

## **La violencia doméstica puede ser dañina para su salud**

¿Sabía usted que la violencia doméstica puede ser dañina para su salud? Se ha demostrado en nuevos estudios que la violencia doméstica y sexual pueden crear problemas de toda la vida. Las personas que han sufrido este tipo de violencia corren mayor riesgo de padecer muchos problemas de salud. Estos problemas incluyen enfermedades del corazón, infartos, asma, artritis, exceso de consumo de alcohol y la necesidad de un bastón o una silla de ruedas. Los riesgos son altos. Las personas que han padecido violencia doméstica corren el 80% más probabilidad de tener un infarto, 70% más probabilidad de tener una enfermedad del corazón, 60% más probabilidad de padecer asma y el 70% más probabilidad de beber excesivamente. La causa subyacente que puede vincular la violencia doméstica con problemas de salud es el estrés y su efecto sobre el cuerpo.

¿Tiene una relación sana? Si la respuesta es sí, ¡fabuloso! Se ha demostrado en estudios que las relaciones sanas conducen a mejor salud física y mental, una vida más larga y cosas buenas para los niños.

¿Tiene una relación dañina? Si así es, es posible que su salud y seguridad estén en peligro. Quizás sienta depresión y ansiedad. Sin embargo, hay algunos pasos que puede tomar para ayudarlo a sobrellevar la situación y a mejorar su salud.

Hable con su médico o con alguien en quien confía sobre lo que está sucediendo y el dolor que ha sentido. Pida ayuda para reducir su nivel de estrés.

Si su pareja le hace daño, eso no es culpa suya. Usted merece vivir una vida segura y sana.

Si está preocupada y necesita hablar, llámenos.

Línea nacional de asistencia para problemas de violencia doméstica  
1-800-799-7233 (SAFE)  
1-800-787-3224 (TTY para sordos)  
[www.ndvh.org](http://www.ndvh.org)

Línea nacional de asistencia para problemas de abuso entre novios adolescentes  
1-866-331-9474  
1-866-331-8453 (TTY para sordos)  
[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

Hay ayuda en inglés, en español y en muchos otros idiomas.  
Todo contacto con las líneas de asistencia es gratis y confidencial.