

Después del silencio, la esperanza



HISTORIAS DE MUJERES
SOBREVIVIENTES

“Algunas personas no dimensionan lo que es ser mujer en un país como Honduras”

Niña de 15 años, víctima de violencia sexual.

Como ella, otras niñas, adolescentes y mujeres adultas nos hemos arropado en esta frase, **como víctimas y sobrevivientes del acoso**, agresión, abuso y violencia sexual. Hemos sido revictimizadas y, cada vez más, se normaliza recibir amenazas o que se nos niegue un acompañamiento para aliviar las traumáticas consecuencias que nos dejan este tipo de violencia.

La falta de datos dificulta dimensionar la magnitud del problema. **Es necesario que las autoridades puedan estandarizar un sistema de recopilación de información para reflejar esta realidad.** Antes de diciembre de 2022 no existía un protocolo de atención integral para víctimas y sobrevivientes de violencia y violencia sexual, no existía acompañamiento médico ni en salud mental después de una violación. Sin embargo, **es importante que se implemente en su totalidad en todos los establecimientos de salud.**

Para Médicos Sin Fronteras (MSF) **la violencia sexual constituye una emergencia médica que requiere de atención inmediata.** Desde 2011, MSF, una organización médico-humanitaria a la que me uní en 2021, trabaja para brindar atención médica y psicosocial a las víctimas y sobrevivientes de violencia sexual. Ha sido un largo camino para llegar a las personas a través de actividades comunitarias y de sensibilización, y poder ofrecer un enfoque médico integral para la prevención de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH, embarazos no deseados y las consecuencias en salud mental a corto y largo plazo.

Entre el 2018 a octubre de 2025, las clínicas de MSF ubicadas en San Pedro Sula y Choloma, atendieron a más de 2.027 personas que han sufrido de violencia sexual. De este total, solamente el 7% de los casos llegaron antes de las 72 horas, tiempo crucial para la prevención de las consecuencias físicas y hacer contención frente a las afectaciones emocionales y psicológicas que trae consigo una violación sexual. Las mujeres y niñas que llegaron posterior a este tiempo señalaron desconocimiento de la atención médica y psicosocial. **Esto demuestra que aún queda mucho por hacer en materia de sensibilización a nivel nacional.**

Estas estadísticas, sin embargo, no muestran la perspectiva más importante sobre la violencia sexual: el testimonio de las sobrevivientes. En este libro, encontrarás tres historias compartidas con MSF por tres mujeres que recibieron atención médica y psicológica de nuestros equipos. **Escuchar sus experiencias nos ayuda a comprender aún más la importancia de normalizar la atención y no la violencia.** En los siguientes capítulos, podrás leer sus testimonios, enmarcados por una pregunta que comienza con:

¿Qué pasa si...?

Laura Aceituno

Oficial de Comunicaciones en Terreno, MSF Honduras



¹ El protocolo es una respuesta médica-psico social en base a las necesidades de las sobrevivientes tras un evento de violencia sexual. Sirve de guía a las acciones del personal de salud involucrado en la atención a sobrevivientes de violencia sexual, manteniendo la dignidad, la confidencialidad y sin revictimizar durante el proceso de atención

¿Qué pasa si fue alguien de mi confianza?

Luciana*:



Tenía un mejor amigo, yo tenía 15 y él 17. Nuestras familias se conocían desde hace años. **Eramos mejores amigos.** En mi colegio comenzaron a circular rumores sobre mí en una página de redes sociales, entonces le comenté a él. **Me empezó a decir que no hiciera caso a todas esas cosas.** Sacó un dulce y de lo único que me percaté fue de que estaba medio abierto, pero eso no es algo que se te venga a la mente cuando confías en alguien. **Me comí el dulce.**

Eran como las 5:00 de la tarde y me empecé a sentir mal, **me mareé como nunca en mi vida.** Yo no sentía mis fuerzas, me asusté. Solo recuerdo que estaba de manos contra una pared, sintiendo como él me penetraba. **Fue el dolor más grande que sentí en mi vida.** Yo gritaba y él me tapaba con una mano la boca. Caí, me levante el pantalón y salí corriendo.

Al día siguiente no me soportaba a mí misma, como cuando le roban algo a alguien.

Yo soy una persona católica, entonces decidí hablar con el pastor. Él me dijo: *"Usted tiene que ir con su familia y hablar, porque si no habla usted, lo voy a hablar yo"*. Esperé a que mi abuela llegara y cuando le dije, ella no podía creerlo. De un solo nos fuimos a poner la denuncia, primero con una abogada, luego pasé con la médico forense. Nunca olvidé lo que dijo: ***"Pues sí, te violaron. Pero ¿sabes qué? La vida sigue"***.

Costó que procediera la denuncia, costó bastante. Me llamaron en repetidas ocasiones para que diera mi testimonio, ya sea porque se les perdía el expediente o porque no se procesaba. Pero mi mamá siempre me dijo: "Se tiene que hacer justicia".

En la primera audiencia él argumentó que yo estaba mal mentalmente, que yo había tenido relaciones sexuales anteriormente. Después se declaró culpable. La jueza decidió que él solo tuviera un año con seguimiento, que fuera al psiquiatra semanalmente y a firmar al Ministerio Público.

Asistimos a la misma iglesia, siempre trataron de incomodarnos, de intimidarnos. Realmente no es fácil, la gente dice: *"Pero te tardaste un día, ¿por qué te tardaste?"* **Creo que nadie comprende el miedo de ser una mujer acá en Honduras. No lo van a entender.**

Quiero creer que él de verdad se arrepintió, pero todos sabemos que no se arrepintió y que sus papás solo compraron el caso. Incluso mi fiscal me dijo que enviar a prisión solo se da en casos graves: ***"Solo en casos graves ¿me entiendes? O sea, si te hubiera lastimado más o te hubiera dejado medio muerta, quizás..."***.

Si pasás por un evento de violación sexual, podés recibir atención médica integral, sin importar si la persona que lo realizó es alguien de tu confianza. No estás sola.

¿Qué pasa si esto se vuelve recurrente?

Jennifer*:

Llegué a Tegucigalpa para hacer mis estudios universitarios. Al inicio fue difícil porque yo hablo misquito, pero me esforcé por aprender español. Trataba de involucrarme en los grupos de las clases y hacer amigos. Con el tiempo, conocí a una persona también y nos hicimos pareja.

Terminé embarazada, pero él se regresó a nuestra comunidad de origen, así que **me tocó hacerme cargo de mi bebé sola**. Cuando terminé los estudios regresé a mi comunidad, mi intención era dar clases en una escuela allá; logré obtener un trabajo.

Pasó el tiempo y me lo encontré [a su pareja], quise darle una oportunidad y comenzamos a vivir juntos. No imaginé que sería una odisea en mi vida. **Con él sufrí de diferentes abusos y maltratos, físicos y psicológicos. Mis hijos también sufrieron.** Tuve mucho temor en denunciarle porque siempre me amenazaba, hasta que una vez lo hice porque recolecté muchas evidencias.

Fui a la fiscalía tres veces y **nunca me escucharon**. Según yo sí me podían ayudar, pero no lo hicieron. Perdí todas mis cosas, todos mis bienes: mi casa, mi carro, mi motocicleta, casi pierdo mi vida. A él le pusieron medidas cautelares, pero no las tomaba en cuenta ya que tenía familia en la policía.

Fue un 30 de septiembre, ese día era el final de mi vida. Le habían informado en dónde me encontraba y me estaba esperando.

Él tenía un machete escondido, me dijo que desde hace tres días lo había estado afilando para matarme porque no regresé con él y por las denuncias que interpusé.

Comenzó a atacarme y en ese momento yo solo puse mi brazo para defenderme, para proteger mi rostro, mi cabeza. Sé que Dios me dio la fuerza para poner el brazo hasta que ya no pude más. Caí inconsciente. Pensé que las personas me iban a apoyar, pero no se acercaron. Creían que estaba muerta, había perdido mucha sangre, fue como una película de terror.

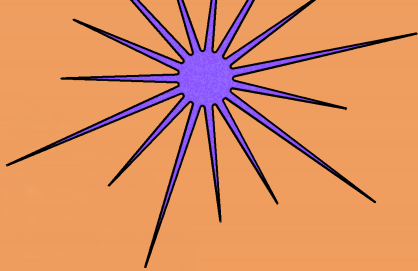
Cuando uno está luchando por su vida y no tiene a otras personas que apoyen, que te ayuden o que te puedan defender y no puedes gritar, no puedes hacer nada, solo te defendés. Sabés que te estás muriendo.

Un ángel estaba conmigo porque yo no esperaba sobrevivir. Fue mi papá quien me encontró, él iba a visitarme a mi casa. De inmediato me trasladaron en avión hasta Tegucigalpa. **Los médicos tuvieron que reconstruir parte de las heridas que él me dejó.** Casi pierdo mi brazo de soporte, tengo una placa porque destruyó el hueso, no es funcional. Ahora debo aprender a usar mi otra mano. También tuve parálisis en mi mejilla y eso no me permitía comer.

Me quedé discapacitada. Lo único que quiero es sacar adelante a mis hijos.

Cuando estuve en el hospital pedí ayuda, sobre todo en la parte de salud mental. Comencé a recibir terapia con el equipo de Médicos Sin Fronteras. Explicué mi situación y con la psicóloga traté de seguir enfrentando mi situación de la mejor manera posible.

Recordá que es importante recibir acompañamiento en cualquier momento después de eventos de violencia. No estás sola.



¿Qué pasa si pongo una denuncia?

Susana*:

Sufrí una situación de violencia sexual y tenía miedo de acercarme a la gente, tenía pánico y lloraba.

No me encontraba en Tegucigalpa, fue en un pueblo donde vive mi abuela. Salí a hacer unas compras a la tienda muy cerca de la casa de mi abuela. No era muy tarde, no vestía de manera provocadora, **simplemente se detuvieron en un carro y me raptaron.** A partir de eso comenzaron las malas experiencias: me golpearon, me encapucharon y después me subieron en motocicleta. Me sacaron del municipio y me llevaron a una aldea sin casas, ni luz. Pasadas dos horas, me regresaron al mismo lugar de donde me raptaron.

Cuando llegué a mi casa hablé con mi familia y dije que no podía quedarme callada; fui a poner la denuncia con la Policía de la zona. Les dije que tenían mi teléfono, que podían rastrearlo, pero me dijeron que no. Tampoco había un médico forense, tenía que esperar al día siguiente: no podía quitarme la ropa, no podía ir al baño, tenía que dormirme tal cual como me dejaron los agresores. **“¿Quién en su sano juicio va a querer dormir así? Destruída, golpeada, llena de tierra, abusada”.**

Mi mamá viajó esa misma noche y nos regresamos a Tegucigalpa. Yo iba en shock y mi mamá no paraba de llorar, solo le decía: *“Estoy viva”*. En ese momento le hablé a mi mejor amigo, le comenté todo y me acompañó toda la madrugada. Tenía que descansar un poco, traté de dormir, pero es imposible dormir. Se sobre piensa lo que a una le pasó. Y una se dice: *“¿Cómo es posible que este tipo de personas existan y que le puedan hacer daño a una?”*. Al siguiente día me llevaron al Hospital Escuela para dejar pruebas para denunciar, **me dieron la atención médica con los medicamentos antirretrovirales.**

Hubo un tiempo en que me pasaba dormida todo el día, solo me levantaban para comer o bañarme. Solo quería estar encerrada en mi casa.

En una ocasión intenté quitarme la vida y mi hijo me encontró, tenía 11 años y sabía todo lo que me sucedió.

Desesperado llamó a mi mejor amigo, y llegaron justo a tiempo porque ya tenía la soga en el cuello. Mi hijo me está ayudando a sobrevivir, es un gran soporte para mí.

Seguí mi proceso para poder hacer justicia. Cuando fui a la policía me dijeron que no existía ninguna denuncia, no estaba en el sistema. Me molestó mucho porque a cuántas personas les debe suceder esto. Estuve lista para hacer mi denuncia en el Ministerio Público, aunque ya no podían hacerme una revisión médico forense porque ya había pasado mucho tiempo.

Esa misma noche también estaba una joven denunciando la misma situación. El detalle es que ella sí es de la zona y conocía a los agresores. Ella lo reconoció. **Cuando recordé que tenía mi teléfono hicimos una video llamada y él respondió, apareció su rostro.** Logramos ir a la casa donde él vivía y reconocí a la persona que me había hecho daño. Me envió un mensaje diciendo que le perdonara, que estaba arrepentido, que no quería que le hiciéramos daño a su familia. Eran pruebas para mí porque estaba confesando: dio nombres de las otras personas involucradas.

La Policía los detuvo y me tocó ir a audiencias. Fue muy fuerte estar frente a la persona que me dañó. Me tocó incluso enfrentarme con su abogado defensor. Mi familia también se vio afectada por todo lo que sucedió. Intenté que también fueran a consultas de salud mental conmigo, porque el proceso no puede ser solo mío. Mi mamá fue la única que fue en varias ocasiones, me acompañaba y luego entraba a consulta.

Por contar lo que a mí me pasó, hay personas que después dicen: *“A mí también me pasó, pero no tengo la confianza de hablarlo con nadie”*. Con mi testimonio también hago que las personas tengan fuerza, tengan valor, se arriesguen a decir: *“yo también puedo, yo también quiero”*.

***Los nombres fueron cambiados para proteger la identidad de las personas**

¿Qué pasa si también sufro de violencia sexual?



En el testimonio de Susana, ella concluye que contar nuestras propias experiencias pueden ayudar a que otras tengan la confianza de también recibir acompañamiento.

Después del silencio, la esperanza. Desde MSF queremos dejarte también algunas recomendaciones:

- ✦ No estás sola. Podés hablar con la persona de tu confianza sobre la situación.
- ✦ Recordá que es importante recibir acompañamiento en cualquier momento después de eventos de violencia
- ✦ Ir a un establecimiento de salud. Aquí los profesionales deberán:
 - ✦ Apoyarte con primeros auxilios psicológicos
 - ✦ Darte el tiempo que necesités para la atención médica
 - ✦ No deberán ni juzgarte ni criticarte, al contrario, debe de ser un espacio de protección para tu integridad y superar la situación que estás viviendo
 - ✦ Te deberán de explicar que toda la información será privada y confidencial
 - ✦ **Te deberán explicar la importancia de los procedimientos, tratamientos y exámenes que se brindarán con tu consentimiento y de acuerdo con la necesidad de salud para tratar las consecuencias como infecciones de transmisión sexual, VIH, embarazos no deseados o lesiones que se puedan presentar.**
 - ✦ **El examen físico -bajo tu consentimiento- se puede realizar simultáneamente con la recolección de evidencia forense/legal cuando sea posible. Esto para evitar la revictimización.**
 - ✦ Hacer la denuncia no es una obligación, pero debés saber que es un derecho.





La importancia de una atención médica integral

En Médicos Sin Fronteras trabajamos en la sensibilización pública para eliminar los obstáculos que enfrentan las personas sobrevivientes de violencia sexual en el acceso a la atención médica de emergencia. Los prejuicios, la desinformación y los procedimientos legales no adaptados a las necesidades y derechos de las personas sobrevivientes, pueden limitar el acceso y la calidad de la respuesta cuando las sobrevivientes solicitan ayuda tras un evento violento.

La violencia sexual puede tener consecuencias graves y de largo plazo en la salud mental y física de las personas sobrevivientes. Las 72 horas posteriores a un evento de violencia sexual son fundamentales para prevenir el VIH, **otras infecciones de transmisión sexual**, y embarazos no deseados. MSF hace un llamado a la **urgente y total implementación del protocolo nacional de atención integral a víctimas y sobrevivientes de violencia sexual** para que se puedan prestar servicios integrales de **salud física, mental y social**, sin discriminación, ni victimización, y que garanticen la confidencialidad en todos los establecimientos de salud.

En San Pedro Sula, contamos con una línea de atención a víctimas y sobrevivientes de violencia sexual, gratuita y confidencial: +504 9437-5913. Atendemos de lunes a domingo de 8:00 a.m. a 9:00 p.m.



MEDECINS SANS FRONTIERES
MEDICOS SIN FRONTERAS