

## ASK SOMEONE TO COME WITH YOU

At times, it may be helpful to have a friend go with you to your appointment.

You can ask someone to go with you if:

- You are having a hard time getting yourself to go for medical exams.
- You are afraid you will not remember your discussion with the doctor or nurse.
- You need a friend to sit in the exam room with you for support.

You might ask your friend to:

- Hold your hand during painful procedures.
- Take notes so you can remember and review the details later.
- Remind you of any questions you had.

Many health care providers will want to meet with you alone during some part of the exam. At that point, you can ask your friend or support to step outside. But before you start, let the doctor or nurse know that you would like your friend present during most of the exam.

## WHAT TO DO AFTER YOUR MEDICAL APPOINTMENT

- Take some time after your appointment to reflect on how it went.
- Write in a journal on your own or sit with your friend and discuss your appointment.
- Think about how it felt and what you learned:
  - Did you feel comfortable with how they treated you and how they did the exam?
  - Do you understand any results, information, or instructions?
  - Do you feel your doctor or nurse listened to you?
  - Did they take the time to help you understand your options?

This time and thought can help you relax, plan, and stay on track when it comes to caring for yourself.

THERE ARE FREE CONFIDENTIAL  
HOTLINES AVAILABLE 24 HOURS A  
DAY WITH LANGUAGE INTERPRETERS  
IF NEEDED. SOME OF THE WEBSITES  
OFFER HOSTED CHATS:

### NATIONAL DOMESTIC VIOLENCE HOTLINE

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

(TTY) 1-800-787-3224

[www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

### NATIONAL DATING ABUSE HELPLINE

866-331-9474; text “loveis” to 22522

[www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

### NATIONAL SEXUAL ASSAULT HELPLINE

800-656-HOPE (800-656-4673)

[www.rainn.org](http://www.rainn.org)

### CHILDHELP NATIONAL CHILD ABUSE HOTLINE

1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

[www.childhelp.org](http://www.childhelp.org)

### NATIONAL SUICIDE PREVENTION LIFELINE

1-800-273-TALK (1-800-273-8255); (TTY) 800-799-4889

[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org)

NATIONAL  
Center on  
Domestic Violence, Trauma & Mental Health

[www.nationalcenterdvtraumamh.org](http://www.nationalcenterdvtraumamh.org)

FUTURES  
WITHOUT VIOLENCE®

[www.futureswithoutviolence.org](http://www.futureswithoutviolence.org)

This brochure is funded by a grant from the Family Violence Prevention & Services Program, Family & Youth Services Bureau, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services



# A Health Care Guide for Survivors of Domestic & Sexual Violence

The physical and emotional harm that comes from being abused by a loved one can affect survivors, even after the violence has stopped. Whether you are now in an abusive relationship, or you experienced domestic or sexual abuse in the past, some everyday activities—like visiting the nurse or the doctor—may be difficult for you.

NATIONAL  
Center on  
Domestic Violence, Trauma & Mental Health

FUTURES  
WITHOUT VIOLENCE®

If you avoid visiting the nurse, doctor, or dentist, you're not alone. Many survivors of abuse find that seeing a healthcare provider can make them feel anxious or uncomfortable.

Going to the clinic can also be hard because some health care providers are not always sensitive to the ways that trauma can impact health or they may seem rushed, making it hard to connect. There are steps you can take to make health visits easier and be more involved in your healthcare.

## WHY IS GOING TO MY DOCTOR OR NURSE SO HARD FOR ME?

Studies have shown that experiencing trauma and violence can lead to many health problems. The stress of abuse takes a toll on the body and on a person's well-being, and can lead to ongoing health issues.

Experiencing violence by a loved one can affect how we feel and may be traumatic. We may use a variety of coping strategies to survive: we may distance ourselves, minimize the experience, avoid thinking about it, and even sometimes deny to ourselves that what we are experiencing is painful. These ways of coping sometimes make survival possible. However, they can also become a routine way of thinking, or dealing with hard situations, even when we no longer need them.

Seeing a doctor or nurse means you're paying attention to what's going on in your body. At the same time, it might be hard for you to focus on your body for many reasons. For example, to cope with stress or anxiety, you may distance yourself, or "go away in your head." This is what some call "dissociating" and it can make it hard to feel what's going on in your body. This is a clever tool our minds use to give us a break from trauma. It allows us to function and keep going, but it can also get in our way. The problem comes if we dissociate when we need to be present to take in and process information, or say what we need. A health visit can also bring up responses such as fear, or difficult memories of the abuse that make us dissociate when we may actually want to stay present.

Waiting rooms can be stressful and hectic. Tests and exams can leave us feeling vulnerable or remind us of the violence that we've experienced in the past. Language or other cultural differences between you and your provider may also complicate your ability to understand or connect with each other. All of these things can get in the way of a health visit going the way that we want it to.

## WHAT CAN I DO TO MAKE MY NURSE/DOCTOR VISITS EASIER?

### Tell them about your concerns

You can tell your nurse or doctor about concerns that you have, such as that exams sometimes make you feel nervous, and if there are things that would make you feel more at ease. If you feel comfortable, you can also let them know that you are a survivor of violence. Knowing about the abuse may help your provider meet your health care needs. You can share how you think the violence has affected your health. For example, you may want to discuss past injuries, unprescribed medications, possible sexually transmitted infections (STIs), unplanned pregnancies, and ways in which you might have coped through use of drugs or alcohol. Your doctor or nurse can then help you consider ways to address these concerns.

Trust your instincts during this discussion. Not every doctor or nurse will support or understand your needs. Ideally the relationship between you and your doctor or nurse should feel supportive and open enough for you to feel comfortable talking with them about what is important to you. If you feel dismissed or judged by the nurse or doctor, they may not be the right one for you. Find a doctor or nurse who listens, is sensitive to your needs, and supports you.

## Take charge of the visit

If you're worried that your visit may trigger fear, bad memories, or cause you to "space out" or dissociate, consider making a plan with your health care provider ahead of time. Making such a plan may increase your sense of control over your appointment and may make it easier for you to feel comfortable and participate in decisions. If you are unsure what to ask for, consider this approach you can share with your doctor or nurse:

### The doctor or nurse should take these steps:

#### BEFORE THE EXAM:

1. Meet with you when you are fully dressed before the physical exam to discuss the reason for the visit and to review the procedure step-by-step.
2. Leave the room to allow you to change clothing for the physical exam.

#### DURING THE EXAM:

3. Wait for your approval before proceeding with each step. For example, the doctor might say, "Now I'm going to lift your gown and push hard on your abdomen, OK?" You can then indicate whether or not the provider is OK to proceed.
4. If the exam can't be completed, you and the provider can agree to reschedule it and discuss ways in which the procedure might be made easier, if possible.

#### AFTER THE EXAM:

5. Give you the option of getting dressed again after the exam, before discussing possible next steps with the nurse or doctor.
6. Leave you with written follow-up information. Include diagnoses, medication schedules, and next steps.

Change these steps if needed so that they feel most comfortable for you.

## PÍDALE A ALGUIEN QUE LE ACOMPAÑE

A veces, puede ser útil ir a sus citas con una un amigo/a.

Puede pedirle a alguien que le acompañe si:

- Tiene dificultades para ir a citas de exámenes médicos.
- Le preocupa que no recordará lo que hable con la doctora/or o la enfermera/o.
- Necesita que un amigo/a esté con usted en la consulta para darle apoyo.

Puede pedirle a su amigo/a que:

- Le tome la mano durante procedimientos dolorosos.
- Tome notas para recordar y repasar los detalles luego.
- Recordarle de preguntas que usted quiera hacer.

La mayoría de proveedores de cuidado de la salud querrán reunirse con usted a solas durante algunas partes del examen. En ese punto, usted puede pedirle a la persona que le acompaña que espere afuera. Pero antes de que empiece la cita, avise a su doctor o enfermera que usted quiere que su amigo/a esté presente la mayor parte del tiempo del examen.

## ¿QUÉ HACER LUEGO DE LA CITA MÉDICA?

- Tome su tiempo luego de la cita para reflexionar sobre cómo le fue.
- Escriba a solas en un diario o siéntese con su amigo/a y discuta la cita.
- Piense sobre cómo se sintió y lo que aprendió:
  - ¿Se sintió cómoda con el trato y cómo hicieron el examen?
  - ¿Entiende los resultados, información, y/o instrucciones?
  - ¿Siente que el doctor o la enfermera le escucharon?
  - ¿Tomaron el tiempo necesario para ayudarle a entender sus opciones?

Este tiempo y reflexión puede ayudarle a relajarse, planificar y mantenerse en buen camino, cuando tiene que ver con el cuidado de su salud.

**HAY LÍNEAS TELEFÓNICAS DE APOYO GRATUITAS Y CONFIDENCIALES DISPONIBLES 24 HORAS AL DÍA CON INTERPRETACIÓN A OTROS IDIOMAS SI NECESITA. ALGUNAS DE LAS PÁGINAS WEB OFRECEN CHATS CON MODERADORAS:**

### LÍNEA NACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

(TTY) 1-800-787-3224

<http://espanol.thehotline.org>

### LÍNEA DE AYUDA PARA JÓVENES NOVIANDO, LOVEISRESPECT

1-866-331-9474; envíe texto "loveis" a 22522

<http://espanol.loveisrespect.org>

### LÍNEA DE AYUDA NACIONAL DE LA AGRESION SEXUAL

1-800-656-Hope (800-656-4673)

<https://www.rainn.org/es>

### LA LÍNEA DIRECTA DE ABUSO CHILDEHELP NACIONAL DE NIÑOS

1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453)

[www.childhelp.org/hotline/?lang=es](http://www.childhelp.org/hotline/?lang=es)

### LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

1-888-628-9454

(TTY) 800-799-4889

<https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>

### PARA ENCONTRAR UN CENTRO DE SALUD

<https://findahealthcenter.hrsa.gov>

NATIONAL  
Center on  
Domestic Violence, Trauma & Mental Health

[www.nationalcenterdvtraumamh.org](http://www.nationalcenterdvtraumamh.org)

**FUTURES  
WITHOUT VIOLENCE**®

[www.futureswithoutviolence.org](http://www.futureswithoutviolence.org)

FUTUROS SIN VIOLENCIA

Este panfleto se preparó con el apoyo de una beca del Programa y Servicios de Prevención de Violencia Familiar, Oficina de Servicios Familiares y Juveniles, Administración para Niños y Familias, Departamento de Salud y Servicios Humanos



# Una Guía sobre los servicios médicos para sobrevivientes de violencia doméstica y sexual

El daño físico y emocional que resulta de ser abusada por un ser amado puede afectar a las personas sobrevivientes aunque la violencia ya no siga ocurriendo. Ya sea que usted está en una relación abusiva en este momento, o si vivió abuso sexual o violencia doméstica en el pasado, algunas actividades del día a día— como una visita a la enfermera o al doctor— pueden ser difíciles para usted.

NATIONAL  
Center on  
Domestic Violence, Trauma & Mental Health

**FUTURES  
WITHOUT VIOLENCE**®



Si usted evita visitar a la enfermera, doctor o dentista, usted no está sola. Muchas personas sobrevivientes de abuso encuentran que el visitar a una persona proveedora de cuidado de salud puede hacerle sentir nerviosa ó incomoda.

Ir a la clínica puede ser difícil porque algunas personas proveedoras de cuidados de salud no siempre son sensitivos a las maneras en las que el trauma puede impactar la salud o pueden mostrarse apurados y es difícil establecer una conexión con ellas. Estos son pasos que puede tomar para que sus visitas de cuidado de salud sean más fáciles y usted se involucre más en el cuidado de su salud.

## ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL PARA MÍ IR AL DOCTOR O A LA ENFERMERA?

Los estudios muestran que el haber vivido trauma y violencia puede causar algunos problemas de salud. El estrés del abuso tiene efectos negativos en el cuerpo y en el bienestar de la persona y puede causar problemas de salud continuos.

El vivir violencia a manos de un ser querido puede afectar cómo nos sentimos y podría ser traumático. Podemos utilizar una variedad de estrategias para sobrellevar y sobrevivir: podemos distanciarnos, minimizar la experiencia, evitar pensar acerca de eso, y a veces hasta negar que estamos pasando algo doloroso.

Estas maneras de sobrellevar la situación hacen posible la supervivencia. Sin embargo, pueden volverse una rutina de pensamiento, o para enfrentar situaciones difíciles.

Ver al doctor o enfermera significa que usted está prestando atención a lo que le está pasando a su cuerpo. Al mismo tiempo, puede ser difícil concentrarse en su cuerpo por muchas razones. Por ejemplo, para sobrellevar el estrés o ansiedad, usted puede separarse de sus sentimientos. Esto es lo que algunas personas llaman “disociación” y puede hacer difícil sentir lo que le está pasando en su cuerpo. Esta es una estrategia que nuestras mentes usan para darnos un descanso del trauma. Nos permite funcionar y seguir adelante, pero también puede crear barreras. Los problemas vienen si nos separamos, cuando lo que necesitamos es estar

presentes y absorber y procesar información, o decir lo que necesitamos. Una visita al médico puede traernos reacciones como el miedo, o memorias difíciles del abuso que nos hacen disociarnos cuando debemos estar presentes.

Las salas de espera pueden causar estrés. Las pruebas y exámenes nos pueden hacer sentirnos vulnerables o recordar la violencia que hemos vivido en el pasado. El idioma u otras diferencias culturales entre usted y su proveedor de salud, podrían complicar su habilidad para entender o conectar con otras personas. Todas estas cosas pueden interferir con cómo queremos que sea una visita médica.

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE MIS VISITAS AL MÉDICO O LA ENFERMERA SEAN MÁS FÁCILES?

**Dígame cuáles son sus preocupaciones, están ahí para ayudarle.**

Usted le puede hablar a su enfermera o doctor sobre las preocupaciones que tiene, como que los exámenes le ponen nerviosa, y si hay cosas que le hacen sentir más cómoda. Si se siente cómoda, puede avisarles que usted es sobreviviente de violencia. Saber sobre el abuso puede ayudar a su proveedor a servirle mejor y satisfacer sus necesidades. Puede compartir cómo usted piensa que la violencia le ha afectado a su salud. Por ejemplo puede discutir lesiones pasadas, medicaciones sin prescripción, posibles infecciones transmitidas sexualmente (ITS) embarazos no planeados, y maneras en las que ha sobrellevado las situaciones mediante el uso de drogas o alcohol. Su doctor o enfermera pueden ayudarle a considerar maneras para abordar estas preocupaciones.

Confíe en sus instintos durante esta conversación. No todo doctor o enfermera le apoyará o entenderá sus necesidades. Idealmente la relación entre usted y su doctor o enfermera debe expresar apoyo y ser lo suficientemente abierta para que usted se sienta cómoda hablando con ellas sobre lo que es importante para usted. Si se siente rechazada o juzgada por la enfermera y el doctor, tal vez no sean las personas apropiadas para usted. Consiga una doctora o enfermera que escuche, sea sensible a sus necesidades y le apoye.

## USTED ESTÁ A CARGO DE LA VISITA

Si está preocupada de que su visita pueda causarle miedo, malos recuerdos, o le hagan desconectarse o disociarse, considere hacer un plan de antemano con su proveedor. Hacer este plan puede aumentar su sensación de estar a cargo de su cita y puede que se le haga más fácil sentirse cómoda y participar en decisiones. Si no está segura sobre qué pedir considere estos puntos para compartir con su doctor o enfermera:

**La doctora o enfermera debe seguir los siguientes pasos:**

### ANTES DEL EXAMEN:

- 1 Reunirse con usted cuando todavía está completamente vestida/o antes del examen físico para discutir la razón de la visita y revisar el procedimiento paso a paso.
- 2 Salir del cuarto para permitirle cambiarse de ropa para el examen físico.

### DURANTE EL EXAMEN:

- 3 Esperar que usted apruebe antes de continuar con cada paso. Por ejemplo, el doctor puede decir, “Ahora voy a levantar la bata y presionar su abdomen, ¿está bien?” Usted puede indicar si la persona puede continuar o no.
- 4 Si no se puede completar el examen usted y su proveedora pueden acordar una nueva fecha y discutir las maneras en que el procedimiento podría haber sido más fácil, si es posible.

### DESPUÉS DEL EXAMEN:

- 5 Darle la opción de vestirse de nuevo después del examen, antes de discutir los siguientes pasos posibles con la enfermera o doctor/a.
- 6 Proporcionarle información de seguimiento por escrito. Incluyendo diagnósticos, horarios de medicación y siguientes pasos.

Cambie estos pasos si es necesario, para que sean lo más cómodos posibles para usted.