

ANSEDH | Asociación Nacional del Síndrome de Ehlers-Danlos e Hiperlaxitud



Institut Balear de la Dona

La mujer frente a las enfermedades raras y la violencia de género



<https://ansedh.org/>

2026

Salud · Derechos · Protección frente a la violencia

Enfermedades raras y violencia de género



Guía informativa para la mujer



NO estás sola.



Institut Balear de la Dona

Asociación Nacional del Síndrome de Ehlers-Danlos e Hiperlaxitud



ANSEDH
ASOCIACIÓN NACIONAL SÍNDROMES
EHLERS-DANLOS E HIPERLAXITUD

La mujer frente a las enfermedades raras y la violencia de género

Este folleto informativo ha sido posible gracias a la colaboración de ANSEDH | Asociación Nacional del Síndrome de Ehlers-Danlos e Hiperlaxitud e IBDONA | Institut Balear de la Dona

Propuesta y coordinación

ANSEDH | Asociación Nacional del Síndrome de Ehlers-Danlos e Hiperlaxitud

Texto

M^a Salud Grisalvo

Psicóloga especializada en enfermedades raras
Sevilla

España, 8 de Marzo de 2026

© 2026 ANSEDH

Reservados todos los derechos. Se permite su copia y distribución por cualquier medio siempre que se mantenga el reconocimiento de sus autoras, no se haga uso comercial de las obras y no se realice ninguna modificación de las mismas.

Contacto

www.ansedh.org

www.caib.es/sites/ibdona/es/instituto_balear_de_la_mujer_ibdona/



Contenido

- 1 Presentación y objetivo de la guía
- 2 Qué son las Enfermedades Raras
Características
- 3 El sesgo de género en la práctica médica
Señales de alerta
Qué hacer en consulta
- 4 Ser mujer y vivir con una E.R.
- 5 Violencia de género en mujeres con EE.RR.
Formas de violencia
- 6 Proyecto género de FEDER
- 7 Cómo pedir ayuda: recursos y teléfonos



La mujer frente a las enfermedades raras
y la violencia de género





Presentación y objetivo de la guía

Vivir con una Enfermedad Rara no es fácil. Muchas personas tienen que recorrer un **camino largo y complicado antes de recibir un diagnóstico**, afrontar síntomas que a veces no son comprendidos, convivir con dolor, incertidumbre y cambios en su vida personal, familiar, social y laboral, con una carga emocional importante.

Si además eres mujer, es posible que te enfrentes a situaciones de **desigualdad, sesgo de género** en la atención sanitaria, falta de credibilidad, discriminación, **sobrecarga de cuidados** o incluso **violencia** que a veces permanece oculta o pasa desapercibida.

Esta guía tiene como finalidad acompañarte y ofrecerte información clara para que puedas:

- **entender** cómo **el género puede influir** en tu salud y en tu atención médica,
- **reconocer situaciones** injustas, discriminación o violencia,
- **saber** cómo **protegerte** y pedir ayuda de forma segura,
- conocer los **recursos disponibles**.

**¡TU VOZ
IMPORTA!**



**Tus síntomas importan,
tu voz importa y
tu bienestar importa.**

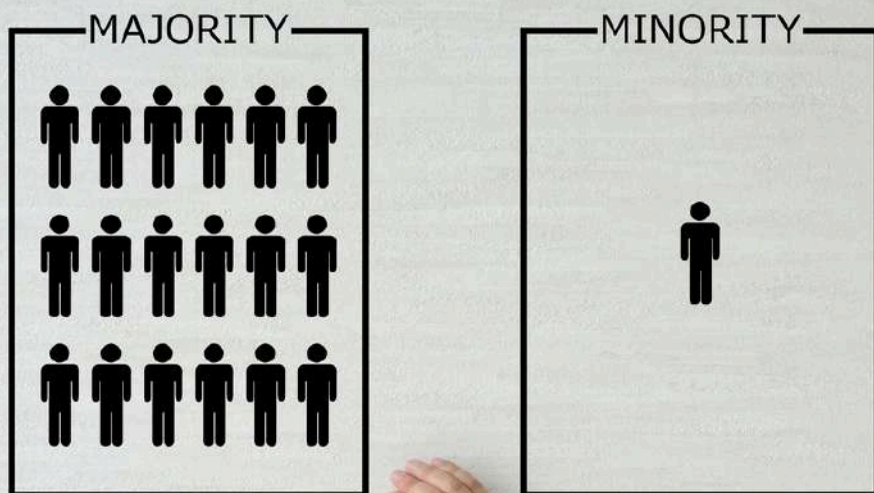
Esta guía es un recurso pensado para ti: para que puedas **identificar** señales de alerta, conocer **tus derechos** como paciente y encontrar **apoyo** cuando lo necesites. Su propósito final es ayudarte a sentirte **más informada, más fuerte y más acompañada** en tu proceso de salud.

NO ESTÁS SOLA

Qué son las Enfermedades Raras

MINORITARIAS, POCO FRECUENTES O DE BAJA PREVALENCIA

Lo raro es tener una



Definición

Las enfermedades raras (EE. RR.), también llamadas poco frecuentes, minoritarias o de **baja prevalencia**, son aquellas que **afectan a un bajo porcentaje de la población**. Para ser considerada como rara, una enfermedad solo puede afectar a un número limitado de personas. Este número en Europa se sitúa en **menos de 5 personas por cada 10.000** habitantes.

Impacto y prevalencia

En España hay 3 millones de personas que viven con una enfermedad rara.

En la actualidad existen unas **7.000** enfermedades raras **en todo el mundo**. Muchas de ellas son crónicas, graves, progresivas y pueden generar **discapacidad**. Vivir con una enfermedad rara implica **desafíos** importantes como incertidumbre, desconocimiento y retraso diagnóstico.

Características de las EE.RR.

- Suelen tener un **origen multifactorial** aunque la mayoría (80%) son de origen genético. Otros orígenes pueden ser ambientales, infecciosos, autoinmunes y metabólicos. No obstante una gran proporción puede tener un origen desconocido.
- Suelen ser enfermedades **crónicas, graves** y a veces **altamente invalidantes** y llegan a poner en **peligro** la vida del paciente y la **estabilidad** de las familias.
- Suelen tener un **diagnóstico tardío** debido a la **escasa información** existente y a la falta de **profesionales sanitarios formados**. Consecuentemente, la aplicación de un tratamiento adecuado también se retrasa.
- En el 29,37% de enfermos no reciben ningún apoyo ni tratamiento, el 17,9% recibe un tratamiento inadecuado y el 31,26% ve cómo su enfermedad **se va agravando** mientras pasa el tiempo sin recibir un diagnóstico correcto.

Esta información no es para alarmarte, sino para que comprendas mejor por qué a veces el camino es tan difícil y para que puedas defender mejor tu salud.

Mujeres y EE.RR.

- Esta demora en el diagnóstico afecta **más a las mujeres (67%)** que a los hombres (33%).
- El diagnóstico tardío provoca que un 15% de este colectivo necesite **apoyo psicológico**.
- El 64% de las personas que ejercen el **rol único de cuidadores** principales de personas con E.R. son **mujeres** (según los datos del Proyecto INNOVCare, 2018).



El sesgo de género en la atención sanitaria

CÓMO RECONOCERLO PARA
PODER DEFENDER TUS DERECHOS

Más allá de los estereotipos y prejuicios



Qué es y por qué sucede

El sesgo de género en medicina ocurre cuando **las necesidades de salud de las mujeres no se reconocen o se valoran menos que las de los hombres**. No es culpa de las pacientes, sino resultado de muchos años de investigación, diagnósticos y tratamientos basados exclusivamente en hombres (el modelo estándar). Este sesgo afecta especialmente a las mujeres con EE. RR., que además suelen enfrentarse a diagnósticos tardíos, falta de información o incompreensión.

Navegar por el sistema sanitario



Este apartado te ayudará a reconocer este sesgo, a que entiendas que no debes aceptarlo como algo normal y a darte herramientas para que puedas defender tus derechos de forma segura dentro del sistema sanitario.



Señales de alerta: cuándo el sesgo puede estar afectando a tu salud



Presta atención si en tus consultas te encuentras ante alguna de estas situaciones.

1. TRIVIALIZAR SÍNTOMAS

Sientes que tu dolor o tus síntomas no se toman en serio.

3. "ESTÁ EN TU CABEZA"

Te dicen que "todo es psicológico" sin haber realizado una valoración médica completa.

2. NO ESCUCHAR

Notas que te escuchan poco o que interrumpen tus explicaciones.

4. DENEGAR DERIVACIONES

Te cuesta obtener derivaciones o pruebas, aunque los síntomas persistan.

5. RETRASAR LA ATENCIÓN

Te recomiendan "esperar y observar" durante largos periodos sin una alternativa.

7. INCRECULIDULAD

Sales de la consulta con la sensación de que no te han creído.

6. CULPABILIZAR

Pides una segunda opinión y te hacen sentir culpable por ello.

**RECUERDA:
!NO EXAGERAS!**

Ninguna de estas experiencias significa que estés exagerando. Tu vivencia es válida y debe ser atendida.

Qué hacer en consulta

1



LLEVA TUS SÍNTOMAS POR ESCRITO

Incluye:

- cuándo aparece el dolor o los síntomas,
- qué lo empeora o mejora,
- cómo afecta a tu vida diaria.

Esto ayuda a que no se pierdan detalles importantes.

2



PIDE EXPLICACIONES CLARAS Y PREGUNTA SI NO ENTIENDES

- “¿Me puedes explicar por qué se descarta esta prueba?”.
- “¿Qué otras opciones hay si esto no funciona?”.

Tienes derecho a entender tu proceso.

3



NO TENGAS MIEDO A PEDIR UNA SEGUNDA OPINIÓN

La ley te ampara. No es una falta de respeto; es tu salud.

4



SOLICITA QUE TODO QUEDE REGISTRADO EN TU HISTORIAL

- cuando rechazan una prueba,
- cuando no aceptan una derivación,
- cuando interpretan tus síntomas como psicológicos.

Pedir que conste por escrito puede ayudar a abrir puertas en futuras consultas.

5



VE ACOMPAÑADA CUANDO SEA POSIBLE

Otra persona puede:

- recordar detalles,
- preguntar por ti si te sientes nerviosa,
- apoyarte en caso de desacuerdo.

6



RECUERDA QUE TU DOLOR ES REAL

Independientemente de que las pruebas aún no den respuestas, tu cuerpo y tu experiencia merecen ser escuchados y atendidos.

Sesgo de género y EE.RR.: un doble impacto

TODO SUMA

Retraso en el diagnóstico y en el tratamiento



Doble impacto

En las EE.RR. el sesgo de género suele agravarse porque:

- **Muchas enfermedades raras afectan más a mujeres**, pero el conocimiento médico sigue siendo limitado.
- **Los síntomas pueden ser difusos o cambiantes**, lo que favorece que se atribuyan a estrés.
- **El diagnóstico en mujeres** suele **retrasarse aún más** debido a que los síntomas **no se manifiestan de la misma forma** en las mujeres que en los hombres, y por la **tendencia a psicologizar** el malestar en ellas.
- La **falta de tratamientos** específicos hace que algunos profesionales **asuman que “no se puede hacer nada”**, lo que genera más frustración.
- Sintomatología **no validada ni aceptada** en el ámbito **médico, laboral, social y familiar**.
- Dificultad para mantenerse en su puesto de trabajo

Por todo esto, es especialmente importante que las mujeres con EE.RR. estén **informadas** y sepan **reconocer** cuándo su **atención no está siendo adecuada**.

Perfil de la mujer con E.R.

Síntomas que no siempre son tomados en serio, se les da menor credibilidad: pueden ser minimizados o etiquetados como “nervios”, “estrés” o “ansiedad”.

Retrasos en el diagnóstico: tardas más tiempo en **acceder a pruebas y especialistas**.

La **luz de gas en la atención médica** es una forma de **invalidación** que te hace dudar de tus propios síntomas y vivencias como mujer enferma, generándote culpa, inseguridad y sensación de no estar “lo suficientemente enferma”.



REALIDADES COMPARTIDAS

Las mujeres con EE.RR. suelen vivir una realidad más compleja por factores sociales, culturales, sanitarios y económicos que no dependen de ellas.

El maltrato médico recibido durante tanto tiempo y la falta de confianza ante el desconocimiento médico puede provocar que **dejes de acudir a consultas, urgencias o pruebas necesarias**. Esta actitud es motivada por el trastorno de estrés postraumático.

La falta de validación médica puede llevar a tu **entorno a darte la espalda** quedándote sola y sin recursos.

Puede aparecer **mayor dependencia económica**, riesgo de pérdida de empleo y estancamiento profesional.

Sobrecarga por rol de cuidadora y paciente a la vez: muchas mujeres siguen cuidando de su familia aunque estén enfermas, aumentando el desgaste físico y emocional.



Violencia de género en mujeres con Enfermedades Raras

Un alto riesgo

Las mujeres con Enfermedades Raras (EE.RR.) pueden enfrentarse a **formas específicas de violencia** que muchas veces **pasan desapercibidas**. La combinación entre dependencia física, falta de información médica, mayor vulnerabilidad económica y diagnósticos tardíos puede aumentar el **riesgo** de **sufrir maltrato** por parte de la **pareja**, de **familiares cuidadores** e incluso del propio **entorno sanitario**.

Detéctala

Este apartado pretende ayudarte a **reconocer señales**, entender tus **derechos** y saber que no estás sola.



La violencia nunca está justificada, y tu enfermedad tampoco la explica ni la excusa.

Datos y estadísticas

Según **FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras)**, las mujeres con enfermedades raras y/o con discapacidad tienen una vulnerabilidad especial frente a la violencia de género. [Enlace aquí.](#)

El **CREER, (Centro de Referencia de las Enfermedades Raras)** afirma que “el **80 %** de las mujeres con discapacidad en España son víctimas de violencia de género”, y que sufren un **riesgo cuatro veces mayor de violencia sexual**. [Enlace al PDF.](#)

Las mujeres con enfermedades raras y discapacidad enfrentan una doble vulnerabilidad ante la violencia de género, con:

- mayor dificultad para denunciar,
- peor acceso a la justicia,
- tratamientos agravados por el retraso diagnóstico (70% de las mujeres sufren esto), resultando en **mayor necesidad de apoyo psicológico** y un mayor riesgo de autolesiones, requiriendo **espacios seguros** y redes de apoyo especializadas que visibilicen su situación y aborden la discriminación interseccional.



Mayor vulnerabilidad

Las mujeres con EE.RR. tienen mayor riesgo de sufrir violencia, porque pueden encontrarse en situaciones de:

- **Dependencia física o funcional.** Cuando necesitas ayuda para tareas diarias, el agresor puede usar esa dependencia como forma de control.
- **Aislamiento social real.** La fatiga, el dolor o la falta de accesibilidad pueden limitar tus actividades sociales, facilitando el aislamiento.
- **Diagnósticos tardíos o incomprensidos.** Esto puede hacer que el agresor desacredite constantemente tus síntomas o los use para manipularte.
- **Vulnerabilidad económica.** Reducción de jornada, incapacidad temporal o cargas familiares pueden generar dependencia económica de la pareja.
- **Culpa internalizada.** Muchas mujeres con EE.RR sienten que “ya dan demasiado trabajo”, y eso puede dificultar poner límites.



Tipos de violencia

La violencia puede adoptar muchas formas y no siempre es visible.

- **Psicológica:** humillaciones, invalidación de la enfermedad, chantajes o control emocional.
- **Física:** agresiones, limitación de la movilidad o manipulación de ayudas técnicas.
- **Económica:** control del dinero, de las prestaciones o de los recursos.
- **Sexual:** presión, coacción o ausencia de consentimiento.
- **Por parte de cuidadores:** negligencia, abandono o trato humillante.
- **Institucional:** infantilización o desestimación sistemática del dolor.



Tipos de violencia

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

- Humillaciones, insultos o descalificaciones.
- Hacerte sentir una carga.
- Minimizar tu enfermedad (*"te lo inventas", "exageras"*).
- Manipulación emocional, chantaje o amenazas.
- Hacerte creer que sin esa persona no podrás vivir.

VIOLENCIA ECONÓMICA

- Control absoluto del dinero.
- Impedir acceso a prestaciones o ayudas.
- Usar el dinero como forma de castigo o control.

VIOLENCIA EJERCIDA POR LOS CUIDADORES

- Abandono.
- Negligencia.
- Trato humillante.



VIOLENCIA SEXUAL

- Presiones directas (*"me lo debes", "ya estoy cansado", "tengo necesidades", "nunca piensas en lo que yo necesito"*).
- Presiones del entorno que refuerzan la dependencia económica (*"debes acceder a sus deseos o te dejará y te quedarás sola sin ingresos económicos"*).
- Chantaje emocional (*"si no me das lo que necesito, lo buscaré fuera"*).
- Relaciones sin consentimiento.
- Imposición de prácticas sexuales ignorando el dolor crónico, la fatiga extrema, el malestar físico, o los procesos postoperatorios.

VIOLENCIA FÍSICA

- Agresiones o empujones.
- Restricción de la libertad de movimientos.
- Manipular o retirarte ayudas técnicas.
- Dificultar tu cuidado personal.

VIOLENCIA INSTITUCIONAL O MÉDICA

- Sesgo de género en la desestimación del dolor y los síntomas
- Infantilización.
- Falta de respeto.



FEDER PROYECTO GÉNERO

Desde 2021, el Proyecto “**Perspectiva de género y enfermedades raras**” de FEDER (Federación Española de Enfermedades Raras) busca **generar conciencia sobre los desafíos específicos** a los que se enfrentan las mujeres con enfermedades raras o sin diagnóstico, visibilizar esta vulnerabilidad, promover la equidad, y mejorar la atención y la calidad de vida de las mujeres afectadas, así como promover su empoderamiento, fortalecer las redes de apoyo y avanzar hacia una mayor corresponsabilidad familiar y la igualdad de género en este ámbito. [Enlace aquí.](#)

Datos en España

La igualdad de género sigue siendo un reto en el ámbito de las enfermedades raras y sin diagnóstico, donde el **impacto recae de forma desproporcionada en las mujeres**. Ellas representan **más del 75 % de las atenciones de FEDER**, asumen la **mayor parte de los cuidados familiares** y presentan **mayor carga emocional y retrasos diagnósticos**. En concreto, el 82,9 % de las atenciones del Servicio de Información y Orientación de FEDER, el 76 % de la atención psicológica y el **79 % de las consultas sobre menores provienen de mujeres**, evidenciando la carga desproporcionada de cuidados que asumen.

ACCIONES DEL PROYECTO

- Grupos de ayuda y talleres

Grupos de ayuda mutua para **mujeres cuidadoras, espacios seguros** para compartir experiencias y fortalecer redes de apoyo, talleres de **corresponsabilidad** en los cuidados, **asesoramiento genético, autocuidado, manejo del estrés** en enfermedades raras autoinmunes y **duelo gestacional y perinatal**. [Enlace aquí.](#)

- Formación a profesionales en el ámbito social y sanitario.

- Campañas de sensibilización Y apoyo psicológico. [Enlace aquí.](#)

- Acciones de FEDER

Trabajo en el uso de **lenguaje inclusivo**, buscando una organización más justa y una mejor atención. [Enlace.](#)



RECURSOS Y TELÉFONOS ÚTILES



CÓMO INFORMARTE, ASESORARTE,
PEDIR AYUDA Y RECIBIR APOYO.

En todo el territorio.



#016 PARA TODAS

Atención a todas las formas
de violencia contra las mujeres

☎ 016

✉ 016-online @igualdad.gob.es

💬 violencia.gob.es

📞 WhatsApp 600 000 016



¿QUÉ PUEDES HACER SI TE
ENCUENTRAS EN UNA
SITUACIÓN DE VIOLENCIA?

ACUDIR A LOS **SERVICIOS SOCIALES** DE LA ZONA DONDE
RESIDES

PEDIR **INFORMACIÓN** A TU **ASOCIACIÓN** SOBRE QUÉ
PUEDES HACER

PEDIR AYUDA EN EL **CENTRO SANITARIO** O **DE SALUD** MÁS
CERCANO.

CONSULTAR AL **INSTITUTO DE LA MUJER** DE TU
POBLACIÓN.

Aunque tu situación sea difícil, siempre hay opciones
reales. Si sospechas que estás viviendo violencia, tienes
varias opciones si necesitas orientación o apoyo.

Teléfono

- **Llama** si necesitas orientación o apoyo. Atiende personal especializado en apoyo emocional, atención inmediata y asesoramiento.
- Es **estatal, gratuito, confidencial, las 24 horas, todos los días del año, en 53 idiomas y accesible en casos de discapacidad auditiva, del habla o baja visión.**
- Esta llamada **no deja rastro en la factura**, pero **sí queda guardada en el historial** de tu teléfono móvil y fijo. Por tu seguridad, es muy importante que la borres después de colgar.
- Por **WhatsApp** en el número **600 000 016**. Recuerda borrar también la conversación al terminar.

CÓMO BORRAR LA LLAMADA DE TU TELÉFONO:

- Busca el **icono del Teléfono** (donde haces las llamadas).
- Pulsa en **Recientes o Historial**.
- **Si tienes un Android:** Mantén el dedo pulsado sobre el número y elige **Eliminar**. Para borrar todo, pulsa los **tres puntos de arriba** y elige **Borrar historial**.
- **Si tienes un iPhone:** Desliza el dedo hacia la izquierda sobre la llamada o pulsa **Editar** y luego **Borrar**.
- **Cómo borrar la llamada en el teléfono fijo:**
- Usa las flechas o teclas de navegación del teléfono para entrar en el **Listado de llamadas** (a veces tiene un dibujo de un sobre o un teléfono).
- Busca el número moviéndote con las flechas.
- Pulsa el botón que dice **Menú o Borrar** y confirma.
- Si quieres borrarlo todo rápido, prueba a dejar pulsado el botón de **Borrar** unos segundos.

#016 PARA TODAS

Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres

☎ 016

✉ 016 - online@igualdad.gob.es

💬 [violenciagenero.igualdad.gob.es](https://whatsapp.com/channel/00259200000000000000)

📞 WhatsApp 600 000 016

- Teléfono para personas con **discapacidad auditiva y/o del habla: 900 116 016**

El 74,7 % de las llamadas son realizadas por la víctima.

Y el 19,2 % por personas de su entorno.

WhatsApp:
600 000 016

Chat online:
[violenciagenero.igualdad.gob.es](https://whatsapp.com/channel/00259200000000000000)

Teléfono de texto o DTS para discapacidad auditiva o del habla:
900 116 016

Email:
016-online@igualdad.gob.es

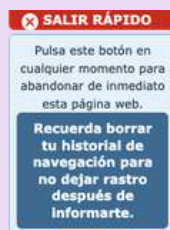
Derivación a emergencias (112) en caso necesario.



Online

En la página web del 061 puedes navegar para encontrar **información accesible** y apoyo de forma segura y confidencial. (violenciagenero.igualdad.gob.es)

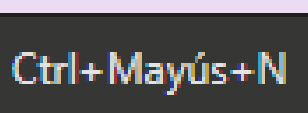
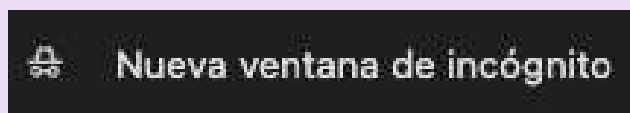
- La página web tiene un **botón de Salida Rápida**:
- El botón de “salida rápida” de las webs de ayuda **permite cerrar la página al instante y sustituirla por un sitio neutro**, para proteger tu privacidad si alguien aparece. No deja rastro en la navegación y ayuda a ocultar la búsqueda de ayuda. **PERO SI VUELVES ATRÁS CON LA FLECHA SÍ APARECE DE NUEVO.**
- Sin embargo, sí deja rastro en el historial del navegador web, por lo que se debe borrar después.
- Para mayor seguridad, puedes usar para **navegar el modo incógnito**, y luego borrar el historial.
- Cuando **abras un PDF nunca le des a Guardar** ni a Guardar como, **solo a abrir**.



Apple



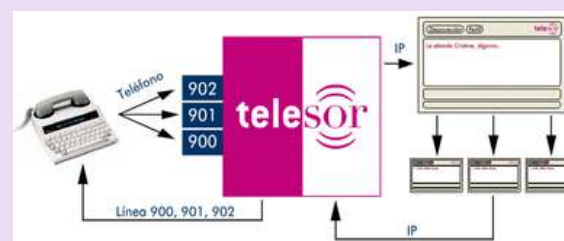
Windows



SALIR RÁPIDO



La página web del 016 es accesible en casos de discapacidad auditiva, del habla o baja visión mediante **Svisual** (videointerpretación en lengua de signos) y **Telesor** (para que personas con dificultades auditivas o de comunicación puedan enviar y recibir mensajes a través del teléfono o dispositivos conectados).



WEB DISEÑADA PARA MUJERES CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL O SENSORIAL

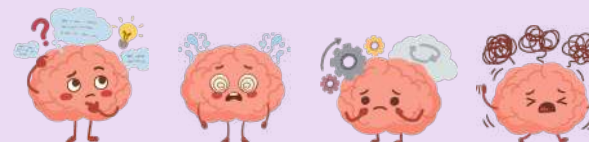
Disca - VioGen

Es una plataforma pionera financiada por el **Ministerio de Igualdad** que proyecta el Pacto de Estado contra la Violencia de Género, en forma de **web accesible, especialmente pensada para mujeres con discapacidad**, para eliminar barreras de acceso a la ayuda.

Utiliza un lenguaje sencillo, colores que garantizan la accesibilidad de personas con discapacidad visual y subtítulos, para facilitar el acceso a la información. Además, cuenta con recursos adaptados y proporciona apoyo y orientación conectando con entidades y profesionales que puedan ayudar en cada caso.

Enlace a la página, aquí:

<https://discaviogen.es/mujer-discapacidad/>



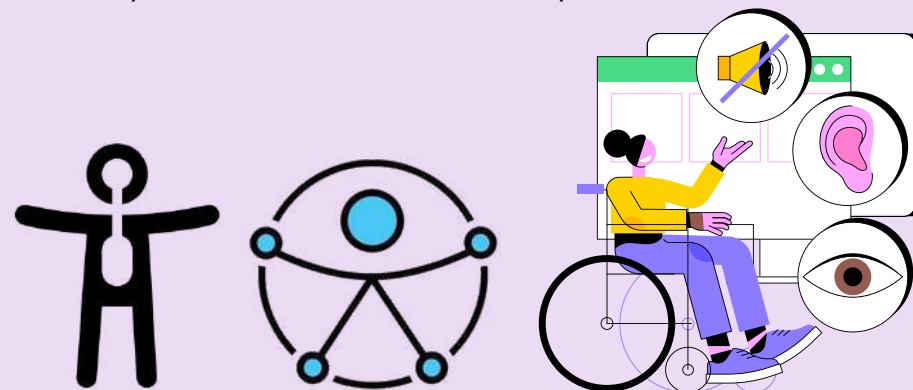
Su objetivo es:

- explicar qué es la violencia de género con **lenguaje claro**
- ofrecer recursos y contactos de ayuda
- facilitar **información adaptada** (lectura fácil, subtítulos, materiales descargables)

Dentro de la web hay un apartado específico con **recursos por provincias**.

Fue creada por ASPAYM Castilla y León con apoyo institucional.

Además, la **Fundación A LA PAR** cuenta con la Unidad de Acceso a la Justicia de Personas con Discapacidad Intelectual (UAVDI), que acompaña y apoya a mujeres con discapacidad intelectual que han sufrido abuso, agresión o maltrato, garantizando que puedan acceder a la justicia sin barreras y con acompañamiento durante todo el proceso.



SI NO TIENES ACCESO A TELÉFONO NI
A ORDENADOR

Puedes pedir ayuda en persona

Existen protocolos para que
puedas pedir ayuda en
persona en cualquier farmacia
o centro sanitario.



EN CENTROS SANITARIOS

Puedes **pedir hablar a solas con un profesional** y decir: “No me siento segura en casa y necesito orientación.” El personal sanitario puede activar protocolos de protección.



SI TE CUESTA DECIRLO

Puedes **entregar una nota en urgencias, farmacia o consulta**: “Creo que puedo estar viviendo violencia en casa. Necesito hablar a solas.” Tu seguridad es lo primero.

RECUERDA

- ✓ No estás exagerando.
- ✓ No eres una carga.
- ✓ No es tu culpa.
- ✓ Mereces respeto, salud y una vida libre de violencia.
- ✓ Hay recursos para ayudarte.

HELP!



EL CÓDIGO CREADO POR LAS FARMACIAS DURANTE
LA PANDEMIA PARA COMBATIR LA VIOLENCIA DE
GÉNERO

'Mascarilla 19'

“**Mascarilla 19**” fue un código de ayuda creado en 2020 por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Canarias durante el confinamiento por la pandemia. Permitía a mujeres víctimas de violencia de género pedir ayuda en farmacias de forma discreta: al solicitar “Mascarilla 19”, el personal farmacéutico activaba un protocolo confidencial de asistencia y contacto con emergencias. La iniciativa se extendió a otras comunidades y países, aunque hoy día en la mayoría de lugares ha sido sustituida por los Puntos Violeta o los Puntos Seguros.



Señal de socorro



La **señal de socorro (Signal for Help)** es **internacional**. Es un gesto silencioso con una sola mano para pedir ayuda en situaciones de peligro (violencia doméstica, acoso). Se hace levantando la palma, doblando el pulgar hacia adentro y cerrando los dedos sobre él. Es un movimiento continuo que puede mostrarse en videollamadas o en persona.



Puntos violeta

Los **Puntos Violeta** son espacios seguros de información, sensibilización y atención inmediata ante agresiones sexistas y violencia machista, ubicados en **eventos multitudinarios** como fiestas populares, conciertos, espacios públicos, universidades o instituciones, y a través de la **app** Puntos Violeta. Forman parte de las herramientas impulsadas por el Ministerio de Igualdad para combatir la violencia machista. Su objetivo es implicar a la sociedad en la lucha contra la violencia sobre la mujer y ofrecer apoyo a las víctimas.



Los **Puntos Seguros** en España son sistemas de ayuda y geolocalización de carácter general y unisex, para reportar emergencias y localizar entornos protegidos, especialmente en espacios de ocio. En algunas comunidades han sustituido a los Puntos Violeta, pero no están centrados específicamente en violencia de género. A nivel estatal, los Puntos Violeta del Ministerio de Igualdad siguen siendo el recurso de referencia contra la violencia machista.

Alert Cops

AlertCops es una aplicación gratuita de seguridad ciudadana disponible en iOS y Android que permite enviar alertas y geolocalización a las fuerzas de seguridad en situaciones de emergencia, incluida la violencia de género.

La alerta puede activarse pulsando cinco veces el botón SOS del móvil en menos de seis segundos, enviando la ubicación y un breve audio al centro policial más cercano para facilitar una respuesta rápida.

Incluye la **opción "Guardián"**, que permite compartir temporalmente la **ubicación** del teléfono con una **persona de confianza**. Si se activa una alerta o se produce una situación de riesgo, esa persona podrá conocer la localización y el recorrido del dispositivo, lo que facilita el seguimiento y la solicitud de ayuda.



Auto-protección:

- ▲ **Guardián:** Comparte tu posición con los tuyos o con los servicios de rescate
- ▲ **Botón SOS:** Pide ayuda a tus guardianes con solo pulsar un icono en la pantalla principal del móvil, sin apenas interacción.



Casas de la Mujer por Comunidad Autónoma (organismos oficiales)

No existe un listado oficial único de “Casas de la Mujer” en España a nivel estatal. Cada ayuntamiento o comunidad autónoma usa nombres diferentes (Casa de la Mujer, Centro de Igualdad, Casa de la Dona, Centro Asesor de la Mujer, etc.), por lo que no hay un registro nacional cerrado.

Lo que sí existe es una red de servicios autonómicos de igualdad y atención a mujeres, coordinados con el Estado, que luego se concretan en centros locales desde donde se gestionan o coordinan estas casas. Por eso, lo más útil es darte el listado por comunidad autónoma con el organismo oficial, y desde ahí puedes localizar las Casas de la Mujer de cada territorio.

Recursos contra la violencia de género:

- **Delegación del Gobierno** contra la Violencia de Género (violenciagenero.igualdad.gob.es)
- **Web de Disca-Viogen** (información **accesible** por provincia) (<http://discaviogen.es/>)
- Web de ANSEDH - Mujer y Enfermedades Raras: Tu salud, tu voz y tu bienestar importan (<http://ansedh.org/mujer-y-enfermedades-raras/>)

Todos cumplen funciones similares:

- ✓ asesoramiento psicológico
- ✓ apoyo jurídico
- ✓ atención social
- ✓ prevención de violencia de género
- ✓ formación y actividades



Andalucía

- Instituto Andaluz de la Mujer (IAM)
- Teléfono: 900 200 999 (24 horas gratuito)
- E-mail: consulta.iam@juntadeandalucia.es
- <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/iam.html>
- <https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/centrosAtencion/andalucia.htm>

Aragón

- Instituto Aragonés de la Mujer (IAM)
- Casa de la Mujer. Ayuntamiento de Zaragoza
- Teléfono: 976 726 040
- Email: casamujer@zaragoza.es
- <https://www.aragon.es/-/iam>
- Caivis: centros de atención integral a víctimas de violencia sexual: <https://caivis.aragon.es/>

Asturias

- Instituto Asturiano de la Mujer
- Teléfono: 985 96 20 10
- Email: institutoasturianodelamujer@asturias.org
- <https://iam.asturias.es/>

Illes Balears

- Institut Balear de la Dona (IBDONA)
- Teléfono: 971 178 978
- Mail: ibdona@ibdona.caib.es
- <https://www.caib.es/webgoib/w/institut-balear-dona>

Canarias

- Instituto Canario de Igualdad
- Casa Municipal de la Mujer - Concejalía Delegada de Igualdad
- E-mail: direccion.ici@gobiernodecanarias.org
- <https://igualdad.grancanaria.com/directorio>

Casas de la Mujer por Comunidad Autónoma (organismos oficiales)

Cantabria

- Dirección General de Igualdad y Mujer (Gobierno de Cantabria)
- Teléfono: 942 20 93 65
- E-mail: dgigualdadmujer@cantabria.es
- <https://mujerdecantabria.com/>

Castilla-La Mancha

- Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha
- Centros de la mujer distribuidos por toda la comunidad.
- Teléfono: 925 28 60 10 (Toledo)
- E-mail: institutomujer@jccm.es
- <https://institutomujer.castillalamancha.es/>

Castilla y León

- Dirección General de la Mujer (Junta de Castilla y León)
- Teléfono: 983 412 288
- E-Mail: area.dg.mujer@jcyl.es
- URL: <https://gobierno.jcyl.es/web/es/consejerias/direccion-general-mujer.html>

Cataluña

- Institut Català de les Dones
- Recursos locales bajo diferentes nombres (Casal de la Dona, SIAD, etc.).
- Teléfono: 93 495 16 00
- E-mail: icd@gencat.cat
- <https://dones.gencat.cat/ca/ambits/atencio-a-les-dones/>

Ciudad autónoma de Ceuta

- CAM Ceuta | Centro Asesor de la Mujer
- Teléfono: 95 652 20 02
- E-mail: cam@ceuta.es
- <https://www.camceuta.es/centroasesordelamujer>



Comunitat Valenciana

- Vicepresidencia y Conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas
- Teléfono: 961 247 614 (Valencia)
- E-mail: institutdelesdones@gva.es
- <https://serviciossociales.gva.es/es/web/igualtat-i-institut-de-les-dones>

Extremadura

- Instituto de la Mujer de Extremadura (IMEX)
- Teléfono: 924 007 400/03/04/06 (Badajoz)
- E-mail: imex@gobex.es
- <http://imex.gobex.es>

Galicia

- Secretaría Xeral de Igualdade (Xunta de Galicia)
- Casa das Mulleres
- Teléfono: 986 442 194
- E-mail: casadasmulleres@vigo.org
- [Página web](#)

Comunidad de Madrid

- Dirección General de Igualdad
- Teléfono: 012 - Lu-vi 8:00 a 22:00 h. Sa-Do 10:00 a 20:00 h.
- Servicio de Atención a Mujeres Víctimas de Violencia de Género (S.A.V.G. 24 horas) [Página web SAVG](#)
- Teléfono: 900 222 100
- E-mail: savg24h@madrid.es
- [Web Igualdad y diversidad](#)
- [Puntos municipales del observatorio regional de la vdg](#)

Casas de la Mujer por Comunidad Autónoma (organismos oficiales)

Ciudad autónoma de Melilla

- Centro de Información y Asesoramiento de la Mujer
- Consejería de Educación y Colectivos sociales.
- Teléfono: 952 69 92 14
- E-mail: centromujerml@latinmail.com
- [Página web](#)

Región de Murcia

- Dirección General de Mujer y Diversidad de Género
- Red CAVI y PAE (Murcia): 901 101 332 (9:00 - 15:00).
- Teléfono: 968 35 72 37
- E-mail: Igualdadyviolenciadegenero@carm.es
- URL: <https://igualdadyviolenciadegenero.carm.es/>

Navarra

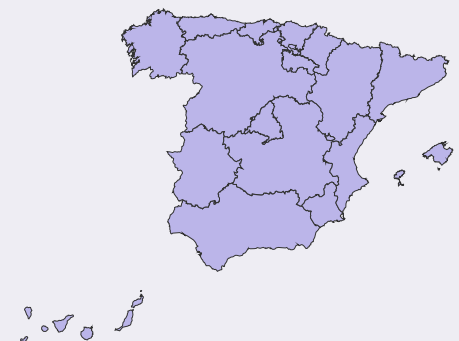
- Instituto Navarro para la Igualdad / Nafarroako Berdintasunerako Institutua
- Teléfono: 848 42 15 88
- E-mail: instituto.navarro.igualdad@navarra.es
- <https://www.igualdadnavarra.es/>

País Vasco

- Emakunde – Instituto Vasco de la Mujer
- Vitoria-Gasteiz, Araba
- Teléfono: 945 01 67 00
- E-mail: emakunde@euskadi.eus
- <https://www.emakunde.euskadi.eus/inicio/>

La Rioja

- Dirección General de Igualdad (Gobierno de La Rioja)
- Logroño
- Teléfono: 941 291 726.
- E-mail: sdgigualdad@larioja.org.
- <https://www.larioja.org/igualdad/es>



Ninguna forma de violencia es
"comprensible" por tu situación.

No estás exagerando.

No eres una carga.

No es tu culpa.



Mereces una vida libre de violencia,
con apoyo, dignidad y respeto

ANSEDH | Asociación Nacional del Síndrome de
Ehlers-Danlos e Hiperlaxitud



Institut Balear de la Dona

La mujer frente a las enfermedades raras y la violencia de género



<https://ansedh.org/>

2026