

# No Está Solo

para Recuperarse del  
Trauma Sexual Militar

VA PUEDE AYUDARLO





## Trauma Sexual Militar

El trauma sexual militar, o MST (por sus siglas en inglés), es un ataque o acoso sexual que tuvo lugar durante el servicio militar e incluye lo siguiente:

- Recibir presiones, como por ejemplo amenazas, para participar de actividades sexuales
- Tener actividades sexuales sin su consentimiento, como por ejemplo mientras se encuentra dormido o intoxicado
- Ser dominado o forzado físicamente a tener sexo
- Que lo toquen sexualmente o lo agarren de alguna manera que lo hiciera sentir incómodo, incluso durante una experiencia confusa
- Recibir comentarios repetidos sobre su cuerpo o actividades sexuales
- Recibir amenazas e insinuaciones sexuales no deseadas
- Cualquier otra actividad sexual en la que se vio involucrado contra su voluntad o en la que no pudo decir que “no”



El MST puede producirse en cualquier momento y lugar durante el servicio militar, ya sea que esté de servicio o no, o dentro o fuera de la base militar. El perpetrador puede ser alguien que usted conozca o un desconocido, un compañero militar o un civil, y pueden ser más de una persona.

Como nadie suele hablar sobre un ataque o acoso sexual, los sobrevivientes pueden pensar que son los únicos que han pasado por esa experiencia o que tienen dificultades como consecuencia de lo sucedido.

Pero hay Veteranos con todo tipo de antecedentes que han sufrido MST:

- De todo género y edad
- De todos los rangos, ramas y períodos de servicio
- Todos los orígenes étnicos y raciales
- Todas las orientaciones sexuales
- Todas las creencias religiosas
- Todo tamaño físico y fortaleza

## Algunas Reacciones Comunes



El MST puede afectar la salud física y mental de una persona, aun muchos años después. Los Veteranos pueden tener reacciones diferentes, basadas en especial en su género, raza, origen étnico,

religión, orientación sexual, experiencias estresantes anteriores y otros factores que hayan afectado su vida. Algunas de las dificultades comunes son:

- **Emociones fuertes:** reacciones intensas y repentinas; sentirse deprimido, enfadado o irritable; sentirse avergonzado o “dañado”
- **Sentirse insensibilizado:** desgano emocionalmente; con dificultad para sentir emociones como amor o felicidad
- **Problemas para dormir:** dificultades para dormirse o permanecer dormido, pesadillas
- **Problemas de atención, concentración y memoria:** dificultad para concentrarse; dificultad para recordar cosas
- **Desconfianza o duda de sí mismo:** culparse uno mismo, cuestionarse partes de uno, como su masculinidad o feminidad, o su orientación sexual

- **Problemas con el alcohol u otras sustancias:** beber o usar drogas para enfrentar situaciones o escapar de ellas
- **Autolesiones o conductas peligrosas:** tener pensamientos o comportamientos suicidas, cortarse, actitudes de riesgo, agresiones
- **Dificultad con cosas que recuerdan la experiencia traumática:** sentirse tenso o nervioso, dificultad para sentirse seguro, evitar todo lo que recuerde la experiencia de MST
- **Dificultades en las relaciones:** sentirse aislado o desconectado, dificultad para confiar en otras personas, relaciones peligrosas, problemas con las figuras de autoridad, peleas frecuentes
- **Dificultades sexuales:** preocupaciones sobre el impulso sexual; problemas para excitarse disfrutar o desempeñarse, o dolor durante el sexo; evitar la intimidad física
- **Problemas de salud física:** dolor crónico, trastornos de peso o alimentarios, problemas digestivos

Recuperarse del MST es posible, y nunca es tarde para salir adelante.





## VA Está Aquí para Ayudarlo

Hay muchas medidas que puede tomar para salir adelante después de sufrir un MST.

- VA ofrece tratamiento **en forma confidencial y gratuita** a Veteranos\* con afecciones físicas y mentales

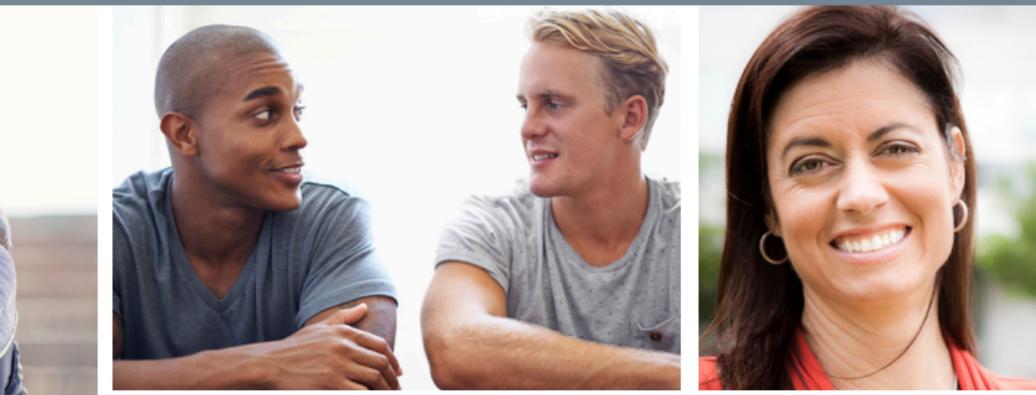


relacionadas con experiencias de MST. Usted **no** necesita tener una calificación de discapacidad de VA y tal vez pueda recibir

servicios aunque **no** sea elegible para otra atención de VA. **No** es necesario que haya informado el incidente cuando tuvo lugar ni tener otra documentación de que ocurrió.

- Cada sistema de salud de VA tiene un **Coordinador de servicios para MST (MST Coordinator)** que puede ayudarlo a acceder a sus servicios y programas.

\*Nota: Aunque este folleto se refiere a Veteranos, los miembros anteriores del servicio con una Baja que es Aparte de Honorable y los miembros actuales del servicio también pueden recibir ciertos servicios relacionados con MST. Para obtener más información, comuníquese con su centro médico local de VA y solicite hablar con el Coordinador de MST.



- En cada sistema de salud de VA, están disponibles los servicios relacionados con el MST. Además, los Centros de Veteranos comunitarios tienen a su disposición asesoramiento en el tema. Los servicios están pensados para atender a los Veteranos en cualquier instancia de recuperación, ya sea que implique enfocarse en estrategias para enfrentar recuerdos y emociones desafiantes, o para hablar de su experiencia de MST en profundidad si se sienten listos para ello.
- VA reconoce que los Veteranos tienen necesidades, preferencias y antecedentes únicos, y brinda apoyo con muchos caminos hacia la recuperación.
- Usted puede pedir hablar con un especialista clínico del sexo que lo haga sentirse más cómodo.

Nota: Los Veteranos pueden recibir compensación por afecciones que hayan comenzado o empeorado durante el cumplimiento del deber, incluidas lesiones o discapacidades relacionadas con el MST. Un Coordinador de beneficios para MST (MST Coordinator) de la Administración de Beneficios para los Veteranos (VBA, por sus siglas en inglés) de la Oficina Regional más cercana a su domicilio puede darle más información. En [www.va.gov](http://www.va.gov) podrá ver una lista de Oficinas Regionales de la VBA; también puede llamar a la línea directa general de VA: 1-800-827-1000.

# Recursos y Maneras de Conocer Más

Para obtener más información, puede:

- Hablar con su proveedor de atención de salud de VA
- Comunicarse con su sistema local de salud de VA y pedir hablar con el Coordinador de servicios para MST (MST Coordinator): [www.va.gov/directory](http://www.va.gov/directory)
- Comunicarse con su Centro de Veteranos local: [www.vetcenter.va.gov](http://www.vetcenter.va.gov)
- Llamar a la línea de información general de VA: 1-800-827-1000
- Consultar sobre el MST en el sitio web de VA: [www.mentalhealth.va.gov/msthome.asp](http://www.mentalhealth.va.gov/msthome.asp)
- Comunicarse con la Línea de Crisis para Veteranos si tiene una crisis de salud mental: 1-800-273-TALK (8255) o [www.veteranscrisisline.net](http://www.veteranscrisisline.net). Los operadores tienen capacitación especial y experiencia en ayudar a Veteranos. Muchos de ellos también lo son.



**mst**  
support team

**VA**



U.S. Department of Veterans Affairs  
Veterans Health Administration  
Employee Education System