

## Violencia machista: el impacto en la salud mental

Por: Esmeralda R. Vaquero@EsmeRVaquero. 27/11/2024

***Las consecuencias psicológicas del maltrato incluyen depresión, ansiedad, estrés postraumático y mayor riesgo de suicidio entre las mujeres. Los hijos e hijas pueden tener consecuencias similares y, además, interiorizar un modelo de aprendizaje de la violencia.***

El telediario se hace eco, también los periódicos y diarios digitales, de noticias –o apenas sucesos– complementadas con algunos actos públicos o declaraciones variadas. **Los feminicidios se han convertido en parte de la parrilla informativa**, pero eso no evita que las cifras sigan aumentando. Desde 2003, año en que comenzaron los registros oficiales, cerca de 1.300 mujeres han sido asesinadas por [violencia de género](#) (esto es, la ejercida por sus parejas y exparejas). Se trata de un problema social que conlleva graves consecuencias de salud a distintos niveles, porque a ese elevado número se le añaden otras miles de mujeres que, incluidas en registros o no, con denuncias hacia los maltratadores o sin ellas, conviven en sus casas con la violencia machista y con menores.

Los feminicidios constituyen, generalmente, el último escalón de una ristra de violencias sostenidas en el tiempo –**física, psicológica, sexual, económica**–. Violencias que, aunque no lleguen a al extremo del asesinato, y sin necesidad de que incluyan una agresión física, conllevan numerosos daños tanto para las mujeres como para las hijas e hijos.

«La violencia de género tiene consecuencias catastróficas para la salud en el presente, en el futuro y en el bienestar de las mujeres y menores a su cargo. Deteriora la salud física, psicológica, sexual, reproductiva y social de las víctimas, a veces de modo irreparable, y empobrece sus vidas. Sus efectos pueden persistir después de salir de la relación de maltrato». Esta afirmación, extraída del artículo científico [«Consecuencias para la salud de la violencia contra la mujer por la pareja»](#), publicado recientemente en la revista *Elsevier*, pone de manifiesto que el «después» del maltrato implica cuestiones de importancia a las que es preciso atender. En el artículo, las doctoras Marina Tourné García, Sonia Herrero Velázquez y Ascensión Garriga Puerto hacen especial hincapié en **la violencia psicológica porque, aun siendo la más invisibilizada, la más difícil de detectar y la más cuestionada a nivel social, se convierte en «la más destructiva»**

. El abuso emocional destruye la integridad a través de múltiples conductas en las que se entrelazan la degradación, el miedo, la sobrecarga de responsabilidades o la distorsión de lo que está sucediendo alrededor.

Las mujeres se ven obligadas a desarrollar contantemente estrategias de supervivencia, como la alerta continua, la disociación, la huida o la evitación de las relaciones sociales

Las particularidades de la violencia en el ámbito de la pareja la introducen en una dimensión compleja: **los comportamientos abusivos se producen en el hogar, un espacio que tendría que servir de refugio y seguridad**, y las mujeres se ven obligadas a desarrollar contantemente estrategias de supervivencia, como la alerta continua, la disociación –un mecanismo para desconectarnos de la realidad cuando esta nos desborda–, la huida o la evitación de las relaciones sociales, entre muchas otras. «Cuando hablamos de violencias machistas, estamos hablando, en la mayoría de los casos, de delitos violentos que son vivenciados por las mujeres con un miedo intenso a sufrir un grave daño o, incluso, la muerte, al que se añaden sensaciones de impotencia, desesperanza e incluso indefensión, en cuanto a su incapacidad para escapar de ellos», explica Bárbara Zorrilla Pantoja, psicóloga especializada en la atención a mujeres víctimas de violencia de género.

Ese temor profundo al que hace referencia la psicoterapeuta lo refleja también Camelia Cavadia en su libro [Las máscaras del miedo](#) (Omen, 2024), novela en la que explora cómo los traumas de la infancia causados por la violencia de un padre perturban la vida adulta de las hijas e [hijos](#): «El miedo es lo primero que veo. Me espera cada mañana junto a la cama, listo para recibirme en cuanto abro los ojos. Después lo veo sentado sobre mí, a solo unos pocos centímetros de mi cara (...). Delante o detrás de mí, el miedo me acompañará siempre y, aunque haya momentos en los que me olvide de él, habrá otros en los que aparezca en silencio y me indique mediante señales que está allí. A veces serán cortas y afiladas como la punta de un cuchillo y otras largas y pesadas como el carraspeo de una tos contagiosa». Las criaturas que conviven con la violencia machista sufren importantes consecuencias a nivel psicológico –**similares o, incluso, más graves que las de sus madres**–, además de desarrollar un modelo de aprendizaje de comportamientos violentos en sus relaciones de pareja.

El daño permanece, pues el cuerpo y la mente acumulan las sensaciones y las

vivencias. La tensión permanente experimentada durante años en una relación de maltrato que se produce en el hogar puede desembocar en múltiples malestares físicos, como alteraciones cardiovasculares, hipertensión y dolor crónico, pero también en importantes secuelas en la salud mental. «Estudios funcionales han observado **diferencias en la activación de áreas cerebrales directamente implicadas en la memoria y en el procesamiento de las emociones**», indica el estudio publicado en *Elsevier*. La depresión, el trastorno de ansiedad generalizado, el estrés postraumático y las ideaciones o actos suicidas son los trastornos más frecuentes entre las mujeres que han vivido violencia en el ámbito de pareja.

El maltrato puede desembocar en malestares físicos como alteraciones cardiovasculares, hipertensión y dolor crónico, pero también en secuelas en la salud mental

El cuerpo tiene memoria y acumula el malestar. En el libro de Cavadía, muchos años después de que su padre estuviera muerto, el personaje principal sigue arrastrando un importante daño: «No se trataba solo del mal estado general, de los ataques de pánico y del infinito cansancio, sino también de la pena de mi alma, del **ullido de animal ensangrentado que solo yo escuchaba**». Toda esa sangre derramada, esa tristeza acumulada, están pidiendo a voces una necesaria reparación.

---

*El 016 es el teléfono de atención a las víctimas de violencia de género.*

[\*\*LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ\*\*](#)

Fotografía: Ethic

**Fecha de creación**

2024/11/27