

Extraído de

<http://www.amecopress.net>

# Las huellas invisibles de la violencia

- Noticias -

Fecha de publicación : Lunes 9 de julio de 2007

Estamos empezando a normalizar los episodios de violencia familiar dado que cada día despertamos con noticias del tipo "una víctima más de la violencia doméstica". Esta naturalización provoca que se minimice la importancia real de los diferentes episodios violentos ejercidos hacia las víctimas. Es necesario puntualizar que cuando una víctima está inmersa en una situación de maltrato, su salud puede verse mermada no sólo a nivel físico, sino también a nivel psicológico. Hay que sacar a la luz este tipo de violencia, para que las personas que la sufren sean capaces de identificarla.

A menudo las víctimas no identifican sus propias vivencias como una situación de violencia, especialmente si éstas no encajan con los estereotipos y los mitos asociados a esta problemática. La dinámica de ejercer la violencia como una pauta habitual de relación dificulta la identificación del abuso por parte de las víctimas, que progresivamente pueden perder la capacidad de reflexión y de toma de decisiones con libertad.

Por lo tanto, hay que denunciar los insultos, las amenazas, las desvalorizaciones constantes, la ridiculización, etc. como manifestaciones palpables de malos tratos psicológicos, que llevan a las víctimas a situaciones de estrés, ansiedad y desbordamiento. Esta ansiedad puede estar motivada no sólo por las agresiones directas sino por estar en alerta constante. Incluso la víctima puede llegar a padecer insomnio crónico por tener que combinar el dormir en el mismo lecho que el agresor y, a su vez, intentar evitar las posibles relaciones sexuales no deseadas o intentar proteger a sus hijos/as.

La cronicidad de los abusos psicológicos genera un cúmulo de consecuencias negativas para la salud de la víctima: dolores de cabeza, problemas gastrointestinales, disminución de las defensas, sensación de fatiga crónica, asma, o un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Estas consecuencias pueden verse incrementadas con la presencia de algunos factores de riesgo que agravan la situación como es el caso del alcohol. El alcohol puede potenciar los comportamientos agresivos e incluso generarlos, y en la víctima puede disminuir su capacidad de reacción y defensa si está bajo los efectos del alcohol.

Otros síntomas a nivel psíquico que nos pueden ayudar a detectar de forma precoz que una persona está en una situación de este tipo son: la depresión, el miedo, la ansiedad generalizada, las alteraciones del sueño, la escasa autoestima, o los comportamientos autodestructivos como la automedicación (para hacer frente al malestar que genera el maltrato), pasando por el abuso de alcohol y otras drogas (como va de escape), incluso las ideas de suicidio.

La culpabilidad experimentada por las víctimas en estas situaciones dificulta los procesos de búsqueda de ayuda y apoyo para poner fin a esta situación.

Así pues, vemos que la violencia doméstica, es un fenómeno complejo y multicausal que no puede abordarse de forma reduccionista haciendo únicamente referencia a las expresiones físicas de la violencia. Para avanzar en la prevención resulta imprescindible aislar los elementos que intervienen y abordarlos de manera eficaz.

**Fuente: Proyecto Malva de la Fundación Salud y Comunidad**

Subvencionado por *la Conselleria* de **Sanitat de la Generalitat Valenciana** y el **Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad y Consumo**

-----<o:p></o:p>

**Opinin &ndash; Violencia de gnero &ndash; 9 julio, 07 (AmecoPress)<o:p></o:p>**

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>