

Abuso sexual

El abuso sexual es cualquier tipo de contacto o comportamiento sexual forzado u obligado que sucede sin consentimiento. El abuso sexual incluye violación o intento de violación, abuso sexual de menores y acoso o amenazas sexuales. En los Estados Unidos, aproximadamente una mujer de cada cinco ha sido violada y casi la mitad de las mujeres han experimentado otro tipo de abuso sexual. Si has sido abusada sexualmente, no tienes la culpa.

P: ¿Qué significa "consentimiento" en el contexto de un abuso sexual?

R: Consentimiento se refiere a un "sí" claro para involucrarse en una actividad sexual. No decir "no" no significa que has dado tu consentimiento.

Tu consentimiento significa que:

- Sabes y comprendes lo que está sucediendo (no estás inconsciente ni desmayada o intelectualmente incapacitada).
- Sabes lo que quieres hacer.
- Eres capaz de decir lo que quieres hacer.
- Estás sobria (no bajo la influencia de alcohol ni drogas).

En ocasiones, no puedes dar consentimiento legal para entablar una actividad o un contacto sexual. Por ejemplo, no puedes dar tu consentimiento, si eres o estás:

- Amenazada, forzada, obligada o manipulada para aceptar
- Incapaz físicamente (estás ebria, drogada, inconsciente o dormida)
- Incapaz mentalmente (debido a una enfermedad o discapacidad)
- Menor de 16 (en la mayoría de los estados) o 18 (en otros estados)

P: ¿Cómo puedo obtener ayuda después de un abuso sexual?

R: Si estás en peligro o necesitas atención médica, llama al 9-1-1. Si puedes, aléjate de tu abusador y ve a un lugar seguro tan rápido como sea posible.

Después de un abuso sexual, quizás sientas temor, vergüenza, culpa o conmoción. Estos sentimientos son normales. Puede asustarte pensar en hablar sobre el abuso pero es importante que busques ayuda. Puedes llamar a estas organizaciones en cualquier momento, ya sea de día o de noche:

- **Línea Nacional de Ayuda Contra el Abuso Sexual, 800-656-HOPE (4673)**
- **Línea Nacional de Ayuda Contra la Violencia Doméstica, 800-799-SAFE (7233) o 800-787-3224 (TTY)**

P: ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de abuso sexual?

R: No siempre puedes prevenir el abuso sexual. Pero puedes tomar medidas para protegerte en general:

- **Ve a fiestas o reuniones con amigos.** Lleguen juntos, estén en contacto y váyanse juntos.
- **Cuida a tus amigos y pídeles que te cuiden también.** Si una amiga parece estar fuera de sí o parece demasiado borracha como para mantenerse a salvo en general, llévala a un lugar seguro.
- **Ten un "código" con tus amigos y familiares** que signifique "Ven a buscarme, necesito ayuda" o "Lláname simulando una emergencia falsa".

- **Descarga una aplicación en tu teléfono.** Algunas aplicaciones comparten tu ubicación con tus amigos o la policía si necesitas ayuda. También puedes configurar una aplicación para que te envíe mensajes de texto durante toda la noche y cerciorarse de que estés segura. Si no respondes, la aplicación notificará a la policía.
- **Evita beber desde poncheras u otros contenedores que pueden ser alterados fácilmente** (cuando se agrega alcohol a una bebida sin permiso). Si crees que tú o alguno de tus amigos ha sido drogado, llama a la policía. Cuéntales lo que sucedió para que te puedan hacer las pruebas adecuadas para las drogas específicas.
- **Conoce tus límites al consumir alcohol o drogas.** No dejes que nadie te presione a tomar o hacer más de lo que desees.
- **Confía en tus instintos.** Si te encuentras a solas con alguien desconocido o poco confiable, márchate. Si no te sientes cómoda en cualquier situación y por cualquier motivo, márchate.
- **Presta atención a lo que te rodea.** Especialmente, si estás caminando sola, evita hablar por teléfono o escuchar música con auriculares. Permanece en zonas ajetreadas y bien iluminadas.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre el abuso sexual, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

División de Prevención de la Violencia, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), HHS

800-232-4636 • www.cdc.gov/violenceprevention/index.html

Oficina de Violencia contra la Mujer, Departamento de Justicia de los EE. UU.

202-514-2000 • www.ovw.usdoj.gov

Centro Nacional para Víctimas de Delitos

202-467-8700 • www.victimsofcrime.org

Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual

877-739-3895 • www.nsvrc.org

Esta hoja de datos fue revisada por:

Kathleen C. Basile, Ph.D., científica conductista principal, División de Prevención de la Violencia, Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Karen M. Galbraith, L.S.W., especialista en proyectos de capacitación, Pennsylvania Coalition Against Rape/Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual

Joyce Lukima, M.S., M.S.W., vicepresidente de Servicios, Pennsylvania Coalition Against Rape/Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 18 de septiembre de 2015.

Última revisión del contenido: 21 de mayo de 2015.

 www.facebook.com/HHSOWH

 @SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 800-994-9662

