

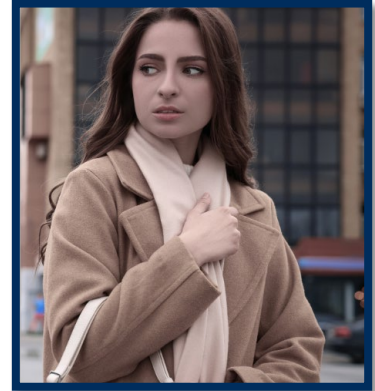
¿El acecho está afectando a su salud?

¿ESTÁ SUFRIENDO ACECHO?

¿Hay alguien en su vida que le haya estado siguiendo, observando, apareciendo inesperadamente o comunicándose con usted de una manera que parezca obsesiva o que le haga preocuparse por su seguridad o la seguridad de otras personas?

¿Esta persona...

- le ha estado siguiendo, vigilando o controlando de alguna manera sin su consentimiento?
- ha iniciado repetidamente contactos no deseados con usted (por ejemplo, le llama por teléfono repetidamente, le manda mensajes de texto, correos electrónicos, mensajes, regalos o le contacta a través de terceras personas)?
- le ha intimidado o asustado mediante amenazas, daños a la propiedad, amenazas o daños reales a mascotas, u otros medios?
- ha interferido de manera significativa y directa en su vida? (Por ejemplo, difunde rumores, le humilla públicamente, pone en peligro su trabajo, interfiere en sus finanzas o en su vivienda).



Si es así, usted podría ser víctima de acecho. Casi 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 6 hombres sufrirán acecho a lo largo de su vida. Obtenga más información sobre el acecho en: [StalkingAwareness.org](https://www.stalkingawareness.org).

¿QUÉ ES EL ACECHO?

El acecho es una serie de acciones que le hacen sentir miedo, angustia o peligro. El acecho puede ser en línea o en persona, es grave y a menudo violento, y puede intensificarse con el tiempo.

El acecho es un delito en los 50 estados, el Distrito de Columbia y los territorios de los Estados Unidos.

“Ir al trabajo, asistir a las actividades de tus hijos, salir por la noche... estas cosas parecen rutinarias. Para mí, son aterradoras porque nunca sé qué va a hacer él, ni cuándo se va a aparecer”.

– Sobreviviente de acecho

¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS QUE ACECHAN?

La mayoría de las personas que acechan se enfocan en personas que conocen. Muchas personas que acechan cometen este delito contra personas con las que salieron o tuvieron una relación sentimental, durante o después de la relación. Las personas que acechan también pueden ser personas conocidas, familiares o personas desconocidas.

Aunque la mayoría de las víctimas de acecho son mujeres y la mayoría de los autores son hombres, cualquier persona puede ser víctima o autor/a de acecho.

EFFECTOS SOBRE LA SALUD

Sufrir acecho es aterrador, peligroso y puede afectar a su salud. El acecho es extremadamente estresante, y la sensación constante de “inseguridad o que le estén vigilando” puede tener repercusiones en la salud física. **Las personas que sufren acecho son más propensas (que las personas que no lo son) a:**



- Desarrollar enfermedades crónicas, como artritis, enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.
- Sufrir dolor crónico, dolores de cabeza frecuentes, asma, problemas de la vista, dificultades para dormir y síndrome del intestino irritable.
- Sufrir ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.
- Ser agredido/a por parte de la persona que acecha.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA AUMENTAR LA SEGURIDAD?

Podría ser útil pensar en estrategias que le ayuden a mantenerse a usted y a sus seres queridos más seguros. Es posible que usted quiera:

- **Confiar en su instinto.** Si usted cree que está en peligro, probablemente lo esté.
- Llamar al 9-1-1 si se encuentra en peligro inmediato o ha sufrido amenazas.
- **Ponerse en contacto con un proveedor local de servicios para víctimas** que pueda ayudarle a explorar opciones y elaborar un plan de seguridad detallado. ¿No sabe adónde ir? Llame a las líneas de apoyo a víctimas que se proporcionan en la sección de “Recursos”.
- **Documente** todo lo que ocurra: lleve un registro o un diario. Consulte: StalkingAwareness.org/en-espanol para ver un ejemplo de registro o diario para documentar.
- **Cuéntele a personas de confianza** sobre la situación. Averigüe si su escuela, lugar de trabajo o seguridad del edificio pueden ayudarle con sus planes de seguridad.
- **Considere la posibilidad de solicitar una judicial orden** para mantener a la persona que acecha alejada de usted. Póngase en contacto con la agencia local contra la violencia doméstica/agresión sexual o con el tribunal para asuntos familiares para obtener más información.
- Obtenga más información sobre **estrategias de seguridad** en StalkingAwareness.org.

RESOURCES

Pregunte a su proveedor de servicios de salud si usted puede usar el teléfono de ellos para llamar a las líneas de ayuda o a los recursos locales que se brindan en este folleto, de tal forma que la persona que acecha no pueda ver el registro de llamadas en su teléfono. Recursos locales:

Para obtener ayuda adicional, llame a estas líneas directas nacionales:

- Centro de recursos VictimConnect: VictimConnect.org | 855-484-2846
- Línea nacional de ayuda para víctimas de agresión sexual: RAINN.org | 800-656-4763
- Línea nacional de ayuda para víctimas de violencia doméstica: TheHotline.org | 800-799-7233