



CAMFiC

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

# Violencia de género. Agresiones

Ya has aprendido conductas de protección que te pueden ser de utilidad. **Si te sientes en peligro**, sal inmediatamente de tu casa. Si no puedes salir, ve a alguna habitación donde puedas encerrarte y grita para que te oiga el vecindario. **Llama al 112**. Evita las habitaciones donde haya objetos peligrosos, como la cocina o el garaje.

**Si te agrede**, haz tanto ruido como puedas y grita para alertar al vecindario. Protege en todo momento tus zonas vitales (cabeza, cuello y pecho) con algún objeto o con las manos.

**Tras la agresión**, si el autor se ha marchado, cierra la puerta con llave y déjala puesta. Cierra las ventanas y cualquier otra posible entrada. Si has salido de casa, busca un lugar seguro o concurrido y espera a la policía o la ambulancia. Ve a un CAP o al hospital, y guarda los informes que te hagan.

Si has sufrido una **agresión o abuso sexual**, ves a un hospital. Conserva la ropa que llevabas en el momento de la agresión. No te duches, no bebas agua, no hagas gárgaras ni te laves los dientes. En resumen, no hagas nada que pueda destruir pruebas de la agresión.

**Si sufriste violencia o amenazas de una pareja y ya no vives con él, pero te sientes en peligro**, no aceptes NUNCA quedarte a solas con él. Utiliza todas las medidas de seguridad a tu alcance (alarmas, cambio de cerraduras, refuerzo del cierre de las ventanas...). Al salir de casa y del trabajo observa tu entorno para controlar si él o su vehículo están allí. Utiliza el cierre centralizado del coche y durante los trayectos comprueba por el retrovisor si te siguen. Evita rutinas habituales o lugares donde ibas con el agresor.

**Seguridad en Internet y en las redes sociales.** Corta toda comunicación con el agresor (mensajes, Whatsapp, correo electrónico). No atiendas llamadas o mensajes de números o remitentes desconocidos. No borres los mensajes recibidos ni las llamadas, anota los números desconocidos y la fecha y hora de la llamada. Si recibes correos electrónicos del agresor o mensajes suyos en las redes sociales, haz capturas de pantalla para presentarlos como prueba de la violencia.

Si puedes, **cambia tu número de móvil** y dáselo solo a personas de absoluta confianza. Si el agresor puede haber manipulado tu móvil, formatealo para evitar que te pueda controlar desde un programa remoto.

**Bloquea tu ordenador** con una contraseña y cambia las contraseñas de todos tus servicios activos (correo, redes sociales, banca electrónica, etc.). Elimina o bloquea al agresor y a los contactos comunes que puedan darle información. Si necesitas mantener el anonimato, suprime todos tus perfiles y abre otros completamente nuevos. No cuelgues datos personales ni fotos, ni hagas comentarios que indiquen dónde estás, qué lugares frecuentas, tus salidas, tus horarios, etc.

**Teléfonos**  
**112**  
**900 900 120**

**Autores:** Lurdes Alonso, Estela Díaz, Concepció de Ribot, Elvira Zarza, Ester Duran, Joan Josep Cabré, Lluís Cuixart, Roger Badia y Sònia Moreno Basada en las recomendaciones del web del Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya

**Revisión científica:** Pilar Babi, Grupo de Violencia de Género y Atención Primaria de la CAMFiC

**Revisión editorial:** Grupo de Educación Sanitaria de la CAMFiC

**Traducción:** Quasar Serveis d'Imatge