

CENTROS DE ASISTENCIA Y RECUPERACIÓN PARA
VÍCTIMAS DE VIOLACIÓN

Allegany

Family Crisis Resource Center
301-759-9244

Anne Arundel

Sexual Assault Crisis Center
410-222-6800

Baltimore City

TurnAround, Inc.
443-279-0379

Baltimore County

TurnAround, Inc.
443-279-0379

Calvert

Calvert Center for Change
1-877-467-5628

Caroline, Dorchester, Kent,

Queen Anne's, Talbot

For All Seasons, Inc.

410-829-6143,

Número gratuito:

1-800-310-7273

Carroll

CARE Healing Center
410-857-7322

Cecil

The Bridge
410-996-0333

Charles

Center for Abused Persons
301-645-3336

Frederick

Heartly House, Inc.
301-662-8800

Garrett

Dove Center
301-334-9000

Número gratuito:

1-800-656-HOPE (4673)

Harford

Sexual Assault/Spouse Abuse
Resource Center (SARC)
410-836-8430

Howard

HopeWorks
410-997-2272

Montgomery

Victim Assistance &
Sexual Assault Program
240-777-4673

Prince George's

DV/SA Center at UM Capital
Region Medical Center
240-677-2337

St. Mary's

Southern Maryland Center for
Family Advocacy
240-925-0084

Somerset, Wicomico,
Worcester

Life Crisis Center, Inc.
410-749-HELP (4357)

Washington

CASA, Inc.
301-739-8975

Sexual Assault Legal Institute (SALI)

www.mcasa.org

301-565-2277 o número gratuito 1-877-496-SALI (7254)



Maryland Coalition Against Sexual Assault

mcasa.org | 301-328-7023 | info@mcasa.org

P.O. Box 8782

Silver Spring, Maryland 20907

Este proyecto fue apoyado por el auspicio Nro. #2009-ES-S6-0005 y auspicio Nro. #15JOVV-24-GG00947-MUMU, otorgado por la Oficina de la Violencia Contra las Mujeres, Departamento de Justicia de los EE. UU. Las opiniones, hallazgos y conclusiones expresadas en este documento son de su(s) autor(es) y no necesariamente representan las políticas o posición oficial del Departamento de Justicia de los EE. UU. Adicionalmente, la Oficina del Gobernador para la Prevención y Políticas del Crimen (GOCPP) financió este proyecto bajo el sub-auspicio número #VAWA-2010-1020. Todos los puntos de vista en este documento son de su autor y no necesariamente representan la posición oficial de ninguna agencia estatal o federal.

6/2025

¿Qué hacer

DESPUÉS DEL ABUSO SEXUAL?

(WHAT TO DO AFTER SEXUAL ASSAULT)



Maryland Coalition Against Sexual Assault

Tú nunca eres culpable de haber sufrido un abuso sexual

y es importante que sepas que siempre
hay ayuda siempre disponible. Un abuso
sexual le puede pasar a cualquiera, en
cualquier momento. No importa qué
edad tengas, tu apariencia, vestimenta,
lugares que frecuentes o con quién
salgas.

El agresor puede ser un desconocido,
una amistad, un familiar, pareja o
conocidos que creemos confiables. El
abuso sexual puede involucrar el uso de
un arma, amenazas, coerción, alcohol
o drogas, o nada más que el ataque
violento en sí.



Derechos de las Víctimas en Maryland al Buscar Asistencia Médica

Usted tiene derecho a:

- Una prueba médica forense realizada por una enfermera examinadora forense
- La opción de denunciar el abuso a la policía o realizarse la prueba anónimamente (sin participación de la policía)
- Ser llevada a un área privada y tranquila, privada para su prueba médica/forense
- Ser informada sobre anticonceptivos de emergencia y que se los ofrezcan si existe riesgo de embarazo
- Recibir pruebas iniciales y de seguimiento si existe riesgo de infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés), y que se le ofrezcan medicamentos en caso sea apropiado
- Que se le evalúe para descartar transmisión del VIH y que se le brinde un medicamento preventivo conocido como nPEP (profilaxis post-exposición no-ocupacional) gratis
- Ser informada sobre el tratamiento de seguimiento y pruebas gratuitas para el VIH
- Recibir tratamientos para todas sus lesiones

Opciones a considerar si ha sido abusada sexualmente

Acuda a una amistad o persona de apoyo. Puede que se sienta confundida y no sepa qué hacer. Acudir a una amistad u otra persona como apoyo puede ayudarle a entender mejor sus opciones. Si no se siente cómoda contactando a alguien conocido, siempre puede contar con el Centro de Recuperación y Crisis por Violación de su localidad.

Llame al Centro de Recuperación y Crisis por Violación de su localidad. El personal capacitado de línea telefónica directa está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana para responder preguntas o simplemente escucharle. La llamada es GRATUITA y siempre es confidencial. El personal de línea telefónica puede ofrecerle opciones y recursos.

Obtenga atención médica. Es muy importante recibir atención médica, tenga o no lesiones físicas. Puede recibir un Examen Forense de Abuso Sexual (SAFE) GRATIS incluso si decide no involucrar a la policía. Los programas SAFE están disponibles en varios hospitales por todo Maryland. Para encontrar el programa SAFE más cerca a usted visite mcasa.org. Trate de no bañarse, asearse o usar el baño después de una agresión; pero incluso si ya lo hizo, no por eso deje de ir al hospital lo más pronto posible.

En el hospital puede pedir que le acompañe un auxiliar de apoyo a las víctimas. Esta auxiliar está ahí para apoyarle y responder cualquier pregunta que usted tenga. También puede pedir que le acompañe durante la examinación.

Durante la examinación la enfermera buscará cosas que puedan identificar al agresor, tales como cabellos, fibras y fluidos corporales. La examinación puede incluir muestras bucales y fotografías de lesiones visibles. Puede que

se realice una examinación interna según su edad y los detalles de la agresión.

Es posible que le pidan muestras de sangre, orina y cabello. Usted se puede negar a cualquier parte del examen médico forense en cualquier momento. Es posible que le den tratamiento preventivo contra infecciones de transmisión sexual (STIs), incluyendo medicamento preventivo contra el VIH, conocido como nPEP. Para poder brindarle el nPEP la enfermera le hará una serie de preguntas para determinar su nivel de riesgo de contraer VIH. Debe responder estas preguntas lo más honestamente posible para asegurar que se le evalúe de manera apropiada según las pautas del CDC.

Es posible también que se le de un anticonceptivo de emergencia (EC) si es que hay riesgo de embarazo por la agresión. El EC contiene hormonas como las que se encuentran en las píldoras anticonceptivas. El EC y nPEP pueden ser efectivos cuando se toman dentro de 72 horas del acto sexual.

Considere denunciar el abuso a la policía.

Su auxiliar, una amistad o ser querido pueden apoyarle cuando presente un reporte policial en el condado en el que fue agredida. Recuerde que denunciar o no es decisión suya, pero para efectos de la investigación, cuanto antes lo denuncie dará mayor oportunidad a las fuerzas del orden para recolectar evidencia.

Contarle a la policía sobre su agresión es difícil y le harán algunas preguntas incómodas. Es importante que las responda honesta y plenamente. No tenga pena de pedir el tiempo y apoyo que necesite.



Qué esperar después de un abuso sexual

Todos somos diferentes y no hay una única reacción a ser abusado sexualmente, pero es importante saber que puede experimentar:

- Nerviosismo y ansiedad
- Temor y aislamiento social
- Disminución o aumento del apetito
- Insomnio o pesadillas
- Depresión y retraimiento
- Abuso de alcohol o drogas
- Problemas en las relaciones
- Recuerdos súbitos del ataque (“flashbacks”)
- Malestares físicos, dolores de cabeza, estómago y otras dolencias
- Pensamientos suicidas o de autolesión

Cuídese. Cuando esté lista, hay consejeras capacitadas disponibles en el Centro de Recuperación y Crisis por Violación de su localidad. A muchas personas sobrevivientes la consejería les ayuda a salir adelante y a sanar. Además de la consejería, existen otras maneras de cuidarse después de un abuso sexual:

- Converse con una amistad que le apoye, un familiar, su auxiliar de apoyo, consejera o consejero espiritual
- Escriba en un diario
- Exprésese a través del arte, la danza o la música
- Haga ejercicio, duerma bastante y coma alimentos saludables
- Únase a un grupo de apoyo en su comunidad
- Rece o medite
- Reconozca que no está sola y no es culpable de lo que pasó
- Sea amable consigo misma
- Establezca una ruta con metas para su sanación y prémiese por su progreso

A MUCHAS PERSONAS SOBREVIVIENTES LA CONSEJERÍA LES AYUDA A SALIR ADELANTE Y A SANAR.