



**Le decimos 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.

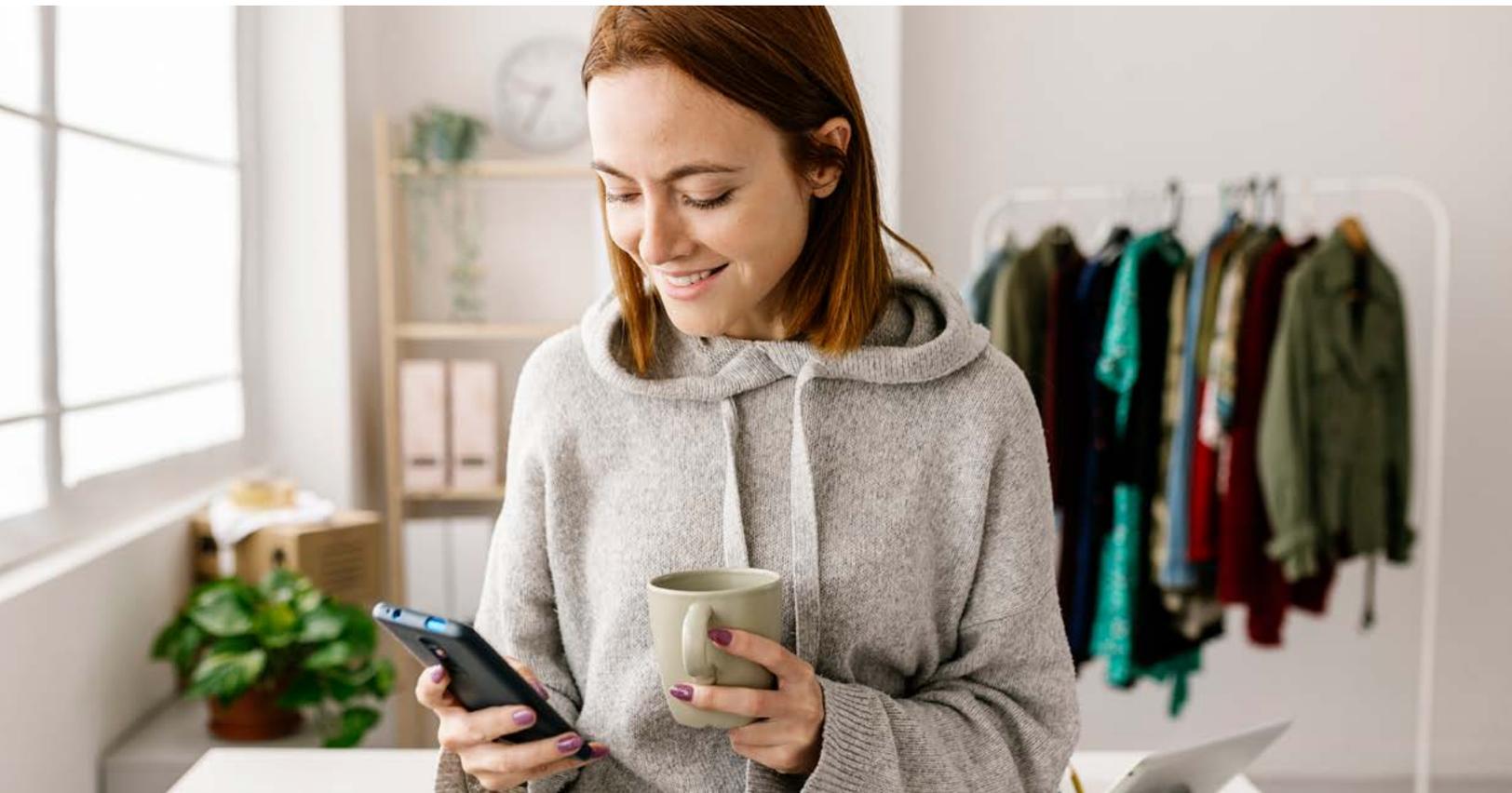
La Unidad Médica y de Diagnóstico invita a toda la población a participar en esta campaña mediante todas las manifestaciones anteriormente señaladas y vistiendo sus redes sociales de naranja, el color escogido para representar este movimiento.

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:

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.

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 si conoces a alguien que lo es, denuncia:

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



Cáncer de mama

El cáncer de mama es la proliferación anormal y desordenada de células mamarias malignas que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual tiene la capacidad de invadir a otros órganos. Se considera la primera causa de enfermedad y muerte por cáncer entre las mujeres colombianas. También se presenta en menor número en hombres.

La actividad física, la alimentación saludable, evitar el sobrepeso, disminuir el consumo de alcohol, así como el amamantamiento pueden reducir el riesgo de padecer cáncer de mama.

Los signos y síntomas del cáncer de mama incluyen:

- Presencia de masas o bultos en los senos o en las axilas
- Endurecimiento o hinchazón de una parte de las mamas
- Enrojecimiento o descamación en el pezón o las mamas
- Hundimiento del pezón o cambios en su posición
- Salida de secreción por el pezón, en periodos diferentes a la lactancia
- Cualquier cambio en el tamaño o forma de las mamas
- Dolor en cualquier parte de las mamas o axilas
- Inflamación debajo de la axila o alrededor de la clavícula

Si usted identifica alguno de estos signos, por favor consulte con el médico.

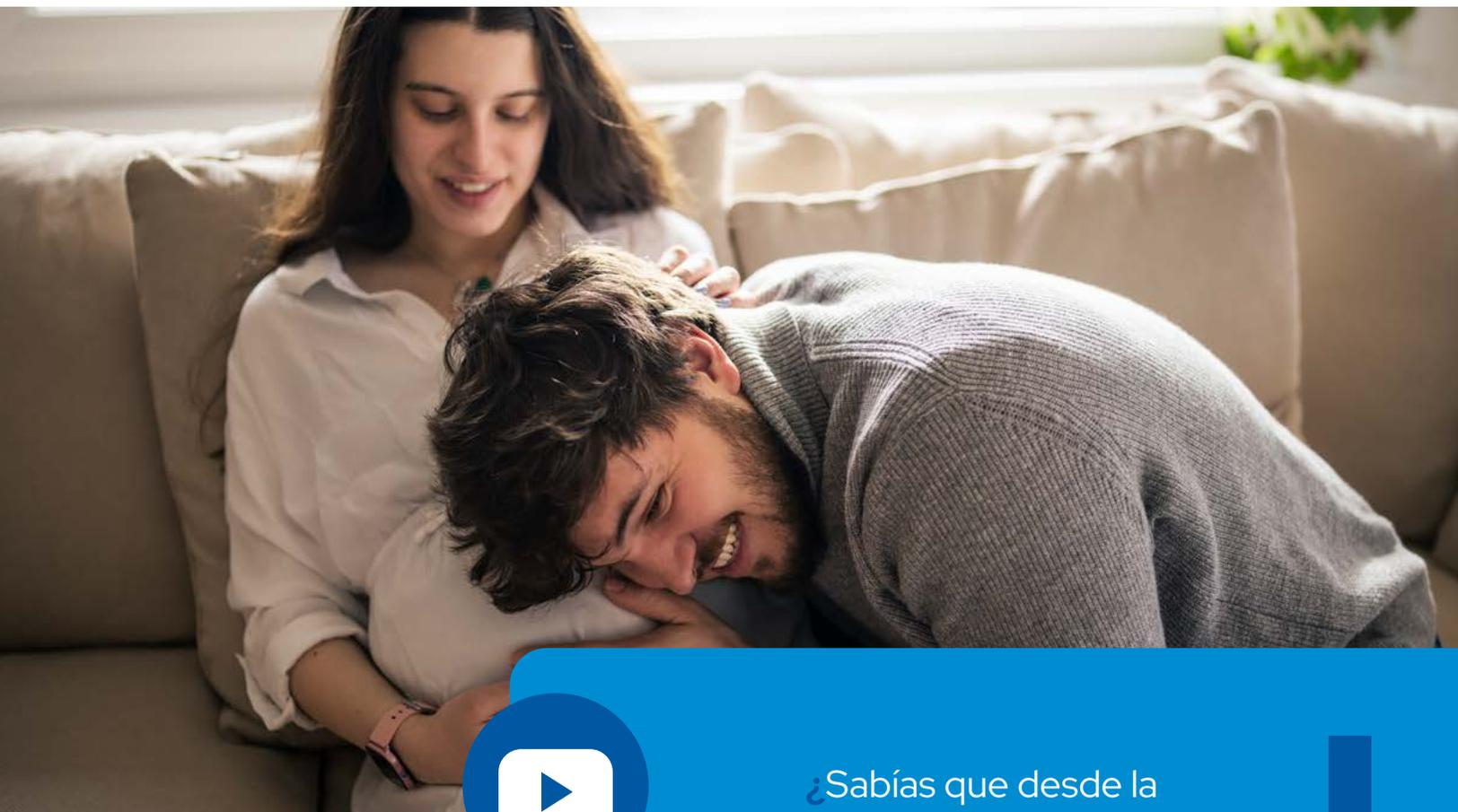
Autoexamen

El autoexamen de mama se convierte en una acción de autocuidado y protección cotidianas que ayuda a las mujeres a la detección temprana de cáncer.

Cuando el cáncer de mama se detecta tempranamente, se establece un diagnóstico adecuado, y se dispone de tratamiento para actuar de manera inmediata y efectiva, incrementa las posibilidades de curación. La mujer realiza palpación una vez al mes de sus propios senos buscando anomalías en su tamaño o forma. La realización regular de este autoexamen familiariza a la mujer con la consistencia usual de sus mamas y permitirá la identificación de nódulos o masas de forma más sencilla.

En el Sistema General de Seguridad Social en Salud –SGSSS– las tecnologías para la detección temprana de este cáncer incluidas en el POS son:

- **Examen clínico de mama:** Se recomienda que las mujeres mayores de 20 años se realicen un examen clínico de la mama por lo menos cada tres años y que a partir de los 40 años, aumente la frecuencia del examen una vez al año. Este examen debe ser realizado por un profesional de la salud entrenado.
- **Mamografía:** cada dos años a toda mujer entre 50 y 69 años de edad.



¿Sabías que desde la **App Colmédica** puedes gestionar autorizaciones de maternidad?

[Aprende cómo aquí](#)

