



**Aliansalud**  
eps

**Dice NO a la  
violencia contra  
la mujer**

**La Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer emitida por la Asamblea General de la ONU en 1993, define la violencia contra la mujer como “todo acto de violencia 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.”**

Cada año, el 25 de noviembre se conmemora el Día internacional para la eliminación de la violencia contra la mujer, evidenciando los efectos psicológicos adversos de la violencia contra las mujeres y niñas, la cual incluye:

- Violencia por un compañero sentimental (violencia física, maltrato psicológico, violación conyugal, femicidio).
- Violencia sexual y acoso (violación, actos sexuales forzados, insinuaciones sexuales no deseadas, abuso sexual infantil, matrimonio forzado, acecho, acoso callejero, acoso cibernético).
- Trata de seres humanos (esclavitud, explotación sexual).
- Mutilación genital.
- Matrimonio infantil.

En Colombia, el panorama al respecto es alarmante: en el 2019, 4.6 mujeres eran víctimas de violencia de pareja o expareja cada hora; la mayoría de los feminicidios en 2019 fueron cometidos por parejas o exparejas dentro de la residencia de la mujer; en 2020 durante el aislamiento preventivo por la pandemia se evidenciaron 456 asesinatos de mujeres, se practicaron 8.134 exámenes médico-legales por presunto delito sexual, e incluso se registraron 248 suicidios de mujeres de los cuales 109 casos con razón probable asociada a conflictos de pareja y violencia física, psicológica o sexual.



- La cero tolerancia a la violencia contra una mujer ya sea física, psicológica o sexual, violencia que se vive en los hogares, en las calles o en internet.
- Denunciar y animar a las víctimas a denunciar los hechos violentos contra las mujeres ante las autoridades pertinentes.
- Visibilizar la violencia sistemática contra la mujer: impunidad para los agresores, mal trámite a las denuncias, pocos canales de denuncia, etc.
- Apoyar a las víctimas en su proceso de denuncia y recuperación.
- Educar a los niños, niñas y jóvenes en términos de igualdad de género y educación sexual.
- Respetar las decisiones de las mujeres en todos los ámbitos de su vida: preferencias sexuales, maneras de vestir, conductas sociales, etc.



**Aliansalud EPS invita a toda la población a participar en esta campaña mediante todas las manifestaciones anteriormente señaladas y vistiendo sus redes sociales de naranja, el color escogido para representar este movimiento.**

**Durante el aislamiento preventivo por la pandemia, se evidenciaron 456 asesinatos de mujeres, se practicaron 8.134 exámenes médico-legales por presunto delito sexual, e incluso se registraron 248 suicidios de mujeres de los cuales 109 casos con razón probable asociada a conflictos de pareja y violencia física, psicológica o sexual.**

### **Tú puedes aportar a la causa de la siguiente manera:**

1. La cero tolerancia a la violencia contra una mujer ya sea física, psicológica o sexual.
2. Denunciar y animar a las víctimas para que denuncien ante las autoridades pertinentes.
3. Visibilizar cualquier violencia contra la mujer y apoyar las causas que lo hacen.
4. Apoyar a las víctimas en su proceso de denuncia y recuperación.
5. Educar a los niños, niñas y jóvenes en términos de igualdad de género y educación sexual.
6. Respetar las decisiones de las mujeres en todos los ámbitos de su vida: preferencias sexuales, maneras de vestir, conductas sociales, etc.

**Las relaciones abusivas, una de las formas más comunes de violencia contra la mujer.**



## ¿Cómo identificarla?

Si crees encontrarte en esta situación o que alguien cercano lo esté, mantente atento a estas señales:

---

### La pareja abusiva:

1. Hace seguimiento constante de todo lo que el otro hace, el monitoreo les brinda control sobre la vida de la persona.
2. Aíslan a la persona para controlarla. Frecuentemente los desaniman a ir a ciertos lugares o compartir tiempo con familia y amigos.
3. Son obsesivos con que respondan rápido los mensajes, conteste siempre las llamadas y en algunos casos hasta demandan tener contraseñas de correos o redes sociales.
4. Asumen el control financiero, para restringir las acciones de la pareja y que esté supeditada a las cosas/situaciones que a la persona abusiva le parecen apropiadas.
5. Actúan celosos y se enojan fácilmente y constantemente señalan de infiel a la pareja.
6. Es agresiva verbal, emocional, física y sexualmente.

---

### La pareja abusada:

1. Se notan ansiosos por complacer a su pareja, usualmente por miedo a su reacción en caso de no hacer lo que se les pide.
2. Muestran cambios en su personalidad, comportamientos o apariencia física como resultado del control infringido por la pareja abusiva.
3. Dejan de preocuparse por sus necesidades mentales, emocionales y físicas.
4. Se culpan por los actos agresivos de la pareja porque las relaciones abusivas empiezan por el abuso psicológico y emocional, y escalan hacia lo físico y sexual.

## ¿Cómo actuar?

Si te encuentras en una relación abusiva: busca ayuda

- 1. Habla de tu situación con una persona cercana de confianza** y diseña un plan en caso que necesites ayuda.
- 2. Planea rutas de escape** en caso de ser necesarias.
- 3. Ten siempre a la mano maneras de comunicarte:** celulares cargados con números de emergencia de fácil acceso.
- 4. Identifica patrones de abuso en tu compañero** para tener la capacidad de predecir los momentos en los que el abuso pueda escalar.
- 5. Denuncia a tu pareja cuando la situación así lo demande.** Sabemos que no es fácil, pero es la mejor manera de salir adelante.

## En caso de ser víctima o conozcas a alguien que lo es, denuncia:

- Línea Nacional 155
- Policía Nacional 123
- Línea Fiscalía general de la Nación 122, para presentación de denuncias de violencia intrafamiliar, violencias basadas en género y violencia sexual.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Línea Gratuita Nacional: 01 8000 918 080, y Línea de Protección a Niños Niñas y Adolescentes 141.
- WhatsApp: 320 239 1685, 320 865 5450 y 320 239 1320.
- Línea Púrpura en Bogotá: 01 8000 112 137, número gratuito desde teléfono fijo o celular. WhatsApp 300 755 1846.



## ¿Quieres ser madre?

*Esta información es para ti*

Si eres mujer **entre los 18 y 45 años y estás pensando quedar en embarazo** asiste a consulta preconcepcional con tu médico general.

La consulta preconcepcional es la ideal para el momento en el que decidas quedar en embarazo y prepararte para esta etapa, en la cual se identifican alteraciones médicas con el propósito de mejorar las condiciones de salud de la mujer al momento de quedar en embarazo.



Durante esta consulta se realiza:

- Un completo interrogatorio por los antecedentes familiares, enfermedades de la mujer y de embarazos anteriores (si los tiene), con el propósito de descartar enfermedades que afecten el futuro embarazo.
- Un análisis detallado acerca de los medicamentos que la mujer está tomando, con el fin de sustituirlo por otro más apropiado para el momento que se encuentre en embarazo o suspenderlo en caso de ser necesario ya que pueden afectar el desarrollo adecuado del bebé.
- Valoración física completa, para detectar alguna alteración o enfermedad actual.
- Solicitud de los exámenes que el médico considere necesarios de acuerdo a la valoración.
- Según la condición de la mujer la prescripción de medicamentos para controlar cualquier tipo de alteración en la salud.

Además de asistir a la consulta preconcepcional, también es aconsejable antes de quedar en embarazo empezar con hábitos saludables como realizar ejercicio y mantener una alimentación sana.

\* En Bogotá puedes asistir al centro médico escogido al momento de la afiliación; Bienestar chapinero, Carrera 7ª 52-53 al teléfono: 487 3434, Bienestar Colina Campestre carrera 59 136 - 95 Centro comercial Mall Piso 2, al teléfono: 4873434 o Premisalud quinta paredes, Calle 24D 40 – 13 al teléfono: 208 7000



**Aliansalud**  
eps