



CON SALUD Y JUSTICIA



MENSAJE DE LA DIRECTORA



Conmemoremos el 8 de marzo TOMANDO ACCIÓN




El Día Internacional de la Mujer se conmemora el 8 de marzo. Fue declarado, oficialmente, por la Organización de las Naciones Unidas en 1975. Aunque, para algunas personas significa rendir homenaje y hacer regalos a las mujeres, la conmemoración del día está marcada por la lucha, los movimientos contundentes de reivindicación política y laboral, así como las manifestaciones y hasta persecuciones. Según la socióloga, Eva Alterman Blay en el artículo 8 de marzo: conquistas y controversias (2021), hoy la fecha representa una reivindicación mundial por la igualdad de derechos entre hombres y mujeres.

En esta ocasión voy a referirme al tema de la violencia sexual contra las mujeres, que es la situación que atestiguo cada día desde mi posición como ginecóloga forense. Este mes, dedicado a la conmemoración de logros y desafíos enfrentados por las mujeres a lo largo de la historia, nos da la oportunidad de reflexionar: ¿Cuál es el rol de cada persona en la sociedad con respecto al tema de la violencia sexual? ¿Qué acciones cada cuál puede hacer para concienciar, para promover la escucha, para identificar, para denunciar?

Como parte de la convivencia social cada persona debe insertarse en esta conversación. De alguna manera u otra somos parte, ya sea como víctima, familiar, amigos, vecinos, desde donde vivimos, estudiamos o trabajamos, en un país donde hay miles de víctimas. Por ello, cada cuál debe sentir la responsabilidad de construir entornos seguros y libres de violencia. No importa si labora en una empresa privada, pública, una escuela, una iglesia o si

administra un hogar. Es responsabilidad de todos. Necesitamos que las mujeres, no importa su edad, se sientan seguras, respetadas y respaldadas.

Es urgente exponer la situación, establecer en conjunto alianzas para abordarla, comprender los procesos y viabilizar las ayudas que se requieren. Hay que escuchar a la víctima y creer que la victimización puede ocurrir. Así como fomentar la empatía y apoyar a la víctima. Igualmente, hay que comprender las necesidades de las familias y referir para apoyo. Invito a todas las agencias aliadas que trabajan con víctimas de violencia sexual al diálogo sobre las brechas y los retos, a la discusión del manejo de casos para optimizar los servicios a las víctimas. Invito a que construyamos un espacio de seguridad en favor de las mujeres que, aún, continúan viviendo bajo el yugo de una sociedad en donde el tema de la violencia sexual sigue siendo un tabú con graves implicaciones para las personas victimizadas. Tomar acción a nivel individual y colectiva nos beneficiará a todos. 

Cordialmente,
Dra. Linda R. Laras

ACTUALIDAD

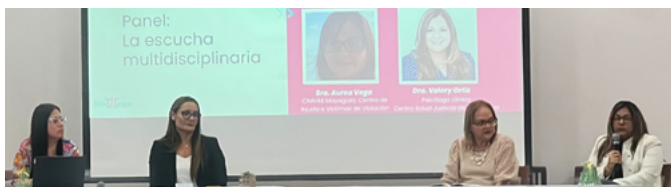
6^{to} Simposio EMPIEZA POR CREER



En un país donde la violencia sexual es una realidad desgarradora, eventos como el 6to Simposio Empieza por Creer Escucha a la Víctima: antes, durante y después ofrecen impulso para continuar el trabajo en favor de las víctimas. Decenas de profesionales de diversas disciplinas comprometidos con la salud y la justicia se dieron cita al evento.

Durante dos días de discusión y análisis expertos, activistas, periodistas y jefes de agencias estatales y federales se unieron para abordar el tema.

Los presentes actualizaron su información sobre estadísticas e investigación, procesos interagenciales, coberturas mediáticas, comunicación empática, a través de la escucha activa, así como testimonios de víctimas-sobrevivientes. Finalmente, se destacó la urgencia de una acción coordinada y enérgica a través de alianzas que garanticen una respuesta integral y sostenible ante este problema de salud pública. 🦋



DE VISITA



Emily Moya, PA-S3
APPSIG - President
AAMPR Student Representative (Class 2024)

RELACIÓN ENTRE VIOLENCIA SEXUAL & ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La violencia interpersonal, incluyendo la violencia de pareja íntima y la agresión, es un problema generalizado con profundas implicaciones sociales, que se extienden mucho más allá de sus efectos físicos y psicológicos inmediatos. Más allá de las cicatrices visibles, existe una asociación menos conocida pero, igualmente, alarmante entre la violencia interpersonal y las enfermedades cardiovasculares (ECV). Este hallazgo es importante dado que las ECV representan la principal causa de mortalidad entre las mujeres a nivel global.

Un estudio publicado en 2022 en el Journal of the American Heart Association determinó que las mujeres que han experimentado abuso infantil en el pasado tienen un 65% más de probabilidad de desarrollar ECV en comparación con aquellas que no han experimentado tal abuso, incluso después de ajustar por factores de riesgo convencionales de ECV, como la diabetes y la hipertensión. Además, se encontró que el abuso infantil, en comparación con otros tipos de abuso, tiene un mayor impacto en la salud cardiovascular, lo que se refleja más tarde en la vida adulta.

¿Cuál puede ser la causa? La respuesta fisiológica al estrés provocado por estar expuesto a la violencia puede desempeñar un papel fundamental. Las víctimas de la violencia a menudo experimentan niveles elevados de hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina que, cuando están elevadas crónicamente, pueden contribuir al desarrollo de las ECV. Estas hormonas aumentan la frecuencia cardíaca, la presión arterial y los niveles de glucosa, ejerciendo una tensión en el sistema cardiovascular con el tiempo. Los efectos psicológicos de la violencia, como el trastorno de estrés posttraumático, la depresión y la ansiedad, también contribuyen indirectamente al desarrollo de las ECV. Estos problemas afectan el sueño y el funcionamiento del cuerpo y se suman a otros factores sociales como el nivel socioeconómico y el acceso a la atención médica, que también influyen en la violencia y el riesgo de ECV.

La asociación entre la violencia interpersonal y las ECV destaca la compleja interacción entre factores sociales, psicológicos y fisiológicos en la formación de resultados de salud. Al enfrentar las causas subyacentes de la violencia y ofrecer apoyo integral a los sobrevivientes, podemos avanzar significativamente hacia la mejora del bienestar de innumerables mujeres en el mundo entero. 🦋

DE VISITA




Beatriz Quiñones Vallejo
EdD, MPHE, MPH, CHES®, APR®
Coordinadora Educación/Comunicaciones
Centro Salud Justicia de Puerto Rico
Escuela de Medicina San Juan Bautista

CLAVES PARA UN NOVIAZGO SALUDABLE

¿Cuántas veces has escuchado: ¡Es mi media naranja!?

El noviazgo es una etapa emocionante que puede estar llena de descubrimiento y de crecimiento personal. Para que esto sea posible se necesita un trabajo consciente para construir una relación saludable. Algunos puntos para tener en cuenta:

- 1. Conócete:** Todos los días y con cada experiencia somos distintos. Es importante saber qué deseas con una relación. ¿Cuáles son tus metas?
- 2. Comunícate:** Comparte sentimientos y expectativas. Pide retrocomunicación. No presumas lo que la otra persona piensa. Pregúntale qué espera.
- 3. Pon límites:** Establece qué significa para ti el respeto y la confianza, incluso en la relación de intimidad.
- 4. Fomenta el espacio individual:** Ten rutinas con las personas queridas, amigos o familiares. Nada mejor que nutrirse de buenas amistades que aportan al bienestar.
- 5. Aprende:** Dialoga con tu pareja sobre diversos temas para complementar conversaciones. Esta práctica aumenta la conexión entre las neuronas, promueve la socialización y la admiración.
- 6. Cuídate:** Tener un espacio fijo para el autocuidado es importante. Fomenta la autoestima, el autoconocimiento y la comprensión de las necesidades de salud. ¡Quiérete!
- 7. Celebra cada logro individual y en común, cada detalle.** Es importante reconocer cada logro, por más pequeño que sea, cada avance en la relación. La celebración tiene un impacto en el cerebro y, como consecuencia, en los sentimientos de pareja.

Hay muchos más detalles por conocer y explorar sobre las relaciones. Pero, lo más importante es que debemos ser una persona completa en vez de una media naranja. La naranja entera debe comprender qué se quiere y se valora. Luego, va en busca de otra naranja completa para compartir. Mira estos detalles como una lista de cotejo. Pueden ser el primer paso para comprender la relación en la que te encuentras o a la que deseas aspirar. Si luego de evaluar esto entiendes que no tienes una relación óptima es importante buscar ayuda. El Centro Salud Justicia brinda servicios a víctimas-sobrevivientes de violencia sexual y a sus familiares. Puedes buscar ayuda o información a través de la Línea de Orientación y Ayuda 787-337-3737 con llamada o texto. Es confidencial y libre de costo. ¡Estamos para ayudarte! 




Norianne A. Martínez Viota
Candidata M.D. Clase 2025- EMSJB
Tesorera Proyecto Carmin
Tesorera MSAIV, capítulo EMSJB

"ABORDANDO LA VIOLENCIA INTERPERSONAL Y EL FEMINICIDIO: LLAMADOS URGENTES A LA ACCIÓN"

La violencia interpersonal abarca cualquier forma de agresión física, psicológica o emocional entre individuos, ya sea en el ámbito familiar, de pareja, entre amigos o conocidos. Esta violencia puede manifestarse de diversas maneras, como abuso físico, verbal, sexual o emocional, y puede tener consecuencias devastadoras para las víctimas, tanto a corto como a largo plazo.

En este contexto, el término "feminicidio" se refiere al asesinato de mujeres por razones de género, generalmente, perpetrado por hombres con quienes tenían o habían tenido una relación íntima. En el año 2023, se registraron un total de 72 feminicidios, una cifra alarmante que reflejaba la persistencia de la violencia de género en la sociedad. Lamentablemente, en lo que va del año 2024, esta tendencia preocupante parece continuar, con ya 7 feminicidios contabilizados.

Estas estadísticas subrayan la importancia de abordar de manera efectiva el problema de la violencia contra las mujeres, implementando medidas concretas que promuevan la prevención, la protección y la justicia para las víctimas. Factores como el machismo, la desigualdad de género, la falta de recursos para la prevención y atención de la violencia doméstica, y la impunidad de los agresores contribuyen a esta situación preocupante. Es esencial fomentar una cultura de apoyo a las personas que sufren violencia, así como proporcionarles los recursos necesarios para salir de situaciones de peligro. 



ALIANZAS EN FAVOR DE LA SALUD JUSTICIA

Salud Justicia **SOBRE RUEDAS**



1 VISITA AL RESIDENCIAL VISTA HERMOSA EN RÍO PIEDRAS

Gracias a fondos del Departamento de la Familia el personal del Centro Salud Justicia de Puerto Rico pudo orientar a líderes comunitarios de diversos residenciales públicos del área de San Juan sobre violencia sexual. La unidad móvil fue trasladada al residencial Vista Hermosa para concienciar sobre los servicios disponibles a las víctimas-sobrevivientes. Estudiantes del Programa de Physician Assistant de la Escuela San Juan Bautista fueron parte de esta actividad de alcance comunitario.



2 VISITA A CANÓVANAS

Parte del equipo del Centro se dio cita en el municipio de Canóvanas como parte de un esfuerzo de Vivienda Pública. El personal orientó sobre los servicios disponibles para las víctimas-sobrevivientes de violencia sexual, así como la Línea de Orientación y Ayuda (LOA) disponible 24/7 a través del número 787-337-3737.

PUERTO RICO Therapy Dogs

El Centro Salud Justicia cuenta con una alianza con Puerto Rico Therapy Dogs para brindar servicios comprensivos con la modalidad de acompañamiento asistida por perros certificados de terapia. Agradecemos al Dr. Iván Santiago Luhring por su compromiso con esta gran iniciativa.



TIME'S UP CON SALUD JUSTICIA

7^{mo} Simposio Empieza por *creer*

¡Gracias por su participación y aportaciones en las evaluaciones del Sexto Simposio Empieza por Creer: Escuchemos a la víctima antes, durante y después!

Como parte de su retrocomunicación nuestro 7mo Simposio volverá a celebrarse durante el mes de septiembre. Síguenos a través de Facebook: Centro Salud- Justicia para próximos detalles.

Contribuye

Con su contribución nos ayuda a facilitar el acceso gratuito a los servicios para víctimas-sobrevivientes de violencia sexual y sus familiares. Su aportación ayuda a la sostenibilidad de nuestros esfuerzos que incluyen desde los servicios directos hasta la investigación científica.

Gracias, porque a través de este apoyo, se convierte en voz de nuestro mensaje de erradicar la violencia sexual en nuestro País: Empieza por creer.

PayPal • Escuela de Medicina San Juan Bautista (Añadir nota donación CSJ)

MasterCard VISA • Comuníquese al Centro para llenar cuestionario al 787-743-3038 x. 210

ATH móvil • A través de: 787-590-9635 (Añadir nota donación CSJ)

Envíe cheque a:
Escuela de Medicina San Juan Bautista
Centro Salud Justicia
PO Box 4968, Caguas, PR 00726-4968

La Escuela de Medicina San Juan Bautista cuenta con la certificación 501c3. Cada año puedes reclamar tu aportación en la planilla.

CONTRA la VIOLENCIA SEXUAL 24/7 787-337-3737
ORIENTACIÓN Y AYUDA
SALUD JUSTICIA

CONTÁCTANOS