



## Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 27 No. 2

Junio de 2024

# REPERCUSIONES EN LA SALUD FÍSICA DEL ACOSO Y HOSTIGAMIENTO SEXUAL

María Teresa Hurtado de Mendoza Zabalgoitia<sup>1</sup>

Facultad de Estudios Profesionales Iztacala

Universidad Nacional Autónoma de México

### RESUMEN

El acoso y hostigamiento sexual es un tipo de violencia muy frecuente en diferentes ámbitos como el escolar, laboral y social, puede llevarse a cabo por hombres o mujeres hacia personas de su mismo sexo o del sexo opuesto. Se manifiesta de diversas formas: verbal, con insinuaciones, propuestas, comentarios o invitaciones a participar en alguna actividad de tipo sexual; no verbal, que se lleva a cabo mediante el uso de gestos, silbidos, dibujos, medios electrónicos u otros y por último a través de tocamientos físicos que puede ir desde roces innecesarios hasta a la violación, todas estas formas deben ser incómodas y no deseadas por las personas que las reciben. Las manifestaciones físicas que las víctimas presentan se deben a los efectos del estrés crónico por la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina entre otras y repercute en diferentes órganos generando una serie de cambios que alteran y modifican la funcionalidad normal de los mismos, llevando a las víctimas a desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, obesidad, dolores de cabeza, problemas gastrointestinales y muchas más.

Palabras clave: Acoso, Hostigamiento, Sexual, Daños a la salud, Estrés

# IMPACT ON PHYSICAL HEALTH OF SEXUAL HARASSMENT AND HARASSMENT

### ABSTRACT

Harassment and Sexual harassment are a prevalent type of violence in different areas such as school, work, and social interactions; it can

<sup>1</sup> Profesora de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala UNAM, Médica sexóloga, Investigadora independiente. Correo electrónico: [terehurtado16@gmail.com](mailto:terehurtado16@gmail.com)

be carried out by men or women towards people of the same sex or the opposite sex. It manifests itself in many ways: verbally, with insinuations, proposals, comments, or invitations to participate in some sexual activity; non-verbal, which is carried out using gestures, whistles, drawings, electronic or other means and finally, through physical touching that can range from unnecessary touching to rape. All these forms are uncomfortable and unwanted by the people who receive them. The physical manifestations that the victims exhibit is the result of chronic stress due to the release of hormones such as cortisol and adrenaline, among others. It affects different organs, generating a series of changes that alter and modify their normal function, leading to victims to develop diseases such as high bloodpressure, type 2 diabetes mellitus, obesity, headaches, gastrointestinal problems, and many more.

Keywords: Harassment, Sexual Harassment, Sexual, Damage to health, Stress

El acoso y hostigamiento son graves problemas que impactan a millones de individuos globalmente. Las personas afectadas pueden experimentar un impacto significativo en su salud física y mental, y se pueden dar en el lugar de trabajo, escuela o cualquier otro espacio social. En este artículo examinaremos en detalle las consecuencias físicas que el acoso y hostigamiento sexual pueden generar en el organismo y sus repercusiones a enfermedades a corto y largo plazo.

La definición oficial de acoso y hostigamiento sexual, de acuerdo al Gobierno de México (2010) dice: “El hostigamiento y el acoso sexual son expresiones de violencia e inequidad de género e implican una transgresión a los derechos humanos que niega el principio de la igualdad de trato y de oportunidades...”.

Ambas son situaciones en las que un individuo es sometido a un comportamiento ofensivo, humillante o intimidante de tipo sexual por parte de colegas o superiores. Cuando se trata de superiores a subordinados(as) se le nombra hostigamiento y cuando sucede entre compañeros/as se llama acoso. Los comportamientos pueden ser persistentes y repetitivos, lo que resulta estar en un ambiente tóxico y perjudicial a la salud física y emocional.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) y las Naciones Unidas (ONU) declararon en 1992 que el fenómeno constituye un problema de salud y una discriminación basada en el sexo obstaculiza la igualdad entre hombres y mujeres. De acuerdo a datos presentados por el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) en el 2022 del total de mujeres que trabajaron fuera de casa

el 14.4 % experimentó acoso/hostigamiento sexual, el 13.7% de mujeres reportaron violencia sexual en el ámbito escolar y en el ámbito comunitario el 20.2%.

El acoso y hostigamiento sexual son situaciones que generan muchos problemas tanto a la persona afectada en forma directa, como indirectamente a las personas de su alrededor, la productividad, el ambiente social, el aprendizaje, la familia, entre otras.

Las conductas o actos sexuales que se incluyen en el acoso y hostigamiento pueden llevarse a cabo de diversas maneras clasificándose en verbales, no verbales y físicas:

#### Verbales

- Insinuaciones y propuestas sexuales
- Piropos o comentarios no deseados acerca del cuerpo o el aspecto físico
- Invitaciones insistentes a salir
- Chistes ofensivos de carácter sexual
- Burlas o bromas
- Preguntas incómodas sobre su vida personal, amorosa y sexual
- Insultos y amenazas ante la resistencia de la persona
- Llamadas telefónicas con insinuaciones y propuestas sexuales

#### No verbales

- Miradas insistentes y morbosas
- Miradas sugestivas e insultantes a distintas partes del cuerpo
- Silbidos, sonidos, gestos
- Imágenes o dibujos ofensivos en carteles, calendarios, pantallas de computadoras y/o teléfonos, escritos en baños
- Mensajes con contenido sexual que se envían por medios electrónicos, mensajes de texto en teléfonos celulares
- Cartas, correos electrónicos o mensajes de connotación lasciva o sexual

### Físicas

- Roces corporales innecesarios
- Besos
- Apretones
- Manoseos
- Abrazos o caricias
- Pellizcos
- Así como cualquier otro tipo de situaciones que impliquen acercamiento o contacto físico innecesario
- Violación

Los efectos en la salud a consecuencia del hostigamiento y acoso sexual pueden impactar de manera diferente en las personas, esto depende de la vulnerabilidad a determinadas enfermedades, las herramientas emocionales que tengan, el entorno familiar y el apoyo social con el que cuenten. La forma que las emociones negativas y estrés impactan en la salud física se debe al efecto que la liberación de algunas hormonas y neurotransmisores activan mecanismos que impactan y afectan el funcionamiento normal de diferentes órganos y sistemas.

El mecanismo de acción por el cual el organismo comienza a dañarse y tener sintomatología es el estrés crónico. El estrés es una respuesta natural del cuerpo a situaciones amenazantes o desafiantes que, en el caso del acoso y hostigamiento sexual, se produce por la sensación de vulnerabilidad, miedo, incertidumbre y/o indefensión que siente la víctima ante el agresor.

El estrés agudo e inmediato es una respuesta esperada de defensa del cuerpo a situaciones amenazantes o desafiantes. (Romero, et al., 2021) para preparar al mismo ya sea a pelear o huir y tiene tres momentos de respuesta: una inmediata en la cual se estimula el hipotálamo por medio de estructuras sensoriales y que éste a su vez estimula las glándulas suprarrenales las cuales liberan dos hormonas adrenalina y noradrenalina, (ambas llamadas catecolaminas), la adrenalina se libera al torrente sanguíneo uniéndose a los receptores que están ubicados en los músculos, corazón, vasos sanguíneos, sistema digestivo y sistema nervioso central,

generando cambios como aumento de la frecuencia cardiaca, aumento del consumo de oxígeno, broncodilatación para que entre más oxígeno a los pulmones, por otro lado disminuye el movimiento intestinal entre otros efectos. La segunda (noradrenalina) tiene efecto en aumentar la vigilancia y atención, además generar vasoconstricción generalizada y aumentando la presión diastólica del organismo. (Shioda, et al., 2014)

Cuando el estrés se mantiene el organismo de manera prolongada o crónica sigue enviando información de vías viscerales y sensoriales del sistema nervioso simpático, el hipotálamo que es una estructura que libera hormonas como la hormona liberadora de corticotropina (CRH), la cual viaja a la hipófisis y libera la hormona adrenocorticotrópica (ACTH), esta hormona llega a las glándulas suprarrenales (sobre los riñones) y liberan cortisol. (López-Calderón, 2010).

El cortisol es una hormona que tiene la función de aumentar la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración, además de liberar glucosa al torrente sanguíneo para proporcionar energía, esto lo hace el cuerpo como defensa para “huir o pelear”; sin embargo, cuando no se pueden hacer cualquiera de estas dos acciones, se mantienen los efectos de estas hormonas a largo plazo, lo que se conoce como tercera fase o de agotamiento, donde los efectos negativos a nivel orgánico y emocional pueden ser graves a largo plazo.

Las hormonas mencionadas anteriormente cuando se encuentran elevadas provocan una serie de cambios físicos como:

- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Aumento de la tensión arterial
- Aumento de la producción de sudor
- Disminución del apetito
- Dificultad para dormir/insomnio
- Dolores de cabeza
- Músculos tensos
  - Bruxismo (tensión de los músculos masticatorios)
  - Contracturas musculares en cuello y espalda
- Aumento de glucosa en sangre

- Náuseas y acidez
- Diarrea/estreñimiento

Por otro lado los efectos a largo plazo del cortisol elevado debilitan al sistema inmunitario, (Duval, et al., 2010), lo que puede aumentar el riesgo de contraer diversas infecciones, ya que los mecanismos de defensa se encuentran alterados por la regulación inadecuada de citoquinas proinflamatorias generando acciones opuestas a las esperadas para defensa del organismo y pueden generar entonces alteraciones en la respuesta inmune como alergias, asma, artritis reumatoide entre otras (Moscoso, 2014)

A nivel digestivo el cortisol puede hacer lento el movimiento del tracto intestinal, lo que puede provocar problemas como estreñimiento crónico.

A largo plazo el cortisol elevado genera disminución en la sensibilidad de las células a la insulina, (resistencia a la insulina) lo que genera niveles elevados de azúcar en la sangre y con el tiempo esto lleva al desarrollo de Diabetes Mellitus tipo 2. También el exceso de estrés hace que la persona modifique sus hábitos alimenticios consumiendo más alimentos con azúcares refinados y otros carbohidratos como mecanismo compensatorio de recompensa y afrontamiento al estrés y con ello acúmulo de grasa abdominal, resistencia a la insulina y obesidad.

Existe otro mecanismo fisiológico que se conoce como Eje-Cerebro-Intestino, que está formado por una red de nervios que van del cerebro directamente al intestino en ambos sentidos y que responde a estímulos neuro-endocrinos que son echados a andar por las emociones y procesos cognitivos (Carabotti et al.,2015).

Este complejo sistema se conoce como el segundo cerebro siendo un sistema de respuestas que afecta la microbiota intestinal (bacterias habituales del intestino) que ayudan a llevar a cabo acciones enzimáticas y metabólicas para el adecuado funcionamiento del organismo y que se pueden ver alteradas por el estrés crónico generando alteraciones tales como colitis, inflamación, indigestión, exceso de gas, estreñimiento, diarrea, intestino irritable, entre otras manifestaciones (Bustos-Fernández y Hanna-Jairala, 2022), lo que hace que las personas consuman diariamente gran cantidad de medicamentos y antiácidos que no alivian del todo la sintomatología.

Por otro lado, el estrés crónico puede alterar la liberación de dopamina en diversas áreas del cerebro, con lo que las sensaciones placenteras ya no son percibidas de igual manera generando displacer emocional, falta de motivación, problemas de concentración entre otros.

## CONCLUSIONES

Como se puede ver, las consecuencias del acoso y hostigamiento a largo plazo son muy importantes y afectan a la salud física de muchos sistemas y órganos, generando incomodidad, dolores, malestares, visitas frecuentes al servicio médico, gasto económico en medicamentos que únicamente van a tratar de disminuir algunos síntomas, pero cuando se instala un daño crónico como en el caso de diabetes o hipertensión, ya no hay cura y las secuelas en el organismo siguen afectando a otros niveles; por lo que es importante considerar al acoso y hostigamiento sexual como un problema de salud pública que requiere de atención y erradicación en todos los ámbitos ya sea el escolar, laboral o social, para que hombres y mujeres puedan convivir en el trabajo, escuela o cualquier espacio de forma libre y sin violencia.

Conocer acerca de las secuelas que estos actos y conductas pueden tener en las víctimas puede ayudar a los profesionales de la salud que estén frente a un/a paciente con cuadros crónicos atribuibles al estrés indagar acerca del acoso y hostigamiento sexual para poder intervenir desde la raíz del problema y no seguir tratándolo únicamente como sintomatología aislada.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bustos-Fernández, L. C. M., y Hanna-Jairala, I. (2022). Eje cerebro intestino microbiota. importancia en la práctica clínica. *Revista de gastroenterología del Peru: órgano oficial de la Sociedad de Gastroenterología del Peru*, 42(2), 106-116. <https://doi.org/10.47892/rgp.2022.422.1438>
- Carabotti M, Scirocco A, Maselli M.A. (2015) Severi C. The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. *Ann Gastroenterol*, 28(2), 203-209.

- Duval, Fabrice, González, Félix, y Rabia, Hassen. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-9227201000000006>
- Gobierno de México (2010). *Hostigamiento y acoso sexual en el Ámbito laboral*.  
<https://www.gob.mx/salud%7Ccnegsr/documentos/hostigamiento-y-acoso-sexual-en-el-ambito-laboral>
- INEGI (2022). comunicado. *Encuesta nacional sobre la dinámica de las relaciones en los hogares (endireh)* NÚM. 485/22 30 de agosto de 2022 p. 7  
[https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/endireh/Endireh2021\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/endireh/Endireh2021_Nal.pdf)
- López-Calderón A. (2010). Respuesta fisiológica al estrés. En: Fernández-Tresguerres JA, coordinador. *Fisiología humana*. 4ª ed. "O Mc Graw Hill. 1137-1147.
- Moscoso, M., (2014). El estudio científico del estrés cónico en neurociencias y psicooncología. *Persona*, (17), 53-70 ISSN:1560-6139. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.a0?id=147137147003>
- Romero Romero, E. E., Young, J., y Salado-Castillo, R. (2021). Fisiología del estrés y su integración al sistema nervioso y endocrino. *Revista Médico Científica*, 32(1), 61–70. <https://doi.org/10.37416/rmc.v32i1.535>
- Shioda, S., Nakamachi, T., Kiriya, K., & Yada, T. (2014). Morphological and functional significance of coexistence of PACAP with catecholamine in nerve terminals innervating hypothalamic neuroendocrine cells. En *Elsevier eBooks* (pp. 236-237). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800044-1.00207-5>