazada? ¿Y si me ha contagiado una enfermedad? Me da miedo morirme, quedarme sola en casa, que vuelva el violador [...]”.

“[...] Me dan ataques de pánico. ¡No puedo respirar! No paro quieta [...] Soy incapaz de dejar de moverme en clase [...]”.

Estas emociones son frecuentes cuando se da una situación de peligro o amenaza. También se puede experimentar miedo y ansiedad ante objetos o situaciones que te recuerden o se asocien a la agresión. Esto puede suceder, por ejemplo, ante la presencia de personas o lugares similares, si percibes olores, sabores, colores o vivencias similares, o incluso a la hora del día en la que tuvo lugar la agresión. Estímulos que solían ser neutros o positivos, pueden empezar a desencadenar una sensación intensa de miedo o ansiedad por estar asociados al recuerdo de la agresión.

Recuerda que el miedo y la ansiedad son una reacción de defensa ante un hecho amenazador.

Sensación de irrealidad:

“[...] No puede ser cierto [...] ¿Esto me ha pasado de verdad? [...] ¿Me lo he imaginado, es un sueño? [...] ¿Por qué a mí? [...] ¿Seré yo, que soy una exagerada? En realidad, no ha sido para tanto y él no quería hacerme daño [...] No me reconozco cuando me miro en el espejo [...] ¿Por qué estoy tan tranquila? [...] ¿Por qué no puedo llorar? [...]”.

Durante los primeros días, se puede llegar a dudar de si la agresión ha ocurrido de verdad. Existe una dificultad para aceptar lo sucedido, se evita cualquier ayuda y no se cuenta nada a nadie. A veces, en un intento de volver a la normalidad, se retoman actividades previas a la agresión como “si no hubiese pasado nada”, “estoy bien, ya ha pasado”, “no se habla del tema, se rechaza la ayuda profesional y la de personas cercanas”.

Si la sensación de estado de irrealidad persiste, hay que pedir ayuda para que no se mantenga y afecte al resto de ámbitos de tu vida.

Vivir en estado de alerta permanente:

“[...] Cuando camino por la calle, me siento insegura, desprotegida [...] No soporto que alguien camine detrás de mí [...] Cuando suena el teléfono, doy un respingo y se me acelera el corazón [...] Me sobresalto con facilidad [...] Me asusto con cualquier ruido y si alguien camina por detrás de mí o me toca la espalda [...] Me despierto angustiada por la noche, pero no recuerdo qué he soñado [...]”.

Tras una agresión sexual, el sistema de alarma o de autoprotección del organismo se activa y se queda activado, como si el peligro pudiese regresar en cualquier momento. Esto produce la sensación de vivir en un estado de alarma sostenido y constante. No es raro que te sobresaltes con facilidad, que te sientas impaciente o irritable o que tengas dificultades para concentrarte y conciliar el sueño. Asimismo, tampoco es infrecuente que te sientas insegura, intranquila y con temores constantes, incluso en sitios seguros. Los síntomas físicos de tensión muscular, temblores, sudoración, taquicardia o sensación de falta de aire también son frecuentes. Este tipo de reacciones son las que nos permiten estar listas para reaccionar a cualquier situación de peligro, pero son agotadoras cuando se prolongan en el tiempo y hacen muy difícil que te organices y tomes decisiones como lo hacías antes de la agresión.

Cuando una mujer sufre una agresión sexual, está alerta y atenta a todo. Es una reacción de nuestro organismo que, aunque es agotadora, está hecha para protegernos. Pasada la amenaza, ya no es necesario mantener esta respuesta, pero a veces, aunque el peligro haya desaparecido, nuestro organismo se queda en alerta.

Evitación:

“[...] Desde lo que pasó estoy encerrada en casa, no salgo con nadie [...] No puedo relacionarme con hombres. No puedo pasar por donde ocurrió [...] No puedo entrar en locales cerrados [...] Intento no salir por la noche [...]”.

Evitar todo lo que tiene que ver con la agresión sexual es una forma de gestionar el miedo y la sensación de estar en peligro. Suele evitarse todo lo que nos recuerde, directa o indirectamente, a la agresión sexual: por ejemplo, el lugar en el que ocurrió, las personas parecidas al agresor, salir al atardecer si la agresión ocurrió por la noche.

También se evita pensar en lo que pasó o hablar de ello para no sentir dolor. La necesidad de dejar de lado las emociones y los sentimientos negativos y positivos hace que nos sintamos distantes, alejadas y aisladas de nuestros seres queridos, que nos tienen que dar apoyo y cariño.

Cuando los pensamientos y los sentimientos son muy dolorosos, la mente los bloquea, por lo que no se consigue recordar algunos de los momentos de la agresión. Este fenómeno se conoce como amnesia postraumática. El recuerdo traumático puede regresar espontáneamente o durante el proceso terapéutico.

Tristeza, desánimo y rabia:

Depresión: *“Nada me hace ilusión [...] Estoy muy triste y no sé por qué [...] Ya no disfruto [...] Me siento tan desamparada [...] Sería mejor desaparecer [...] Tal vez estaría mejor muerta [...] Las cosas ya no volverán a ser como antes [...]”.*

Ineficacia o pérdida de control: *“¿Recuperaré el control de mi vida en algún momento? Creo que me voy a volver loca [...]”.*

Pasados los primeros días, cuando te des cuenta del mal que has sufrido, puede que estés triste y llores con frecuencia, que tu interés en otras personas y actividades disminuya y que tus planes de futuro hayan desaparecido. El mundo que te rodea te puede parecer diferente, más gris, menos amigable, y que ya no confíes en las personas. Que cambie tu percepción del mundo. Puedes tener la sensación de que ahora vives en un mundo diferente que ya no es predecible ni controlable. Has perdido la sensación de seguridad y confianza, y puedes sentir que, después de la agresión, te has vuelto una persona más vulnerable e indefensa. La tristeza es la expresión de todo lo que sientes que has perdido tras la agresión.

Es fácil que la tristeza se alterne con sentimientos de rabia, no solo hacia el agresor, sino también hacia otras personas cercanas. Si no estás acostumbrada a sentirte rabiosa o enfadada, puedes sentirte muy desconcertada ante tu conducta hostil, irritable, e incluso agresiva hacia los demás, sobre todo hacia las personas más cercanas. Manejar tu conducta sin perder el control no es fácil. Relacionarse con los demás se vuelve intenso y cuesta establecer una intimidad. Esto puede confundir a aquellas personas cercanas que quieran ayudarte.

Culpa, vergüenza:

“[...] Siento como si hubiese sido culpa mía [...] Me merezco lo que ha pasado [...] Tal vez hice algo para provocarlo [...] No me creerán [...] ¿Qué pensarán los demás? [...] No puedo decírselo ni a mi familia ni a mis amigos [...]”.

Puede ocurrir que otras personas te revictimicen al culparte y reprocharte tu conducta: “No deberías haber estado allí”, “Tendrías que haberte defendido”, “Esto te pasa por ser así [...] por haber bebido [...] por vestir así”, “A mí eso no me pasaría”, “¿Por qué no te defendiste?”, “¿Qué hiciste para que se te acercara?”.

Puedes sentirte avergonzada y tener la necesidad de ocultar lo sucedido a otras personas. Estos sentimientos de culpabilidad pueden alargarse incluso cuando otros síntomas ya han desaparecido y dificultar la recuperación del ánimo, la autoestima y la búsqueda de ayuda.

Es importante que sepas que la culpa se puede entender como un intento de recuperar un cierto sentimiento de poder y de control.

No importa cómo se ha desarrollado la agresión o por qué ha sucedido.

No importa si habías consumido alcohol o drogas, dónde estabas o qué relación tenías con el agresor.

Nadie tiene derecho a agredirte.

**NO ERES LA CULPABLE.
ES UN DELITO QUE SE PUEDE DENUNCIAR.
TE PUEDE PASAR A TI Y A CUALQUIER MUJER.
NUNCA SERÁ TU CULPA.**

Cambios en la imagen propia:

“[...] Soy mala persona [...] No me gusta cómo soy [...] No me gusta mi cuerpo [...] Me siento sucia [...]”.

La agresión puede marcar un antes y un después en la imagen que tienes de ti misma. Puedes sentirte otra persona, distinta y con menos confianza en ti misma. Puedes sentir que tu cuerpo tampoco es el mismo y que te has convertido en la responsable de la agresión. Tal vez te desagrade mirarte en el espejo, y arreglarte y cuidarte como hacías antes de la agresión.

Cambios en el funcionamiento diario:

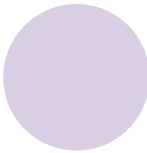
“[...] Me siento incapaz de ir a trabajar [...] No consigo levantarme para ir a clase [...] No tengo ganas de salir ni de estar con gente [...] No dejo ni que mi pareja se acerque [...] Ya no confío en mis amigos como antes [...]”.

Durante los primeros días, puede alterarse tu funcionamiento habitual. El organismo necesita recuperarse. No seas exigente con él. No dudes en consultar a profesionales de la salud.

Conductas autolesivas:

“[...] Estoy tan ansiosa y alterada que siento la necesidad de hacerme daño, de cortarme [...] Y así consigo calmarme durante un tiempo [...]”.

Para algunas mujeres, lesionarse o hacerse cortes es una forma de aliviar el malestar emocional, la angustia intensa y la ansiedad que aparece tras una agresión sexual. Si te sientes muy angustiada y con la necesidad de hacerte daño, debes ser consciente de que estás usando una estrategia desadaptativa y lesiva con el fin de calmar el sufrimiento. Es necesario que busques ayuda para encontrar otras estrategias que alivien el sufrimiento sin hacerte daño.



Abuso de alcohol y de otras sustancias:

“[...] Necesito evadirme, el alcohol y el cannabis me ayudarán a desconectar y a sentirme mejor [...] Desde la agresión sexual, tengo necesidad de beber y de consumir [...] Me relajan y me ayudan a no pensar en lo que me ha pasado [...] Me siento mala persona y que no importa lo que me pase [...]”.

Tras la agresión sexual, es posible que observes que empiezas a consumir alcohol u otras sustancias, o que incrementas su consumo. La necesidad de aumentar este consumo surge a consecuencia de la alteración del autocontrol, los impulsos y la capacidad para planificar la conducta y controlarla. Son síntomas que pueden aparecer tras un evento traumático como la agresión sexual. Quizá pienses que estas sustancias te ayudarán a disminuir el malestar, la reexperimentación del trauma, la ansiedad y a olvidar la agresión sexual. Sin embargo, esta forma de automedicación contribuirá a empeorar tu estado de salud, tu autoimagen y la confianza en ti misma, al tiempo que te sentirás más avergonzada y culpable. Si sientes esta necesidad de consumo y te cuesta controlarlo, te recomendamos que solicites ayuda profesional.



¿QUÉ PUEDES HACER PARA RECUPERARTE?

- 1. Rodéate de un entorno seguro y agradable.** Busca un sitio seguro en el que te sientas cómoda y bien acompañada. A veces, es necesario que te traslades a casa de un familiar o un amigo, sobre todo si vives sola o si el agresor sabe dónde vives. Siempre que sea posible, estate acompañada de personas que respeten tu intimidad. Evita el aislamiento y las situaciones de inactividad o vacío que favorecen la aparición de sensaciones desagradables y pensamientos de culpa.
- 2. Solicita acompañamiento especializado, intervenciones preventivas y tratamientos eficaces.** Recomendamos hacerlo siempre y de forma temprana. Sobre todo, si transcurridas cuatro semanas desde la agresión, sigues presentando reacciones emocionales intensas y dificultades para reanudar las actividades cotidianas. La intervención social, psicológica, clínica y psiquiátrica pueden ser la clave para prevenir la aparición de trastornos como el estrés postraumático, la depresión o el abuso de tóxicos. La recuperación es un proceso gradual y, a veces, lento: no lo abandones ni te desanimes. Los tratamientos y las intervenciones necesitan tiempo. Poco a poco, te irás sintiendo mejor y retomarás el control sobre tu vida.
- 3. Busca apoyo en otras personas** y, si lo necesitas, habla sobre lo ocurrido. La comprensión, el afecto y la compañía de las personas cercanas son algunos de los recursos más eficaces para sobrellevar las situaciones difíciles. Pero si te das cuenta de que hablarlo te supera emocionalmente y que prefieres distraerte y retomar tu día a día, adelante: es una reacción protectora natural.

4. Prepara un plan de autocuidado para las siguientes semanas.

Descansa e intenta mantener los horarios de sueño y vigilia, no cambies tus hábitos de sueño. Haz comidas regulares y equilibradas cada tres horas, aunque las cantidades sean menores. Limita la cantidad de tiempo que dedicas a ver la televisión. Trata de no leer, ni de ver programas con contenido violento en general. Haz ejercicio para disminuir la tensión muscular y mejorar el ánimo y el sueño. Evita el consumo de alcohol y de bebidas estimulantes como el café, el té o refrescos de cola, ya que te producirán más ansiedad y dificultarán que concilies el sueño. No recurras al consumo de tóxicos para aliviar el malestar: puede acarrear problemas de salud e interferir en la recuperación. No tomes ningún fármaco sin consultarlo previamente con el/la médico/a.

5. Infórmate sobre las reacciones psíquicas que se pueden experimentar tras una agresión sexual. Te ayudará a comprender tu conducta, a identificar los recursos que tienes a tu alcance y a reconocer el enorme esfuerzo estás haciendo para sobreponerte a lo ocurrido y seguir adelante.

6. Exponte gradualmente a situaciones que te recuerden a la agresión. No las evites: el alivio que sientes al hacerlo dura poco y cada vez te resultará más difícil enfrentarte a dichas situaciones. Si al principio te da miedo salir a la calle o enfrentarte a situaciones que te recuerdan a la agresión, aumenta las conductas dirigidas a sentirte más protegida y sal acompañada.

Algunas mujeres se sienten más seguras si llevan consigo un spray de defensa personal. Si quieres comprar uno, consulta previamente la marca y el lugar de venta con la policía, porque deberá estar homologado por el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Para recuperarte, busca atención médica y psicológica especializada y déjate ayudar por tu familia y amigos.

Algunas situaciones se asocian al desarrollo de trastornos postraumáticos después de una agresión sexual:

- Haber sufrido otros abusos emocionales y físicos y/o sexuales en la infancia.
- No recibir apoyo de familiares y amigos.
- Haber sufrido una agresión muy violenta en la que la persona agredida temió por su vida.
- Estar en tratamiento psicológico o psiquiátrico antes de la agresión.
- Recibir amenazas del agresor posteriormente.
- Cuando el agresor pertenece al círculo social de la víctima (familiar, amigo, compañero de trabajo o estudios).
- Vivir en otro país.



¿Qué podéis hacer los familiares y amigos para ayudar?

Si una persona de vuestro entorno cercano ha sufrido una agresión sexual, es importante que quien esté a su alrededor se prepare para ayudarla a afrontar dicha situación. Leer la guía también os puede ayudar a comprender en qué punto está y a darle el apoyo que necesita.

Se recomienda mantener una actitud comprensiva, cálida y calmada. **No la culpéis, ni juzguéis su comportamiento o su manera de vivir o hacer las cosas**, y no la interroguéis ni le reprochéis nada. Mostraos afectuosos/as y disponibles.

No la presionéis para que hable sobre de lo sucedido ni le pidáis que os cuente los detalles. Respetad su privacidad y tened una actitud discreta y respetuosa. Hay mujeres que no necesitan hablar sobre lo ocurrido. El silencio y la distracción, con el paso del tiempo y la vuelta a la vida cotidiana, constituyen, en ocasiones, una estrategia inicial útil para mantener el equilibrio emocional y recuperarse.

Animadla y apoyadla cuando retome sus actividades habituales, sin presionarla.

Ofrecedle ayuda y acompañamiento para las gestiones cotidianas y buscad soluciones a los problemas inmediatos.

Recomendadle que busque ayuda profesional y acompañadla cuando establezca los primeros contactos y cuando acuda a las visitas de los servicios especializados. Tener una agenda para apuntar las citas puede ser útil.

Ayudadla a crear un entorno seguro y a poner en marcha un plan de protección en caso de que el agresor sea alguien conocido y pertenezca al entorno familiar, laboral, escolar o al círculo de amistades. Si recibe amenazas directas del agresor, consultad al equipo profesional que esté interviniendo.

Ofreceos a acompañarla a interponer la denuncia cuando lo decida.

Las madres y padres de una adolescente que ha sufrido violencia sexual pueden hacer mucho para ayudarla.

Necesitará vuestro apoyo para recuperar su bienestar físico, psicológico y social. Se pueden hacer diferentes cosas:

- **Escuchad** y creed lo que os cuente incluso si faltan detalles o son inconsistentes, sin interrumpir. Evitad preguntarle «por qué». Dejad que hable de lo que siente. No juzguéis. No le hagáis reproches. No la interroguéis. Tratadla de forma natural y cercana, estad disponibles para ella e intentad que esté acompañada, especialmente durante los primeros días. Esto hará más fácil que se cree un entorno de confianza en el que se sienta segura.
- **Mantened la calma**, aunque sintáis emociones como rabia, irritabilidad, preocupación o culpa por no haber podido protegerla. No la culpéis a ella, ni a vosotros. Recordad que el único culpable es el agresor.
- **Preguntadle cómo podéis ayudarla**. Acompañadla en las actividades y gestiones que se deriven de la agresión.

Si tenéis dudas u os sentís confundidos, también os podéis poner en contacto con profesionales que os ayuden a gestionar la situación con vuestra hija (podéis consultar las direcciones que se proponen al final de esta guía).

Si el agresor es una persona conocida o del entorno, por ejemplo, un familiar o amigo, buscad un lugar seguro alejado del agresor y poned en marcha un plan de protección con el apoyo de profesionales especializados (policiales, sanitarios, jurídicos).

Leed detenidamente el apartado de esta guía sobre cuáles son las reacciones psicológicas más frecuentes durante los primeros días. Esto os permitirá entender en qué estado se encuentra, identificar indicadores de alerta y la necesidad de apoyo especializado.

Recordad que la recuperación es un proceso lento y gradual

¿CUÁLES SON LOS DERECHOS Y ACCIONES LEGALES QUE PUEDES EJERCER?

Recuerda que las agresiones sexuales SON UN DELITO y que tienes derecho a que la justicia juzgue al agresor y, si procede, a que lo condene. Además, tienes derecho a obtener reparación del daño causado. Para ello, es importante que denuncies al agresor. El procedimiento penal, sin embargo, es largo y complejo.

¿Qué se entiende por «consentimiento»?

La prestación del consentimiento sexual debe realizarse desde la libertad y debe permanecer vigente durante toda la práctica sexual. El consentimiento solo es válido si se ha prestado de manera libre y mediante actos que expresen dicha voluntad con claridad.

Por eso, no hay consentimiento cuando el agresor abusa de la confianza de la mujer o intimida y utiliza la violencia para imponer una práctica sexual sin contemplar su voluntad.

Tampoco existe un consentimiento válido si las personas no tienen la capacidad suficiente para una correcta formación de la voluntad (menores de 16 años, o personas con discapacidades psíquicas), ni tampoco cuando su voluntad se anule por cualquier causa, por encontrarse en estado de intoxicación, miedo y de inconsciencia.

Tengo derecho a denunciar y a no hacerlo:

Aunque los profesionales sanitarios estén obligados a comunicar a los juzgados los problemas de salud vinculados a la comisión de un delito, **no se abrirá ningún procedimiento penal si no denuncias**. Tu denuncia es lo que inicia el procedimiento para juzgar al agresor. **Si eres menor de edad, sin embargo, el procedimiento penal se puede empezar de oficio**. Si decides denunciar lo sucedido, preséntate con un/a abogado/a. A partir de entonces, sigue sus orientaciones y consejos. Infórmale de cualquier situación relacionada con la agresión, como recuerdos, pistas nuevas sobre el agresor y consúltale todo lo que necesites.

Antes de denunciar, déjate asesorar por un/a abogado/a especializado/a en violencia sexual (procedimiento legal, costes, duración, probabilidades de que la denuncia prospere).

¿Cuándo puedo denunciar?

Puedes poner la denuncia después de recibir asistencia médica y legal o más adelante.

Aunque tienes tiempo, te recomendamos que no tardes mucho en denunciar si deseas hacerlo. Mientras tanto, **guarda todas las pruebas que tengas**: mensajes de móvil, redes sociales, capturas de pantalla, grabaciones de voz, imágenes, datos de posibles testimonios, etc. Haz una copia de seguridad de esta información. **Anota todo lo que vayas recordando** e intenta tener todos tus apuntes juntos, para que la información te sea fácil de encontrar y sepas cuándo la apuntaste.

Los delitos de agresiones sexuales tienen períodos de prescripción largos, de varios años de duración. Consulta cuántos años tienes para denunciar según el tipo de agresión que hayas sufrido. Debes ser consciente de que la autoridad judicial puede tener en cuenta el tiempo que tardes en denunciar para valorar tu credibilidad.

Si tu agresor fue un desconocido, la denuncia puede servir para localizarle.

Cuando te asesores, ve a ver al abogado/a con alguien de confianza y explícale las pruebas que conservas y que crees que pueden ser útiles.

Denunciar puede ser bueno para ti y para otras mujeres. Asesórate y decídelo libremente.

¿Qué implica denunciar?

A partir de tu denuncia, se inicia una investigación (instrucción) cuyo objetivo es determinar si existen indicios o pruebas del delito suficientes para continuar con el procedimiento y abrir un juicio oral. El procedimiento puede archivarse o sobreseerse si se considera que no hay indicios suficientes.

Después de poner la denuncia en comisaría o en el juzgado de guardia, tienes derecho a solicitar medidas de protección, que determinará la autoridad judicial, para que el denunciado no se acerque a ti ni se comunique contigo. Si se deniegan las medidas de protección, puedes recurrir en reforma y/o apelación..

¿Es necesario tener un/a abogado/a durante el procedimiento?

Como ofendida y perjudicada, víctima de un delito, puedes formar parte del procedimiento. Esto significa que puedes tener un/a abogado/a que haga de acusación particular durante el procedimiento, proponiendo pruebas y acusando en tu nombre. Es muy recomendable que lo hagas. Constituirte como acusación particular te puede dar seguridad, ya que tendrás información directa sobre el procedimiento y a alguien que velará directamente por tus intereses. Si no, el juzgado solo te informará de las resoluciones definitivas del procedimiento.

¿Cómo puedo acceder a justicia gratuita?

Si no has ido acompañada de una abogada de confianza, en comisaría te ofrecerán la asistencia letrada del turno de oficio para interponer la denuncia (Ley Orgánica 10/2022).

Tras interponer la denuncia, solo tendrás derecho a justicia gratuita si no tienes suficientes recursos económicos para el litigio.

Consulta si tienes derecho a justicia gratuita en los servicios de orientación jurídica de los colegios de abogacía o en los juzgados. Puedes solicitar este derecho en estos sitios rellenando un formulario y aportando algunos documentos económicos.

Más información sobre el derecho a la justicia gratuita:
https://sejudicial.gencat.cat/ca/que_cal_fer/orientacio_juridica/

¿Cuántas veces tendré que declarar?

El procedimiento penal tiene dos fases. La primera fase es la de instrucción y se lleva a cabo en el juzgado de Instrucción del lugar en el que se cometieron los hechos. La segunda fase es la del juicio oral y se celebra en un juzgado de lo penal o en una audiencia provincial, según la gravedad del delito. Durante ambas fases, tendrás que declarar y contestar a las preguntas que te hagan la autoridad judicial y las partes, incluyendo las que haga el/la abogado/a del agresor. También se te pedirá que colabores con la policía para identificar al agresor y, si se considera necesario, te examinarán profesionales de medicina o psicología forense en la sede judicial.

¿Cómo me puedo preparar para el juicio oral?

El juicio oral suele ser uno de los momentos más delicados, ya que puede provocar una sensación de miedo y de mucha fragilidad.

El juicio no es tu responsabilidad. No pongas presión a ti misma. Los operadores jurídicos tienen que hacer su trabajo y aquellos encargados de conseguir que se condene al agresor son las acusaciones: el Ministerio Fiscal y tu abogado/a, si tienes.

Tú solo tendrás que declarar sobre los hechos que viviste. Habla con tu abogado/a para pedirle información sobre cómo será el juicio y prepara tu declaración con tiempo. Durante el juicio, debes exponer los hechos con la mayor claridad posible e incluir todos los detalles que recuerdes. Tendrás que responder de la forma más precisa posible los hechos objetivos que recuerdas a la perfección y que constituyen el núcleo de la agresión. Es importante que tu relato no tenga contradicciones en lo que declares en la denuncia, la instrucción y el juicio oral.

¿Qué ocurre si en cada declaración recuerdo cosas distintas?

En hechos traumáticos, es normal tener lagunas de memoria, amnesia, flashes y recuerdos que van surgiendo con el tiempo. Si ya has declarado en la sede judicial, habla con tu abogado/a, si tienes, para consultar si conviene ampliar la denuncia o incorporar nuevos hechos o detalles a tu declaración en el juicio. **Si no tienes** abogado/a, busca asesoramiento.



¿Cuándo finaliza el procedimiento? La sentencia:

La justicia es lenta y lo más probable es que el procedimiento se alargue años. Si en la primera fase de instrucción se considera que no existen suficientes indicios de delito, el procedimiento se puede archivar o sobreseer.

Si se llega a la fase del juicio oral, la sentencia puede ser condenatoria, en la que se declara culpable al agresor y se le impone una pena, o absolutoria, en la que se considera que no se han probado los hechos denunciados.

En ambos casos hay derecho a recursos. Por eso, la sentencia firme, es decir, la que ya no se puede recurrir y se debe ejecutar, tarde bastantes años en llegar.

En caso de archivo o de sentencia absolutoria, es importante que tengas claro que el procedimiento penal sigue unas normas con garantías de presunción de inocencia y que no significa, en ningún caso, que lo que tú viviste y denunciaste no sea cierto. Tú sabes lo que viviste mejor que nadie.

¿Cómo puedo acceder a una indemnización por los daños sufridos?

Tienes derecho a reclamar por daños y perjuicios. Por eso, es importante que aportes al procedimiento los informes clínicos o psicológicos que tengas, así como los documentos que acrediten la baja laboral, si la has pedido. Solo obtendrás la indemnización si el agresor resulta condenado de forma firme. Las cuantías de las indemnizaciones suelen ser bajas y solo se pueden cobrar si el agresor es solvente.

Si al agresor se lo condena de forma firme, tienes derecho a recuperar los gastos del procedimiento, salvo en casos de justicia gratuita. Si al agresor se le absuelve y no tienes derecho a justicia gratuita, no recuperarás los gastos que se hayan generado durante la tramitación del procedimiento.

¿Cuáles son mis derechos laborales?

Aparte de asesoramiento legal, te recomendamos que te pongas en contacto con la representación sindical o con el departamento de salud laboral de tu empresa para encontrar una solución a tu situación laboral durante el tiempo que dure tu recuperación. En cualquier caso, para ejercer tus derechos laborales y cobrar prestaciones y ayudas, deberás acreditar que has sufrido violencia sexual por las vías que prevé la ley (consulta el apartado de la guía sobre acreditación).

Para facilitar tu recuperación, puedes pedir a tu empleador/a una adaptación de horarios o de jornada, teletrabajar o un traslado temporal a otro centro de trabajo de la empresa. También puedes pedir una reducción de jornada, aunque comporta una reducción de sueldo.

¿Tengo derecho a una baja médica para cuidar de mi salud?

Cuando te conceden una baja médica, tu contrato de trabajo queda suspendido mientras recuperas tu salud física y/o psíquica para poder volver al trabajo. Durante este período, que se llama incapacidad temporal, no debes trabajar, mantienes tu puesto de trabajo y, mientras, puedes cobrar una prestación sustitutiva del sueldo si tienes seis meses cotizados.



¿Tengo derecho a alguna ayuda económica derivada de la agresión?

Tendrás derecho a ayudas y prestaciones económicas si acreditas la condición de víctima y si tus ingresos (o los de los familiares con los que convives) no superan un umbral determinado (normalmente el referente es el SMI). Asimismo, en tu condición de víctima, y si no tienes ingresos suficientes, podrías participar en programas de inserción laboral que tengan retribución económica (renta activa de inserción). En todos estos casos, no es necesario que hayas trabajado o que hayas cotizado previamente. Infórmate en los servicios y puntos de información indicados en la guía y, más específicamente, en las Oficinas de Trabajo de la Generalitat.

Si, a raíz de la agresión sexual, te quedas sin trabajo o decides finalizar la relación laboral por decisión propia, tienes derecho a pedir la prestación contributiva por desempleo, si alcanzas la cotización que se requiere.

¿Cómo se protegen mis datos durante la atención clínica?

Durante la atención clínica, se garantiza tu intimidad y la protección de tus datos personales. Esto significa que el servicio de salud deberá proteger esta información de forma estricta, y que no se podrá dar a conocer a terceros. El personal sanitario tiene la obligación de comunicar el delito a las autoridades judiciales y también de mantener el secreto profesional, para proteger tu intimidad y confidencialidad, colaborando con la justicia cuando se necesite, por ejemplo, en calidad de peritos.

La recogida de **muestras y pruebas que puedan acreditar la agresión sexual sufrida** se realizará siempre con tu consentimiento, después de recibir toda la información sobre cómo se efectuará el examen y para qué se utilizará.



SOY MENOR DE 18 AÑOS, ¿QUÉ TENGO QUE HACER?

¿Soy la responsable de lo que me ha pasado?

No. Tienes que tener muy claro que lo que ha pasado no es tu responsabilidad. El culpable es el agresor. Las personas con las que hables no deberían juzgarte a ti.

¿Tengo que ir al hospital con mi padre o mi madre?

No es necesario. Puedes ir sola o acompañada de la persona de confianza que prefieras. Lo que debes saber es que el hospital tiene la obligación de comunicar los hechos al juzgado de guardia y a la Fiscalía de Menores, que se pondrán en contacto con tu madre, tu padre o las personas tutoras legales. Por lo tanto, te recomendamos que se lo cuentes. Puedes hacerlo cuando ya te hayan atendido en el Programa de Prevención Intervención de las Secuelas Psíquicas del Hospital Clínic, en el que el equipo profesional te acompañará, asesorará y se pondrá en contacto con tu madre, padre o tutores/as legales.

¿Puedo hacer la denuncia yo misma ante los Mossos d'Esquadra?

Sí. Pero te recomendamos que lo hagas acompañada de un/a abogado/a y de alguien de confianza. La policía tiene una unidad especializada, la Unidad Central de Menores, adscrita a la Fiscalía de Menores (Ciudad de la Justicia) en la que podrás denunciar lo sucedido. También puedes dirigirte a cualquier comisaría o en el juzgado de guardia.

Si no quiero volver a casa porque la agresión sexual se ha cometido en el ámbito intrafamiliar, ¿qué va a pasar?

Si el agresor está en casa y puedes evitar volver, se valorará si te puedes quedar con otros familiares o con amistades. Cuando las agresiones las lleva a cabo alguien de nuestro círculo íntimo o familiar, la situación es de riesgo y debes explicárselo al equipo que te atiende para estudiar qué opciones hay para garantizar tu seguridad.



SOY UNA PERSONA EXTRANJERA O MIGRANTE, ¿CUÁLES SON MIS DERECHOS?

Soy una persona extranjera o migrante con permiso de residencia, ¿tengo los mismos derechos?

Sí, tienes los mismos derechos laborales y sociales que las personas nacionales. Tienes derecho a interponer una demanda en una comisaría de policía o en el juzgado con la asistencia de un traductor y también tienes derecho a contar con un abogado/a de oficio. También se te reconocen los mismos derechos laborales: reducción de jornadas, traslados, incapacidad temporal, paro y renta mínima de inserción.

¿Puede la interposición de una demanda o denuncia comportar algún impedimento para que se renueve mi autorización de residencia?

No, una denuncia o demanda en ningún caso tendrá consecuencias o efectos negativos en la renovación de los permisos de residencia. La interposición de una demanda no provoca que la persona que interpone la denuncia o la demanda tenga antecedentes penales.

Si estoy en situación irregular, es decir, sin papeles, ¿puedo poner una denuncia?

Sí, las personas que hayan sufrido una agresión sexual tienen derecho a interponer una denuncia o una demanda en comisaría. Esta denuncia no comportará, en ningún caso, el inicio de un procedimiento de expulsión.



ACREDITAR LA CONDICIÓN DE VÍCTIMA

La acreditación administrativa de víctima de violencia de género o machista se puede obtener sin la obligatoriedad de denunciar.

Esta acreditación te servirá para tener acceso a ayudas, beneficios y prestaciones reconocidas legalmente por las víctimas de violencia de género y tiene eficacia en todo el territorio estatal.

En el supuesto de obtener el reconocimiento por vía jurídica, sentencia condenatoria, orden de protección o medidas cautelares en activo, no será necesario acreditarla administrativamente.

Si deseas obtener la acreditación, dirígete a los servicios sociales de tu barrio, a los puntos de información y atención a las mujeres (PIADS) o a los servicios de intervención especializada en violencia machista.

Acreditar la condición de víctima significa disponer de un documento en el que consta oficialmente que has sido víctima de violencia machista.



DIRECCIONES DE INTERÉS:

Hospital Clínic de Barcelona. Servicio de Urgencias

C/ Villarroel, 170. 08036 Barcelona

Teléfono: 93 227 54 00

Hospital Vall d'Hebron. Servicio de Urgencias (menores de 16 años)

Pº de la Vall d'Hebron, 129. 08035 Barcelona

Teléfono 93 489 30 00 / 93 274 60 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: 629 634 553

Servicio de Psiquiatría y Psicología. Hospital Clínic de Barcelona. Barcelona

Servicio de Infecciones del Hospital Clínic de Barcelona

Edificio consultas externas 5ª planta C/ Rosselló, 161. 08036 Barcelona

Teléfono: 93 227 55 26

CatSalut Respon

Teléfono: 061

Mossos d'Esquadra

Teléfono: 112

Oficinas de Atención a la Víctima del Delito - Mossos d'Esquadra

Guardia Urbana de Barcelona

Teléfono: 092

Programa «TE ACOMPAÑAMOS»

Juzgado de Guardia

Gran Via de les Corts Catalanes, 111. Edificio I. 08075 Barcelona

Teléfono: 93 554 86 42

PÁGINAS WEB DE INTERÉS:

Ilustre Colegio de la Abogacía de Barcelona

C/ Mallorca, 283 - 08037 Barcelona Teléfono: 93 496 18 80

www.icab.es

Servicio de tramitación de justicia gratuita

Teléfono: 93 432 90 09

Av. Carrilet, 3. Edificio D. 1ª planta - 08902 Hospitalet de Llobregat.

Tramitación de justicia gratuita y turno de oficio especializado en violencia de género

www.gencat.cat

Oficina de atención a la víctima del delito (OAVD)

Gran Via de les Corts Catalanes, 111. Edificio I. 3ª planta.

08075 Barcelona.

Teléfono: 900 12 18 84

Servicio gratuito que depende del Departamento de Justicia de la Generalitat de Cataluña y que ofrece atención, apoyo y asesoramiento a 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 Cataluña.

atenciovictima.dji@gencat.net

Servicios sociales y comunitarios:

Teléfono de atención a mujeres en situación de violencia: 900 900 120

Teléfono de información de la Generalitat de Cataluña: 012

Teléfono de información del Ayuntamiento de Barcelona: 010

Centro de Urgencias y Emergencias Sociales de Barcelona (CUESB)

C/ Llacuna, 25. 08005 Barcelona

Teléfono: 900 703 030 - 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.

www.bcn.cat

Servicio de Atención, Recuperación y Acogida (SARA)

C/ Marie Curie, 16. 08042 Barcelona

Teléfono: 900 922 357

Correo electrónico: sara@bcn.cat

Servicio municipal de atención integral a mujeres, a la infancia y a la adolescencia en situación de violencia machista y a personas de su entorno cercano que estén directamente afectadas por dicha violencia.

www.bcn.cat/dona

Puntos de información y atención a las mujeres (PIAD) – Ayuntamiento de Barcelona

Son 10 servicios municipales que ofrecen información, atención y asesoría a las mujeres. Teléfono: 010.

www.bcn.cat/dona

Servicio de Atención Socioeducativa - Agencia ABITS

Servicio municipal de atención integral a mujeres que ejercen la prostitución y a víctimas de explotación sexual. Ofrece orientación social, sanitaria, laboral y/o jurídica, y atención psicológica.

Teléfono: 900 722 200

www.bcn.cat/dona

Asociaciones y fundaciones:

Associació Assistència a Dones Agredides Sexualment (AADAS)

[Asociación Asistencia a Mujeres Agredidas Sexualmente]

Teléfono: 93 487 57 60

www.aadas.org



